

EFEITO DA INGESTÃO DE DIVERSOS TIPOS DE CARBOIDRATOS NA RESPOSTA GLICÊMICA E DESEMPENHO FÍSICO EM TESTE DE REPETIÇÃO MÁXIMA

Aureliano Machado de Oliveira¹

Emídio Marques de Matos Neto²

¹Especialista em Treinamento Físico-Desportivo

²Professor do Curso de Educação Física, UESPI

aureliopersonal@hotmail.com

RESUMO

Toda e qualquer atividade física necessita de fornecimento contínuo de energia para a sua execução e conseqüentemente a sua continuidade, seria inviável qualquer tipo de atividade sem essa fonte energética para “alimentar” as células, dando a elas vitalidade. Os carboidratos, gorduras e proteínas, fornecem a energia química necessária para a realização da ação muscular as fibras musculares, não utilizando de forma direta, e sim para produzir um composto químico denominado adenosina trifosfato – ATP. O objetivo deste trabalho foi analisar o efeito da ingestão de diversos tipos de carboidratos na resposta glicêmica e no desempenho físico mensurado em um teste de repetições máximas (RM) com indivíduos de ambos do sexo masculino. Foram selecionados 40 praticantes de exercícios resistidos, com faixa etária entre 18 e 30 anos, submetidos a duas fases do estudo, sendo que a segunda com a suplementação de diversos tipos de carboidratos, consistindo os testes de: teste de 1RM e teste de repetições máximas. Na fase inicial os voluntários realizaram o teste para que fosse estipulada a carga de 70% de 1RM nos aparelhos: Supino reto livre e Leg-press 45°. No segundo momento os indivíduos receberam suplementação de diversos tipos de CHO's uma hora antes do teste de (Repetição Máxima) RM, e realizaram um teste de RM dos exercícios selecionados com carga de 70% de 1RM, sendo observada a glicemia capilar em quatro momentos: uma hora antes do teste de RM, antes do teste, pós-teste e uma hora após o teste de RM. Os valores da glicemia capilar pré (74.22±18.44) e pós-treino (74.77±32.80) no grupo suplementado com frutose, Os valores da glicemia capilar pré (74.22±18.44) e pós-treino (74.77±32.80) no grupo suplementado com maltodextrina, Os valores da glicemia capilar pré (74.22±18.44) e pós-treino (74.77±32.80) no grupo suplementado com composto (maltodextrina + frutose), Os valores da glicemia capilar pré (74.22±18.44) e pós-treino (74.77±32.80) no grupo suplementado com substancia placebo (suco clight) não foram estaticamente significativos. De acordo com a análise dos dados obtidos neste estudo, conclui-se que não foi possível observar mudanças significativas na glicemia capilar e melhoria no desempenho físico com a ingestão de suplementação de carboidratos, sendo feita a disposição dos analisados em grupos, que ingeriram tipos de carboidratos antes de um teste de RM Entretanto, a amostra do estudo, encontra-se reduzida em um dos grupos em relação aos outros. Observa-se também que não foi feito nenhum controle da dieta antes das análises glicêmicas precedendo os testes de RM.

Palavras-chave: Glicólise, Glicemia Capilar, Treinamento Resistido.