

**Introdução:** O glicogênio muscular tem papel fundamental na produção de energia e a fadiga está frequentemente relacionada à depleção de seus estoques. Baixas concentrações de glicogênio muscular levarão o atleta a percorrer menores distâncias, em velocidade menor e realizar menos *sprints*. Os suplementos de carboidratos permitem estimulação e manutenção da oxidação do carboidrato muscular, ressíntese de glicogênio, prevenção de hipoglicemia e estímulo à liberação de insulina. **Objetivo:** Caracterizar e avaliar o desempenho físico dos jogadores de futebol quanto à suplementação de carboidratos pré-treino coletivo. **Delineamento:** Ensaio clínico cruzado cegado. **Métodos:** Serão avaliados onze atletas de futebol profissional do sexo masculino de um clube de primeira divisão do município de Porto Alegre/RS, Brasil. A avaliação ocorrerá em dois dias de treino coletivo, com um intervalo mínimo de uma semana. Em um dia, todos os jogadores receberão a suplementação de carboidratos e, no outro, todos receberão placebo. Antes e após ambos os treinos, será realizada a medida capilar de glicemia e lactato sanguíneo em todos os jogadores. A bebida placebo será composta de suco da marca comercial *Clight* e a suplementação de uma solução com aproximadamente 20% de Maltodextrina, ambas sabor tangerina e administradas trinta minutos antes do início do treino. A coleta de lactato e glicemia será realizada entre os 5 e 15 minutos após o término do treino. Para comparação das glicemias e lactato sanguíneo pré e pós-treino, intervenção e placebo, será aplicado o teste *t* de Student. Os resultados serão expressos como média  $\pm$  DP e serão considerados estatisticamente significativos valores de  $P < 0,05$  (bicaudal). O software utilizado para fazer as análises será o SPSS. **Resultados:** Os dados antropométricos dos participantes já estão sendo coletados e os testes estão previstos para agosto.