

Análise da quantificação do treinamento aeróbio através da PSE, TRIMP e FC durante a mesociclo no mountain bike sobre a performance em contra-relógio de 5,5 km.

Autores

Rodrigo Laizo
Sabrina Ribeiro Pimentel

Orientação

Renato Aparecido Corrêa Caritá

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Resumo

Sobre a prescrição do treinamento no MTB, profissionais envolvidos na preparação física de atletas têm dificuldades para quantificar e controlar as zonas de treinamento nesta modalidade. Nesse sentido, os monitores de FC, a PSE e o TRIMP tem se mostrado métodos de baixo custo e frequentemente utilizados por técnicos e atletas para quantificar e controlar as zonas de treinamento. Os objetivos deste estudo foram: 1) Verificar o efeito de um programa de treinamento aeróbio (6 semanas) controlado e quantificado pelos métodos de PSE, TRIMP e FC e, 2) Analisar o tipo de estratégia de corrida adotada no contra-relógio de 5,5 km. O estudo foi desenvolvido em 4 etapas. Na primeira etapa foi realizada a Avaliação antropométrica e um protocolo para determinação da FCmax, na segunda etapa foi realizado um contra-relógio de 5,5 km (CR5,5 Km), na terceira etapa os indivíduos realizaram um protocolo de treinamento de 6 semanas, e por fim, na quarta etapa os indivíduos repetiram os testes da 2ª etapa mais avaliação antropométrica. Os indivíduos realizaram as 4 etapas dentro de um período de 8 semanas. Todos os testes foram realizados no mesmo horário (± 2 h) do dia. A análise dos dados de caracterização da amostra e das intensidades absolutas foi realizada pela estatística descritiva e o *Test t de student*. O nível de significância foi mantido em $p \leq 0,05$. As variáveis obtidas durante o teste de performance (CR5,5Km-Antes e CR5,5Km- Após), não obteve diferença significantes para a FCmax ($p = 0,934$), Tlim ($p = 0,2998$), Velmax ($p = 0,9618$) e Velmed ($p = 0,2644$) antes e após o período de treinamento. Sobre a estratégia de prova adotada e o efeito do período de treinamento, não foram encontradas diferenças entre o CR5,5Km-Antes e o CR5,5Km Após com prova de duração em ~ 18 min ou distância de 5,5 Km. Pode-se concluir que, embora não foram encontradas melhoras significantes sobre a performance (V_{max} , V_{med} e Tlim) durante o CR5,5Km-Após em comparação ao CR5,5Km-Antes do período de treinamento aeróbio, os métodos utilizados para quantificar e controlar as cargas de treinos (TRIMP, PSE e %FCmax) mostraram-se válidos e de baixo custo, podendo auxiliar atletas e técnicos na melhor compreensão da prescrição e controle do treinamento aeróbio, visando evitar a ocorrência de overtraining, particularmente no MTB.

Palavras-chave:

Ciclismo. Treinamento. Frequência cardíaca. Estratégia de corrida.