

Variáveis de desempenho no ciclismo, obtidas no campo e laboratório

Leite, G. S.; Aline Beatriz Pires, Luiz Fernando Paulino
Ribeiro, Pedro Balikian Júnior
Unesp, Unimep

O treinamento desportivo de alto rendimento utiliza variáveis fisiológicas para a determinação da intensidade de treinamento e predição de performance. OBJETIVO: Determinar o Limiar de Lactato (LL), intensidade de VO₂max (iVO₂max) e o VO₂max em um único teste no ciclo ergômetro e correlacioná-los com a performance de ciclistas nas distâncias de 5 e 20 km, obtidas em teste de campo. MÉTODOS: Oito ciclistas do sexo masculino, fizeram em dias distintos os seguintes testes: ergoespirométrico de laboratório no ciclo ergômetro (BIOTEC 2100, CEFISE) com coleta de sangue e incrementos de ~ 22 watts (0,25 kp) a cada 2 min até a exaustão voluntária e testes individuais contra relógio de 5 e 20 km em pista de atletismo concretada, sendo o tempo e velocidade determinados por fotocélulas e software específico (SPEED TEST 4.0, CEFISE). Os dados foram analisados pelo coeficiente de correlação de Pearson. RESULTADOS: VO₂max absoluto de 4,0 0,6 L.min⁻¹ e relativo de 58,2 4,9 ml.kg⁻¹.min⁻¹, iVO₂max de 324 32 watts, LL de 225 17 watts, FC de LL 155 11 bpm e %VO₂max de 66,7 7,6. Nos testes de campo os resultados foram os seguintes: tempo de 7,56 0,3 min e 33,2 1 min, velocidades de 39,8 1,6 e 36,1 1,1 km/h para 5 e 20 km respectivamente. As maiores correlações encontradas foram para VO₂max absoluto ($r = -0,76$ e $0,77$) com o tempo e velocidade dos 5 km, VO₂max relativo ($r = -0,67$ e $0,68$) com o tempo e velocidade dos 20 km e a VO₂max ($r = -0,86$ e $0,85$) com o tempo e a velocidade dos 5 km. O LL independente da forma expressada não apresentou boa correlação com os testes de campo. CONCLUSÃO: A performance aeróbia de curta e média duração foi mais influenciada pelo VO₂max e iVO₂max, sendo o LL pouco correlacionado com os testes de campo, não devendo ser utilizado como referência para o treinamento e predição de performance para este grupo nas distâncias estudadas, sendo possivelmente melhor correlacionado com eventos de longa duração (> 30 min).