

# **ANÁLISE DA RESPOSTA INSULINÊMICA EM HOMENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUA RELAÇÃO COM O FRACIONAMENTO DO CONSUMO DE CARBOIDRATOS COMPLEXOS (APOIO UNIP)**

**Aluno:** Guilherme Rossi Simões Ferreira

**Orientadora:** Prof. Dra. Ana Lúcia Ribeiro Salomon

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Brasília

O objetivo deste estudo foi analisar a resposta insulinêmica e sua relação com o fracionamento do consumo de carboidratos complexos em homens praticantes de musculação. Para analisar a resposta insulinêmica, os indivíduos se submeteram à avaliação física, por meio da aferição do percentual de gordura com 7 dobras, e bioquímica, por meio da frutossamina, antes e depois de seguir o planejamento alimentar proposto. Dezesete homens foram incluídos para participar da pesquisa e divididos em dois grupos, dos quais apenas 6 retornaram para a segunda consulta, sendo 3 do grupo controle e 3 do grupo experimental. A prescrição de macronutrientes foi igual para os dois grupos, sendo composta de, aproximadamente, 25% de proteínas, 25% de lipídeos e 50% de carboidratos. Para determinar o valor calórico total, foi feito o cálculo de acordo com o peso do indivíduo da amostra, sendo utilizadas 30kcal por quilo de peso. No grupo controle, o total de carboidratos foi dividido em 6 ou mais porções diárias. Por outro lado, no grupo experimental, o total de carboidratos foi dividido em 3 porções diárias, sem diferença no valor total ingerido entre os dois grupos. O fracionamento dos carboidratos em uma dieta de 30kcal/kg (sendo 50% carboidratos, 25% lipídeos e 25% proteínas) gerou redução nos níveis de frutossamina em todos os pacientes que receberam os carboidratos divididos em 3 porções diárias. O grupo controle recebeu a mesma quantidade diária total com fracionamento de 6 porções diárias e os resultados indicaram aumento da frutossamina em todos os participantes do grupo, indicando uma tendência de que o fracionamento

dos carboidratos em menos porções, porém maiores, ao longo do dia, afeta o controle glicêmico e melhora a sensibilidade à insulina de homens praticantes de musculação.