

Estratégia do *tapering* ao final de 10 semanas de treinamento é eficiente para o desenvolvimento da velocidade média em 5000 metros de um atleta amador de corrida?

Campos, R.D; Ornelas, F; Rosolem, J.M; Mendes, W.J; Camargo, J.B.B; Braz, T.V.

Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, Brasil

Faculdade de Americana, Americana, Brasil

A utilização de estratégias para a melhora no desempenho de corrida tem sido amplamente buscada com a finalidade de obter bons resultados na modalidade, e o *tapering* parece ser uma manipulação eficaz para atingir tal propósito, mas, é possível que tal estratégia possa beneficiar a velocidade média em um atleta amador, dentro de um período de 10 semanas. O objetivo do presente estudo foi verificar se a estratégia do *tapering* é eficiente para desenvolver a velocidade média em 5000 metros de um atleta amador de corrida. O presente trabalho trata-se de um estudo de caso longitudinal descritivo. Participou da pesquisa um atleta amador de corrida em provas de 5000 metros (21 anos, 59 kg, 183cm, 7 sessões semanais, 3 com predomínio neuromuscular – força + flexibilidade e 4 com predomínio metabólico – resistência motora). O mesmo foi monitorado durante 10 semanas (31 sessões de resistência motora do método intervalado e contínuo). Foi adotada a estratégia do *tapering* pela redução de 39,5% do volume semanal em metros nas semanas 9 e 10 quando comparada a média das semanas 1 a 8 (26662m vs 16125m, respectivamente). Nas semanas de *tapering* foi mantida a mesma intensidade das sessões de corrida das semanas 1 a 8 (intervalado e contínuo). O volume diário de treinamento foi calculado pela distância percorrida durante as 31 sessões sendo monitorado por sistema de GPS acoplado ao relógio Polar V800®. Os dados foram transferidos para o *software* Polar FlowSync®, sendo exportado para planilha do Microsoft Excel®. Durante as 10 semanas da pesquisa, o sujeito simulou 4 testes de 5000 metros (semanas 1, 4, 7 e 10) em pista de atletismo de 400 metros, padronizando horário, vestimenta, temperatura (25 a 30 graus via Polar V800) e mantendo ingesta nutricional padrão (60% carboidratos, 25% lipídios e 15% proteínas). Para o estudo, foi considerada a velocidade média em km/h atingida no percurso de 5000 metros (VM_{5000m}). Como trata-se de um estudo de caso com estratégia específica e individual adotou-se apenas estatística descritiva (média, desvio padrão e delta percentual). Os resultados descritivos foram: Semana 1= 27000m, Semana 2= 22000m, Semana 3= 23200m, Semana 4= 31000m, Semana 5= 33000m, Semana 6= 29000m, Semana 7= 28000, Semana 8= 20100m, Semana 9= 17000m, Semana 10= 15250m. Os valores de VM_{5000m} foram Semana 1 = 17,30 km/h, Semana 4 = 16,60 km/h, Semana 7 = 17,50 km/h, Semana 10 = 18.49 km/h. Após período do *tapering* foi verificado melhoria de 6,9% na VM_{5000m} quando comparado com a semana 1. Conclui-se que a estratégia de *tapering* com redução de 39,5% do volume promoveu melhoria na velocidade média nos 5000m do atleta amador de corrida estudado.

E-mail: rodrigo.dantas@outlook.pt