

DETERMINAÇÃO DA POTÊNCIA AERÓBICA E ANAERÓBICA DE CICLISTAS CROSS-COUNTRY

Eduardo Rodrigues Martins da COSTA (UnilesteMG); Carlos Augusto PORCARO (UnilesteMG); Heloísa Thomaz RABELO (UnilesteMG)

Objetivo: Na modalidade de ciclismo cross-country são utilizados dois sistemas de fornecimento de energia para o esforço: aeróbico e anaeróbico. Este estudo teve como objetivo descrever as características aeróbicas e anaeróbicas de ciclistas treinados e de universitários destreinados. **Metodologia:** Uma amostra composta por atletas e universitários destreinados foi submetida a um teste cardiorrespiratório em cicloergômetro, que consistiu em pedalar numa cadência constante com incrementos de carga, até a exaustão. As variáveis ventilatórias foram coletadas pela ergoespirometria de circuito aberto, tendo uma parcela do ar expirado analisada computadorizadamente. Posteriormente, para análise da potência anaeróbica realizou-se o Wingate Test, que consiste em pedalar um cicloergômetro durante 30 segundos contra uma resistência calculada pelo peso corporal, gerando a maior potência possível. Para comparação das médias obtidas foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes, com nível de significância $p \leq 0,05$. **Resultados:** Todos os atletas atingiram valores superiores para o VO₂max previstos para a idade. No grupo dos universitários destreinados, nenhum dos voluntários atingiu os valores previstos. Houve diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos testados ($p=0,051 \sim 0,299$) nas variáveis Frequência Cardíaca do Limiar Ventilatório 2, Frequência Cardíaca Máxima, Percentual da Frequência Cardíaca Máxima Prevista, Percentual do VO₂max do Limiar Ventilatório 1, Percentual do VO₂max do Limiar Ventilatório 2, Ventilação Pulmonar Máxima e Razão de Troca Respiratória. Na potência anaeróbica, não houve diferença significativa ($p=0,001$). **Conclusão:** Conclui-se que os atletas atingiram na potência aeróbica valores acima do previsto, diferentemente dos destreinados. Isso pode estar relacionado ao melhor condicionamento dos atletas devido ao treinamento. A potência anaeróbica não apresentou diferença significativa quando comparado entre os grupos, possivelmente por ter relação direta com a massa muscular individual.

Palavras-chave: Ciclismo. Potência aeróbica. Potência anaeróbica.