

16 - MUDANÇA NA POTÊNCIA MÁXIMA DE UM CICLISTA NO TESTE DE WINGATE APÓS UM PERÍODO DE TREINAMENTO DE TRÊS SEMANAS

DELLA GIUSTINA, Rafaella; DELLA GIUSTINA, Milton C.; CARMINATTI, Lorival J.; BENETTI, Magnus.

UDESC/CEFID – Florianópolis/Santa Catarina
r.dellagiustina@lycos.com - (48) 244-2324 r. 241

O presente estudo teve por objetivo avaliar a mudança apresentada no teste de Wingate por um ciclista do sexo masculino, com 15 anos de idade, 183,5 cm de estatura, quanto à sua potência anaeróbia máxima e o índice de fadiga depois de um período de treinamento de três semanas visando os JASC. Os testes de Wingate foram realizados antes do início e ao final do programa de treinamento. Foram realizadas 25 sessões de treino com duração média de 3h01'40", abrangendo as áreas funcionais regenerativa, aeróbia, de transição aeróbia-anaeróbia e anaeróbia. Os testes foram realizados no LAPEM/CEFID/UDESC, em um cicloergômetro mecânico *Cefise* conectado a um microcomputador com software para aquisição e registro dos dados. Os testes de Wingate consistiram de um aquecimento de 5 minutos pedalando em baixa intensidade, um intervalo de aproximadamente 5 minutos e, após 3 segundos de aceleração sem carga, o sujeito pedalou por 30 segundos com velocidade máxima e carga total equivalente a 0,075 kp por kg de peso corporal. Os resultados obtidos foram: no primeiro teste, com 71,9 kg de peso corporal, potência anaeróbia máxima de 879,97 watts e 12,24 w/kg; índice de fadiga 39,02%. No segundo teste, com 72,05 kg de peso corporal, 944,36 watts e 13,12 w/kg e 37,5% respectivamente. Ao fim do estudo, portanto, pudemos perceber que o sujeito pesquisado apresentou um incremento de 7,32% na potência máxima e, ao mesmo tempo, um decréscimo de 3,9% no índice de fadiga, o que revela uma melhora considerável na sua potência anaeróbia com maior resistência e eficiência deste sistema, comprovando a eficácia do treinamento.