

FORÃO, André Vitor de Oliveira. Relação entre economia de corrida e treinamento técnico: comparativo entre praticantes e não praticantes de educativos de corrida. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

O estudo teve como objetivo comparar e analisar a influência do treinamento técnico na eficiência mecânica de corredores de rua amadores por meio de testes de VO2 Max e de Economia de Corrida. A amostra foi composta por 8 indivíduos, sendo 4 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, divididos em dois grupos, intervenção e controle. O grupo controle não executava o treinamento técnico e o grupo intervenção tinha na sua periodização treinos técnicos. Para obtenção dos resultados foi utilizado o Protocolo de Bruce escalonado para esteira e protocolo de Economia de Corrida encontrado em dois artigos. A partir dos dados adquiridos, observou-se que o grupo intervenção obteve parâmetros de eficiência mecânica em comparação ao grupo controle, e que os resultados masculinos tiveram maior diferença entre os grupos. Sendo assim, a justificativa para tal estudo foi mostrar a importância do treinamento técnico na economia de movimento e na performance dos indivíduos. Com isso, conclui-se que o treinamento com educativos de corrida promove um ganho das capacidades físicas, além de tornar o indivíduo eficiente e competitivo.