



## ESTRATÉGIA DE PROVA DE MULHERES CORREDORAS RECREACIONAIS EM UMA COMPETIÇÃO SIMULADA DE 10 KM

Laert Braz Junior<sup>14</sup>  
Evandro Ossain de Almeida<sup>24</sup>  
Willian Carrero Botta<sup>34</sup>  
João Paulo Borin<sup>45</sup>

**Introdução:** A participação de mulheres em competições amadoras de corrida de rua cresceu exponencialmente nos últimos anos, e um desempenho ótimo pode estar correlacionado à estratégia de corrida utilizada na competição, sendo que cinco padrões são repetidos constantemente em provas de longa distância de acordo com o ritmo, podendo ser: constante, negativo, positivo, e com combinações de ritmos que são em “J” e em “U”. **Objetivo:** A partir deste cenário, o objetivo desse trabalho foi analisar a estratégia de corrida utilizada em uma competição simulada de 10 km por mulheres corredoras recreacionais de diferentes níveis de desempenho. **Métodos:** Participaram da pesquisa 25 corredoras recreacionais, com experiência superior a um ano no treinamento de corrida de rua com idade de  $39,8 \pm 8,7$  anos; massa corporal  $63,8 \pm 8,9$  kg; estatura  $165,3 \pm 6,8$  cm; IMC  $23,3 \pm 2,7$  kg/m<sup>2</sup>; % gordura  $22,5 \pm 3,9$  % da massa corporal. A presente proposta de investigação foi aprovada sob o protocolo CAEE 44153321.4.0000.5404. As corredoras realizaram uma competição simulada de 10 km em um percurso plano. Os dados de indicadores de desempenho como velocidade média (km/h) a cada km e o tempo total da prova em minutos e segundos foram coletados por meio do aplicativo Conect<sup>®</sup> da Garmin<sup>®</sup>. O nível de desempenho de acordo com tempo final de cada corredora caracterizou a formação de dois grupos: G1, composto pelas cinco corredoras mais velozes (1<sup>a</sup> à 5<sup>a</sup> posição), o segundo grupo – G2, pelas cinco corredoras mais lentas (21<sup>a</sup> à 25<sup>a</sup> posição). Após coleta das informações inicialmente empregou-se medidas descritivas e, a seguir, no plano inferencial, utilizou-se a ANOVA one way para comparar as parciais intragrupo. **Resultados:** No G1, com velocidade média de prova de  $11,7 \pm 0,7$  km/h, não houve alteração estatisticamente significativa na velocidade ao longo de toda a prova ( $F=0,12$ ,  $P=0,99$ ), caracterizando estratégia de ritmo constante, e o G2, com média de velocidade de prova em  $8,25 \pm 0,4$  km/h, apresentou diminuição significativa na velocidade ( $F=3,20$ ,  $P=0,005$ ) a partir do km 5, configurando a prova como ritmo negativo. **Conclusão:** A partir dos dados coletados e o objetivo proposto, nota-se que houve diferença entre os dois grupos de acordo com as velocidades no decorrer da prova, apontando que em corrida de longa distância as mulheres corredoras recreacionais, variam de estratégia de ritmo de corrida de acordo com o nível de desempenho.

<sup>1</sup> Mestrando Curso de Biodinâmica do movimento e esporte da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - SP, [brazlj@gmail.com](mailto:brazlj@gmail.com)

<sup>2</sup> Mestrando Curso de Biodinâmica do movimento e esporte da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - SP, [evandroalmeida@hotmail.com](mailto:evandroalmeida@hotmail.com)

<sup>3</sup> Doutorando Curso de Biodinâmica do Movimento e Esporte da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - SP, [al\\_botta@hotmail.com](mailto:al_botta@hotmail.com)

<sup>4</sup> Grupo de Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo – Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - SP,

<sup>5</sup> Professor orientador: Livre docente, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP - SP, [profjoaoborin@gmail.com](mailto:profjoaoborin@gmail.com)