



## CICLISMO INDOOR (SPINNING) COMO ESTRATÉGIA DE TREINAMENTO E APERFEIÇOAMENTO DA PERFORMANCE EM ATLETAS

Paulo Ernesto Plem Supren<sup>1</sup>

Aurélio Luiz de Oliveira<sup>2</sup>

**Resumo:** O ciclismo indoor, também conhecido como spinning, surgiu como alternativa ao ciclismo de estrada, permitindo superar as limitações impostas por condições meteorológicas adversas. Caracteriza-se por simular de forma realista percursos de estrada, com possibilidade de controlar a velocidade, resistência e inclinação, além de integrar recursos motivacionais, como música, vídeos e acompanhamento coletivo do professor. Essa modalidade tem se consolidado nas academias como uma das atividades mais procuradas, não apenas por praticantes recreativos, mas também por atletas que buscam complementar seus treinamentos. Este estudo tem por objetivo investigar se o ciclismo indoor pode ser utilizado como forma de treinamento eficaz por professores atletas, contribuindo para o desenvolvimento de sua performance esportiva. Para tanto, adota-se como proposta metodológica uma pesquisa exploratória, de caráter descritivo, que envolve levantamento bibliográfico. O problema central consiste identificar como o ciclismo indoor pode auxiliar na aquisição de força neuromuscular, capacidade cardiorrespiratória e equilíbrio dinâmico, elementos essenciais para o desempenho esportivo. Estudos apontam que o spinning, quando inserido no macrociclo de treinamento e associado ao trabalho contra-resistido, pode favorecer tanto a melhora da técnica quanto a prevenção de falhas decorrentes da ausência de força muscular. Além disso, há menções que destacam os benefícios do treinamento bem estruturado para o aumento da força, redução da gordura corporal e melhora da composição corporal. Observa-se que as aulas de spinning oferecem não apenas ganhos fisiológicos, como melhora da pressão arterial, condicionamento cardiorrespiratório e fortalecimento da musculatura dos membros inferiores, mas também benefícios motivacionais e psicossociais, ao promover ambientes coletivos de incentivo e sensação de bem-estar após as sessões. Contudo, a eficácia desse tipo de treinamento depende da correta periodização, do monitoramento individual da frequência cardíaca e da adaptação dos exercícios às características biológicas de cada praticante. Sendo assim, o ciclismo indoor representa uma alternativa válida e eficaz para professores atletas que buscam otimizar seu desempenho esportivo, além de que essa modalidade alia motivação, acessibilidade em academias e possibilidades de aplicação prática em diferentes fases do treinamento, configurando-se como ferramenta complementar no desenvolvimento de força, técnica e resistência física.

**Palavras-chave:** Ciclismo indoor; Spinning; Treinamento esportivo; Educação Física; Performance atlética.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail - pesupren@gmail.com

<sup>2</sup>Professor e Coordenador dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação da Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – prof.aurelio@iessa.edu.br

## REFERÊNCIAS

SILVA, L. M.; OLIVEIRA, G. A.; SANTOS, R. A. *Efeitos do ciclismo indoor na aptidão física e na saúde de praticantes em academias*. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 15, n. 101, p. 442–450, 2021.

NASCIMENTO, J. P.; ALMEIDA, R. C.; LOPES, F. B. *Ciclismo indoor como estratégia de treinamento cardiorrespiratório: uma revisão narrativa*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 29, n. 3, p. 130–139, 2021.