# EFEITO DA PRÁTICA DE CORRIDA RUA SOBRE A POTÊNCIA DOS MEMBROS INFERIORES EM CORREDORES RECREACIONAIS*

*EFFECT OF RACE PRACTICE ON THE LOWER MEMBER POWER IN RECREATIONAL CORRIDORS*

*EFECTO DE LA PRÁCTICA DE LA RUTA RUA SOBRE LA POTENCIA DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN CORREDORES RECREACIONALES*

**Mabliny Thuany Gonzaga Santos**
*mabliny.run@gmail.com*

**Marcos Bezerra de Almeida**
*mb.almeida@gmail.com*

**Eduardo Kalinine**
*edukedfisica@gmail.com*

**Universidade Federal de Sergipe (UFS)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Corrida de rua, potência dos membros inferiores, corredores recreacionais.*

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos observou-se um aumento no número de corridas nas cidades brasileiras (ESTEVAM, 2016). Pela facilidade, baixo custo e por estar associada à melhora na aptidão física muitas pessoas tem se interessado por essa prática (MACHADO, 2011). Um dos aspectos relacionados à melhora no desempenho de corredores está associado ao desenvolvimento das capacidades físicas força, velocidade, resistência, agilidade etc., sendo que a força muscular por exemplo, pode ser desenvolvida através de métodos específicos, ou através da própria prática esportiva (WESTCOT, 2001).

* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

De acordo com Lima (2015), a melhora na aptidão física é acompanhada por melhores resultados nas provas de endurance, visto que a economia de movimento leva a uma redução do gasto energético para percorrer determinada distância. Devido a sua importância, é necessário avaliar frequentemente as capacidades físicas que são moduladas positivamente pela corrida.

Dentre essas capacidades, a força explosiva, que pode ser observada através da potência dos membros inferiores (PMI), exerce grande importância para a produção de velocidade, resistência de força e economia de corrida, podendo ser avaliada através da medição da impulsão horizontal. Assim, objetivo do estudo foi avaliar a PMI de corredores recreacionais após 12 semanas de treinamento de corrida de rua.

## METODOLOGIA

O estudo foi composto por 20 indivíduos participantes de um clube de corrida de Aracaju - SE, com experiência mínima de seis meses divididos em dois grupos: Feminino (GF: n = 10; idade: 29,2 ± 8 anos) e masculino (GM: n = 10; idade: 32,9 ± 7anos). Ambos foram avaliados em dois momentos distintos: Pré e Pós, com intervalo de 12 semanas de treinamento. Cada semana foi constituída por três treinos, cujas rotinas eram divididas nas seguintes fases: mobilidade articular, aquecimento, treino principal e volta à calma. A quilometragem média semanal média era de 17 ± 3 km, variando entre os métodos de treinamento intervalado, contínuo, *Fartlek* e longo. A avaliação da potência dos membros inferiores foi feita através do teste de salto horizontal, que consiste em permanecer com os pés paralelos no ponto de partida e saltar no sentido horizontal impulsão simultânea das pernas, objetivando atingir o ponto mais distante da fita métrica (MATSUDO, 1995).

A análise dos dados foi feita no *software* GraphPad Prism Versão 7.0. Para comparação dos dados utilizou-se o teste T de Student para amostras emparelhadas e o nível de significância adotado foi de $p<0,05$.

## RESULTADOS

De acordo com os resultados do teste é possível verificar que houve aumento nos níveis PMI em ambos os grupos. Além disso foi possível verificar que houve aumento significativo da PMI nos homens quando comparados os resultados dos testes (Pré: 177±19 cm vs. Pós: 192±22 cm, p=0,0006).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ambos os grupos obtiveram melhoras na potência dos membros inferiores evidenciada pelo teste de salto horizontal, contudo somente o grupo masculino apresentou aumento significativo na PMI com o treinamento de 12 semanas. É possível concluir que o próprio treinamento é eficaz para melhora da força muscular, entretanto é necessário reavaliar a metodologia aplicada às mulheres para que esse grupo também obtenha melhoras expressivas.

### REFERÊNCIAS

ESTEVAM, L. C. *Estudo do crescimento do número de corridas de rua e perfil dos participantes no Brasil*. Monografia (Graduação em Educação Física), Ouro Preto, Minas Gerais, 2016.

LIMA, L. *Treinamento de Força para Corredores*. 2ed. 74 p. Scotts Valley, Califórnia, EUA: Createspace, 2015.

MACHADO, A. F. *Corrida: Bases científicas do treinamento*. 406 p. São Paulo: Ícone, 2011.

MATSUDO, V. K. R. *Testes em ciências do esporte*. 5ed- São Paulo: Gráficos Burti, 1995.

WESTCOTT, W; BAECHLE, T. *Treinamento de força para a terceira idade*. 1ª Ed. São Paulo: Manole, 2001.