

## HIDRATAÇÃO VOLUNTÁRIA E DESIDRATAÇÃO APÓS A PRÁTICA DO CICLISMO *INDOOR*

1 SCOFANO I., 2 PEREIRA AA., 1,2 BAGANHA RJ., 1,2 OLIVEIRA, JJ., 1,2 SILVA AS., 1 OLIVEIRA LHS., 1 PEREIRA, PC.; 2 SANTOS GFS., 2 VERLENGIA, R.

1 Centro Universitário de Itajubá – FEPI, Itajubá-MG, Brasil

2 Programa de Pós graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, Piracicaba-SP, Brasil

**Introdução:** Durante o exercício físico o corpo produz calor metabólico que precisa ser dissipado pelos mecanismos termorreguladores, sendo a evaporação do suor o mecanismo mais eficiente. Toda perda hídrica precisa ser repostada na mesma velocidade com que se perde para que sejam evitados a desidratação e prejuízos sobre os mecanismos termorreguladores. Perdas superiores a 2% têm sido relacionadas com perda de desempenho, aumento da percepção subjetiva de esforço e frequência cardíaca. A sede é um mecanismo retardado de sinalização do estado de hidratação e normalmente está associada à desidratação, desta forma é importante que os praticantes de exercício físico se atentem para a hidratação voluntária em períodos regulares mesmo na ausência da sede. **Objetivo:** Avaliar se a hidratação voluntária é suficiente para manutenção do estado de hidratação durante uma aula de ciclismo *indoor*. **Metodologia:** Participaram do estudo 10 voluntários do gênero masculino, idade média de  $22 \pm 2$  anos, massa corporal  $75,73 \pm 7,89$  Kg e índice de massa corporal  $24,37 \pm 1,94$ , porcentagem de gordura  $10,53 \pm 3,91$ , praticantes regulares de ciclismo *indoor*. Os voluntários realizaram uma aula de ciclismo *indoor* com volume de 60 minutos e intensidade auto regulada de acordo com o ritmo da aula. Todos os voluntários estavam hidratados previamente a aula, confirmado pela análise da densidade específica da urina. A variação do estado de hidratação foi quantificada pelo volume de líquidos ingeridos e taxa de sudorese. Foi realizado o teste de normalidade Kolmogorov Smirnov, e o teste T de *Student* considerando  $p \leq 5\%$ . **Resultados:** Após a aula de ciclismo *indoor*, foi verificado que a hidratação voluntária foi eficiente na manutenção do estado de hidratação, o volume médio de líquido ingerido foi de 12,83 mL/min e a taxa de sudorese foi de 12,30 mL/minuto. **Considerações finais:** A hidratação voluntária durante uma aula de ciclismo *indoor* é eficiente para manutenção do estado de hidratação.

**Palavras chave:** Hidratação. Desidratação. Hidratação. Ciclismo *indoor*.