

# Comportamento fisiológico no exercício em ciclistas recreacionais: comparação entre homens e mulheres

GABRIEL MORAES, EDUARDO R F DRUMMOND, AMANDA MONTEIRO, BEATRIZ FONSECA, JULIANA MORAES, FELIPE S MANZANO, CHRISTIANE S PRADO, FERNANDA DOMECC, MARCELO R FACIO, GABRIEL ESPINOSA e FABRICIO BRAGA DA SILVA.

Laboratório de Performance Humana, Rio de Janeiro, RJ, BRASIL - Casa de Saúde São José, Rio de Janeiro, RJ, BRASIL.

## Fundamentos

O interesse pelo ciclismo recreacional (CR) vem crescendo muito no Brasil, notadamente na cidade do Rio de Janeiro. Entender o seu comportamento fisiológico (CF) durante a prática esportiva é importante não só para o auxílio à busca por performance, mas sobretudo para a melhora da saúde.

## Objetivos

Comparar o CF em homens (H) e mulheres (M) CR submetidos a teste cardiopulmonar do exercício (TCPE).

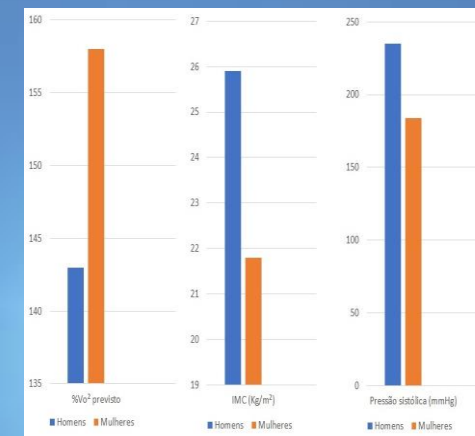
## Materiais e Métodos

CR com períodos variados de prática esportiva foram submetidos ao seguinte protocolo: aquecimento orientado em bicicleta ergométrica esportiva (Wattbike®) de 10min, seguido de TCPE em bicicleta ergométrica tipo holding (SRM bike®) com geometria ajustada ao conforto do atleta. A razão de incremento foi de 15watts/min para M e entre 15-25watts/min para H, até a exaustão. A resposta hemodinâmica, ventilatória e metabólica foi comparada entre os grupos.

## Resultados

Foram avaliados 69 ciclistas de 18-63 anos (70% homens).

Variável	Homens(n=49)	Mulheres(n=20)	p valor
Idade(anos)	45,6±9	44,3±10	0,6
IMC(Kg/m <sup>2</sup> )	25,9±3,5	21,8±2,2	<0,001
VO2 (ml/kg/min)	47,4±9,2	46,3±7,6	0,6
%VO2 previsto	143±19	158±23	0,008
%VO2 L1*	63±8	64±8	0,6
%VO2 L2	87±6	89±6	0,2
Potência/Kg Limiar ventilatório 1(W)	2,38±0,5	2,31±0,6	0,6
Potência/Kg Limiar ventilatório 2(W)	3,58±0,7	3,55±0,7	0,8
Potência/Kg pico(W)	4,46±0,7	4,33±0,9	0,6
FC pico(bpm)	171±11	176±10	0,07
Pressão sistólica(mmHg)	235±35	184±20	<0,001
Pulso de O2(b/ml)	22±3	15±2	<0,001
ΔVO2/ΔPotência (ml/Watt)	11,6±2	10,8±1,7	0,2
Reserva Respiratória (%)	12(3;20)	13,2(3;28)	0,6
Tempo inspiratório/Tempo Total	0,482±0,02	0,488±0,02	0,3
VE/VC02 slope	27,6±3,7	27,6±2,6	1



## Conclusão

- 1) A CF foi semelhante em ambos os grupos apresentando excelente capacidade aeróbica
- 2) A diferença entre IMC pode ser por uma menor preocupação em H e menor procura pelo ciclismo por M acima do peso.
- 3) O maior IMC em H pode explicar a diferença na resposta pressórica.