

CONSUMO DE GLICOSE NOS LEVANTAMENTOS BÁSICOS: UM ESTUDO DE CASO PILOTO

Pesquisador(es): ANTONIO, Dayanne Sampaio; PADOIN, Susana; SBEGHEN, Mônica Raquel; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Para os profissionais das áreas da educação física e nutrição, ter conhecimento do consumo de energia na prática de exercício físico é fundamental para uma melhor prescrição da dieta ou exercício físico. Dessa forma, o objetivo do estudo foi verificar os níveis de glicose sanguínea antes e depois de uma série até a fadiga, nos exercícios de levantamento básico. Para tanto, num primeiro momento foi coletado na academia da UNOESC os dados de uma repetição máxima (1RM) dos exercícios levantamento terra, supino reto e agachamento guiado, seguindo o protocolo de Dias et al. (2005). Posteriormente, foi realizada as coletas sanguíneas pré e pós-exercício no Laboratório de Fisiologia do Exercício da UNOESC, controlando a frequência cardíaca (FC) pelo frequencímetro Polar FT1, de modo que o sujeito realizava o aquecimento sem carga e após iniciava o teste, que consistia em uma série a 50% de 1RM até a fadiga. Verificou-se que a FC no levantamento terra (pré=105 bpm; pós=134 bpm), supino reto (pré= 81 bpm; pós= 119 bpm) e agachamento guiado (pré= 114 bpm; pós de 155 bpm) se elevou após o exercício. Já em relação aos níveis de glicose, o levantamento terra (pré= 84,5 mg/dL; pós 74,5 mg/dL) e agachamento guiado (pré= 87,5 mg/dL; pós= 76 mg/dL) apresentaram uma redução após o exercício, enquanto no supino reto (pré= 84 mg/dL; pós= 97 mg/dL) um aumento. A partir disso, conclui-se que este estudo piloto foi satisfatório para levantar variáveis de controle para futuras pesquisas.

Palavras-chave: Glicose. Levantamentos básicos. 1RM. Gasto de energia.

E-mails: sampaioantoniodayanne@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br