

PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES DE CICLISMO DA CIDADE DE CRUZ DAS ALMAS - BA SOBRE A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE O DESEMPENHO ESPORTIVO

Rodrigo Oliveira Lima Dos Santos ¹; Nailton Cerqueira De Souza².

¹Graduando em Licenciatura em Educação Física (UNIMAM), rodrigasant223@gmail.com; ²Licenciatura em Educação Física (UNIMAM), Bacharelado em Educação Física (UNIMAM), Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (UNIMAM), pós-graduado em Ciências da Atividade Física e Saúde (VALORIZE), Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (UNIMAM), Coordenador do Centro Integrado de Práticas Corporais e Promoção da Saúde (UNIMAM), cerqueiranailton@hotmail.com.

O ciclismo vem sendo praticado há muitos anos, a bicicleta serve como forma de transporte, lazer e atividade esportiva. Com isso, o número de praticantes vem crescendo a cada dia, bem como, as necessidades fisiológicas e estruturas evidenciadas. O ciclismo é um esporte muito tradicional e bastante competitivo, busca sempre a melhora do condicionamento físico, desempenho para evoluir no esporte. O praticante desse esporte, chamado ciclista, utiliza vestimentas adequadas para a realização como esporte para competir ou para realizar passeios. Sendo para passear, trabalhar ou realizar esporte, bicicleta é utilizada da melhor maneira para cada necessidade. No ciclismo, ela é utilizada para competir e fazer trilhas sem vínculo com competição. Por sua vez, mostra-se ser de fundamental importância um trabalho de fortalecimento das articulações e músculos. O treinamento resistido é apontado como um tipo de exercício com cargas e que causam adaptações positivas a nível articular, muscular e hormonal. Pensando nessa perspectiva, o seguinte estudo tem como objetivo geral apontar os conhecimentos acerca das contribuições do treinamento de força na performance esportiva de ciclistas. Dispondo os seguintes objetivos específicos, identificar as contribuições do treinamento de força para aos ciclistas; apontar na literatura os principais protocolos de treinamento de força utilizado em ciclistas. Trata-se de uma pesquisa qualitativa-descritiva. Os participantes da pesquisa são os ciclistas da cidade de Cruz Das Almas - BA. Para coleta de dados será aplicado um questionário. A análise de dados é uma análise textual discursiva. De tal forma, pretende-se confrontar os dados literários com a percepção dos ciclistas sobre o treinamento com cargas relacionado ao desempenho ciclístico.

Palavras-chave: Educação Física. Esporte. Bicicleta. Conhecimento.