

Associação longitudinal do rendimento na corrida da milha com parâmetros antropométricas, fisiológicos e do treino – Estudo de caso

J.A. Bragada ^{1,2}, N.C. Gomes ³

1 - Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física. Instituto Politécnico de Bragança, Portugal.

2 – Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Portugal

3 – Licenciado em ciências do Desporto

RESUMO

A finalidade deste estudo foi a de analisar a modificação do rendimento na corrida da milha, a par de alterações no consumo máximo de oxigénio (VO₂max), velocidade a que ocorre o VO₂max (VelVO₂max), velocidade a que ocorre uma concentração de lactato sanguíneo de 4 mmol/L (V4), índice de massa corporal (IMC), volume semanal e intensidade no treino intervalado, ao longo de uma época desportiva num corredor de meio fundo. O corredor foi sujeito a 3 períodos de avaliações: Outubro, Fevereiro e Junho. Em cada momento foram realizados testes para determinação daquelas variáveis. Os principais resultados foram: diminuição da Massa Corporal (-4,7%) e Índice de Massa Corporal; o valor médio da percentagem da FCMax à qual ocorreu a V4 situou-se nos 91,6%; a V4 melhorou 0,48 km/h do primeiro momento para o segundo, e uma diminuição de 0,45 km/h do segundo para o terceiro. A V4 situou-se, em média, a 82,6% da VelVO₂max;; O VO₂max aumentou do segundo para o terceiro momento (69,5 ml/kg/min para 75,29 ml/kg/min); A PSE para o mesmo tipo de treino decresceu ligeiramente ao longo da época; A VelVO₂max também aumentou neste período, passando de 21 para 22km/h. O volume de treino diminuiu do 2º para o 3º momento de avaliação, ao invés da intensidade (mais treino intervalado). Verificou-se uma melhoria do rendimento na corrida da milha ao longo dos 3 períodos (4min 42seg, 4min 36seg e 4min 26seg, respectivamente. Em conclusão podemos referir que as modificações ocorridas no processo de treino ao longo da época provocaram melhorias acentuadas no rendimento. A velVO₂max foi a variável fisiológica que mais estreitamente acompanhou a modificação do rendimento. Uma estimativa da V4 pode ser realizada determinando a velocidade estabilizada a 90% da FCMax.

Palavras-chave: rendimento, corrida meio fundo, controlo do treino, VelVO₂max, V4, Vo₂max.
