

## EFEITO DE UM PROGRAMA DE CICLISMO *INDOOR* EM ADOLESCENTES

Gabriel Ghedini<sup>2</sup>, Wanessa Ysis<sup>1</sup>, Solange Wilkens<sup>1</sup>, Rafael Florêncio<sup>1</sup>, Nathália Figliolino<sup>1</sup>, Claudio Scorcine<sup>1</sup>, Rodrigo Pereira<sup>1,3</sup>, Fabrício Madureira<sup>1,2,3</sup>.

UNIMES – FEFIS<sup>1</sup>, UNIP<sup>2</sup>, UNIMONTE<sup>3</sup> – Santos – São Paulo – Brasil.

gabrielghedini@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** A adolescência é considerada um período crítico da vida humana, por ocorrer diversas alterações hormonais, nesta fase a falta de exercícios físicos pode potencializar doenças na vida adulta **OBJETIVO:** Avaliar o efeito de um programa de ciclismo *indoor* em adolescentes da rede pública. **METODOLOGIA:** Participaram de um programa de ciclismo indoor (CI) 10 adolescentes com média de idade de 14,3 anos, onde foram realizadas avaliações de composição corporal e testes de aptidão física, antes e depois do experimento, as aulas foram realizadas 3 vezes por semana com duração de 60 minutos cada aula. **ANALISE ESTATÍSTICA:** Para as variáveis antropométricas optou-se por utilizar o método estatístico ANOVA One-Way, para as variáveis de desempenho utilizou-se o teste T de Student. O nível de significância será aceito em  $\alpha \leq 0,05$ . **RESULTADOS:** Ver tabela 1 e 2.

Tabela 1. Descrição do massa corporal e circunferências, em adolescentes após 11 semanas de treinamento de ciclismo indoor.

	Peso (kg)		Braço (cm)		Cintura (cm)		Quadril (cm)		Coxa (cm)		Perna (cm)	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
<b>Média</b>	68,5	68	28,6	28,6	78	77,7	97,7	98,3	53,3	53,9	36,2	35,8
<b>D.P.</b>	12,5	12	4	4,3	13,8	14,1	10,9	10,9	4,7	5,2	3,7	3

D. P., desvio padrão

Tabela 2. Descrição da composição corporal e testes de aptidão física, em adolescentes após 11 semanas de treinamento de ciclismo indoor.

	P.G. (%)		M. G. (kg)		M. M. (kg)		S. H. (cm)		L. P. 10 RM (kg)	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
<b>Média</b>	29	28	21	19,6	48	48,4	129	157,8*	151,8	227,3*
<b>D.P.</b>	10	9,9	10	9,3	7,6	7,4	29,2	29,2	50,6	56,1

D.P, desvio padrão; P.G, percentual de gordura; M.G, massa de gordura, M.M, massa magra, S.H, salto horizontal, L.P, Leg Press. \* indica diferença significativa entre Pré e Pós ( $P \leq 0,05$ ).

**CONCLUSÃO:** A partir dos resultados obtidos percebe-se que o CI apresentou efeito positivo para as variáveis S.H e L.P, entretanto, não se encontrou efeito para as variáveis antropométricas. Estudos futuros combinando o CI a reeducação alimentar devem ser desenvolvidos para avaliar o efeito desta interação.

**Palavras – chave:** Adolescente; Ciclismo Indoor; Exercício Físico.