



**5° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2014**

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

13 de setembro de 2014 – Araçatuba, Brasil

## **SUPLEMENTAÇÃO DE CARBOIDRATO: EFEITOS SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO**

Bernardo DNA, Oliveira LCN, Pires A, Rodrigues W, Oliveira FM

*Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium/UniSALESIANO*

*Campus de Araçatuba*

O carboidrato é um nutriente primordial no exercício físico pois mantém a glicemia no momento em que as reservas de glicogênio muscular estão diminuídas. O objetivo do estudo foi avaliar o desempenho físico de atletas durante a suplementação de carboidrato. Foram selecionadas 11 atletas do sexo feminino do Basquete Clube de Araçatuba-SP, na faixa etária de 13 a 17 anos, média de idade  $15,18 \pm 1,17$ . O trabalho ocorreu em 2 momentos: (M0 antes da suplementação) e (M1 após a suplementação). A suplementação de carboidrato foi administrada aos 30 minutos precedentes aos treinos, 6 dias na semana. A quantidade oferecida foi de 30g do pó diluído em 250ml de água. O desempenho físico foi avaliado com 5 testes de exercícios submáximos, o teste dos 12 minutos, testes de flexibilidade Banco de Wells, de agilidade Shuttle Run, de força explosiva Jump Vertical e o Medicine Balls. Os testes para avaliar desempenho físico apresentaram resultados significativamente ( $p < 0,05$ ) melhores, após 4 meses de suplementação, com ausência de alterações significativas nas concentrações capilares de glicose. Portanto, o planejamento de ações conjuntas entre nutrição e preparação física é a estratégia ideal para



**5° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2014**  
Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP  
*13 de setembro de 2014 – Araçatuba, Brasil*

aperfeiçoar o desempenho de atletas à prescrição adequada dos exercícios.  
(CEPE Protocolo nº 114/07 da UNIP- SP).

**Descritores:** Atividade Física, Fenômenos Fisiológicos da Nutrição,  
Suplementação Alimentar.