

**RELAÇÃO DA VELOCIDADE DO LIMIAR DE LACTATO, VELOCIDADE CRÍTICA E VELOCIDADE AERÓBIA MÁXIMA COM O DESEMPENHO DURANTE A CORRIDA DE 5000M**

Yuri CAMPOS, Jefferson NOVAES, Jeferson VIANNA

Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física e Esportes da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil

e-mail: [reiclauly@hotmail.com](mailto:reiclauly@hotmail.com)

**Introdução:** Para aumentar o desempenho durante a corrida de fundo, diversos estudos têm sugerido a prescrição do treinamento baseado nos diferentes domínios de intensidade do exercício. Tradicionalmente, esses domínios são identificados durante testes específicos de campo e/ou laboratoriais onde é possível estabelecer a velocidade do limiar de lactato ( $V_{LL}$ ), velocidade crítica ( $V_{CRIT}$ ) e a velocidade aeróbia máxima ( $V_{AM}$ ).

**Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi determinar a  $V_{LL}$ ,  $V_{CRIT}$  e  $V_{AM}$  e verificar qual desses marcadores dos domínios de intensidade do exercício apresentam maior relação com o desempenho, isto é, o tempo durante a corrida de 5000m ( $T_{5000m}$ ).

**Metodologia:** Quinze corredores fundistas do sexo masculino (idade =  $29,2 \pm 3,2$  anos;  $VO_{2máx} = 59,8 \pm 5,6$  ml.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>; experiência de treinamento =  $4,2 \pm 0,9$  anos) se ofereceram voluntariamente para participar do estudo. Os participantes realizaram de forma aleatória e contrabalançada três sessões separadas por um intervalo de 48 horas. Na primeira sessão, os participantes realizaram um teste incremental máximo em esteira ergométrica para a determinação do  $V_{LL}$  e a estimativa da  $V_{AM}$ . O teste incremental foi iniciado a 8 km.h<sup>-1</sup> com incrementos de 1,2 km.h<sup>-1</sup> a cada estágio de 3min. Durante cada estágio houveram pausas de 1min para a coleta do lactato sanguíneo. O limiar de lactato foi determinado pelo método  $D_{máx}$  e a estimativa da  $V_{AM}$  foi realizada através da equação ( $V_{AM} = V_{completado} + t/T \times$  velocidade do incremento), onde  $V_{completado}$  é a velocidade média do estágio completado,  $t$  é o tempo em que o participante permaneceu no estágio incompleto,  $T$  é o tempo que o participante precisaria para terminar o estágio incompleto. Na segunda e terceira sessões, os participantes realizaram os testes de 3000m e 5000m no contrarrelógio em pista de atletismo para a determinação da  $V_{CRIT}$  calculada através da regressão linear.

**Resultados:** Nossos resultados mostraram que no  $V_{LL}$ ,  $V_{CRIT}$  e  $V_{AM}$  foram encontradas nas seguintes velocidade de corrida:  $13,4 \pm 1,0$  km.h<sup>-1</sup>,  $14,2 \pm 1,3$  km.h<sup>-1</sup> e  $16,9 \pm 1,7$  km.h<sup>-1</sup>. A análise da regressão linear demonstrou ( $r^2 = 0,795$ ) entre a  $V_{LL}$  e o  $T_{5000m}$ , ( $r^2 = 0,917$ ) entre a  $V_{CRIT}$  e o  $T_{5000m}$ , ( $r^2 = 0,874$ ) entre a  $V_{AM}$  e o  $T_{5000m}$ .

**Conclusões:** Nosso estudo demonstrou que a  $V_{CRIT}$  apresentou maior relação com o desempenho na corrida de 5000m. Dessa forma, parece que a  $V_{CRIT}$  pode ser uma intensidade de exercício importante para a prescrição do treinamento visando a melhora durante a corrida de 5000m, assim como, predizer o desempenho nessa prova específica.

Palavras chaves: Teste laboratorial, teste de campo, corrida de fundo