

Estudo comparativo dos ajustes metabólicos e cardio-respiratórios na corrida na esteira e no deep-running em corredores adaptados e não adaptados ao deep-running.

Liane Beretta

Tese Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina

Título de Mestre em Reabilitação

1999

Orientador: Prof. Dr. Turíbio Leite de Barros Neto

Coordenador PG: Prof. Dr. José Roberto B. Jardim

Resumo

O objetivo deste trabalho foi comparar as respostas fisiológicas entre a corrida em esteira e o deep-running (DR) e avaliar se ocorrem variações nestas respostas conforme a adaptação do indivíduo ao DR. Foram avaliados 7 corredores não adaptados a testes ventilatórios máximos na esteira e no DR. Comparando a esteira com o DR no grupo não adaptado foi observado: VO_2 max, FC Max, VE Max, pulso máximo de O_2 , VO_2 LA, FC LA, VE LA, pulso de O_2 LA maiores na esteira do que no DR. A RPE Max, RPE LA, pico de lactado, % VO_2 LA/ VO_2 max, foram iguais entre as duas modalidades. Para o grupo adaptado foi observado VO_2 max, FC max, pico de lactado, pulso de O_2 , VO_2 LA, FC LA, VE LA, pulso de O_2 LA maiores na esteira do que no DR. Os valores de VE max, RPE LA, % VO_2/VO_2 , se equivaleram para os 2 testes e a RPE max foi maior no DR. Comparando as variações na esteira e no DR, entre os grupos pelo $\Delta\%$, observamos um $\Delta\%$ maior na variável VO_2 max para o grupo adaptado ao DR. O DR parece em geral proporcionar respostas fisiológicas inferiores a corrida em esteira, provavelmente pelo fato do grupo muscular envolvido ser menor. A adaptação faz com que as respostas fisiológicas do DR se aproximem dos valores encontrados na esteira.

Palavras Chaves: deep-running – corrida – adaptação – consumo de oxigênio