GUIA PRÁTICO DE CONSUMO DE CARBOIDRATOS PRÉ-EXERCÍCIO FÍSICO

Danielli Rocha da SILVA[*]
Luana Victalino de SOUZA[**]
Thiago Henrique JACOMASSI[***]
Ana Carolina Bom CAMARGO[****]
Letícia Bertoldi SANCHES[*****]

RESUMO

Introdução: O número de indivíduos que praticam exercícios físicos aumentou nos últimos anos, e a busca pela eficiência nos treinos também. Com isso, os indivíduos buscam informações a respeito do tipo de alimentação a ser consumida próximo aos horários do treino. Sabe-se que o consumo de carboidratos influencia diretamente os níveis de glicogênio, favorecendo o desempenho esportivo. Sendo assim, a atenção voltada para a relação entre a prática esportiva e o aporte de carboidratos tem aumentado na comunidade cientifica, pois há um consenso que mudanças na alimentação estejam relacionadas diretamente a performance esportiva e a evolução de composição corporal. Neste sentido, um guia prático de consumo de carboidratos aumenta a aplicabilidade, e praticidade nas escolhas dos melhores alimentos a serem consumidos pré-treinamento. **Objetivo**: Desenvolver um guia prático voltado para indivíduos que praticam exercício físico, com a quantidade a ser consumida de carboidratos antes da prática esportiva. **Metodologia**: Para elaboração do guia, foram selecionados artigos científicos que contemplassem a ingestão de carboidratos antes da prática das diferentes modalidades esportivas. **Resultados**: Observa-se que, para exercícios de baixa intensidade a recomendação de carboidratos a ser consumida antes do treino é de 3 a 5g/kg/dia, de 5 a 7g/kg/dia para exercícios de moderada intensidade, e de 6 a 10g/kg/dia para nível alto de intensidade. Para exercícios que durem mais do que 60 minutos, o ideal é ofertar de 1 a 4g/kg pré-treino. **Conclusão**: O consumo de carboidratos anterior aos treinamentos torna-se imprescindível, uma vez que o objetivo é a melhora no rendimento esportivo. Portanto, conclui-se que o guia prático fornecerá informações úteis a serem aplicadas na prática esportiva.

Palavras-chave: Carboidrato. Exercício físico. Pré-treino.

[*]Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. daniellid41@gmail.com
[**]Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. luanavicsouza@gmail.com
[***]Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. thjacomassi@gmail.com
[****]Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. anacarolina.camargo00@gmail.com
[*****]Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. lbsanches@funecsantafe.edu