

CORRELAÇÃO ENTRE OS PROTOCOLOS TRADICIONAIS INCREMENTAIS, USADOS NA IDENTIFICAÇÃO DO LIMIAR ANAERÓBICO PARA CICLISTAS (UMA ANÁLISE CRÍTICA).

JOSÉ EDUARDO URSO¹, MARCIO HENRIQUE PEREIRA BELARMINO² e PROF Me. ALEXANDRE DRIGO³

¹ Autor - Curso de Educação Física –FAM Faculdade de Americana – projetopedalar@gmail.com

² Colaborador - Curso de Educação Física – FAM Faculdade de Americana belarmi_mhp@yahoo.com.br

³ Orientador - Curso de Educação Física –FAM Faculdade de Americana – alexandredrigo@hotmail.com

RESUMO: O ciclismo é um esporte que tem características próprias, dentre elas podemos afirmar que a integração de vários fatores define o atleta, onde a biomecânica do movimento, ergonomia, fisiologia e tecnologia de matérias, influenciam na eficiência do atleta. Esses fatores caso não levado em consideração em testes laboratoriais podem afetar significativamente os dados obtidos, os quais poderão ser usados para a predição de treinamento. Quando pensamos em testes laboratoriais que fazem uso de protocolos incrementais tradicionais (tipo escada), questionamos se eles levam em conta a especificidade do esporte no intuito de aproximar o teste a realidade da prova. O objetivo desse trabalho é analisar os artigos científicos que avaliam fatores fisiológicos em atletas de ciclismo. Para isto foram analisadas as bases de dados Medline, Scielo, Pubmed e Lilacs, por meio das palavras chaves: "Protocolo de limiar anaeróbico em ciclistas", "Limiar anaeróbico em ciclistas", "VO2max em ciclistas" e "Teste de VO2max em ciclistas", até junho de 2007 e compara-los com a especificidade do esporte. Analisamos os artigos que fizeram uso desses protocolos e observamos uma relação entre os vários protocolos e metodologias, identificando assim o conteúdo das variáveis e suas correlações. Com o desenrolar da pesquisa podemos observar que na maioria dos testes empregados nos artigos estudados, citam algumas características que fazem dos protocolos terem uma certa similaridade com relação à metodologia empregada. Fatores como tipo de cicloergometro, potencia inicial, incremento de carga, cadencia, tempo entre estágios e tempo total do teste, nos levam a perceber o quanto esses protocolos estão distantes da realidade da prova. Através deste estudo, podemos concluir que, testes laboratoriais que utilizam esses protocolos possuem uma relação muito baixa com a especificidade do ciclismo de competição. Infelizmente, ainda hoje é muito comum a utilização desses protocolos em atletas de ciclismo onde preconizam cadencias baixas, tempo prolongado entre estágios ao longo do teste para mensuração do VO2max. Embora os resultados obtidos por tais testes permitam a avaliação do sistema cardiovascular do sujeito, fornecem informações incompletas para os preparadores físicos e técnicos. Com relação aos testes apresentados e discutidos na literatura, destaca-se uma variedade de tipos de carga inicial, incremento de carga, tempos de estágio, e cadencia que não possuem coerência entre si. Reflete a necessidade de apresentar um protocolo incremental mais próximo da realidade do ciclista de competição, com isto, a elaboração novas pesquisas nesta área se faz necessário, pois os aspectos discutidos nessa revisão reforçam a tese de que ainda permanece em aberto qual modelo de avaliação seria realmente eficiente para avaliar parâmetros máximos e submáximos de consumo de O2 numa população específica de atletas, de forma a gerar informações úteis para a prescrição de intensidades de treinamento.

PALAVRAS-CHAVE: Ciclistas, Protocolos incrementais, VO2max, Limiar aeróbico.