

491

**UTILIZAÇÃO DA VELOCIDADE MÉDIA EM 3KM PARA PREDIÇÃO DA PERFORMANCE DE 10KM EM CORREDORES FUNDISTAS DE DIFERENTES NÍVEIS.***Fernando Gabe Beltrami, Leonardo Rossato Ribas, Marcelo Coertjens, Marcus Peikriswilli Tartaruga, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

Treinadores de atletismo de alto nível têm associado a velocidade de uma prova de 3km (V3km) à velocidade de consumo máximo de oxigênio. A partir disso, estipulam que uma prova de 10km possa ser realizada entre 90-95% da V3km. Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi avaliar a capacidade da V3km em predizer a performance de fundistas de diferentes níveis em uma prova de 10km. Para a obtenção das velocidades médias dessas provas ( $m \cdot s^{-1}$ ), foram analisados 30 tempos do ranking mundial da International Association of Athletics Federations (G-MUND), 16 tempos do ranking da Confederação Sul Americana de Atletismo (G-SULA) e os tempos de 8 atletas de nível estadual (G-EST), todos referentes ao ano de 2006. Utilizou-se estatística descritiva e os testes de normalidade e homogeneidade de Shapiro-Wilk e Levene, com  $p > 0,05$ . As médias de V3km, velocidade média de 10km (V10km) e percentual da V3km em que os atletas correram os 10km (%10km) foram comparadas através do teste ANOVA One-Way ( $p < 0,05$ ). Utilizou-se a correlação produto-momento de Pearson para a relação entre V3km e V10km. Os resultados mostram que o G-MUND foi significativamente mais veloz que G-SULA e este mais veloz que G-EST, nos dois eventos ( $p < 0,001$ ). Entretanto, o %10km não foi diferente entre os grupos (G-MUND  $93,5 \pm 1,5\%$ ; G-SULA  $93,02 \pm 1,3\%$ ; e G-EST  $92,8 \pm 1,8\%$ ). A correlação entre a V3km e a V10km aumentou conforme o nível dos atletas diminuía (G-MUND  $r = 0,65$ ; G-SULA  $r = 0,83$  e G-EST  $r = 0,93$ ;  $p < 0,001$ ). A performance predita dos corredores com maior e menor %10km apresentou, para cada quilômetro, um erro máximo de 7,2 segundos entre o tempo projetado e o tempo real. Conclui-se que a V3km é efetiva em predizer a performance dos 10km, especialmente em atletas de menor nível. (PIBIC).