

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

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⁻¹.min⁻¹; 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⁻¹ com incrementos de 1,2 km.h⁻¹ 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⁻¹, $14,2 \pm 1,3$ km.h⁻¹ e $16,9 \pm 1,7$ km.h⁻¹. 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