



Revista Brasileira de
CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Tempo de provas curtas e volume de treinamento como preditores do desempenho de maratona

Onécimo Ubiratã Medina Melo^a, Rodrigo Torma Bernardo^a, Edson Soares da Silva^a, Karen Przybysz da Silva Rosa^a, Renan dos Santos Coimbra^a e Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga^{b,c,*}

^a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Laboratório de Pesquisa do Exercício, Porto Alegre, RS, Brasil

^b Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Departamento de Educação Física, Porto Alegre, RS, Brasil

^c Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Programas de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano e Ciências Pneumológicas, Porto Alegre, RS, Brasil

Recebido em 6 de julho de 2016; aceito em 19 de junho de 2017

PALAVRAS-CHAVE

Corrida de distância;
Maratona;
Desempenho;
Cargas
de treinamento

KEYWORDS

Distance running;
Marathon;
Performance;
Training loads

Resumo Além das determinantes fisiológicas, o desempenho em maratonas é influenciado por características antropométricas, de treinamento e de experiência dos atletas. O objetivo do estudo foi investigar a associação desses fatores com o desempenho de maratonistas brasileiros. Um questionário foi aplicado nos dois dias anteriores à Maratona Internacional de Porto Alegre. Dentre os achados, os atletas de menor índice de massa corporal foram mais rápidos e o desempenho em provas de 5 e 21 km apresentou correlações altas com o desempenho ($r = 0,76$ e $r = 0,81$, $p < 0,01$). Isso sugere que corredores mais rápidos na maratona são mais rápidos em provas de distâncias menores. Além disso, índices como experiência anterior e distância dos treinos longos não foram bons preditores do desempenho para maratona.

© 2017 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Short-time race time and training volume as predictors of Marathon performance

Abstract Not only physiological variables, but anthropometric, training and experience characteristics influence marathon performance. The aim of this study was to investigate the correlation of those factors on Brazilian marathoners performance. A questionnaire was applied in the two days prior to the International Porto Alegre Marathon. Mainly, athletes with lower body mass index were faster on the race, and performance at 5 km and 21 km have high

* Autor para correspondência.

E-mail: leonardo.tartaruga@ufrgs.br (L.A. Peyré-Tartaruga).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2017.06.004>

0101-3289/© 2017 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

PALABRAS CLAVE

Carrera de distancia;
Maratón;
Rendimiento;
Cargas
de entrenamiento

correlations with marathon performance ($r=0.76$ and $r=0.81$, $p<0.01$), suggesting that the fastest runners in the marathon are faster over shorter distances. In addition, indices like previous experience and long session distances were not good performance predictors for marathoners. © 2017 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Tiempo de pruebas cortas y volumen de entrenamiento como predictores del rendimiento de Maratón

Resumen Además de los determinantes fisiológicos, el rendimiento en maratones está influenciado por las características antropométricas, el entrenamiento y la experiencia de los atletas. El objetivo del estudio fue investigar la asociación de estos factores con el rendimiento de los corredores de maratón brasileños. Se aplicó un cuestionario en los dos días antes de la Maratón Internacional de Porto Alegre. Entre los hallazgos, los atletas con menor índice de masa corporal fueron más rápidos, y el rendimiento en las pruebas de 5 y 21 km están altamente correlacionados con el rendimiento ($r = 0,76$ yr $= 0,81$, $p < 0,01$), lo que sugiere que los corredores más rápidos en la maratón son más rápidos en pruebas de distancias más cortas. Además, los índices tales como la experiencia previa y la distancia de entrenamientos largos no fueron buenos indicadores de rendimiento para la maratón.

© 2017 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introdução

Nas últimas décadas a participação em maratonas tem aumentado exponencialmente, com centenas de maratonas em todo o mundo, que atraem mais de 40.000 participantes (Trappe, 2007). Desde 1983 ocorre na cidade de Porto Alegre (Rio Grande do Sul, Brasil) a Maratona Internacional de Porto Alegre (MIPA), prova oficial reconhecida pela Confederação Brasileira de Atletismo e recomendada para alcançar bom desempenho no Brasil devido aos poucos aclives e declives no percurso, à temperatura local (média de 14° à época da prova) e por seguir todos os padrões da AIMS (*Association of International Marathons and Distance Races*).

Embora exista um conjunto de conhecimentos acerca dos principais fatores fisiológicos determinantes de desempenho na corrida de longa distância (Consumo Máximo de Oxigênio - VO_2 máx, Economia de Corrida e o Limiar Anaeróbio; Coyle, 1995), cresce o número de estudos que procuram validar testes de campo para a determinação desses preditores do desempenho de corredores (Dolgener *et al.*, 1994; Knechtle *et al.*, 2010; Tanda e Knechtle, 2013; Dellagrana *et al.*, 2014). Além disso, há especial interesse na identificação de parâmetros que podem influenciar essas determinantes (Tanda e Knechtle, 2015), como características antropométricas, do treinamento ou de experiência e suas associações com o desempenho (Tanda e Knechtle, 2013).

Dentre os fatores antropométricos, o percentual de gordura é o principal fator influenciador (Tanda e Knechtle, 2015), enquanto o Índice de Massa Corporal (IMC) apresenta baixa correlação com o desempenho de maratonistas (Zillmann *et al.*, 2013). Fatores ambientais como inclinações do terreno (Lazzer *et al.*, 2015), temperatura (Trubee *et al.*,

2014), umidade (Ely *et al.*, 2007), bem como características de treinamento, como distância média semanal de treino e velocidade de treino (Tanda & Knechtle 2015), influenciam o ritmo de prova.

Apesar de longas distâncias alcançadas por sessão de treino serem um bom indicador para completar uma maratona com sucesso (Yeung *et al.*, 2001), estudos indicam que o desempenho em maratona tem correlação negativa com o total de dias de treino, volume semanal médio por treino e volume total semanal (Hagan *et al.*, 1981). Compreender quais características de treinamento e do atleta apresentam relação com o desempenho é de fundamental importância para atletas e treinadores. Assim, o objetivo do presente estudo foi identificar quais variáveis de treinamento, antropometria e experiência em provas prévias se associam com desempenho (Tempo Total de Prova - TD) dos atletas brasileiros concluintes da MIPA.

Material e métodos

Foi aplicado um método de amostragem não probabilístico, do tipo intencional, de forma que seis avaliadores treinados distribuíram-se nos dois dias anteriores (12 e 13 de junho de 2015) à prova da MIPA e abordaram o maior número possível de atletas durante a retirada do material de prova. Os sujeitos que se identificassem como atletas inscritos eram convidados a participar da pesquisa e, no caso do aceite, assinavam um termo de consentimento livre e esclarecido e respondiam o questionário.

Baseados nos estudo de Zillmann *et al.*, 2013 e Tanda (2011), foi elaborado um questionário (documento

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8802840>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8802840>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)