Índices aeróbios em competidores de provas de 35 a 50 km de corrida de aventura

Pedro de Souza Rosa*, Taisa Belli. Ciências do Esporte - Faculdade de Ciências Aplicadas - UNICAMP

Resumo

O presente estudo tem por objetivo analisar a relação da capacidade aeróbia com o desempenho de atletas competindo provas de corrida de aventura com distâncias de 35 a 50 km. Observamos que a velocidade de limiar anaeróbio determinado em esteira apresentou correlação significativa ($R = 0,92$; $P < 0,05$) com a velocidade de trekking dos atletas na prova, no entanto, não se mostrou associada ($R = 0,58$; $P > 0,05$) com a velocidade de prova.

Palavras-chave: corrida de aventura, limiar anaeróbio, desempenho

Introdução

A Corrida de Aventura (CA) contempla um novo formato de competição esportiva, onde o indivíduo aproveita-se dos bloqueios naturais para a realização de modalidades como *mountain bike*, canoagem, *trekking*, orientação, técnicas verticais, entre outras. Observa-se a exigência nas mais diferentes situações durante a prova, que variam desde alterações ambientais, privação do sono, cansaço, fadiga, redução do consumo de alimentos e também de água (ANTUNES et al, 2006), evidenciando que são múltiplos os fatores determinantes para o desempenho nessas competições. Nesse sentido, é bem estabelecido na literatura que em conjunto com características físicas, ambientais psicológicas e táticas, fatores fisiológicos determinam altos índices de desempenho em corridas de longa distância (LAZZER et al., 2012). Entretanto, os estudos em CA ainda são escassos nesse sentido (PALERMO et al., 2014). Assim, o presente estudo tem por objetivo analisar a relação da capacidade aeróbia com o desempenho de atletas competindo provas de corrida de aventura com distâncias de 35 a 50 km.

duplas. Correlação de Spearman foi empregada e o nível de significância estabelecido em $P < 0,05$ (Statistic 7.0). Observamos que a velocidade de limiar anaeróbio determinado em esteira ($12,6 \pm 0,2$ km/h) apresentou correlação significativa ($R = 0,92$; $P < 0,05$) com a velocidade de *trekking* dos atletas na prova ($2,4 \pm 0,1$ km/h), no entanto, não se mostrou associada ($R = 0,58$; $P > 0,05$) com a velocidade de prova ($4,3 \pm 0,2$ km/h).

Conclusões

Podemos concluir que o limiar anaeróbio determinado em esteira ergométrica está associado com o desempenho das equipes na modalidade de *trekking* em uma prova curta de corrida de aventura. Além disso, estendendo os resultados de Palermo et al. (2014), não observamos correlações significativas entre o LAn determinado em esteira e o desempenho dos corredores de aventura na competição como um todo.

Agradecimentos

Nossos agradecimentos ao Laboratório de Fisiologia Aplicada ao Esporte (LAFAE)-FCA-Unicamp, aos voluntários, ao Leonardo Barbosa – diretor do Haka Race, a Bruna Santana Silva e a Thomas dos Santos Tavares pela contribuição essencial nesse estudo. Este estudo foi financiado pelo CNPq e pelo FAEPEX-PRP-UNICAMP (1152/14).

Resultados e Discussão

Catorze corredores de aventura (03 mulheres e 11 homens; 37 ± 2 anos; $172,2 \pm 1,8$ cm de estatura; $71,9 \pm 2,3$ kg de massa corporal; 3.088 ± 493 METs no Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ), foram submetidos a um teste incremental nas semanas que antecederam a competição (CEP n. 711.659/2014; 980.621/2015). O teste foi conduzido em esteira rolante (Super ATL, Imbramed, Brasil) mantida com inclinação constante de 1%. Após aquecimento prévio, o teste iniciou-se a uma velocidade de 8km/h com incrementos de 1km/h a cada estágio de 3 minutos até a exaustão voluntária, sendo realizada coleta sanguínea do lóbulo da orelha a cada estágio para posterior análise do lactato (Yellow Springs, modelo 2300). A frequência cardíaca (FC) foi monitorada durante todo o teste (Frequencímetro Polar Modelo RS800CX). O limiar anaeróbio foi determinado por meio da análise por inspeção visual e bissegmentação da curva lactacidêmica. A velocidade de prova dos atletas, competindo em duplas ($n=7$), foi registrada durante a 4ª etapa do Circuito Haka Race de Corrida de Aventura, que ocorreu na cidade de Passa Quatro/MG (37,1km). Esta foi calculada a partir dos relatórios oficiais da prova (tempo e distâncias da modalidade *trekking* e da prova como um todo) e considerada como índice de desempenho das

ANTUNES, H.K.M.; ANDERSEN, M.L.; TUKIF, S.; MELLO, M.T. O estresse físico e a dependência de exercício físico. *Rev. Bras Med Esporte*, v. 12, n. 5 – Set/Out. 2006.

LAZZER, S.; SALVADEGO, D.; REJC, E.; BUGLIONE, A.; ANTONUTTO, G.; DI PRAMPERO, P.E. The energetics of ultra-endurance running. *Eur J Appl Physiol*, v.112, n.5, p.:1709-1715, 2012.

PALERMO, M.A.; COELHO,F.D.; GORSKI,T.; COERTJENS, M.; KRUEL, L.F.M. Relação entre o condicionamento físico e a idade no desempenho de equipes de corrida de aventura. *Revista Kinesis*, 31 (2), p.55-73, 2014.