

438

EFEITO DE BEBIDAS COM DIFERENTES TIPOS DE CARBOIDRATOS SOBRE A RESPOSTA GLICÊMICA E DESEMPENHO EM INDIVÍDUOS SUBMETIDOS A EXERCÍCIO EM CICLOERGÔMETRO. *Vanessa Schreiner, Katiuce Borges Sapata, Ana Paula Trussardi Fayh,**Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).*

A nutrição é uma importante ferramenta dentro da prática desportiva. Soluções contendo carboidratos e eletrólitos têm sido utilizados por atletas e praticantes de atividade física com a finalidade de aumentar o desempenho físico. Dessa forma o objetivo deste trabalho foi verificar a influência de bebidas com diferentes tipos de carboidratos sobre a resposta glicêmica e desempenho, em indivíduos saudáveis. Foram avaliados 10 voluntários, do sexo masculino, com idade de 23 ± 2 , 1 anos. Os voluntários preencheram recordatório alimentar de 3 dias e recordatório de atividade física. Foram realizadas avaliações antropométricas e teste de cargas progressivas em cicloergômetro para determinação do consumo máximo de oxigênio e limiares ventilatórios. Cada voluntário realizou 3 testes submáximos na intensidade do 2º limiar ventilatório. Trinta minutos antes de cada teste submáximo, foram ingeridos 250 ml de uma das bebidas compostas por: maltodextrina, glicose, ou suco dietético. Foram realizadas punções de sangue capilar para determinação dos níveis glicêmicos e lactato sanguíneo. Os dados foram processados em software SPSS 12.0 para Windows e expressos em média \pm DP. Utilizou-se ANOVA para medidas repetidas. Encontramos um aumento significativo na glicemia após 30 minutos do consumo da bebida contendo maltodextrina ($87, 4 \pm 11, 2$ para $116, 9 \pm 19, 6$ ml.dl⁻¹). Aos 15 minutos do exercício, houve diminuição nos níveis glicêmicos após consumo das bebidas a base de maltodextrina ($116, 9 \pm 19, 6$ para $77, 6 \pm 14, 5$ ml.dl⁻¹) e glicose ($113, 2 \pm 23, 5$ para $81, 8 \pm 13, 1$ ml.dl⁻¹) em comparação ao grupo placebo. A ingestão da bebida de glicose provocou um aumento significativo na frequência cardíaca durante o exercício. O consumo de bebidas com diferentes tipos de carboidratos e de alto índice glicêmico antes do exercício não foi capaz de alterar o desempenho dos voluntários, entretanto ocasionou alterações na glicemia e na frequência cardíaca durante o exercício.