



## **A UTILIZAÇÃO DA SUPLEMENTAÇÃO DE MALTODEXTRINA EM ATLETAS DE FUTEBOL AMERICANO: REVISÃO DE LITERATURA**

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2ª edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

**OLIVEIRA; Marliane Cristina da Silva** <sup>1</sup>

### **RESUMO**

O Futebol Americano é um esporte conhecido pela alta demanda física, podendo ser de ordem musculoesquelética ou sistêmica. Se faz necessário conhecimento dos fatores nutricionais para que estratégias de prevenção bem-sucedidas possam ser desenvolvidas, buscando melhoraria dos atletas. Vários estudos têm pesquisado a influência da suplementação de CHO imediatamente pré, durante e pós-exercício de alta intensidade, baseado nisso, em uma sessão de exercício de força, e exercícios repetidos causam grande diminuição nos estoques de glicogênio, podendo ocorrer queda no desempenho esportivo e até desidratação. A suplementação de maltodextrina, com a composição e administração apropriadas mostrou-se eficiente para aumento do desempenho físico. O presente estudo tem como objetivo descrever, de acordo com a literatura, acerca da utilização da Maltodextrina em atletas de Futebol Americano, identificando o real benefício da suplementação como também, verificando a forma mais padronizada de utilização em atletas de Futebol Americano, tanto o horário (pré, durante ou pós exercício), quanto as oscilações na glicemia durante o exercício. Trata-se de um estudo de revisão de literatura, no qual o levantamento dos dados foi realizado em livros da área de Nutrição, Fisiologia e Bioquímica, bem como artigos publicados nos últimos 10 anos nos portais Google Acadêmico® e Scielo® para estabelecer toda esta relação quanto a aplicabilidade do CHO Maltodesxtrina. A contribuição relativa deste substrato energético depende muito da intensidade e da duração do exercício. A fadiga que ocorre em exercícios físicos prolongados e de alta intensidade na maioria das vezes, está associada, em boa parte, com baixas reservas e depleção de glicogênio, hipoglicemia e desidratação. Então, a ingestão de carboidratos nos minutos que antecedem a prática de atividade física é alvo de pesquisa para comprovar se há melhora do desempenho atlético ou uma piora do mesmo. A controvérsia entre sua utilização existe pelo fato de que ao mesmo tempo em que estudos demonstram melhora no desempenho, essa conduta aumenta a produção de insulina diminuindo os níveis plasmáticos de glicose, podendo nesta conduta aparecer um quadro de hipoglicemia de rebote que pode interferir diretamente na performance do atleta. Apesar de alguns estudos analisados não apresentarem um aumento da performance com

<sup>1</sup> Faculdade Uninassau - Programa de pós-graduação em Prescrição de Fitoterápicos e Suplementação Clínica e Esportiva , marli\_160@yahoo.com.br

significância estatística, os valores encontrados podem trazer para os atletas melhores marcas. Deve-se atentar associações complementares de CHO, quantidade e concentração em função do horário (pré, durante ou pós exercício) de acordo com a demanda específica da modalidade nos treinos e competições. Respeitar a individualidade de cada atleta e avaliar a quantidade para que a melhora do rendimento ocorra sem prejudicar a composição corporal que o atleta deva alcançar e/ou manter. Reforçando assim, a forma mais padronizada de utilização em atletas de Futebol Americano. Embora se especule que oscilações na glicemia durante o exercício possam prejudicar o desempenho em exercícios de longa duração, esse fato não foi verificado no estudo. Entretanto é sempre necessário realizar novas pesquisas, pois o assunto é vasto, para que possa dar sequência com novos estudos para aprofundamentos.

**PALAVRAS-CHAVE:** carboidratos, desempenho atlético, futebol americano, performance, Suplementos nutricionais