

Correlações entre força máxima e potência muscular com o desempenho na corrida de 100 metros rasos

PEREIRA, CLÊNIO GONÇALVES (cleniog_2@yahoo.com.br)
BORGES, GILSON CAIXETA (gilsoncb@unipam.edu.br)

Resumo: A prova de 100 metros rasos é uma das mais excitantes e rápidas do atletismo e confere ao vencedor o título de homem mais rápido do mundo. É classificada como um sprint, atividade de curta duração (em torno de 10 segundos) e intensidade máxima, em que uma máxima produção de potência pode ser mantida até o final. A importância relativa das várias expressões de força e velocidade no decurso da prova de 100 m é bem estabelecida, sendo que, para vencer a inércia corporal na partida, ganha especial importância a força máxima, enquanto a fase inicial de aceleração é determinada pela força explosiva. Tendo isso em vista, o objetivo deste trabalho é verificar a correlação entre o desempenho na corrida de 100 m rasos, a força máxima e a potência de membros inferiores. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas, a partir da Plataforma Brasil, com o número de aprovação 2.523.164. Os 20 participantes foram submetidos a testes de salto vertical (Sargent Jump Test - SJT), força máxima (1RM) e velocidade nos 100 m (T100). O T100 e a altura do SJT apresentaram correlação inversa forte (-0,75), já entre o T100 e o teste de 1RM, no agachamento guiado, a correlação foi baixa (-0,25). Portanto, os resultados indicam que pessoas que saltam mais alto tendem a correr os 100 m em menor tempo. Pode-se inferir que a capacidade de velocidade máxima nos 100 m está mais voltada para a capacidade de força explosiva verificada no teste de salto do que para a capacidade de força absoluta, verificada no teste de 1RM, podendo ser a primeira uma boa preditora para o desempenho nessa prova ou para a identificação de talentos em potencial nessa modalidade. Já a força máxima de membros inferiores não se mostrou correlacionada ao desempenho na corrida de 100 m em sua totalidade, não sendo descartada como fator importante em fases específicas da prova de 100 m rasos.

Palavras-chave: 100 metros rasos. Força muscular. Potência muscular.