

Relação entre testes físicos e variáveis de desempenho em duatletas: resultados exploratórios na modalidade Sprint.

Pinheiro, A.M.^{1,2,3}; Tuono, A.³; Borin, J.P.^{1,3}

¹Universidade Estadual de Campinas

²Faculdade de Santa Bárbara d'Oeste

³Grupo de Estudos em Teoria e Metodologia do Treinamento Esportivo – FEF/UNICAMP

O duathlon é uma modalidade esportiva que consiste na combinação de corrida e ciclismo. As competições variam em distâncias e formatos, sendo que as mais utilizadas são: “Sprint”, com 5km de corrida + 20km de ciclismo + 2,5km de corrida e “Olympic” com 10km de corrida + 40km de ciclismo + 5km de corrida. Entender a condição física dos atletas é essencial para que se possa comparar resultados, traçar objetivos, além de planejar e monitorar o treinamento de acordo com as características da prova. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi verificar a correlação entre os testes de altura de salto e potência aeróbia com os resultados na prova de Sprint. Participaram do estudo seis atletas do sexo masculino pertencentes a equipe da cidade de São Pedro/SP, que participaram da primeira prova da temporada 2019 na distância Sprint. Foram anotados os tempos totais e as velocidades médias da corrida 1 (5 Km), do ciclismo (20 Km) e da corrida 2 (2,5 Km), excluindo os tempos de transição. Na semana que precedeu a prova, foram realizados testes de salto vertical, com a técnica de contramovimento (CMJ) e o de potência aeróbia, por meio do protocolo proposto por Carminatti, Lima-Silva e de Oliveira (2004) - T-Car. Após as coletas utilizou-se do teste de normalidade Shapiro-Wilk, para a normalidade dos dados e, a seguir, a correlação de Pearson entre as variáveis. Os principais resultados apontam para correlação muito forte e significativa entre o desempenho no teste T-Car e velocidade média na corrida 1 ($p = 0,006$ e $r = 0,93$); correlação forte e significativa entre T-Car e velocidade média no ciclismo ($p=0,024$ e $r = 0,87$); e também uma correlação negativa forte e significativa para o desempenho no T-Car e o tempo total de prova ($p = 0,017$ e $r = -0,89$). Em relação à altura do salto vertical, também foram encontradas correlações fortes e significativas entre as velocidades médias da corrida 1 ($p = 0,04$ e $r = 0,81$), ciclismo ($p = 0,03$ e $r = 0,84$) e corrida 2 ($p = 0,03$ e $r = 0,85$). Deste modo, é possível concluir que os testes T-Car e salto vertical (CMJ), possuem uma relação íntima com a velocidade média de ciclismo e corrida, tempo total e parciais apresentados na prova de duathlon, apontando para viabilidade de sua utilização na relação do duathlon, na distância Sprint, com o desempenho na prova.

E-mail: andressamella@gmail.com