

EFEITOS DA DIETA HIPOGLICÍDICA EM ATLETAS NOS EXERCÍCIOS DE ENDURANCE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹ Jamile Maria de Moura Brito

² Fernanda Viana de Carvalho Moreto

RESUMO:

Atualmente a nutrição vem se tornando cada vez mais importante dentre os atletas, com o intuito de ganho de massa muscular, aumento de força e resistência durante exercícios de *endurance*, (alta intensidade), porém muitos ainda não têm conhecimento nutricional, tendo assim uma conduta inadequada, o que pode trazer prejuízos e um desempenho indesejado à prática física. O objetivo deste estudo foi verificar por meio de uma pesquisa bibliográfica quais os efeitos antes, durante e após a prática de atividade física que uma dieta hipoglicídica pode causar nos exercícios de *endurance*. Foi realizada uma minuciosa análise bibliográfica, utilizando sites acadêmicos de busca, bem como, Google Acadêmico, *Scielo* e *PubMed*, com um total de 22 artigos científicos revisados em um intervalo de dez anos (2009 – 2019). Os resultados permitiram concluir que, uma dieta com baixa quantidade de carboidrato pode trazer efeitos negativos para a prática física, uma vez que este macronutriente tem como função, de: antes do exercício físico dar energia ao atleta e aumentar os estoques de glicogênio muscular; durante a atividade, evitar a fadiga muscular, aumentando o tempo e desempenho da atividade; e após a prática física, de influenciar na recuperação muscular e restauração do glicogênio depletado.

PALAVRAS- CHAVE: Desempenho atlético; metabolismo dos carboidratos; fadiga; dieta saudável.

APÊNDICES

EFFECTS OF HYPOGLICIDIC DIET OF ATHLETES IN ENDURANCE EXERCISES: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT:

Nowadays nutrition has become increasingly important among athletes, aiming at gaining muscle mass, increasing strength and stamina during endurance exercises (high intensity), but many of them still do not have nutritional knowledge, thus having a behavior inadequate performance, which can lead to an undesired performance in physical practice. The objective of this study was to verify through a bibliographical research the effects before, during and after the practice of physical activity that a hypoglycemic diet can cause in endurance exercises. A thorough bibliographical analysis was carried out, using academic search sites, as well as Google Scholar, Scielo and PubMed, with a total of 22 scientific articles reviewed over a ten - year period (2009 - 2019). The results allowed to conclude that a low carbohydrate diet can have negative effects on

¹ Graduando do Curso de Nutrição – Faculdade de Ciências da Saúde - Universidade Federal da Grande Dourados – UFGD/ Dourados – MS

² Nutricionista Especialista em Nutrição Esportiva pela Faculdade de Ensino Superior de São Miguel do Iguaçu – FAESI

physical practice, since this macronutrient has the function of: gives energy to the athlete and increases muscle glycogen stores before physical exercise; during the activity, to avoid muscular fatigue, increasing the time and performance of the activity; and after physical practice, to influence muscle recovery and restoration of depleted glycogen.

KEY-WORDS: Athletic performance; carbohydrate metabolism; fatigue; healthy diet.

EFFECTOS DE LA DIETA HIPOGLICÍDICA EN ATLETAS EM LOS EJERCÍCIOS DE *ENDURANCE*: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

RESUMEN:

Actualmente la nutrición se ha tornado cada vez más importante entre los atletas, con la gana de obtener masa muscular, aumento de la fuerza y resistencia durante los ejercicios de *endurance*, (alta intensidad), pero mucho aun no tienen conocimiento nutricional, tomando así una conducta inadecuada, la que puede traer pérdidas y un desarrollo indeseado a la práctica física. El objetivo de ese estudio fue averiguar por medio de la pesquisa bibliográfica cuales son los efectos de antes, durante y después de la práctica física que una dieta baja en carbohidratos puede causar en los ejercicios de *endurance*. Ha sido realizada una detallada análisis bibliográfica utilizando sitios académicos de búsqueda, así como, *Google Académico*, *ScieloyPubMed* con un total de 22 artículos científicos revisados en un intervalo de diez años (2009-2019). Los resultados posibilitaron concluir que una dieta con bajo nivel de carbohidratos puede traer efectos negativos para la práctica física, una vez que este macronutriente tiene como función, de: antes del ejercicio físico dar energía al atleta y aumentar los estoques de glucógeno muscular; durante la actividad, evitar la fatiga muscular, aumentando el tiempo y desarrollo de la actividad; y, en seguida de la práctica física, influenciar en la recuperación muscular y restauración del glicógeno agotado.

PALAVRAS- LLAVE: Desarrollo atlético, metabolismo dos carbohidratos, fatiga, dieta saludable.