

VARIAÇÃO DA GLICEMIA MÁXIMA APÓS UM PÉRIODO DE SUPERCOMPENSAÇÃO DE CARBOIDRATOS

Juliano Magalhães GUEDES¹, Douglas Aparecido BRANDÃO^{1,2}, Pedro Augusto Santos de ALMEIDA^{1,2}, Gabriel Guidorizzi ZANETTI¹, Antônio José FERREIRA-JÚNIOR¹, Sandro Fernandes DA SILVA¹, Fernando Roberto DE OLIVEIRA¹.

¹- Núcleo de Estudos em Movimento Humano – Departamento de Educação Física, UFLA, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

²- Faculdade de Educação Física – Universidade de Itaúna, Itaúna, Minas Gerais, Brasil.

Email: juliano_mguedes@yahoo.com.br

A distribuição de glicose para a contração do músculo esquelético sofre um aumento durante o exercício como consequência de um grande aumento do fluxo sanguíneo, mas isso não pode explicar totalmente uma maior captação de glicose (HAYASHI ET AL., 1997). A intensidade do exercício pode, também, determinar o comportamento glicêmico. Estudos têm demonstrado que, no exercício anaeróbio, a glicemia pode elevar-se a níveis superiores ao estado de repouso (SILVA et al., 2005). A maior produção de lactato, nesta modalidade de exercício, aumenta a atividade neoglicogênica, resultando em um aumento da glicemia (SILVA et al., 2006). **Objetivo:** O presente estudo procurou avaliar a glicemia máxima produzida em um teste de esforço máximo em indivíduos fisicamente ativos não atletas, antes e após uma semana de supercompensação de carboidratos. **Metodologia:** Participaram do estudo 7 indivíduos do sexo masculino ($24,42 \pm 2,14$ anos; $75,86 \pm 7,03$ kg; $174,4 \pm 0,04$ cm), que assinaram o Consentimento Livre e Esclarecido do projeto aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Itaúna, sob o protocolo de número 002/08, que foram submetidos a um teste incremental em esteira ergométrica, iniciando a 8 km/h com aumento de 1,2 km/h a cada 3 minutos. A glicose foi coletada em repouso e ao final do trabalho esforço. As coletas sanguíneas foram analisadas através de um glicosímetro clínico. A supercompensação foi executada durante 7 dias, onde a quantidade de carboidratos ingeridas foi de 70% da ingesta calórica total. **Estatística:** Análise descritiva com comparação de médias e desvio padrão. Para verificar a Glicemia Máxima, foi adotado o teste não paramétrico de Mann-Whitney. Foi adotado um $p \leq 0,05$. **Resultados:** Analisando os dados obtidos pelas médias e desvios padrões, podemos relatar que os valores médios da glicemia pré supercompensação foi de $122,30 \pm 22,45$ mg/dL, já a glicemia pós supercompensação foi de $108,85 \pm 20,71$ mg/dL, onde não encontramos uma diferença significativa. **Conclusão:** Podemos concluir que a glicemia apresentou uma diminuição pré e pós supercompensação de carboidratos, o que nos induz a refletir que a suplementação proposta foi eficiente, já que a mesma pode levar a um aumento das reservas de glicogênio muscular produzindo um aumento progressivo do transporte de glicose nos sarcolemas. Essa hipótese da eficiência da suplementação ainda deve ser confirmada em estudos posteriores analisando outros dados que comprove essa eficiência como a alteração do ponto de identificação do limiar glicêmico.

Palavras-Chaves: Glicemia Máxima, Supercompensação de Carboidratos.