

Artigo Original

Hábitos de hidratação em ciclistas amadores de Ubá - MG: um estudo transversal

Hydration habits among amateur cyclists in Ubá - MG: a cross-sectional study

Mateus da Silva¹  Luciano Bernardes Leite²  Bruno de Cassio Coelho² 
Arthur Eduardo de Carvalho Quintão²  Victor Neiva Lavorato¹ 

¹ Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), Ubá, Brasil

² Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 24.02.2025

Revisado: 16.09.2025

Aprovado: 22.09.2025

PALAVRAS-CHAVE:

Hidratação;
Qualidade de vida;
Atividade de longa duração.

KEYWORDS:

Hydration;
Quality of life;
Long-duration activity.

PUBLICADO:

13.11.2025

AUTOR CORRESPONDENTE:

Luciano Bernardes Leite
luciano.leite@ufv.br

COMO CITAR ESTE ARTIGO (HOW TO CITE):

SILVA, M. da; LEITE, L. B.;
COELHO, B. de C.; QUINTÃO,
A. E. de C.; LAVORATO, V. N.
Hábitos de hidratação em
ciclistas amadores de Ubá -
MG **Caderno de Educação
Física e Esporte**, v. 23,
e34978, 2025. DOI: [10.36453/
cefe.2025.34978](http://doi.org/10.36453/cefe.2025.34978).

RESUMO

INTRODUÇÃO: A hidratação é fundamental para manter a homeostase hidroeletrólítica e o desempenho em provas de longa duração. No ciclismo, a atenção a níveis adequados de ingestão hídrica é indispensável, mas ainda há poucos dados sobre esse tema entre ciclistas amadores no Brasil.

OBJETIVO: Avaliar o consumo e hábitos de hidratação de ciclistas da região de Ubá-MG.

METODOLOGIA: Foram selecionados 34 ciclistas que praticam a modalidade a pelo menos seis meses. Foi aplicado um questionário para avaliar o nível de conhecimento sobre hidratação, contendo 17 perguntas.

RESULTADOS: Os resultados mostram que 61,7% dos ciclistas relataram hidratar-se durante o treinamento e 64,8% durante a competição. O consumo de água foi predominante antes (70,6%) e após (67,6%) a sessão de exercício, enquanto as bebidas com carboidratos foram mais consumidas durante a prática (41,2%). A ingestão de líquidos ocorreu, em sua maioria, antes da sensação de sede (76,5%). Apenas 8,8% dos ciclistas relataram pesar-se antes e após a sessão de treino. A hidratação durante treinamento e competição apresentou comportamento semelhante. As principais fontes de orientação relatadas foram professores de educação física (26,5%) e amigos (23,5%). Entre os sintomas de desidratação reportados, destacaram-se sede muito intensa, sensação de perda de força e fadiga generalizada.

CONCLUSÃO: Os resultados indicam que, apesar de muitos ciclistas apresentarem compreensão adequada sobre a importância da hidratação, ainda existem lacunas nas práticas adotadas. Isso reforça a necessidade de estratégias educativas que incentivem a reposição hídrica adequada antes, durante e após o exercício, visando tanto ao melhor desempenho quanto à prevenção da desidratação.

ABSTRACT

BACKGROUND: Hydration is essential for maintaining fluid and electrolyte homeostasis and performance in long-distance races. In cycling, ensuring adequate water intake is essential, but there is still little data on this topic among amateur cyclists in Brazil.

OBJECTIVE: To evaluate the consumption and hydration habits of cyclists in the Ubá region of Minas Gerais.

METHODOLOGY: Thirty-four cyclists who had been cycling for at least six months were selected. A questionnaire containing 17 questions was administered to assess their level of knowledge about hydration.

RESULTS: The results show that 61.7% of the cyclists reported hydrating during training and 64.8% during competition. Water consumption was predominant before (70.6%) and after (67.6%) the exercise session, while carbohydrate drinks were consumed more frequently during exercise (41.2%). Fluid intake occurred mostly before the sensation of thirst (76.5%). Only 8.8% of cyclists reported weighing themselves before and after training sessions. Hydration during training and competitions showed similar patterns. The main sources of guidance reported were physical education teachers (26.5%) and friends (23.5%). Among the symptoms of dehydration reported, intense thirst, a feeling of loss of strength, and generalized fatigue stood out.

CONCLUSION: The results indicate that, although many cyclists have an adequate understanding of the importance of hydration, there are still gaps in the practices adopted. This reinforces the need for educational strategies that encourage adequate fluid replacement before, during, and after exercise, aiming both at improving performance and preventing dehydration.

▼ INTRODUÇÃO

Exercícios de longa duração tendem a elevar a temperatura corporal em razão do aumento da atividade muscular, que intensifica as contrações e acelera as reações do metabolismo energético, resultando na maior produção de calor durante a oxidação de substratos, como o glicogênio (Mühlen; Schauren, 2018). Com esse aumento da temperatura corporal, o organismo ativa mecanismos de dissipação térmica, como a liberação de calor e o aumento da sudorese, para manter o equilíbrio homeostático durante o exercício (Silva *et al.*, 2009). Contudo, quando a elevação da temperatura é excessiva, pode ocorrer prejuízo em reações enzimáticas, uma vez que as enzimas dependem de condições térmicas adequadas para desempenhar seu papel como catalisadoras de reações metabólicas.

O ciclismo ganhou novos adeptos nos últimos anos, especialmente em virtude dos múltiplos benefícios atribuídos à sua prática, como redução do percentual de gordura corporal, diminuição das dobras cutâneas, redução da massa corporal, melhora no perfil lipídico com redução do LDL e VLDL-colesterol e aumento do HDL-colesterol, além do baixo impacto nas articulações (Biernaski *et al.*, 2024; Naves *et al.*, 2018; Valle *et al.*, 2010; Valle, 2012). A modalidade também contribui para o aumento da força muscular, melhora do condicionamento cardiorrespiratório e da capacidade aeróbia (VO_{2max}), fortalecimento do sistema imunológico, maior controle glicêmico, melhora da pressão arterial e da saúde cardiovascular de forma geral (Logan *et al.*, 2023; Oja *et al.*, 2011; Silva *et al.*, 2022). Além disso, o ciclismo é associado à redução do estresse, melhora do humor e da qualidade do sono, aspectos que favorecem tanto a saúde física quanto mental. Contudo, trata-se de uma prática de grande exigência física, variando conforme os terrenos e tipos de treinos ou provas (Mühlen; Schauren, 2018).

A hidratação é essencial para que se possa manter e recuperar um atleta em uma prova de longa duração, estabelecendo a homeostase hidroeletrólítica (equilíbrio do organismo na regulação de água e sais minerais) via absorção da água e íons (Silva *et al.*, 2009). Assim sendo, a manutenção adequada da hidratação é fundamental para várias modalidades de longa duração, não só para o ciclismo, melhorando a regulação da circulação sanguínea e o volume plasmático (Gomes *et al.*, 2014).

A realização de atividades físicas de longa duração, associada a um consumo hídrico insuficiente, pode comprometer a manutenção do desempenho (Nery *et al.*, 2014). No contexto do ciclismo de endurance, a ausência de uma adequada reposição de líquidos acarreta riscos fisiológicos relevantes, incluindo distúrbios hidroeletrólíticos, redução do volume plasmático e do débito sanguíneo, condições que favorecem o surgimento de fadiga precoce. Adicionalmente, a desidratação pode resultar em elevação da concentração sanguínea de lactato e em diminuição do fluxo hepático, comprometendo tanto a homeostase metabólica quanto a performance atlética (Cruz *et al.*, 2009).

Embora a literatura reconheça a importância da ingestão

hídrica no desempenho esportivo, ainda existem lacunas relacionadas ao entendimento dos hábitos de hidratação em modalidades específicas, como o ciclismo, que se caracteriza por elevada demanda energética, variação de intensidade e duração prolongada das sessões. Esses fatores tornam os ciclistas particularmente suscetíveis a perdas significativas de líquidos e eletrólitos, o que pode comprometer tanto a saúde quanto o rendimento esportivo. Nesse sentido, estudos que investiguem esse público são fundamentais para direcionar estratégias de educação e intervenção.

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo e os hábitos de hidratação de ciclistas da região de Ubá - MG, buscando compreender e potencialmente aprimorar as práticas relacionadas à ingestão de líquidos durante a prática do ciclismo. A escolha da região de Ubá - MG justifica-se pelo crescimento da prática do ciclismo no município e em sua microrregião, marcada pela expansão de grupos organizados de ciclistas e pela maior adesão de praticantes recreacionais e competitivos, configurando um cenário representativo para a análise proposta.

▼ MÉTODOS

Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal. A amostra foi de conveniência, composta por 34 ciclistas da cidade de Ubá - MG e microrregião. Como critérios de inclusão, os praticantes deveriam estar treinando ciclismo há pelo menos 6 meses e ter mais de 18 anos completos. Foram excluídos aqueles que não responderam ou responderam apenas parcialmente ao questionário. A pesquisa foi realizada por um avaliador devidamente treinado.

Os avaliados deveriam consentir com a pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos os procedimentos realizados seguiram as recomendações do Conselho Nacional de Ética em Pesquisas (CONEP), segundo as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução nº. 466, de 12 de dezembro de 2012) do Conselho Nacional de Saúde.

Para avaliação do nível de ingestão hídrica, foi aplicado um questionário adaptado do estudo de Cruz, Cabral e Marins (2009), contendo 17 perguntas de múltipla escolha configuradas em respostas obrigatórias. As perguntas abordam o costume de hidratação por parte do participante/atleta, o tipo de solução líquida usada, os sintomas apresentados durante competições e sessões de treinamento, o conhecimento dos benefícios dos isotônicos, dentre outros. Essas questões são fundamentais para saber o nível de conhecimento dos atletas sobre hidratação e os métodos utilizados durante a prática da atividade, seja em competições, treinamentos ou lazer.

Para análise estatística, inicialmente os dados foram tabulados e organizados em uma planilha de Excel®. Os dados foram apresentados como média e desvio padrão da média ou porcentagem simples. Todas as figuras foram construídas a partir do programa estatístico GraphPad Prism® 8.0.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta as características gerais dos participantes deste estudo. A amostra foi composta por 9 indivíduos do sexo feminino e 25 do sexo masculino, totalizando 34 participantes, com $27,53 \pm 9,10$ anos de idade, massa corporal $74,51 \pm 14,20$ kg e $21,97 \pm 21,73$ meses de experiência.

Tabela 1. Características gerais dos ciclistas amadores da região de Ubá-MG.

Variável	Feminino (n=9)	Masculino (n=25)	Total (n=34)
Idade (anos)	32,78±12,95	25,35±6,15	27,53±9,10
Massa Corporal (kg)	69,82±9,21	77,12±15,73	74,51±14,20
Tempo de Prática (meses)	29,11±30,66	19,00±17,98	21,97±21,73

Fonte: dados da pesquisa.

A Figura 1 mostra os hábitos de hidratação durante o treinamento e a competição. A maioria dos participantes relatou se hidratar “sempre” em ambos os contextos (61,7% no treinamento e 64,8% na competição). Uma parte significativa relatou hidratar-se “às vezes” (35,3% no treinamento e 29,4% na competição). Os percentuais de “quase nunca” e “nunca” foram baixos, indicando boa adesão geral à hidratação, especialmente em competições.

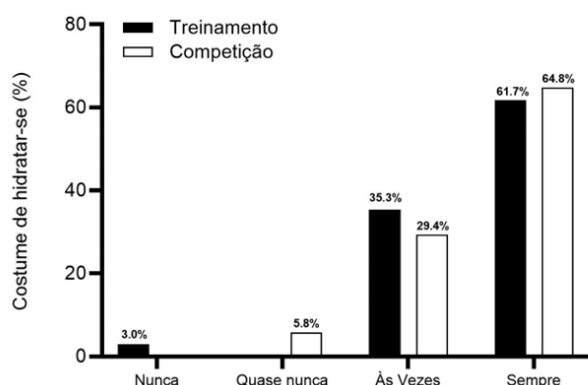


Figura 1. Hábitos dos ciclistas amadores da região de Ubá de se hidratar durante o treinamento ou competição.

A Tabela 2 apresenta os padrões de hidratação dos participantes. Observou-se que 83,3% relataram preocupação com a hidratação antes, durante e após a prática de exercícios físicos. A água foi a principal solução consumida nos três momentos avaliados: antes (70,6%), durante (58,8%) e após (67,6%) a atividade. Em contrapartida, bebidas contendo carboidratos foram mais frequentemente utilizadas durante o exercício (41,2%). A maioria dos indivíduos (76,5%) considerou adequado ingerir líquidos antes do surgimento da sensação de sede, enquanto 73,5% afirmaram manter cuidados com a hidratação independentemente da estação do ano.

Quanto às estratégias específicas, apenas 8,8% relataram monitorar o peso corporal antes e após os treinos. Em relação ao volume e frequência de ingestão, 35,3% acreditaram ser apropriado consumir

Tabela 2. Conhecimento dos ciclistas amadores da região de Ubá sobre aspectos da hidratação.

Questão de Pesquisa	Resposta	(%) ou (n)
<i>Hidratação (treino ou competição)</i>		
	Sim	83,3%
	Não	17,7%
<i>A preocupação com hidratação na época do ano</i>		
	Independente da estação	73,5%
	No verão	23,6%
	No inverno	2,9%
<i>Hidratação por água (treino ou competição)</i>		
	Antes	70,6%
	Durante	58,8%
	Depois	67,6%
<i>Hidratação por bebida carboidratada (treino ou competição)</i>		
	Antes	29,4%
	Durante	41,2%
	Depois	32,4%
<i>Momento de ingestão de líquidos (treino ou competição)</i>		
	Antes da sensação de sede	76,5%
	Somente depois de sentir sede	23,5%
	Quando se sente muita sede	0%
<i>Costume de se pesar (antes/depois do treino)</i>		
	Quase nunca	41,2%
	Nunca	23,5%
	Às vezes	26,5%
	Frequentemente	8,8%
<i>Temperatura preferida do líquido</i>		
	Temperatura normal	26,5%
	Moderadamente gelado	70,6%
	Extremamente gelado	2,9%
<i>Bebidas carboidratadas conhecidas</i>		
	Gatorade	28
	Red Bull	20
	Energil C	9
	SportAde	5
	Sportdrink	4
	Outros	3
<i>Isotônico de preferência</i>		
	Gatorade	28
	Outros	13
	Red Bull	5
	SportAde	3
	Sportdrink	2
<i>Opinião sobre a função do isotônico</i>		
	Hidrata e repõe eletrólitos e energia	52,9%
	Repõe só líquidos	17,6%
	Repõe eletrólitos e energia	14,7%
	Repõe só energia	8,8%
	Repõe só eletrólitos	5,9%
<i>Como deveria ser feita a hidratação</i>		
	Beber 0,5 L para cada 30 min	35,3%
	Beber 0,25 L para cada 15 min	32,4%
	Não tenho ideia	26,5%
	Beber um litro de uma só vez	5,9%

aproximadamente 0,5L de líquidos a cada 30 minutos de exercício, e 70,6% manifestaram preferência por bebidas moderadamente resfriadas. Sobre a função dos isotônicos, 52,9% atribuíram a esses produtos a capacidade de promover hidratação associada à reposição de eletrólitos e energia. Os isotônicos mais citados foram Gatorade (n=28) e Red Bull (n=20).

A Figura 2 apresenta as principais fontes de orientação sobre hidratação relatadas pelos participantes. As informações foram obtidas predominantemente junto a professores de educação física (26,5%) e amigos (23,5%). Técnicos (11,7%) e nutricionistas (11,8%) também constituíram fontes relevantes, enquanto médicos (5,9%) e pais (5,8%) foram menos citados. Além disso, 11,6% dos indivíduos declararam não recorrer a qualquer tipo de orientação formal.

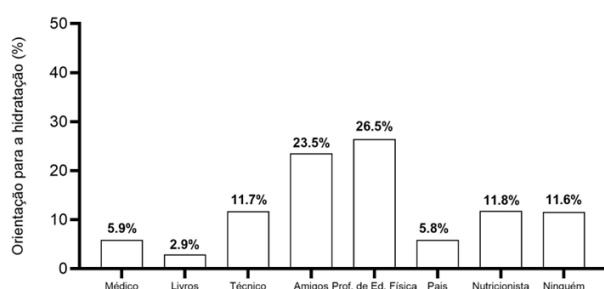


Figura 2. Orientação para a hidratação dos dos ciclistas amadores da região de Ubá.

Fonte: dados da pesquisa.

A Figura 3 apresenta a distribuição dos sintomas de desidratação reportados pelos participantes. O sintoma mais prevalente foi a sede intensa (47,1%), seguido pela sensação de perda de força (38,2%) e pela fadiga generalizada (23,5%). Observa-se ainda que 20,6% dos indivíduos não relataram qualquer sintoma associado ao quadro de desidratação.

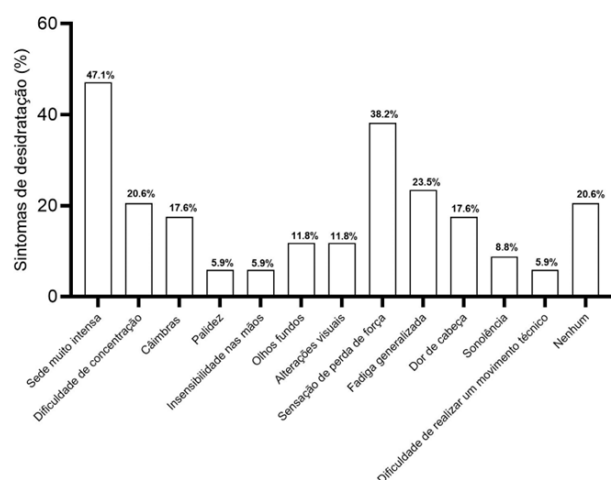


Figura 3. Sintomas da desidratação apresentados pelos dos ciclistas amadores da região de Ubá.

Fonte: dados da pesquisa.

O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo e os hábitos de hidratação de ciclistas de

Ubá e região. Os principais resultados mostram que os participantes possuem uma média aproximada de 22 meses de tempo de prática, a maior parte dos ciclistas tem o costume de hidratar-se tanto no treinamento quanto na competição. O consumo de água é maior antes e após a sessão de exercício, enquanto as bebidas com carboidratos são mais consumidas durante a sessão, a água é o líquido mais ingerido, a ingestão de líquido é realizada em maior quantidade antes da sensação de sede. Uma pequena parte dos ciclistas tem o costume de pesar-se antes e depois da sessão de treino, a ingestão hídrica durante o treinamento e a competição foi semelhante. A maior parte da orientação para a hidratação vem de amigos ou professores de educação física, e os principais sintomas de desidratação apresentados foram sede muito intensa, sensação de perda de força e fadiga generalizada.

De acordo com Cruz, Cabral e Marins (2009), cerca de 80,69% dos ciclistas afirmam manter-se hidratados durante o treinamento e 81,19% durante a competição. De forma semelhante, Salviano *et al.* (2020) verificaram que aproximadamente 84,9% dos ciclistas se hidratam durante o treinamento e 83,9% durante a competição. No presente estudo, os resultados apontaram comportamento semelhante, ainda que com percentagens um pouco menores. No entanto, fica claro que a maioria dos atletas e praticantes compreende a importância do consumo de líquidos para a manutenção do desempenho e a redução dos sintomas de uma possível desidratação.

Neste estudo, 61,7% dos ciclistas relataram manter a hidratação durante o treinamento e 64,8% em contextos competitivos. Observou-se ainda que os participantes demonstraram reconhecimento quanto à importância da manutenção da hidratação adequada, tanto em situações competitivas quanto em práticas recreacionais (Salviano *et al.*, 2020). Embora grande parte das pessoas possua hábitos de se manter hidratada regularmente, em muitos casos as quantidades consumidas não são adequadas (Peterle *et al.*, 2022).

Ferreira, Almeida e Marins (2007) analisaram os efeitos do consumo de líquidos durante e após o exercício, com foco nas variações da frequência cardíaca, e os resultados destacaram que a ingestão de bebidas isotônicas resultou em melhorias significativas e rápidas. Portanto, enfatiza-se a importância crucial da hidratação, especialmente por meio de bebidas isotônicas durante as provas, a fim de aprimorar o desempenho, indo ao encontro de nossos resultados. Em outro estudo, Pinto *et al.* (2015) apontaram que a bebida isotônica é muito popular entre a população, especialmente entre atletas profissionais e entusiastas do esporte, com taxa de consumo que pode variar de 12% a 27,7%.

Pereira *et al.* (2010) relataram que, em atividades de elevada demanda energética, ocorre perda significativa de líquidos em decorrência da transpiração. Portanto, é crucial priorizar a ingestão estratégica de líquidos para preservar a saúde física dos indivíduos, desempenhando papel fundamental na mitigação da desidratação decorrente da atividade física. Nesse sentido, no presente estudo, cerca de 76,5% dos ciclistas relataram que se hidratam antes da sensação de sede e 23,5% após o início da sede.

Embora o percentual de indivíduos que aguardam a sensação de sede para se hidratar seja menor, tal

comportamento pode indicar risco aumentado de desidratação. De forma semelhante, Lustosa *et al.* (2017) verificaram que 64,28% dos ciclistas relataram hidratar-se antes da sensação de sede, 28,57% após a sensação de sede e 7,15% apenas quando a sensação de sede se tornava intensa. Resultados próximos foram também observados por Sepeda, Mendes e Loureiro (2016), que identificaram que 58,82% dos participantes relataram ingerir líquidos antes do surgimento da sensação de sede, 23,52% após o início da sede e 17,64% apenas quando a sensação de sede se tornava intensa.

Embora a conscientização sobre a importância da hidratação seja elevada, ainda existem oportunidades de aprimoramento na compreensão das práticas ideais de hidratação, especialmente no que diz respeito à quantidade adequada de líquidos a serem consumidos em momentos específicos. Além disso, a influência exercida por amigos e profissionais pode ser utilizada como uma ferramenta educacional eficaz para a melhoria dos hábitos de hidratação dos participantes, visto que a recomendação deve ser realizada por nutricionistas e profissionais da educação física especializados na área. Essas percepções podem ser valiosas no desenvolvimento de estratégias educacionais que visem promover a hidratação adequada entre ciclistas recreacionais e competidores.

No trabalho, nota-se que a água foi a escolha mais comum para hidratação em todos os momentos, antes, durante e depois das atividades físicas, tendo em vista que 76,5% dos participantes acreditam que é importante ingerir líquidos antes da sensação de sede. O estudo de Muhler e Schauren (2018) verificou que a maioria dos participantes tinha hábito de hidratar-se antes, durante e após treinamento e as competições, tendo preferência pela água como a principal fonte de hidratação cerca de 90,9% dos participantes.

Apesar de a água ser o líquido mais ingerido, muitos fazem o consumo de bebidas carboidratadas, citando principalmente a marca Gatorade®, indo ao encontro aos dados encontrados Cruz, Cabral e Marins (2009). Por outro lado, Alckmin *et al.* (2018) observaram que somente uma pequena parte de ciclistas em seu trabalho relatou consumir bebidas carboidratadas. Sabe-se que o consumo de líquidos durante e após o exercício resulta em melhorias na variação da frequência cardíaca de ciclistas (Pereira; Oliveira; Bernardi, 2021). Além disso, o uso de bebidas carboidratadas é recomendado em atividades com duração superior a 60 minutos, evitando a queda da glicemia sanguínea e consequente queda do desempenho do praticante (Sousa; Costa, 2017).

Dentre o os sintomas relatados no presente estudo, destacam-se sede muito intensa, sensação de perda de força e fadiga generalizada. O estudo de Reis, Seelaender e Rossi (2010) apontou a perda de força como sintoma de desidratação em atletas de arco e flecha, o que levava à dificuldade da progressão e manutenção da força.

A pesquisa de Peterle *et al.* (2022) identificou como sintoma de desidratação a sensação de sede intensa em praticantes de atividade física. Essa condição foi seguida por outros indicadores de desidratação, como perda de força, câimbras, fadigas e sonolência. Outro estudo que avaliou praticantes de atividade física mostrou que as câimbras musculares e a sudorese intensa foram os sintomas mais

relatados entre os participantes (Rodrigues; Fanaro, 2019). No entanto, avaliando atletas de rúgbi, Perrella, Noriyuki e Rossi (2005) verificaram que a desidratação tem pequeno ou nenhum efeito sobre a força. Portanto, fica claro que evitar a desidratação é importante para a manutenção do desempenho e evitar possíveis lesões.

A partir dos resultados obtidos, recomenda-se a implementação de estratégias práticas que auxiliem os ciclistas na manutenção de uma hidratação adequada. Parcerias entre grupos de ciclismo, profissionais de educação física e nutricionistas podem favorecer ações educativas sobre o momento e o volume de ingestão de líquidos, bem como sobre a escolha mais apropriada entre água, isotônicos e bebidas com carboidratos em diferentes contextos de treino e competição.

O monitoramento do peso corporal antes e após os treinos, embora pouco utilizado pelos participantes, constitui uma ferramenta simples e eficaz para avaliar o balanço hídrico individual e prevenir estados de desidratação. Além disso, a conscientização acerca da importância de se hidratar antes da sensação de sede deve ser reforçada, uma vez que esse hábito se relaciona diretamente com a preservação do desempenho físico e a redução de sintomas como fadiga, perda de força e sede intensa. Tais medidas, quando aplicadas de forma sistemática, podem contribuir para otimizar o rendimento esportivo e promover a saúde dos praticantes.

Por fim, este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. O delineamento de corte transversal impossibilita estabelecer relações de causalidade entre os hábitos de hidratação observados e seus possíveis efeitos sobre o desempenho ou a saúde dos ciclistas. Além disso, a coleta de dados realizada por meio de questionário online, embora prática e de amplo alcance, restringe a interação direta com os participantes, o que pode dificultar o esclarecimento de dúvidas acerca das questões propostas e introduzir vieses de compreensão.

▼ CONCLUSÃO

Os achados sugerem que, embora parte dos ciclistas demonstre compreensão adequada sobre os hábitos de hidratação, ainda há indícios de lacunas no conhecimento e na prática cotidiana desse comportamento. Tal cenário reforça a necessidade de estratégias educativas e intervenções direcionadas, uma vez que a reposição hídrica adequada antes, durante e após o exercício não apenas contribui para a otimização do desempenho, mas também constitui medida essencial para a prevenção de distúrbios fisiológicos associados à desidratação.

► AGRADECIMENTOS

Nada a declarar.

► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

► FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

■ REFERÊNCIAS

- ALCKIMIN, L. S. L.; SOUZA, T.; DIAS, L.; VIANNA, T. P.; LIMA, A. P.; NACIF, M. A. T.; DIAS, L.; VIANNA, T. P.; LIMA, A. P.; NACIF, M. Estado de hidratação e composição corporal de jogadores de Futebol Americano Flag. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 69, p. 4-12, 2018. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/971/0>
- ANDRADE, W. S. O. **Material didático sobre elaboração de artigos científicos e monografias**. Metodologia da Pesquisa Científica. Ubá: FAGOC, 2007.
- BIERNASKI, V. M.; SILVA, J. K. F.; CABRAL, L. L.; MENEZES-JUNIOR, F. J.; LEITE, N.; OSIIECKI, R. Dose resposta de ciclismo para modificar os fatores de risco cardiovascular: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 18, n. 114, p. 104-19, 2024. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2845>
- CRUZ, M. A. E.; CABRAL, C. A. C.; MARINS, J. C. B. Nível de conhecimento e hábitos de hidratação dos atletas de mountain bike. *Fitness & Performance Jornal*, v. 8, n. 2, p. 79-89, 2009. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2958717>
- FERREIRA, F. G.; ALMEIDA, G. L.; MARINS, J. B. Efeitos da ingestão de diferentes soluções hidratantes nos níveis de hidratação e na frequência cardíaca durante um exercício de natação intervalado. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, v. 7, n. 3, p. 319-27, 2007. Disponível em: https://rped.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/vol.7_nr.3/1-05.pdf
- GOMES, L. P. S.; BARROSO, S. S.; GONZAGA, W. S.; PRADO, E. S. Estado de hidratação em ciclistas após três formas distintas de reposição hídrica. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, v. 22, n. 3, p. 89-97, 2014. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/4778>
- LOGAN, G.; SOMERS, C.; BAKER, G.; CONNELL, H.; GRAY, S.; KELLY, P.; McINTOSH, E.; WELSH, P.; GRAY, C.; GILL, J. Benefits, risks, barriers, and facilitators to cycling: a narrative review. *Frontiers in Sports and Active Living*, v. 5, p. 1168357, 2023. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1168357>
- LUSTOSA, V. M.; ARAÚJO, F. K. C.; MORAIS, H. M. S.; SAMPAIO, F. A. Nível de conhecimento e desidratação de jogadores juniores de futebol. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, v. 23, n. 3, p. 204-7, 2017. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172303166343>
- MÜHLEN, L. V.; SCHAUREN, B. C. Consumo alimentar e hábitos de hidratação de participantes amadores de uma prova de ciclismo de longa duração. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 76, p. 1069-78, 2018. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1192>
- NAVES, J. P. A.; VIANA, R. B.; REBELO, A. C. S.; LIRA, C. A. B.; PIMENTEL, G. D.; LOBO, P. C. B.; GENTIL, P. Effects of high-intensity interval training vs. sprint interval training on anthropometric measures and cardiorespiratory fitness in healthy young women. *Frontiers in Physiology*, v. 9, p. 1738, 2018. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01738>
- NERY, F.; GUTTIERRES, A. P. M.; DIAS, M. R. C. Nível de desidratação após treinamento de ciclismo indoor. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 4, p. 320-5, 2014. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200402051>
- OJA, P.; TITZE, S.; BAUMAN, A.; DEUS, B.; KRENN, P.; REGER-NASH, B.; KOHLBERGER, T. Health benefits of cycling: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 21, p. 96-509, 2011. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>
- PEREIRA, E. R.; MENDES, T. T.; PACHECO, D. A. S.; ALVEZ, A. L.; MELO, A. A.; GARCIA, E. S. Hidratação: conceito e forma de avaliação. *Revista Científica do Departamento de Ciências Biológicas, Ambientais e da Saúde*, v. 3, n. 2, p. 13-24, 2010. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/164>
- PEREIRA, J.; OLIVEIRA, L. S. A.; BERNADI, D. M. Hidratação e estratégia de reposição hídrica em atletas de futebol e futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 13, n. 54, p. 530-45, 2021. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1154>
- PERRELLA, M. M.; NORIYUKI, P. S.; ROSSI, L. Avaliação da perda hídrica durante treino intenso de rugby. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 4, p. 229-32, 2005. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000400005>
- PETERLE, M. R. O.; VIANA, M. L.; SOUZA, I. P. R.; COSTA, A. G. V. Nível de conhecimento e prática de hidratação em praticantes em atividades físicas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 16, n. 100, p. 331-47, 2022. <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/447>
- PINTO, A. C. L.; VIEIRA, M. R.; LIMA, D. L. F.; ALVEZ, F. A. F.; SANTOS, R. L. Água de coco em pó como suplemento hidroeletrólítico e energético para atletas. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, v. 21, n. 5, p. 390-4, 2015. <https://doi.org/10.1590/1517-869220152105141533>
- REIS, V. B.; SEELAENDER, M. C.; ROSSI, L. Impacto da desidratação na geração de força de atletas de arco e flecha durante competição indoor e outdoor. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 16, n. 6, p. 431-5, 2010. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000600007>
- RODRIGUES, L. S.; FANARO, G. B. Níveis de desidratação nos praticantes de atividades físicas do município de Coari - AM. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 77, p. 54-61, 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1239>
- SALVIANO, R. S.; LAVORATO, V. N.; OLIVEIRA, R. A. R. Nível de conhecimento e hábitos de hidratação em praticantes e competidores de mountain bike do polo moveleiro de Ubá. *Revista Multidisciplinar*, v. 1, p. 19-29, 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/multidisciplinar/article/view/585>
- SEPEDA, T. P. A.; MENDES, R. C.; LOUREIRO, L. M. Avaliação da perda hídrica e hábitos de hidratação de atletas universitários de futsal competitivo. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, v. 22, n. 5, p. 350-4, 2016. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162205151956>
- SILVA, M. H.; LIRA, C. A. B.; STEELE, J.; FISHER, J. P.; MOTA, J. F.; GOMES, A. C.; GENTIL, P. Cycle ergometer training and resistance training similarly increase muscle strength in trained men. *Journal of Sports Sciences*, v. 40, n. 5, p. 583-90, 2022. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2005282>
- SILVA, R. P.; ALTOÉ, J. L.; MARINS, J. C. B. Relevância da temperatura e do esvaziamento gástrico de líquidos consumidos por praticantes de atividade física. *Revista de Nutrição*, v. 22, n. 5, p. 755-65, 2009. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000500016>
- SOUZA, J. F. G.; COSTA, T. O. Nível de conhecimento sobre hidratação dos atletas de mountain bike de Conselheiro Lafaiete - MG. *Ágora*, v. 1, n. 1, p. 1-26, 2017. Disponível em: <https://unifasar.edu.br/revista/index.php/agora/article/view/19>
- VALLE, V. S. D.; MELLO, D. B. D.; FORTES, M. D. S. R.; DANTAS, E. H. M.; MATTOS, M. A. D. Efeito da dieta e do ciclismo indoor sobre a composição corporal e nível sérico lipídico. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 95, p. 173-8, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2010005000080>
- VALLE, V. S. Efeito de doze semanas de treinamento de ciclismo indoor sobre a composição corporal e nível sérico lipídico de mulheres adultas com sobrepeso. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, v. 20, n. 1, p. 34-40, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/893>

✉ E-MAIL DOS AUTORES

Mateus da Silva

✉ mateus.ad010@gmail.com

Luciano Bernardes Leite

✉ luciano.leite@ufv.br

Bruno de Cassio Coelho

✉ bruno.ccoelho@hotmail.com

Arthur Eduardo de Carvalho Quintão

✉ arthur.eduardo@ufv.br

Victor Neiva Lavorato

✉ victor.lavorato@unifagoc.edu.br