

138

**RESPOSTAS DA TÉCNICA E DA ECONOMIA DE CORRIDA DURANTE INTENSIDADES DE ESFORÇO FÍSICO A PARTIR DO LIMAR ANAERÓBICO.** *Rodrigo Gonzalez Alves, Marcus Peikriszwili Tartaruga, Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga, Marcelo Coertjens, Luiz Fernando**Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

A técnica e a economia de corrida possuem importância fundamental no que se refere à obtenção de melhores resultados em corridas de média e longa distância, sofrendo influência da intensidade do esforço. Entretanto, pouco se conhece sobre o comportamento das mesmas em diferentes intensidades acima do limiar anaeróbico (LA). Neste sentido, o objetivo deste estudo foi comparar o comportamento da economia de corrida (ECO) e de 7 variáveis biomecânicas em duas intensidades de esforço a partir do LA. Cinco corredores de rendimento entre 16 e 24 anos (massa:  $55, 2 \pm 16, 1$  kg; estatura:  $164, 8 \pm 12, 6$  cm; consumo máximo de oxigênio ( $VO_{2máx}$ ):  $46, 4 \pm 10, 5$  ml·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup>), realizaram dois testes de ECO em esteira com velocidades constantes em 14 e 16 km/h para homens e 12 e 14 km/h para mulheres, durante 6 min, correspondentes às intensidades de LA e 50% entre LA e  $VO_{2máx}$ . Em cada velocidade, foram coletados valores médios de  $VO_{2submáx}$  (Medical Graphics) e de variáveis biomecânicas (comprimento de passada: CP; comprimento de passada relativo ao comprimento do membro inferior esquerdo: CPR; tempo de passada: TP; tempo de suporte: TS; tempo de balanceio: TB e tempo de vôo: TV) (Peak Performance) nos últimos 4 min do teste. Para comparação das médias foi realizado Teste t Student para amostras pareadas, com  $p < 0, 05$  (SPSS 11.0). Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no  $VO_{2submáx}$  e nas variáveis biomecânicas da corrida entre as velocidades analisadas. Esses resultados demonstram que corridas realizadas em velocidades constantes e superiores ao LA durante 4 min, não proporcionam mudanças importantes no  $VO_{2submáx}$  e da técnica de corrida, sendo influenciada, dessa forma, por outras variáveis de performance.