



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2014
<b>Local</b>	Porto Alegre
<b>Título</b>	Efeitos de dois programas de treinamento de força no desempenho de corredores recreacionais.
<b>Autor</b>	ARATON CARDOSO COSTA
<b>Orientador</b>	LEONARDO ALEXANDRE PEYRE TARTARUGA

**INTRODUÇÃO:** Através de um teste de esforço máximo de corrida, o ponto de deflexão da frequência cardíaca tem sido associado ao segundo limiar ventilatório. Sua aplicabilidade fica evidente para a prescrição do treinamento de corrida, pois permite otimizar as intensidades através da determinação de velocidades que permitam melhores adaptações fisiológicas, e consequentemente, para o desempenho. Outro método utilizado para melhora do desempenho de corrida é o treinamento de força devido à melhora na economia de movimento resultante das adaptações neuromusculares que ocorrem pela combinação entre ambos os treinamentos, força e corrida. No entanto, ainda não se sabe quais os efeitos de diferentes programas de treinamento de força sobre a velocidade do ponto de deflexão da frequência cardíaca ( $V_{PD}$ ) e sua relação com o desempenho da corrida. **OBJETIVO:** Comparar e correlacionar a variação na  $V_{PD}$  ( $\Delta V_{PD}$ ) e no desempenho de corredores recreacionais em uma prova de 5 km ( $t_{5km}$  e  $\Delta t_{5km}$ , respectivamente) submetidos a dois programas de treinamento de força (máxima e rápida) e um grupo controle. **MÉTODOS:** 25 corredores recreacionais (18 homens e 7 mulheres) foram randomicamente divididos em três grupos que combinavam os treinamentos de corrida com força (Força máxima, FM e rápida, FR) e um grupo controle (C), que somente realizou treinamento de corrida. O treinamento durou 8 semanas, sendo constituído por três treinos semanais de corrida e dois de força, de forma intercalada. Dois grupos executaram treinamento de força, com ênfase nos membros inferiores, FM (85-90% de 1 repetição máxima [RM]) e FR (30-50% de 1 RM, realizados em alta velocidade), combinado com treinamento de corrida. A  $V_{PD}$  e o desempenho de corrida foram mensurados antes (pré) e depois (pós) do protocolo de treinamento. A normalidade dos dados foi verificada através do Teste de *Shapiro-Wilk*. Para comparação entre grupos foi utilizada uma ANOVA para medidas repetidas 3x2 (grupo x tempo) com utilização do *post-hoc* de *Tukey* para identificar as diferenças quando ocorresse interação grupo vs tempo. Além disso, foi utilizado o Teste T pareado para verificar as diferenças intragrupo em cada período de tempo e a correlação *r* de *Spearman* para analisar a relação entre  $\Delta V_{PD}$  e  $\Delta t_{5km}$ . O alfa adotado foi de 5%. O tamanho do efeito foi calculado para todas as variáveis assumindo valores de 0,2; 0,6; 1,2; e 2,0 para efeito baixo, moderado, alto e muito alto, respectivamente. **RESULTADOS:** O grupo FM apresentou diferença significativa em relação ao grupo C na  $V_{PD}$  ( $p = 0,04$ ), enquanto FR foi similar à FM e C ( $p > 0,05$ ). Não foram encontradas diferenças significativas no  $t_{5km}$  entre os grupos ( $p > 0,05$ ). Tanto a  $V_{PD}$  quanto o  $t_{5km}$  apresentaram diferenças significativas entre os momentos pré e pós treinamento para os grupos FM ( $p = 0,002$ ;  $p = 0,02$ , respectivamente) e FR ( $p = 0,003$ ;  $p < 0,001$ , respectivamente). O tamanho do efeito para  $V_{PD}$  e  $t_{5km}$  foram, respectivamente, 0,89 e 0,36 para FM; 0,45 e 0,27 para FR; 0,44 e 0,09 para o grupo C. A correlação de *Spearman* entre o  $\Delta V_{PD}$  e  $\Delta t_{5km}$  foi de  $-0,67$ . **CONCLUSÃO:** Os grupos FM e FR foram mais efetivos para melhora da  $V_{PD}$  e do  $t_{5km}$ . Além disso, o tamanho do efeito para as alterações na  $V_{PD}$  e no  $t_{5km}$  foi mais forte no grupo FM (11,5% e 5,1%, respectivamente) quando comparado à FR (4,6 % e 3,7%) e C (6,4% e 1,8%). Assim, considerando a forte correlação apresentada entre  $\Delta V_{PD}$  e  $\Delta t_{5km}$ , o treinamento de FM demonstrou maior aplicabilidade prática na melhora do desempenho de corredores recreacionais.