

## RESUMO

**Introdução** - A esteira é um instrumento apropriado para fornecer uma tarefa de desempenho padronizado e confiável. Embora por tempos, as esteiras tenham sido usadas, principalmente, para pesquisas, atualmente são muito comuns em academias de ginástica e vêm, ao longo do tempo, ganhando popularidade no treinamento de resistência. A distância percorrida por cada passo durante a caminhada ou corrida é chamada amplitude de passos e o número de passos dados em um determinado período é a frequência. Desse modo, a velocidade é determinada pelo produto da frequência pela amplitude de passos. A cinemática é uma área da biomecânica que permite o cálculo da posição, do deslocamento, da velocidade e da aceleração do corpo ou de seus segmentos, tendo como principal foco a descrição de como um corpo se move. Os parâmetros cinemáticos para análise da velocidade da corrida incluem o comprimento e a frequência do passo e da passada, bem como todas as variáveis espaço-temporais derivadas dessas. Não são recentes as investigações que pretendem tecer um paralelo entre deslocamento em piso fixo e esteira, porém seus resultados são inconsistentes. Esta inconsistência parece estar relacionada com as diferenças metodológicas, na aptidão física dos voluntários, velocidades estabelecidas nos protocolos de teste e com os métodos para determinar essas velocidades de corrida em cada estudo. **Objetivo** - analisar se as variáveis frequência e amplitude de passos comportam-se de maneira pariforme ao se comparar a corrida na pista com a corrida na esteira, havendo diferenças, verificar se essas seriam imutáveis ou se o indivíduo é capaz de escolher com que combinação de frequência e amplitude quer correr e, ainda, verificar se essas seriam aleatórias ou determinadas por alguma das variáveis que caracterizaram a amostra. **Métodos** - 22 corredores participaram do estudo,  $VO_{2max}$   $59,8 \pm 5,53$ ; VMA  $17,4 \pm 1,59$ ; idade  $33,7 \pm 10,84$ ; estatura  $1,76 \pm 0,07$ ; massa corporal  $69,18 \pm 9,31$ . Foram realizados 3 testes, teste máximo, na pista e na esteira, nessa ordem para todos os voluntários. **Resultados** - para os percentuais 100 e 120 da VMA foram encontrados valores reduzidos de amplitude e aumentados de frequência na esteira em relação à pista. Constatamos que os indivíduos optam por correr dessa forma, pois ao receberem estímulo verbal para mudar a técnica, correm de forma diferente,

ainda, podemos prever que corredores bem treinados conseguem realizar corridas com menores diferenças entre esteira e pista, sobretudo a 120% da VMA. **Conclusão** - As variáveis frequência e amplitude de passos comportam-se de maneira pariforme ao se comparar a corrida na pista com a esteira nos percentuais 60 e 80 da VMA, para 100 e 120% a amplitude de passos é maior e a frequência menor na esteira em comparação ao solo para uma mesma velocidade, essas diferenças não são imutáveis, os corredores são capazes de escolher com que combinação de amplitude e frequência de passos desejam correr. Ainda, as diferenças, podem ser determinadas, principalmente nos 120% da VMA, pelo nível de condicionamento dos corredores.

**Palavras-chave:** Corrida. Esteira Ergométrica. Frequência de Passos. Amplitude de Passos