

440

INFLUÊNCIA DA INGESTÃO PRÉVIA DE CARBOIDRATOS NA GLICEMIA E NO DESEMPENHO DURANTE UMA SESSÃO DE TREINO DE FORÇA. *Fernando Matos Dourado Neto, Ana Paula Trussardi Fayh, Daniel Umpierre de Moraes, Katiuce Borges Sapata, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).*

As bebidas esportivas são bastante utilizadas nas academias, mas sua relação com o treino de força é pouco estudada. Este estudo tem como objetivo comparar o comportamento da glicemia e desempenho em treino de força realizado após a ingestão de diferentes soluções. Oito indivíduos treinados, do sexo masculino, realizaram duas sessões de treino de força em dias diferentes, com ingestão prévia de soluções compostas por maltodextrina (1g/kg peso) ou placebo, sendo uma solução em cada dia, com ordem randomizada. O treino foi composto por 7 exercícios à intensidade de 70% de 1-RM, e os voluntários realizavam 3 séries até a exaustão de cada exercício, com intervalo de 1 minuto entre as séries. A glicemia foi mensurada por glicosímetro (Roche) nos momentos antes da ingestão da solução, após 15 minutos da ingestão, na metade do treino e imediatamente após o treino. O desempenho foi avaliado a partir da tonelagem total executada e através da mensuração do lactato [LA] ao final da sessão (Roche). Utilizou-se ANOVA para medidas repetidas para avaliar o comportamento da glicemia e teste t para amostras independentes para comparar a tonelagem executada e [LA] nos treinos. Os dados foram analisados em software SPSS 12.0 e expressos em média±DP. Após a ingestão das soluções, apenas a maltodextrina provocou aumento na glicemia (de 98, 2 mg.dl⁻¹ para 133, 1 mg.dl⁻¹, p=0, 003). O exercício não alterou significativamente a glicemia em ambos os grupos. Não houve diferenças significativas nos valores da [LA] final nos grupos placebo (6, 7±2, 5 mmol/l) e maltodextrina (7, 3±2, 6 mmol/l), assim como na tonelagem dos grupos placebo (12876, 25±2024, 79 kg) e maltodextrina (12944, 25±2547, 86 kg). O consumo da bebida com maltodextrina aumentou a glicemia antes do treino sem alterar o desempenho.