

**Título:** Avaliação dos efeitos ergogênicos de bicarbonato de sódio e carboidratos em um grupo de ciclistas amadores de Boa Esperança - MG \*

**Autores:** Stefani MOREIRA

Primeiro composto ergogênico que será usado será o bicarbonato de sódio, que funciona como efeito de tamponamento extracelular, melhorando a acidez que o lactato provoca ajudando no desempenho do atleta de alto rendimento, evitando assim uma acidose metabólica precoce. Segundo composto é a suplementação de carboidrato simples (dextrose), já muito comum no esporte de ciclismo indiretamente ligada a performance do atleta como uma fonte de energia rápida, sendo fundamental para os resultados, porque a exaustão física e o glicogênio muscular começa-se a depletar seus estoques no organismo, precisando de um combustível rápido para finalizar a prova ou treino. O objetivo deste estudo será de analisar o esforço e a fadiga muscular de um grupo de ciclistas amadores, totalizando 15 (quinze) candidatos amadores da cidade de Boa Esperança MG, através da escala subjetiva de esforço no final de cada treino em três diferentes dias de testes com as seguintes suplementações: 1: bicarbonato de sódio (água + bicarbonato), 2: dextrose (água + carboidrato simples) e 3: placebo (água + flavorizante). Foi realizado o convite e assinado termo de consentimento para participar voluntariamente da pesquisa, todos do sexo masculino, treinados, ativos e saudáveis. Foi realizado uma avaliação antropométrica e anamnese nutricional. Será entregue orientações para as refeições prévias aos testes, como jantar e pré-treino. Os ciclistas serão utilizados como controle entre eles, comparando o mesmo percurso com o esforço individual, nos três testes administrando os diferentes compostos, que serão administrados em dias alternados, observando assim o esforço máximo e a percepção de fadiga, através da aplicação da escala subjetiva de esforço contando com variáveis como tempo e velocidade.

---

**Palavras-chave:** Suplementação, ciclistas, bicarbonato de sódio.

\* Apoio financeiro FAPEMIG.