



## AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DA MEIA ELÁSTICA DE COMPRESSÃO NA PERFORMANCE EM CICLISTAS POR MEIO DA ELETROMIOGRAFIA, DA ERGOESPIROMETRIA E DO LACTATO SANGUÍNEO

**Camilla Toledo Osanai Lima, aluna bolsista PIC, UniCEUB, FACES – Educação Física**  
**Márcio Rabelo Mota, professor doutor da FACES, UniCEUB**  
[marciomota@gmail.com](mailto:marciomota@gmail.com)

Um dos esportes mais conhecidos e praticados internacionalmente é o ciclismo, que oferece grande derivação de modalidades, como o *mountain bike* (ciclismo *offroad*) e o *time-trial* (provas de asfalto, curtas e em altíssima intensidade), além das já tradicionais provas de longa distância. É crescente o uso de roupas de compressão em atletas amadores e profissionais que visam melhorar o desempenho. O objetivo deste estudo é analisar se há melhora de *performance* e diminuição de gasto energético durante um teste contrarrelógio em ciclistas, com a utilização de meias de compressão. A amostra foi composta por 20 indivíduos do sexo masculino (n=20) com faixa etária entre 18 e 30 anos, fisicamente ativos, praticantes de atividades físicas por, pelo menos, 5 horas por semana. Os voluntários foram divididos em dois grupos e submetidos a testes de ergoespirometria, eletromiografia e a amostras de lactato sanguíneo.

**Palavras-chave:** performance; eletromiografia; lactato sanguíneo.

## AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DA MEIA ELÁSTICA DE COMPRESSÃO NA PERFORMANCE EM CICLISTAS ATRAVÉS DA ELETROMIOGRAFIA, ERGOESPIROMETRIA E DO LACTATO SANGUÍNEO

<sup>1</sup> CAMILLA TOLEDO OSANAI LIMA, Aluna Bolsista PIC, UniCEUB, Centro Universitário de Brasília, FACES – Educação Física,

<sup>2</sup>Márcio Rabelo Mota, Prof. Doutor da FACES, UniCEUB, [marciomota@gmail.com](mailto:marciomota@gmail.com)

### Resumo

Um dos esportes mais conhecidos e praticados internacionalmente é o ciclismo, que com a utilização da bicicleta traz uma grande derivação de modalidades, como o *Mountain Bike* (ciclismo *Offroad*) e *Time-Trial* (provas de asfalto, curtas e em altíssima intensidade) além das já tradicionais provas de longa distância. É crescente o uso de roupas de compressão em atletas amadores e profissionais que visam melhorar seu desempenho. O objetivo desse estudo será analisar se há melhora de *performance* e diminuição de gasto energético durante um teste contra-relógio em ciclistas com a utilização de meias de compressão. A amostra foi composta por 20

indivíduos do sexo masculino (n=20). Com faixa etária entre 18 e 30 anos, e que sejam fisicamente ativos praticantes de atividades físicas pelo menos 5 horas por semana. Os voluntários serão divididos em dois grupos, GRUPO 1 e GRUPO 2. O grupo 1 será avaliado seguindo os protocolos abaixo com a utilização da meia de compressão (MIZUNO RUNNING). O grupo 2 será avaliado seguindo os mesmo protocolos, porém, com a utilização de meias comuns (sem compressão muscular). O Vo<sub>2</sub> máx será analisado através da ergoespirometria (MICROMED ECG Digital, analisador de gases CORTEX METALYZER II). A eletromiografia será realizada através do eletromiógrafo (EMG System do Brasil) colocados na maior porção do ventre medial e do ventre lateral do músculo gastrocnêmio e o as amostras de lactato sanguíneo serão realizadas a partir do lactímetro Accutrend Lactate. Os dados não foram coletados, porque ocorreu um defeito na ergoespirometria (MICROMED ECG Digital, analisador de gases CORTEX METALYZER II).

Palavras- chave: performance, eletromiografia e lactato sanguíneo