

039

**EFEITOS BIOMECÂNICOS DO TREINAMENTO COMPLEMENTAR DE CORRIDA EM PISCINA FUNDA NO DESEMPENHO DE CORREDORES DE RENDIMENTO.***Anelise Bueno Ambrosini, Leonardo A. Peyré Tartaruga, Marcus P. Tartaruga, Marcelo Coertjens, Gabriela L. Black,**Jerri L. Ribeiro, Leonardo R. Ribas, Luiz F. M. Krueel (GPAA – LAPEX – ESEF – UFRGS).*

A corrida é uma forma comum de atividade física, porém é grande a frequência de lesões nos membros inferiores devido ao seu excessivo. Uma técnica utilizada tanto para reabilitação, como treinamento complementar é a corrida em piscina funda (CPF), que envolve movimentos similares da corrida em terra com o auxílio de um cinturão flutuador. Este estudo teve como objetivo determinar os efeitos biomecânicos de um treinamento complementar em piscina funda em corredores de média e longa distância antes e depois de 8 semanas de treinamento. Vinte corredores de alto rendimento, entre homens e mulheres, foram divididos em dois grupos: grupo experimental (GE) 1, realizando o treinamento somente em terra; e GE2, realizando 30% do volume de treino com CPF. Estes realizaram um teste de 500m (T500) antes e depois do treinamento, no qual foram filmados em dois estágios do T500 (50 e 450m). Utilizou-se uma câmera de vídeo de alta velocidade (120 Hz) e o sistema computacional Peak Performance, v.s. 5.3. Foi utilizada a estatística descritiva, com Teste t dependente e independente. As variáveis tempo de voo (TV), tempo de suporte (TS), frequência de passada (FP), comprimento relativo de passada (CRP) não tiveram mudanças significativas quando comparadas entre o pré e pós teste no GE1 e GE2 nas passagens dos 50m e 450m. Contudo, o tempo do T500 apresentou valores maiores no pré do que no pós teste nos dois GE's. As variáveis tempo do T500, TV, TS, FP, no pré e pós teste, quando comparadas entre o GE1 e GE2 não apresentaram diferenças significativas. Entretanto, o CPR nos 50m e 450m pós teste, foi maior no GE1 em relação ao GE2. Portanto, a biomecânica da corrida não foi modificada com o treinamento complementar de CPF, sugerindo a sua utilização em até 30% do volume de treino para corredores de rendimento (Apoio: PROPESQ/UFRGS).