

A INGESTÃO DE UMA DOSE AGUDA E MODERADA DE ÁLCOOL NÃO INTERFERE NA ECONOMIA DE CORRIDA DE JOVENS NÃO TREINADOS

Danilo França Conceição DOS SANTOS^{1,2}, Fabiana Rodrigues DOS SANTOS¹, Francisco TEIXEIRA-COELHO².

1- Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – UFRB, Amargosa, Bahia, Brasil

2- Programa de Pós-Graduação em Educação Física – UFTM, Uberaba, Minas Gerais, Brasil

e-mail: daniloed2015@gmail.com

Introdução: A ingestão aguda de álcool pode alterar as respostas fisiológicas ao exercício físico, reduzindo o desempenho aeróbico. Entretanto, não há estudos que investigaram o efeito da ingestão de uma dose aguda e moderada de álcool sobre a economia de corrida, um dos fatores que modulam o desempenho aeróbico. **Objetivos:** Investigar se a ingestão de uma dose aguda e moderada de álcool modula a economia de corrida de indivíduos jovens não treinados durante a corrida na esteira em duas velocidades constantes. **Metodologia:** Participaram desse estudo 10 jovens do sexo masculino não treinados [26 anos (7); 70,0 kg (12,8); 177,5 cm (13,9); % gordura corporal 14,1 (5,31)], os quais passaram pelas duas situações experimentais: suco (PLA) e suco + álcool (ETOH), em ordem balanceada de modo que metade dos voluntários iniciaram o estudo ingerido álcool, e a outra metade suco. Todos os procedimentos realizados nesta pesquisa foram aprovados pela Comissão de Ética da UFRB (CAAE 02073118.2.0000.0056). Durante as situações experimentais os voluntários ingeriam a solução correspondente ao dia 30 minutos antes de realizarem a corrida em esteira em ritmo moderado (10,08 km/h) e em ritmo intenso (12,6 km/h), nessa ordem, durante 15 minutos em cada velocidade e com 10 minutos de repouso passivo entre as duas velocidades. Durante todo o protocolo o consumo de oxigênio era registrado e a economia de corrida era determinada a partir dos valores registrados do 10º até o 14º minuto em cada uma das velocidades. Além disso, a frequência cardíaca e a percepção subjetiva do esforço eram registradas a cada minuto durante as corridas. Os dados foram apresentados em mediana e intervalo interquartil e o teste de Wilcoxon foi utilizado para comparar as variáveis. As diferenças foram consideradas significativas quando $\alpha < 0,05$. **Resultados:** Na corrida de ritmo moderado não houve diferença nas variáveis avaliadas entre as situações PLA e ETOH [Consumo de oxigênio ($\text{mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$): 27,82 (3,71) vs. 28,12 (4,50), $p=0,878$; Razão de troca respiratória: 0,96 (0,05) vs. 0,97 (0,07), $p=0,609$; Frequência cardíaca (bpm): 163,50 (20,25) vs. 163,50 (18,5), $p=0,722$; Percepção subjetiva de esforço: 11 (3) vs. 10 (3,5)]. Na corrida de ritmo intenso também não foram encontradas diferenças entre as situações [Consumo de oxigênio ($\text{mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$): 32,48 (8,94) vs. 33,16 (7,19), $p=0,386$; Razão de troca respiratória: 1,05 (0,10) vs. 1,04 (0,10), $p=0,959$; Frequência cardíaca (bpm): 185,50 (19,25) vs. 184,50 (23,25), $p=0,838$; Percepção subjetiva de esforço: 16 (2) vs. 14 (2)]. **Conclusões:** É possível sugerirmos que a dose de álcool administrada no presente estudo não modulou a economia de corrida, uma das variáveis que influenciam o desempenho aeróbico, bem como as respostas cardíacas e perceptuais de indivíduos saudáveis não treinados durante um protocolo de corrida em duas velocidades constantes.

Palavras chaves: Exercício, Consumo de oxigênio, Etanol.