

**PERFIL FORÇA-VELOCIDADE EM CORREDORES DE MÉDIA E LONGA DISTÂNCIA.**

Brendo MARTINS, Felipe ALMEIDA, Danilo PRADO, Everton CARMO.

Educação Física – Centro Universitário SENAC – Santo Amaro, São Paulo, Brasil

e-mail: everton.carmo@sp.senac.br

**Introdução:** A potência muscular é considerada uma importante variável para o desempenho de corredores de média e longa distância. Entretanto, uma vez a potência muscular é influenciada pela relação força-velocidade, entender o perfil força-velocidade (PF-V), assim como o desequilíbrio força-velocidade (DF-V) é fundamental para o direcionamento do treinamento de força para a melhora do desempenho para esses atletas. **Objetivos:** Verificar a relação entre as variáveis analisadas no PF-V (força máxima teórica (F0), a velocidade máxima teórica (V0) e a potência máxima (Pmax)) e o DF-V com a estratégia de prova e o desempenho em um teste de 3000 metros. **Metodologia:** Participaram do estudo nove corredores de elite (n = 9; tempo nos 10 km < 35 minutos). O PF-V, F0, V0 e Pmax, assim como o DF-V, foram determinados durante o teste de salto vertical, realizado com uma barra hexagonal e com aumento progressivo da sobrecarga. A velocidade da barra foi determinada por um transdutor linear e a altura do salto por uma plataforma de contato. Foi realizado um teste de 3000m metros em pista de atletismo. Foi determinada a velocidade média de cada quilometro (V1 = velocidade média no primeiro quilômetro; V2 = velocidade média no segundo quilômetro; V3 = velocidade média no terceiro quilômetro) e a velocidade média de prova (VM). Para determinar o nível de associação entre as variáveis mecânicas máximas e as velocidades observadas no teste de 3000m foi utilizada a correlação de Pearson. Os coeficientes de correlações foram interpretados como: <0,1 trivial; 0,1-0,3 pequeno; 0,3-0,5 moderado; 0,5-0,7 forte, 0,7-0,9 muito forte; > 0,9 quase perfeito. O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ . **Resultados:** o tempo no teste de 3000m foi de 10:24 ± 00:34 min:seg. A V1 foi de 106,1 ± 6% (18,5 ± 1,3 km/h), em V2 de 98,9 ± 2,9% (17,2 ± 1,2 km/h) e em V3 de 96,3 ± 3,5% (16,8 ± 1,2 kmh) da VM (17,4 ± 1 km/h). A F0 foi de 27,4 ± 2,4 N/kg, a inclinação da reta força velocidade (SF-V) foi -12 ± 4,2 N.s/m/kg, a V0 foi de 2,5 ± 0,6 m/s e a Pmax foi de 16,6 ± 3,1 W/kg. O DF-V foi de 101,8 ± 27%. A F0 apresentou forte correlação com a V3 ( $r = 0,84$ ;  $p = 0,01$ ). O SF-V apresentou forte correlação negativa com a V2 ( $r = -0,71$ ;  $p = 0,04$ ) e V3 ( $r = -0,82$ ;  $p = 0,01$ ). O PF-V apresentou forte correlação com V2 ( $r = 0,71$ ;  $p = 0,04$ ) e V3 ( $r = 0,84$ ;  $p = 0,01$ ). **Conclusões:** os resultados das correlações indicam que quanto maior a F0 e um PF-V orientado para força, maiores a V2 e V3 em um teste de 3000m. Com isso, a determinação do PF-V e do DF-V pode auxiliar treinadores no desenvolvimento da força e potência musculares de forma mais específica às necessidades de seus atletas.

Palavras chaves: potência, velocidade, desempenho