SUPLEMENTOS DE CARBOIDRATO COMO ESTRATÉGIA PARA MELHORA DO DESEMPENHO EM EXERCÍCIOS DE LONGA DURAÇÃO

Autor(res)

Thaliane Tereza Araujo Dias Mack
Kamila Lorena Dias Borges
Gutemberg Delfino De Sousa
Gabriel Felipe De Oliveira
Bruna Cristina Zacante Ramos
Andréa Gonçalves De Almeida
Gabriel Carlos Da Conceição Assenço
Ionelia Cristina Campos Moreira
Denise Utsch Teixeira
Paula Almeida Duizit Brito Benzi
Letícia Souza Oliveira

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A suplementação de carboidratos durante exercícios de resistência tem sido amplamente estudada e mostra-se benéfica para melhorar o desempenho e a recuperação de praticantes de exercício de longa duração. Os carboidratos são a principal fonte de energia durante o exercício e, ao suplementá-los corretamente, é possível otimizar o fornecimento de energia para os músculos, melhorar o desempenho e retardar a fadiga - o que é muito positivo em provas de longa duração. Um dos fatores a se considerar para escolher uma suplementação é a forma e momento de uso dos carboidratos, visando melhora da performance.

Objetivo

O objetivo deste estudo é, através de uma pesquisa bibliográfica, identificar os possíveis benefícios e quais são as estratégias de suplementação de carboidratos durante os exercícios de resistência.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão literária de artigos publicados nos últimos 10 anos, que se baseia em um levantamento bibliográfico de conteúdos científicos das plataformas PubMed, Scielo e Google Scholar, usando os indexadores relacionados aos possíveis efeitos dos diferentes suplementos de carboidrato no desempenho de exercícios de longa duração. Foram considerados artigos em português e inglês. Após a leitura, foram escolhidos três trabalhos para realizar a presente revisão.

Resultados e Discussão

Durante o exercício de 2 horas ou mais, a entrega de carboidratos ao músculo é a etapa crucial e parece ser limitada pela absorção intestinal. Sendo assim, é importante identificar maneiras de superar tal limitação. Uma das estratégias utilizadas é a suplementação com CHO. Além de uma ingestão dietética rica em CHO nos dias anteriores ao evento, objetivando armazenar glicogênio em quantidades suficientes para as necessidades de combustível no dia da competição, o consumo de CHO e fluidos em modalidades de longa duração é estratégico para compensar as perdas durante o evento esportivo (BURKE et al, 2019). A ingestão benéfica de CHO varia de pequenas quantidades, incluindo bochechos, no caso de eventos mais curtos, a altas taxas de ingestão (75-90 g/h) nas corridas mais longas (KERKISCK, et al.2017). Os suplementos de carboidratos mais conhecidos comercialmente são: maltodextrina, dextrose, waxy maize e palatinose, que podem ser encontrados em formas de géis, pó, gomas e bebidas.

Conclusão

A suplementação de carboidratos é uma estratégia sugerida para reduzir as adaptações de treinamento, mas há necessidade de estudar com mais clareza quanto à suplementação crônica. Já se sabe que a suplementação de carboidratos pode melhorar o desempenho em exercícios de longa duração, entretanto há necessidade estudos que discutam doses, tempo de uso e seus possíveis efeitos nas diferentes modalidades de longa duração.

Referências

BURKE, L. M et al. Contemporary Nutrition Strategies to Optimize Performance in Distance Runners and Race Walkers. International journal of sport nutrition and exercise metabolism vol. 29,2, 2019.

KERKISCK, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:33, 2017.

FRACZEK, et al. Prevalence of the use of effective ergogenic aids among professional athletes. Higieny vol. 67,3, 2016.