



ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA FORMA DE REALIZAÇÃO DO TESTE DE 3000 METROS SOBRE O LIMIAR ANAERÓBIO EM CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS

*ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF THE METHOD OF
PERFORMING THE 3000 METER TEST ON THE ANAEROBIC
THRESHOLD IN RECREATIONAL STREET CORRIDORS*

*ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE FORMA DE PRUEBA
PERFORMANCE 3000 METROS SOBRE EL UMBRAL
ANAERÓBICO EN CALLE CORREDORES RECREATIVOS*

Beatris Lourdes Alves Huhn¹
Paulo Galvão de Faria²
Renato Aparecido de Souza³
Wonder Higino⁴
Fabiano Fernandes da Silva⁵

PALAVRAS-CHAVE: Limiar Anaeróbio; Desempenho; Corrida.

1 INTRODUÇÃO

Para um bom desempenho em provas de corrida de rua, o controle de variáveis fisiológicas é de extrema importância. Nesse sentido, mensurar o limiar anaeróbio (Lan) se torna indispensável para o controle dessas variáveis durante a prescrição do treinamento desses atletas. O Lan pode ser facilmente identificado através de um teste indireto de campo de 3000 metros.

O teste de 3000 metros tem como objetivo percorrer essa distância no menor tempo possível. Silva et. al., (2005) sugeriram uma proporção de distância-tempo para mensurar e assim identificar o Lan de forma indireta, no qual não precisa de

1 (GEP-CS) - IFSULDEMINAS - Muzambinho, MG - beatrisalves6@gmail.com

2 (GEP-CS) - IFSULDEMINAS - Muzambinho, MG - pgalvaofaria@yahoo.com.br

3 (GEP-CS) - IFSULDEMINAS - Muzambinho, MG - tatosouza2004@yahoo.com.br

4 (GEP-CS) - IFSULDEMINAS - Muzambinho, MG - wonderhigino@gmail.com

5 (GEP-CS) - IFSULDEMINAS - Muzambinho, MG - professor.fabiano@yahoo.com.br

equipamentos e instrumentos técnicos específicos de alto custo. Dessa forma, criando assim um treinamento individualizado.

O objetivo do presente estudo foi analisar a influência da forma de realização do teste indireto de 3000m sobre o resultado final da determinação do Lan em corredores de rua recreacionais.

2 METODOLOGIA

Participaram da amostra 31 indivíduos, sendo 20 do sexo masculino ($29 \pm 5,4$ anos, $87,4 \pm 16,6$ kg, e $179,1 \pm 6,7$ cm e $17,5 \pm 8,21$ % gordura) e 11 do sexo feminino ($28,9 \pm 8,4$ anos, $61,3 \pm 9,8$ kg, e $162,9 \pm 5,4$ cm e $28,8 \pm 7,6$ % gordura), participantes do Projeto de Atletismo e Iniciação Desportiva do IFSULDEMINAS. Estes realizaram o teste indireto de 3000m de duas maneiras: teste individual (TI) e teste em grupo (TG) de acordo com limiar anaeróbio. Para o TG, os voluntários foram agrupados em trios conforme o Lan estabelecido no TI. Os testes foram realizados em uma pista de atletismo de 400m com um intervalo mínimo de 24 hs entre os mesmos.

Para as análises, foram utilizadas as médias do pace (tempo do quilômetro percorrido em minutos) e o tempo total em ambos os testes. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados. Considerando que todos os dados foram normais, aplicou-se o teste t de Student para amostras pareadas através do programa BioEstat 5.0 com intuito de analisar o desempenho dos voluntários durante as situações do TI e TG. Foi considerado um nível de significância de $p < 0,05$.

3 DESCRIÇÕES, RESULTADOS, INTERPRETAÇÕES

Para os valores médios de pace foram obtidos: TI $5,30 \pm 0,94$ minutos e TG $5,17 \pm 0,87$ minutos; e para o tempo total do teste: TI $15,98 \pm 2,84$ minutos e TG $15,56 \pm 2,61$ minutos. Para ambas as variáveis foram encontradas diferenças significativas, com $p=0,02$ para o pace e $p=0,007$ para o tempo total. Aparentemente, o TG pode estimular o voluntário a realizar o teste de 3000m numa intensidade maior.

Carmo et al. (2012) destacam que o corredor pode adotar uma estratégia de corrida durante uma prova para finalizá-la no menor tempo possível. No referido estudo, percebe-se que quando o voluntário realizou o TI, talvez o mesmo não tinha nenhum tipo de referência de padrão de velocidade a ser seguido, o que poderia ter acarretado uma diminuição significativa da velocidade.

Outro fator a ser considerado para o melhor rendimento do TG poderia ser a motivação intrínseca. Segundo Ryan e Deci (2000), quando o atleta está motivado, o mesmo age preferencialmente pelo desafio que a situação proporciona. Dessa forma, realizar o teste de 3000m acompanhado de voluntários que possuem capacidades físicas semelhantes, pode remeter a situação de competitividade semelhante à uma prova oficial, o que levaria a um aumento do desempenho até mesmo de forma inconsciente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, nossos resultados permitem inferir que o teste de 3000 m realizado em grupo apresentou valores significativos melhores do que o mesmo

teste realizado de forma individual. Uma possível explicação, é o fato de que a forma de realização do TG pode se assemelhar ao estímulo competitivo de uma prova oficial.

REFERÊNCIAS

CARMO, E. C. do et al. Estratégia de corrida em média e longa distância: como ocorrem os ajustes de velocidade ao longo da prova? **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 2, p.351-363, jun. 2012.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, jan. 2000.

SILVA, L. G.M. et al. Comparação entre protocolos diretos e indiretos de avaliação da aptidão aeróbia em indivíduos fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 4, p.219-223, jul. 2005.