

Aspectos Biomecânicos da Atividade Física

025

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA A AVALIAÇÃO DE CICLISTAS E TRIATLETAS: UM ESTUDO DE CASO. *Rodrigo Rico Bini, Fernando Diefenthaler, Eduardo Nabinger, Antonio Carlos Stringhini Guimarães (orient.)* (UFRGS).

O objetivo deste trabalho consiste em desenvolver uma metodologia para a avaliação biomecânica da técnica e da performance de ciclistas e triatletas durante a pedalada. Embora diferentes aspectos tenham sido avaliados, aqui serão apenas ilustrados aqueles relacionados com a utilização dos músculos adutores do quadril na propulsão da bicicleta. Um ciclista da elite gaúcha, (x anos), com experiência de 20 anos de treinamento foi submetido a uma coleta de dados realizada em dois dias. No primeiro dia foi realizada a determinação do consumo máximo de oxigênio para a definição do segundo limiar ventilatório. No segundo dia foi realizado um protocolo dividido em três estágios: no primeiro estágio o atleta pedalava na posição adotada regularmente; no segundo estágio o atleta pedalava com os joelhos fechados (tangenciando o quadro da bicicleta) e no terceiro estágio o atleta pedalava com os joelhos abertos (tangenciando as hastes de um limitador que o obrigava a manter os joelhos afastados do quadro da bicicleta. A carga do teste correspondia à carga relativa ao segundo limiar ventilatório, e a cadência de giro adotada era a preferida pelo atleta. Foram coletados os sinais de força usando um pedal instrumentado; eletromiografia de dois músculos e os ângulos do pé-de-vela através de um sensor eletromagnético e do pedal relativo ao pé-de-vela através de potenciômetro. A posição adotada regularmente apresentou melhores resultados. A metodologia proposta permitiu um rápido e fácil manuseio dos dados, mostrando-se como uma ferramenta útil e ágil no estudo da técnica da pedalada. O atleta recebeu um laudo contendo os resultados obtidos.