

SUPLEMENTAÇÃO DE MALTODEXTRINA EM CICLISTA CHAPECOENSE

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick

FERRONATO, Evandro

Pesquisador: TUSSET, Luiz Carlos

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O ciclismo é considerado um dos esportes mais complexos existentes; é dividido em categorias nas quais destacamos as provas de estrada, pista e o *mountain bike (MTB)* como as que demandam um consumo de energia em níveis altíssimos. É sábio que nosso organismo obtém energia por meio das proteínas, lipídios e dos carboidratos. Esse último é o fornecedor da energia conhecida como “rápida”, ela é armazenada em nosso corpo na forma de glicogênio, sendo ele hepático ou muscular. Por meio da revisão literária se constatou que muitos autores destacam a importância da suplementação com carboidratos e que ela é benéfica para os atletas. Então, optou-se por fazer um estudo de caso com um atleta potencial da Associação Pró-Ciclismo de Chapecó, de 18 anos de idade. A escolha da maltodextrina como suplemento foi pelos motivos de ter um baixo custo financeiro e ser de fácil uso durante os treinos. A prescrição de quantidades de suplementação teve supervisão médica. Foram analisadas diversas variáveis; por intermédio do aplicativo Strava, mediu-se a quilometragem percorrida, a velocidade média, o ganho de elevação e o tempo percorrido. E, com coletas de sangue, analisou-se o ácido láctico, a glicemia, os eritrócitos, a hemoglobina, os leucócitos, entre outros, antes e após determinados treinos. Os treinos foram separados por períodos de uma semana, e o atleta alternava o uso ou não da maltodextrina. A coleta de sangue foi feita nos dias em que os treinos eram nos mesmos trajetos, apenas variando o uso ou não da maltodextrina, sempre realizada em laboratório. Após todos os passos determinados pelo projeto terem sido concluídos, foi feita uma análise de dados comparando todas as variáveis citadas acima, em que se percebeu um acréscimo na velocidade final de 1,5 km/h nos treinos nos quais eram feitas as coletas de sangue e o trajeto era o mesmo, esse aumento ocorreu quando ele usou a maltodextrina. A análise do sangue não representou dados expressivos quando comparados com ou sem maltodextrina. O parecer do atleta sobre o uso da suplementação que foi analisado como o melhor resultado, pois ele avaliou que nos dias em que fazia o uso se sentia mais disposto e com mais “energia” no período do treino, no pós-treino não havia uma fadiga tão grande e a sensação de saciedade era maior quando usava o suplemento. Após o término do projeto, o atleta partiu para o Campeonato Brasileiro de Ciclismo Júnior, no qual se sagrou Campeão Brasileiro de Pista, por pontos.

Palavras-chave: Ciclismo. Treinamento. Suplementação. Carboidrato. Maltodextrina.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

eveferronato@hotmail.com

luiz_c_t@hotmail.com