

# **USO AGUDO DE MALTODEXTRINA<sup>®</sup> E ELEVAÇÃO DA GLICEMIA APÓS TREINAMENTO RESISTIDO (APOIO SANTANDER/ UNIP)**

**Alunos:** Igor Fontes de Moraes e Alessandra Frisoni Sola Campos

**Orientadora:** Profa. Dra. Tatiana Moreira Domingues

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Jundiaí

O treinamento resistido (musculação) é uma prática que consiste em trabalhos com pesos e repetições voltados ao fortalecimento de um músculo ou grupo muscular. No presente trabalho, foram incluídos 21 praticantes regulares de musculação, com tempo médio de prática de exercício físico de 7,2 anos. Os indivíduos foram divididos em três grupos amostrais: o primeiro recebeu uma dose de 1 g/kg de suplemento alimentar composto por carboidratos (maltodextrina<sup>®</sup>), antes do início da sessão de treinamento; o segundo recebeu uma dose de 2 g/kg também de maltodextrina<sup>®</sup> antes do início da sessão de treinamento; e o terceiro (o grupo controle experimental) recebeu um composto placebo – um suco em pó (Clight<sup>®</sup>) na versão zero açúcar, também antes do início da sessão de treinamento, que foi padronizado previamente para todos os participantes. O objetivo principal foi avaliar a resposta glicêmica, através de um medidor de glicemia capilar portátil, em função da suplementação com carboidrato, durante e após o treinamento, e em relação ao desempenho físico do praticante de musculação. Os resultados obtidos mostraram que houve uma diferença estatística significativa nos níveis de variação glicêmica entre o grupo que ingeriu 1 g/kg de maltodextrina<sup>®</sup> e o grupo controle, enquanto o grupo que consumiu 2 g/kg de maltodextrina<sup>®</sup> não apresentou variações significativas na glicemia quando comparado aos demais grupos. Além disso, nenhum participante apresentou sinais de hipoglicemia de rebote devido à alta ingestão de carboidratos antes da sessão de treinamento, nem prejuízo significativo no desempenho esportivo.