

EFEITO DA CADÊNCIA DE PEDALADA SOBRE A PERCEPÇÃO DE ESFORÇO DURANTE TESTE INCREMENTAL EM CICLISTAS

Caroline Tosini^{1,2}; Melissa Moura^{1,2}, Jonas Garcia Giglio^{1,2}; José Luiz Dantas^{1,2}; Eduardo Bodnariuc Fontes^{1,2}; Alexandre Hideki Okano^{1,2}; Ricardo Okada Triana^{1,2}; Ezequiel Moreira Gonçalves^{1,2}; Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil^{3,4}; Antonio Carlos de Moraes^{1,2,3}

¹ LEE - Laboratório de Estudos Eletromiográficos, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ² GPNeurom - Grupo de Estudo e Pesquisa do Sistema Neuromuscular, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ³ FEF - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ⁴ FISEX – Laboratório de Fisiologia do Exercício, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil. e-mail: eduardobfontes@gmail.com

Introdução: A cadência de pedalada é um fator de relevância no planejamento de um treinamento para ciclistas, visto que é capaz de exercer uma influência no desempenho e nas respostas fisiológicas durante o esforço. Para o controle da intensidade de esforço tem-se utilizado a percepção de esforço (PE) manifestada subjetivamente pelos indivíduos. As respostas demonstradas pelos indivíduos em decorrência de exercício de alta intensidade, como maior atividade neuromuscular, tanto para os músculos esqueléticos, quanto para os ventilatórios, seriam percebidas subjetivamente pelos indivíduos como um esforço crescente para tentar manter uma mesma taxa de trabalho muscular satisfatória. **Objetivo:** verificar o efeito da utilização de diferentes cadências de pedalada sobre a percepção subjetiva de esforço em dois testes incremental realizado a 60 e 100 rpm. **Metodologia:** Seis ciclistas, sendo cinco do sexo masculino e um do feminino, com uma média de idade de $28,00 \pm 5,97$ anos foram submetidos a dois testes incrementais (60 e 100 rpm). A escolha das cadências foi feita de forma aleatória e o intervalo mínimo estabelecido entre os testes foi de 48 horas. Os testes foram realizados em cicloergômetro eletromagnético (Corival 400TM, Quinton[®], USA), com uma carga inicial de 0 W e incrementos de $20 \text{ W} \cdot \text{min}^{-1}$ até a exaustão voluntária (os sujeitos não permaneciam na cadência, $< 5 \text{ rpm}$ estabelecida por mais de cinco segundos). Durante os testes, era obtida a percepção subjetiva de esforço dos ciclistas mediante a escala de Borg de 15 pontos (6 a 20). As variáveis obtidas no teste incremental realizado a 60 e 100 rpm foram contrastadas a partir do teste t de Student para amostras dependentes. O nível de significância adotado para a análise dos resultados foi de 5%. **Resultados:** Foi possível verificar que não houve diferença significativa na percepção subjetiva de esforço entre os testes realizados nas diferentes cadências. Entretanto, verifica-se que no teste realizado a 60 rpm, os voluntários conseguiram permanecer na atividade por um tempo maior quando comparado com 100 rpm. **Conclusões:** de acordo com os resultados obtidos, podemos concluir que a percepção de esforço não se caracteriza como um parâmetro adequado para controle da intensidade de esforço em ciclistas. Embora os ciclistas prefiram cadências mais elevadas, parece ser mais indicado pedalar em cadências mais baixas.

Palavras – chave: Percepção subjetiva de esforço, cadência de pedalada, ciclista.

Suporte financeiro: CNPq, CAPES, e FAPESP (processo 04/12589-0)