

ALTERAÇÕES NEUROMUSCULARES DE MEMBROS INFERIORES EM MULHERES PRATICANTES DE CICLISMO INDOOR.

Wagner José PEREIRA, Ms. Jeferson Macedo VIANNA.

Centro Universitário De Volta Redonda - UniFOA, Volta Redonda, Rio de Janeiro, Brasil.

e-mail: wagner.jose@uol.com.br

Introdução: A busca pela prática do Ciclismo Indoor tem aumentado muito nas academias devido a alguns fatores como a segurança proporcionada pelo ambiente, a busca pelo emagrecimento e condicionamento físico, entre outros; que nos leva a uma necessidade de maiores esclarecimentos sobre os benefícios no âmbito da saúde trazidos pela prática contínua desta modalidade. **Objetivo:** Este estudo busca verificar a relevância de ocorrências de adaptações neuromusculares de membros inferiores em um determinado grupo de mulheres praticante de Ciclismo Indoor. **Metodologia:** A amostra foi composta por 11 mulheres com idade média de 31,09 anos ($\pm 8,32$ anos), com estatura média de 162,36 cm ($\pm 4,80$ cm), que apresentavam FCmax média de 188,91 bpm ($\pm 8,82$ bpm) e freqüentando as aulas de ciclismo indoor no início do pré teste em média por 28,18 dias ($\pm 10,78$ dias). Para a coleta de dados foram apanhadas as características antropométricas e aplicados, anterior e posteriormente, os testes de 1 RM no Leg Press e de impulsão vertical. Para caracterização da amostra foi utilizada a estatística descritiva, ao passo que para as comparações entre os testes foi utilizado o teste “t” de Student, para amostras dependentes com número de elementos iguais. Os dados foram tratados por meio do pacote estatístico Excel, Windows XP. **Resultados:** Tanto no teste de 1 RM, como no de impulsão vertical houve ganhos positivos (1RM – pré teste = 60,64kg \pm 9,37/ pós teste = 69,55kg \pm 13,65 e Imp.Vert. – pré teste = 22,36cm \pm 4,95/ pós teste = 25cm \pm 5,73) que quando submetidos ao teste t ($p < 0,05$) apresentaram resultados significativos; $p = 0,017$ e $p = 0,006$ respectivamente. **Conclusão:** Este estudo mostrou adaptações neuromusculares positivas, porém apresentou limitações por não ter ocorrido avaliações da composição corporal da amostra. Além disso, houve a dificuldade de se encontrar na literatura estudos relacionados ao ganho de força e potência com a modalidade ciclismo indoor, que é uma modalidade que se caracteriza como uma atividade cíclica. Estes fatores dificultaram a análise dos resultados nele mostrados. Desta forma fica a sugestão para um próximo estudo; a inclusão de variáveis antropométricas.

Palavras-chave: alterações neuromusculares, ciclismo indoor, impulsão vertical.