

RESUMO

Para maior empregabilidade do protocolo de teste contra-relógio (CR) de 20 min em campo, é necessária a compreensão (1) de como o desempenho em percurso de subida se relaciona com as medidas laboratoriais típicas e (2) da estratégia de *pacing* adotada. Separados por pelo menos 48 horas, 12 ciclistas moderadamente treinados, incluindo 1 do sexo feminino ($30,9 \pm 5,4$ anos; $175,9 \pm 8,1$ cm; $78,7 \pm 16,2$ kg; média \pm desvio padrão), realizaram inicialmente um teste anaeróbio Wingate, um teste de esforço incremental até a exaustão e um contra-relógio de campo por 20 min em percurso de subida com 2,7% de inclinação média. Após 5 semanas de treinamento não supervisionado, 10 dos 12 voluntários realizaram um segundo CR para comparação da estratégia de *pacing* adotada. As regressões lineares múltiplas *stepwise* demonstraram que 90% da variação na potência média produzida no CR ($W \cdot kg^{-1}$) pode ser explicada pelo consumo de oxigênio de pico ($ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) e pelo ponto de compensação respiratória ($W \cdot kg^{-1}$), com coeficientes beta padronizados de 0,64 e 0,39 respectivamente. A realização do CR em alicive pressupõe um ajuste de 94,6% da potência média, de modo a aperfeiçoar a concordância com a potência referente ao ponto de compensação respiratória, em que o diagrama de Bland-Altman demonstrou um viés \pm erro aleatório de $4,4 \pm 51,6$ W ou $1,2 \pm 21,1$ %. A ANOVA *one-way* para medidas repetidas revelou efeito principal ($p < 0,001$) dos intervalos de 5 min na potência média produzida de cada trecho, em que ciclistas sem experiência em CR de tempo fixo adotaram estratégia de *pacing* positiva, tanto no primeiro, quanto no segundo teste de desempenho similar ($p = 0,845$). Em conjunto, estas informações indicam que o protocolo de teste CR de 20 min realizado em subida, aparentemente, seja robusto para monitorar o desempenho de ciclistas de diferentes níveis competitivos. Entretanto, novos estudos mais específicos são importantes para confirmar a reprodutibilidade do desempenho e para verificar a influência do *feedback* instantâneo da potência produzida.

Palavras chave: ciclismo; potência; contra-relógio; teste de campo; *pacing*