

Resumo de Dissertação de Mestrado

Efeitos da Temperatura e do Volume de Água Ingerido no Desempenho durante 40 km de Ciclismo com Intensidade Autorregulada no Calor

Moisés Vieira de Carvalho

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG-Universidade Federal de Minas Gerais, Departamento de Esportes, Laboratório de Fisiologia do Exercício, Belo Horizonte, MG, Brasil.

O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos da temperatura e do volume de água ingerido no desempenho durante 40 km de ciclismo com intensidade auto-regulada no calor (35°C e 60% Umidade Relativa do Ar). Dez atletas do sexo masculino ($25,5 \pm 1$ anos; $68,99 \pm 2,7$ kg; $173,0 \pm 0,02$ cm, $67,20 \pm 1,82$ mL.kg⁻¹.min⁻¹) foram submetidos a quatro situações experimentais. As temperaturas da água testadas foram 10°C e 37°C. Em AL10 e AL37 a ingestão ocorreu de forma *ad libitum*, sendo registrado o volume e o momento no qual cada alíquota foi consumida. Nas duas últimas situações (PRO10 e PRO37), os voluntários reproduziram o mesmo padrão de ingestão de AL10 e AL37, porém de maneira invertida. Não foram observadas diferenças no tempo total de exercício e nos tempos parciais (TP) a cada 8 km entre as situações experimentais ($p > 0,05$). Porém, considerando-se a média global das quatro situações, o TP_{24-32km} foi maior que o TP_{0-8km}. A potência, cadência e velocidade média não foram influenciadas pela temperatura da água. Entretanto, a potência foi maior quando os voluntários consumiram menor volume de água, correspondente ao volume *ad libitum* 37°C ($p = 0,008$). Ao longo do exercício não foram identificados efeitos de tratamento sobre a concentração sanguínea de glicose e lactato, frequência cardíaca, percepção subjetiva do esforço, temperatura retal, taxa de sudorese, taxa de acúmulo de calor, osmolalidade plasmática e variação percentual do volume plasmático. A efetividade dessa técnica de resfriamento corporal não alterou o desempenho e o nível de estresse termorregulatório, cardiovascular e metabólico durante exercício de intensidade autorregulada no calor.

Palavras-chaves: Temperatura da água, Volume ingerido, Desempenho, Ciclismo, Intensidade autorregulada.

Orientador: Emerson Silami-Garcia

Carvalho, M.V. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Mestre em Ciências do Esporte UFMG – Belo Horizonte/MG.

e-mail: mvieirac@yahoo.com.br



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Creative Commons - Atribuição 3.0](http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)