



EFEITOS DO ÍNDICE GLICÊMICO DA REFEIÇÃO PRÉ-EXERCÍCIO EM DESPORTISTAS.

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

SANTOS; Lucas Henrique dos ¹, SILVA; Geovanna Rocha ², GONÇALVES; Danielle Luz Gonçalves ³, NASCIMENTO; Edilson Francisco ⁴

RESUMO

O índice glicêmico (IG) é um indicador de glicose no sangue, onde se é possível medir os níveis de glicemia derivados de alimentos fontes de carboidrato (CHO). Com o passar dos anos a prática de exercícios físicos e a busca de uma alimentação saudável vem se tornando cada vez mais frequente pela sociedade. À procura do tão sonhado corpo busca dedicação e bons hábitos alimentares, e o que muitos não sabem é que para um bom desempenho e para alcançar o ganho de massa magra precisa-se realizar uma refeição pré-exercício. Com isso buscamos verificar a importância de se realizar uma refeição pré-exercícios. Para a formulação deste projeto busca-se apresentar uma revisão bibliográfica acerca do porque se deve realizar uma refeição antes da prática de atividades físicas. Durante a prática de exercícios ou treinos de longa duração os alimentos com médio índice glicêmico são mais aceitos e tolerados, pelo fato de ter um esvaziamento gástrico mais rápido causando pouco ou nenhum desconforto. A ingestão antes do treino, tem o intuito de promover a energia necessária para o exercício, sendo uma alimentação rica em carboidrato, com um IG baixo a moderado, mais indicados. Para a musculação ou treinamentos de força, essa ingestão é imprescindível, pois fornecem glicogênio para o músculo, sendo fonte energética das células e no auxílio na contração muscular. Os estudos têm mostrado muita divergência sobre o melhor horário para consumo dos carboidratos por causa da intensidade do exercício duração e tipo de exercício.

PALAVRAS-CHAVE: Índice glicêmico, carboidratos, atividade física, pré-treino, alimentação

¹ Uniceplac , lucashenrique.sts@gmail.com

² Uniceplac , geovannarocha.s@outlook.com

³ Uniceplac , danielle.barros@uniceplac.edu.br

⁴ Uniceplac , edilson.nascimento@uniceplac.edu.br