

PERFIL FORÇA-VELOCIDADE EM ATLETAS DE MOUNTAIN BIKE OLÍMPICO.

Felipe SILVA, Tatiane MACHADO, Brendo MARTINS, Danilo PRADO, Valmor TRICOLI, Everton CARMO.

Educação Física – Centro Universitário SENAC – Santo Amaro, São Paulo, Brasil

e-mail: everton.ccaro@sp.senac.br

Introdução: O *mountain bike* olímpico (MTB-XCO) é caracterizado como uma atividade intermitente de alta intensidade, em que a potência muscular é importante para o desempenho. Nesse cenário, determinar o perfil força-velocidade (PF-V) e o desequilíbrio entre o PF-V real e o ideal teórico pode ser de grande interesse para o treinamento. **Objetivos:** Verificar e comparar a força máxima teórica (F0), a velocidade máxima teórica (V0) e a potência máxima (Pmax) do PF-V, assim como o desequilíbrio força-velocidade (DF-V), em atletas de MTB-XCO nas categorias Elite (ELT) e Não Elite (NELT). Verificar a relação entre as variáveis do PF-V com a potência em testes específicos de ciclismo. **Metodologia:** Vinte e seis atletas foram classificados em Elite (ELT = 9) e Não Elite (NELT = 16). O PF-V e o DF-V foram determinados durante o salto vertical (SV), realizado em uma barra guiada, com aumento progressivo da sobrecarga (10% massa corporal). Foi determinada a potência equivalente ao primeiro (POLV1) e segundo (POLV2) limiares ventilatórios, assim como a máxima (PAM) em um teste progressivo aeróbio máximo. A potência pico (PP) foi determinada no teste anaeróbio máximo (Wingate). Para comparação entre os grupos foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes e determinado o tamanho do efeito (TE). Para o nível de associação entre as variáveis foi utilizada a correlação de Pearson. O nível de significâncias foi determinado como $p < 0,05$. **Resultados:** Foram observadas diferenças entre ELT e NELT para a F0 ($23,4 \pm 3,4$ N/kg vs $19,9 \pm 3,9$ N/kg; $p = 0,04$; TE = 0,9) e para DF-V ($103 \pm 24\%$ vs $80 \pm 27\%$; $p = 0,05$; TE = 0,9). Foram observadas correlações significantes entre F0 e POLV2 ($r = 0,4$; 0,04), entre V0 e PP ($r = 0,4$; 0,02) e entre Pmax e POLV1 ($r = 0,4$; 0,02), POLV2 ($r = 0,5$; 0,01), PAM ($r = 0,5$; 0,01) e PP ($r = 0,5$; 0,01). Foi observada correlação significativa entre o DF-V e a POLV2 ($r = 0,4$; 0,03). **Conclusões:** Atletas de Elite no MTB-XCO apresentam maior força (F0) e um PF-V orientado para a força. O PF-V orientado a força foi associado à maior POLV2. A orientação para força no PV-F parece ser específica as demandas da prova, a qual, em sua grande parte, é realizada em cadência mais baixas e alta de manda de força. Com isso, a determinação do PF-V pode auxiliar treinadores no desenvolvimento da força e potência musculares de forma mais específica em seus atletas.

Palavras chaves: potência, velocidade, desempenho