

## EFEITO DO TREINAMENTO COM EXERCÍCIOS EDUCATIVOS SOBRE A VELOCIDADE NA CORRIDA

MENDES, A.B.<sup>2</sup>; SOUZA, L.C.<sup>2</sup>; GIGIOLI, R.R.<sup>2</sup>; FURTADO, A.R.<sup>2</sup>; AZZI, N.M.<sup>2</sup>; VALVASSORI, R.<sup>1,2</sup>; MEZÊNCIO, B.<sup>1</sup>; AZEVEDO, A.P.S.<sup>1</sup>; AMADIO, A.C.<sup>1</sup>, SERRÃO, J.C.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Laboratório de Biomecânica –Escola de Educação Física e Esporte – Universidade de São Paulo

<sup>2</sup>Programa de Educação Tutorial (PET) - Ministério da Educação - Escola de Educação Física e Esporte - USP

Atualmente, a corrida é uma das estratégias mais utilizadas para a melhoria do condicionamento físico. Os exercícios educativos de corrida, originais do atletismo, são praticados para simular e enfatizar as fases da corrida, buscando aperfeiçoar a técnica e alcançar um melhor desempenho, como a melhora da velocidade. (STØREN et. al, 2011; SAEZ DE VILLARREAL et. al., 2012). Porém, não há estudos suficientes na literatura científica que comprovem sua eficiência. Portanto, o objetivo do estudo foi investigar a influência do treinamento com exercícios educativos sobre a velocidade na corrida.

A amostra foi composta por 30 corredores amadores (12 homens e 18 mulheres;  $24.28 \pm 2.35$  anos;  $64.61 \pm 9.67$  kg; e  $1.70 \pm 0.09$  m), divididos em dois grupos: Grupo Experimental (GE) e Grupo Controle (GC). Houve um procedimento de familiarização em esteira para determinar velocidades de treinamento: confortável ( $V_{comf}$ ) e máxima ( $V_{m\acute{a}x}$ ). Após isso, os dois grupos seguiram um protocolo de treino de corrida: 3x/semana, com média de 15 km/semana, mas apenas o GE realizou exercícios educativos (Anfersen, Hopserlauf, Skipping, Sprint e Step) 10x50m/semana. Os voluntários foram avaliados antes (PRÉ) e após (PÓS) a intervenção. A aquisição da velocidade foi realizada pela esteira do sistema *Gaitway Instrumented Treadmill*. O tratamento matemático foi realizado no software Matlab 2009b (Mathworks, EUA), enquanto o estatístico foi feito no SigmaStat 3.1 (Systat, USA). Para comparação dos dados, foi utilizado o teste Two-Way ANOVA (grupo e momento).

Considerando o efeito do momento, houve um aumento significativo ( $p < 0,05$ ) das velocidades em função do treinamento de corrida. Tanto  $V_{comf}$  como  $V_{m\acute{a}x}$  foram maiores após o treinamento ( $V_{comf}$  PÓS:  $9.76 \pm 1.57$  km/h;  $V_{m\acute{a}x}$  PÓS:  $13.77 \pm 2.33$  km/h) em comparação aos valores observados antes do treinamento ( $V_{comf}$  PRÉ:  $8.96 \pm 1.35$  km/h;  $V_{m\acute{a}x}$

PRÉ:  $12.44 \pm 2.44$  km/h). Tais resultados indicam melhora da velocidade em resposta ao treinamento de corrida. Contudo, não houve diferença significativa entre os grupos GC e GE para as velocidades analisadas, mostrando que a inclusão dos educativos de corrida no programa de treinamento não foi a responsável pela melhora da velocidade. Sendo assim, é possível concluir que inclusão dos exercícios educativos em um programa de treinamento de 15 semanas não gera alterações positivas na velocidade de corrida de atletas amadores.

### **Referências Bibliográficas**

SAEZ DE VILLARREAL, E., REQUENA, B., CRONIN, J.B. The effects of plyometric training on sprint performance. A meta-analysis. *Journal of Strength & Conditioning Research*, v.26, n.2, p.575–584, 2012.

STØREN, Ø., HELGERUD, J., HOFF., J. Running stride peak forces inversely determines running economy in elite runners. *Journal of Strength & Conditioning Research*, v.25, n.1, p.117–123, 2011.