



COMPARAÇÃO DA POTÊNCIA ANAERÓBIA DE CICLISTAS DE DIFERENTES NÍVEIS

Renato Rohsler (UNIOESTE), Antonio Cesar Cardoso (UNIOESTE), Robson Olivoto (UNIOESTE),
Renan Nunes (UFSC), Lucinar Forner Flores (UNIOESTE)
Marechal Cândido Rondon, Paraná, Brasil
lucinar05@gmail.com

Introdução: As provas de ciclismo requerem que o ciclista apresente uma capacidade anaeróbia substancial para momentos decisivos, assim como potencial aeróbio para as provas de longa duração. Neste sentido, o Teste Anaeróbio de Wingate (TAW) tem recebido especial destaque da literatura para a avaliação da potência anaeróbia, muitos testes têm sido validados comparando seus resultados a ele. **Objetivo:** Comparar a potência anaeróbia de ciclistas de diferentes níveis de treinamento no Teste Anaeróbio de Wingate (TAW). **Metodologia:** Foram avaliados 13 ciclistas da modalidade de estrada, com idade entre 18 e 38 anos. Dois grupos: Ciclistas Profissionais (CP) com cinco ciclistas e Ciclistas Treinados (CT) com oito ciclistas. Foram realizadas avaliações antropométricas (massa corporal, estatura, IMC e % de gordura) de todos os ciclistas, além do controle da frequência cardíaca em repouso e durante o TAW. O TAW foi realizado através do cicloergômetro modelo Biotec 2100, com carga fixa de 10% da massa corporal de cada atleta para gerar a resistência durante o teste e possibilidade dos cálculos de potência pico e média (absoluta e relativa), além do índice de fadiga. A estatística descritiva (média \pm desvio padrão) foi utilizada para a apresentação dos resultados das variáveis. As variáveis não apresentaram distribuição normal (CP vs CT) e foram analisadas pelo Teste U de Mann-Whitney. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$. **Resultados:** A média de idade não foi diferente entre os grupos. Já o grupo CT apresentou maior massa corporal, IMC e % de gordura comparado ao grupo CP. Os dados com relação à potência anaeróbia são apresentados na Tabela 01.

Tabela 01- Dados do teste de Wingate.

| Variáveis | Profissionais | Treinados |
|----------------------|---------------------|------------------------|
| Potência pico (w) | 963,39 \pm 181,63 | *1.209,05 \pm 171,18 |
| Potência média (w) | 755,75 \pm 121,45 | 884,69 \pm 109,96 |
| Índice de fadiga (%) | 36,1 \pm 8,8 | *50,20 \pm 10,08 |
| Watts/kg máximo | 14,31 \pm 2,01 | 15,48 \pm 1,20 |
| Watts/kg médio | 11,24 \pm 1,13 | 11,35 \pm 0,87 |
| FC máxima (bpm) | 177 \pm 6 | 176 \pm 8 |

* diferença estatística quando comparado ao grupo CP ao nível de $p < 0,05$.

Conclusão: A maior potência anaeróbia pico foi realizada pelo grupo CT, mas isto deve se ao fato dos ciclistas terem maior massa corporal no qual favorece esta variável. O grupo CP apresentou menor índice de fadiga que o grupo CT no qual indica melhores níveis de manutenção da potência anaeróbia.

Palavras-chave: wingate; potência anaeróbia; ciclismo.