

RELAÇÃO ENTRE PARÂMETROS DE CORRIDAS AERÓBIOS E ANAERÓBIOS COM A FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES DE INDIVÍDUOS FISICAMENTE ATIVOS (APOIO UNIP)

Aluno: Fábio Taleriga Torres

Orientadora: Profa. Dra. Vanessa Santhiago

Curso: Educação Física

Campus: Alphaville

A combinação de força e resistência culmina na resistência muscular, que é a capacidade para executar muitas repetições contra determinada resistência por um período prolongado. Já a potência é a capacidade de realizar um movimento explosivo no menor tempo possível, resultado da integração de força máxima e velocidade. O objetivo deste trabalho foi verificar a influência da força máxima de membros inferiores sobre as velocidades máximas de corrida em distâncias de 100, 250, 1500 e 2500 metros. Objetivou, ainda, utilizar protocolos não invasivos (Velocidade Crítica-Vcrit e Capacidade de trabalho anaeróbio-CTA) para a determinação da capacidade aeróbia e anaeróbia dos participantes e verificar correlações encontradas entre os resultados de Vcrit e CTA com os resultados de força máxima de membros inferiores com as velocidades máximas de corrida em distâncias de 100, 150, 1500 e 2500 metros. Para isso, doze indivíduos do sexo masculino, ativos ou moderadamente ativos, participaram do estudo. Cada participante realizou o teste de carga máxima (1RM) para a determinação da força máxima de membros inferiores (bíceps femoral e quadríceps). Após a determinação da força máxima, os participantes realizaram 4 corridas máximas em pista de atletismo, nas distâncias de 100, 250, 1500 e 2500 metros, com um período de intervalo de, no mínimo, 12 horas entre eles. Foi calculada a Vcrit e a CTA por regressão linear. A análise estatística foi realizada por meio do Teste de correlação de Pearson entre força máxima e resistência aeróbia e anaeróbia, obtido por meio dos protocolos de força máxima e dos tempos (s) das

distâncias percorridas. A análise dos resultados foi realizada com auxílio do pacote estatístico *STATISTICA*, versão 6.0, conforme os objetivos do estudo. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Apenas o exercício de agachamento apresentou correlação com as distâncias de corrida. A correlação, embora significativa, foi baixa e inversa entre agachamento guiado e tiro de 250 metros ($r = -0,58$). O tiro de 2500m foi altamente correlacionado com os tiros de 1500m ($r = 0,97$), 250m ($r = 0,78$) e 150m ($r = 0,73$). A V_{crit} foi altamente relacionada com as distâncias de 2500m ($r = 0,94$) e 1500m ($r = 0,83$). Pelos resultados deste estudo, podemos concluir que apenas a correlação entre força máxima e velocidade de corridas não foi suficiente para mostrar alguma relação entre as variáveis. Já a V_{crit} foi altamente relacionada com as distâncias de 1500 e 2500m, mostrando alta relação entre as variáveis aeróbias.