

CARACTERÍSTICAS DE TREINAMENTO DE MULHERES BRASILEIRAS MARATONISTAS

Whander D'lucca Christy da Costa Fagundes¹

Robério Viana Albuquerque¹

Hildeamo Bonifácio Oliveira¹

¹Centro Universitário Euro Americano – UNIEURO, Brasília/DF, Brasil.

whanderfagundes@gmail.com

RESUMO

Introdução: A prática de exercícios físicos está associada a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Quando considerados os padrões de saúde a corrida tem sido utilizada como uma boa alternativa, tendo em vista a sua praticidade e baixo custo, aliado a novos espaços para sua prática, além do grande número de eventos oferecidos para as mulheres como a maratona. As adaptações do organismo, induzidas pela corrida dependem da sua frequência, duração, intensidade, técnica e experiência dos praticantes. **Objetivo:** Investigar a influência das características antropométricas, tempo nas provas de distâncias mais curtas, tempo de prática e características de treinamento sobre a performance de maratonistas brasileiras do sexo feminino. **Métodos:** Foi aplicado um questionário proposto por Melo OU et al, 2018. Nos três dias antecedentes à Maratona Monumental de Brasília 2019 e posteriormente divididas em 3 grupos conforme o resultado da prova GR (grupo rápido), GM (grupo moderado) e GL (grupo lento). Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS e aplicado os testes de Shapiro-Wilk, Levene, Anova one-way, seguida de um teste de post-roc tukey e o teste de Spearman. **Resultados:** Mulheres do grupo rápido eram mais jovens quando comparadas ao grupo lento ($37,2 \pm 6,81^*$ vs $46,00 \pm 4,93$ * $p < 0,05$). Corredoras que obtiveram melhores resultados na maratona (grupo rápido) apresentaram melhores tempos em provas curtas (5km, 10km e 21km). O volume de treino (números de treinos, volume semanal em km e o maior volume semanal em km) mostrou uma correlação negativa forte com o resultado da maratona ($-0,917^{**}$; $-0,918^{**}$; $-0,863^{**}$ ** $p < 0,01$). **Conclusão:** O maior volume de treino e os menores tempos em provas de distâncias curtas são bons indicadores de desempenho de mulheres brasileiras que correm a maratona.