



Resumo

Efeitos da suplementação de carboidratos sobre a resposta glicêmica e desempenho durante uma marcha de oito quilômetros

Marcus Vinícius Fontes Bsci, Laércio Camilo Rodrigues BSci

Introdução: É objeto de alguns estudos científicos o monitoramento da resposta glicêmica sanguínea antes e durante exercícios de intensidade moderada após procedimentos nutricionais de jejum, porém a literatura científica não apresenta estudos relacionados às atividades tipicamente militar.

Objetivo: Verificar a resposta glicêmica em militares do Exército Brasileiro depois de realizado o jejum com procedimentos nutricionais distintos durante uma marcha militar de quatro quilômetros.

Métodos: Participaram do estudo 16 militares, homens saudáveis (20 ± 3), com três anos de corporação e grande experiência em exercícios militares. Os 16 homens foram divididos em dois grupos de oito indivíduos, grupo A e grupo B. Os dois grupos realizaram o jejum 45 minutos antes do exercício com procedimentos nutricionais distintos. Foi medida a glicemia dos grupos, imediatamente antes do café da manhã, no início da marcha, e após a conclusão de cada quilômetro. Como se trata de uma análise estatística com aderência normal dentro dos grupos foi realizado o teste de análise de variância (ANOVA), um critério, concomitantemente com o teste post hoc de Tukey. Foi realizada a comparação entre os grupos por meio do teste t de Student para amostras independentes, a fim de compara-los face realização da mesma carga.

Resultados: De acordo com a análise estatística, houve diferenças significativas e não significativas dentro dos grupos, dependendo da carga realizada - ($p < 0,05$ e $p = ns$). Comparando-se os grupos com a mesma carga realizada, observou-se diferenças significativas no km1 e km 3.

Conclusão: Em comparação entre os grupos houve poucas diferenças significativas nas parciais medidas, porém o consumo prévio do café da manhã influenciou a resposta glicêmica quanto ao efeito do tempo no período que antecede a atividade.

Palavras-chave: café da manhã; marcha militar; procedimentos nutricionais.