



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	Efeitos de dois programas de treinamento de força no desempenho de corredores recreacionais.
Autor	ARATON CARDOSO COSTA
Orientador	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} (ΔV_{PD}) e no desempenho de corredores recreacionais em uma prova de 5 km (t_{5km} e Δt_{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 ΔV_{PD} e Δt_{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 ΔV_{PD} e Δt_{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 ΔV_{PD} e Δt_{5km} , o treinamento de FM demonstrou maior aplicabilidade prática na melhora do desempenho de corredores recreacionais.