

## **A INFLUÊNCIA DE DIFERENTES TIPOS DE AQUECIMENTO NO RESULTADO DO TESTE DE WINGATE.**

Helio Carlos Filho Seiffert<sup>1</sup>, Gustavo Bastos Moreno Maia<sup>1,2</sup>, Paulo Roberto de Oliveira<sup>3</sup>. 1 Faculdade de Educação Física e Esportes das Faculdades Integradas Metropolitanas de Campinas – METROCAMP. 2 Doutorando da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. 3 Docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP

O objetivo desse estudo foi verificar a influência de dois diferentes tipos de aquecimento nos resultados do teste de Wingate, um aquecimento padrão com utilização de carga fixa (AP), e outro aquecimento experimental (AE) com utilização de cargas incrementais aproximando-se das cargas realizadas no teste. Seis sujeitos atletas de bicicross voluntariaram-se para fazer parte desse estudo. Foram analisados a potência de pico (PP), a potência média (PM), o índice de fadiga (IF) e o instante de potência de pico (TMPP). Resultados: Não foram encontradas diferenças significativas para os índices analisados. Conclusão: Sugere-se a realização do protocolo de aquecimento padrão para a realização do teste de Wingate a fim de reduzir o tempo de avaliação dos atletas, principalmente quando vários atletas forem testados em uma mesma sessão.

**Palavras chave:** influência, aquecimento, Wingate.