



## Resumo

### **Velocidade de platô de $VO_2$ e velocidade máxima: variáveis cardiopulmonares potencialmente importantes na seleção e treinamento de atletas de Pentatlo Militar feminino**

Hugo Brito Batista Bsci, Miriam Raquel Mainenti PhD

**Introdução:** O pentatlo militar é uma modalidade esportiva que ganhou bastante espaço nas forças armadas de diversos países do mundo, tendo China e Rússia como potências mundiais da modalidade. Dentro deste panorama, cresce de importância a necessidade de estudos que visem otimizar a seleção e o treinamento das atletas brasileiras.

**Objetivo:** Determinar a capacidade cardiopulmonar de atletas femininas praticantes de Pentatlo Militar e, a partir de então, identificar quais variáveis obtidas por esse teste são preditivas do desempenho atlético na prova de corrida através campo (*cross country* – 4 km).

**Métodos:** Seis atletas de Pentatlo Militar com idade mediana de 27,5 [25,0; 29,3] anos realizaram um teste incremental em esteira rolante com protocolo de rampa para a determinação do  $VO_{2max}$ , da  $vVO_{2max}$  (velocidade do início do platô do  $VO_2$ ), da velocidade máxima, bem como tais variáveis no limiar anaeróbico. Adicionalmente, foi registrado o desempenho obtido pelas atletas na prova de corrida *cross country* da última seletiva para os jogos mundiais militares. Foram feitas correlações (Spearman) para investigar a associação entre as variáveis cardiopulmonares e o desempenho atlético.

**Resultados:** As atletas apresentaram MCT mediana de 64,3 [60,9; 66,6] kg e estatura de 1,75 [1,66; 1,76] cm. O desempenho na prova de corrida se correlacionou positivamente com a  $vVO_{2max}$  ( $r = 0,98$ , correlação muito forte) e com a velocidade máxima alcançada ( $r = 0,79$ , correlação forte). As demais variáveis cardiopulmonares não apresentaram comportamento similar, com  $r$  variando de -0,26 a 0,44.

**Conclusão:** Os indicadores velocidade máxima e  $vVO_{2max}$  estão diretamente ligados ao desempenho atlético, na prova de corrida *cross country* – 4km, de atletas femininas de Pentatlo Militar. Dessa forma, a equipe técnica deve estar atenta especialmente ao desempenho das atletas nessas variáveis cardiopulmonares tanto no processo de seleção de novas atletas, quanto no de identificação de estratégias bem sucedidas de treinamento.

**Palavras-chave:** desempenho atlético; corrida; consumo de oxigênio.