

A INFLUÊNCIA DO CARBOIDRATO EM TREINOS DE ALTA INTENSIDADE

FABRI, J. A.¹; ANDRADE, A. H. G.²

RESUMO

Objetivo: destacar a influência dos carboidratos em treinos de alta intensidade, bem como os benefícios do seu consumo antes, durante e após os treinos, e identificar a prevalência do seu consumo diário pelos praticantes. **Método:** realizado uma revisão bibliográfica através da análise de artigos científicos e periódicos de caráter quantitativos tendo uma abordagem descritiva. **Resultados:** notou-se que é de suma importância que pessoas que praticam treinos de alta intensidade tenham um consumo adequado deste macronutriente, pois através do seu metabolismo o corpo produzirá energia suficiente para a realização das atividades.

Palavras-chaves: Atividade física, macronutriente, energia

ABSTRACT

Objective: to highlight the influence of carbohydrates in high-intensity training, as well as the benefits of their consumption before, during and after training, and identify the prevalence of their daily consumption by practitioners. **Method:** carried out a literature review through the analysis of scientific articles and periodicals of quantitative character with a descriptive approach. **Results:** it was noted that it is extremely important that people who practice high intensity training have an adequate consumption of this macronutrient, because through its metabolism the body will produce enough energy to carry out activities.

¹ Jaqueline Adriana Fabri. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. E-mail: jaquelinefabri@hotmail.com

² Ana Helena Andrade Gomes. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. E-mail: aninhazinha_h6@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Com o aumento pela busca por um corpo perfeito para que seja alcançando um padrão estético imposto pela sociedade, muitas pessoas têm recorrido a diversas formas para obterem um emagrecimento ou um ganho de massa muscular rápida, formas essas que muitas vezes são prejudiciais a saúde. Segundo Bastian, Ceni e Mazon (2018) praticantes de treinamento resistido muitas vezes utilizam dietas com baixo teor e até exclusão de carboidratos com o intuito de diminuir a adiposidade e o peso corporal.

Neste contexto entram as dietas low carb que são dietas com valores energéticos de carboidratos mínimos e cetogênicas dietas a base de lipídio e proteínas, entre outras que diminuem e até mesmo excluem totalmente o carboidrato da alimentação.

Quando se fala em emagrecimento ou ganho de massa muscular faz se necessário aliar a alimentação a prática de atividade física, sabendo disso nota-se a importância de conter carboidratos em uma dieta, segundo Beserra et. al (2018) os carboidratos são a principal fonte de energia na realização dos exercícios físicos, o uso inadequado pode trazer prejuízos a saúde, principalmente para praticantes de atividade física e atletas, havendo grandes chances de interferir no desempenho físico.

OBJETIVO

Destacar a influência do carboidrato em treinos de alta intensidade

MÉTODO

Tratou-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica por meio de uma busca feita na literatura e eletrônica em base de dados online. Os artigos e periódicos escolhidos foram de caráter quantitativo, sendo referências encontradas no Scielo, Pubmed, e Google Acadêmico.

DESENVOLVIMENTO

A análise dos artigos embasados possibilitou coletar informações que estejam relacionadas ao estudo. Mediante a análise dos artigos foi possível obter conhecimentos referente a importância do consumo de carboidrato pelos praticantes de exercícios de alta intensidade. Considerando-se o objetivo principal deste trabalho que visa destacar a influência do consumo de carboidratos nos treinos de alta intensidade.

Portanto foi possível observar que é de suma importância ter um consumo adequado desse macronutriente, porém a maioria dos indivíduos não tem o seu consumo adequado.

Além de pensar em um melhor desempenho físico o carboidrato também é um macronutriente fundamental para a recuperação pós treino. Porém, no estudo de Oliveira e Faicari (2017), a maioria dos indivíduos consumiam mais proteínas do que carboidrato no pós treino, dados parecidos com a pesquisa de Lima (2016) no qual 54,1% dos participantes não consumiam fontes adequadas de carboidrato no pós treino. Segundo a SBME (2009), a ingestão insuficiente desse macronutriente é preocupante, uma vez que o exercício físico reduz acentuadamente os níveis de glicogênio muscular, obrigando a constante atenção com sua correta reposição, com o consumo adequado de carboidrato, fundamental para manter seu efeito ergogênico.

CONCLUSÃO

O consumo inadequado do carboidrato pelos indivíduos que praticam exercícios de alta intensidade, leva a entender que nem todos os indivíduos que frequentam academias de ginástica possuem o conhecimento da importância desse macronutriente, não consomem adequadamente este nutriente e tampouco sabem de sua importância na refeição pré, intra e pós treino embora na literatura seus benefícios estejam bem esclarecidos como consumo diário e nas refeições relacionadas diretamente ao treino.

Para que todos os indivíduos tenham conhecimento sobre a sua real importância seria necessário que o profissional nutricionista estivesse mais presente nas academias de ginástica trabalhando de forma multidisciplinar com educadores físicos, além disso a mídia não científica é bastante presente e

infelizmente também exerce um papel influenciador para esta população de modo a leva-la a práticas dietéticas incoerentes e nutricionalmente inadequadas.

REFERÊNCIAS

BASTIAN, Dayanne Carla de; CENI, Giovana Cristina; MAZON, Jaine Micheli. Relação entre o consumo de carboidratos e composição corporal em praticantes de musculação de uma academia de Erechim-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 72, p. 472-482, ago. 2018.

LIMA, Jasiedy da Silva. **Consumo glicídico e proteico na refeição pós treino de praticantes de exercício físico atendidos no projeto de extensão nutrição em movimento**. 2016. 42 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2016.

OLIVEIRA, Thaís Cristina de; FAICARI, Lilianny de Magalhães. Avaliação da ingestão alimentar e suplementação em praticantes de musculação de academias de Hortolândia SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 63, p. 265-277, jun. 2017.