

Estratégias de prova e desempenho de atletas numa corrida de rua de 10km

Cenatti, M. S.; Spinelli, L. S.; Rocha, L. F.; Miranda, D. P.

Laboratório de Avaliação Física e Fisiologia do Exercício – Curso de Educação Física - Centro Universitário da Fundação Educacional de Barretos, Barretos/SP, Brasil.

A estratégia de prova durante uma corrida de rua pode ser um fator determinante no desempenho de um atleta, pois está relacionada com o ritmo a ser empregado em diferentes trechos do percurso. O objetivo do presente estudo foi analisar as estratégias de corrida, o desempenho pretendido e o desempenho obtido de corredores numa corrida de rua de 10km. Para isso, foram entrevistados 35 corredores, sendo 30 homens e 5 mulheres com faixa etária entre 19 e 61 anos ($35, 51 \pm 11,70$ anos). Para avaliar as estratégias de corrida foi aplicado um questionário específico com quatro opções, onde os atletas deveriam informar qual das estratégias a seguir iria utilizar durante a prova: Estratégia Um (E1), atletas que pretendiam manter o mesmo ritmo do início ao fim do percurso; Estratégia Dois (E2), ir acelerando no decorrer do percurso; Estratégia Três (E3), começar forte e ir diminuindo o ritmo no decorrer do percurso e, Estratégia Quatro (E4), começar forte, diminuir e acelerar novamente no final do percurso. Em relação ao desempenho pretendido, os corredores mencionavam em quanto tempo pretendiam finalizar o percurso, já o desempenho obtido foi verificado por meio do resultado oficial disponibilizado pelos organizadores do evento, sendo considerado o tempo líquido do corredor. Foi considerado desempenho positivo quando o tempo obtido foi menor do que o tempo pretendido. Os resultados mostraram que 15 corredores (42,86%) adotaram a E1, entre eles, cinco (33,33%) obtiveram desempenho melhor do que pretendiam, oito (53,33%) apresentaram o desempenho pior do que pretendiam e dois (13,34%) não concluíram o percurso; já a E2 foi utilizada por 13 corredores (37,14%), sendo que, seis (46,15%) obtiveram desempenho melhor do que pretendiam, cinco (38,46%) obtiveram o desempenho pior do que pretendiam e dois (15,39%) não concluíram o percurso; em relação a E3, apenas um corredor (2,86%) utilizou essa estratégia, sendo que o mesmo não concluiu o percurso; Seis indivíduos (17,14%) adotaram a E4, destes, um (16,67%) obteve desempenho melhor do que pretendia, quatro (66,66%) obtiveram o desempenho pior do que pretendiam e um (16,67%) não concluiu o percurso. Diante dos resultados conclui-se que as estratégias E1 e E2 foram as mais utilizadas pelos corredores durante a prova. Em relação ao desempenho, a E2 mostrou ser um pouco mais eficiente, pois essa estratégia apresentou um número maior de corredores que obtiveram o desempenho na prova melhor que o desempenho pretendido. Apoio: PIBIC/CNPq – UNIFEB.

E-mail: maah_cenatti@hotmail.com