

## EFEITOS DE 1 SEMANA DE SUPERCOMPENSAÇÃO DE CARBOIDRATOS NO VO<sub>2MÁX</sub> EM SUJEITOS FISICAMENTE ATIVOS

Antônio José FERREIRA-JÚNIOR<sup>1</sup>, Douglas Aparecido BRANDÃO<sup>1,2</sup>, Pedro Augusto Santos de ALMEIDA<sup>1,2</sup>, Gabriel Guidorizzi ZANETTI<sup>1</sup>, Juliano Magalhães GUEDES<sup>1</sup>, Sandro Fernandes DA SILVA<sup>1</sup>, Fernando Roberto DE-OLIVEIRA<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>- Núcleo de Estudos em Movimento Humano – Departamento de Educação Física, UFLA, Lavras, Minas Gerais, Brasil.

<sup>2</sup>- Faculdade de Educação Física – Universidade de Itaúna, Itaúna, Minas Gerais, Brasil.

Email: [antonio\\_edf@hotmail.com](mailto:antonio_edf@hotmail.com)

**Introdução:** O conhecimento e identificação de índices fisiológicos que possam ser utilizados para a predição do desempenho apresentam duas importantes aplicações dentro da área de avaliação e treinamento esportivo. A primeira delas é a seleção de indivíduos com determinadas características, que potencialmente poderão apresentar maior capacidade em determinados esportes. A outra é o controle da sobrecarga que poderá ser planejada e executada de acordo com as demandas individuais. O consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2max</sub>), é um dos índices mais estudados, já que melhor representa a potência aeróbia, que é uma medida da quantidade máxima de energia que pode ser produzida pelo metabolismo aeróbio em uma determinada unidade de tempo (DENADAI, 2000; CAPUTO et al., 2001). O efeito ergogênico da ingestão de carboidratos durante o exercício já foi consistentemente demonstrado em vários experimentos. A ingestão de carboidratos durante o exercício prolongado melhora o desempenho e pode retardar a fadiga nas modalidades esportivas que envolvem exercícios intermitentes e de alta intensidade (BAUDEN e McMURRAY, 2000).

**Objetivo:** O presente estudo procurou avaliar as modificações no VO<sub>2MÁX</sub> em indivíduos fisicamente ativos, antes e após uma semana de supercompensação de carboidratos. **Metodologia:** Participaram do estudo 7 indivíduos do sexo masculino (24,42 ± 2,14 anos; 75,86 ± 7,03 kg; 174, 4 ± 0,04 cm), o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Itaúna (002/08), que foram submetidos a um teste progressivo em esteira ergométrica, iniciando a 8 km/h com aumento de 1,2 km/h a cada 3 minutos. Para cálculo do VO<sub>2MÁX</sub> foi adotada a equação proposta pela ACSM (2007):  $VO_2 = (0,1 * S) + (1,8 * S * G) + 3,5$  ml.kg.min<sup>-1</sup>. A supercompensação foi executada durante 7 dias, onde a quantidade de carboidratos ingeridas foi de 70% da ingesta calórica total. **Estatística:** Análise descritiva com comparação de médias e desvio padrão. Para verificar o VO<sub>2MÁX</sub> foi adotado o teste não paramétrico de Mann-Whitney. Foi adotado um  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** Analisando os dados obtidos, podemos relatar que o VO<sub>2MÁX</sub> pré supercompensação foi de 57,22 ± 5,52 ml.kg.min<sup>-1</sup>, já o VO<sub>2MÁX</sub> pós supercompensação foi de 56,57 ± 6,95 ml.kg.min<sup>-1</sup>, onde não encontramos uma diferença significativa. **Conclusão:** Podemos concluir que o VO<sub>2MÁX</sub> apresentou uma diminuição pré e pós supercompensação de carboidratos, o que nos faz refletor sobre a suplementação proposta, pois a mesma pode levar a um aumento das reservas de glicogênio muscular produzindo uma melhor capacidade de execução do exercício que refletiria em um aumento no VO<sub>2MÁX</sub>.

**Palavras-Chaves:** VO<sub>2MÁX</sub>, Supercompensação, Efeitos Ergogênicos.