

## EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE MALTODEXTRINA PRÉ-SESSÃO DE TREINAMENTO RESISTIDO

Thais Ravaggi Ruiz, Marcelo Conte, Rodrigo Gustavo Lopes.  
Núcleo de Pesquisa em Treinamento Resistido – ESEF-Jundiaí-SP

**Introdução:** As respostas ao Treinamento Resistido (TR) quanto à suplementação com maltodextrina são contraditórias, especialmente no que se refere à ingestão desse suplemento alimentar pré-sessão de treinamento e suas relações com o desempenho físico. **Objetivo:** Verificar os efeitos da suplementação de maltodextrina (SM) pré-sessão exercício resistido visando à resistência muscular. **Método:** Trata-se de estudo quase-experimental, envolvendo 5 indivíduos do sexo masculino, na faixa etária de 15-18 anos, fisicamente ativos, porém, iniciantes em TR. Foram observadas 2 sessões de treinamento realizadas em intervalo de 4 dias, sendo a primeira denominada controle (sem a SM) e a segunda com SM pré-exercício. As 2 sessões de treinamento foram idênticas em volume e intensidade, caracterizadas por treinamento em circuito (utilizando 65% de 1RM), sendo realizado 1 exercício por grupo muscular durante 40 segundos, totalizando 3 passagens pelos mesmos, com intervalo de 3 minutos entre cada passagem (composta por 10 exercícios). Durante as sessões de treinamento foi registrado o número de máximo de repetições realizadas para cada exercício, sendo posteriormente multiplicado pela carga utilizada visando estabelecer o volume total de carga deslocado (VTCD). Ao final de cada passagem somaram-se todos os VTCD para cada exercício e assim obteve-se o VTCD da respectiva passagem. A glicemia foi coletada nos seguintes momentos: i) Glicemia Pré: antes de ingerir a SM (somente na sessão com SM); ii) Glicemia 1: imediatamente antes início do treinamento (no teste controle e após 15 minutos da SMo na segunda intervenção) e iii) Glicemia 2, 3 e 4: após a 1ª, 2ª e 3ª passagens respectivamente. A glicemia foi obtida através da coleta de sangue da polpa digital e as amostras mensuradas no monitor específico. O protocolo para SM foi de 40g de maltodextrina diluída em solução aquosa de 600 ml, a ingestão foi: 300 ml 15 minutos antes do início do treinamento e 300 ml após a primeira passagem pelo circuito. Como procedimentos estatísticos foram calculadas as medidas descritivas, bem como aplicado o teste ANOVA e o teste de Tukey para comparar a glicemia e VTCD em cada momento. **Resultados:** Os principais resultados são expressos nas tabelas 1 e 2. **Conclusão:** O uso de SM pré-sessão de treinamento de resistência muscular (circuito) não promoveu melhora no desempenho físico e ainda foi observado que o pico hipoglicêmico durante o treinamento foi maior na sessão realizada com SM pré-exercício.

**Tabela 1:** Comparação da glicemia entre os dois momentos (controle e SM).

CONTROLE					
Medida Descritiva	Glicemia Pré (mg/dl)	Glicemia 1 (mg/dl)	Glicemia 2 (mg/dl)	Glicemia 3 (mg/dl)	Glicemia 4 (mg/dl)
Média e DP	-	95 ± 5,2	86,6 ± 8,4	90,4 ± 9,6	96,6 ± 8,1
SM					
Medida Descritiva	Glicemia Pré (mg/dl)	Glicemia 1 (mg/dl)	Glicemia 2 (mg/dl)	Glicemia 3 (mg/dl)	Glicemia 4 (mg/dl)
Média e DP	100,8 ± 8,4	119,2*† ± 10,5	86,6* ± 12,6	103,8 ± 11,6	104,4 ± 12,2

Obs: A glicemia 1 no SM diferiu significativamente com todas as glicemias do controle (\* = p-valor < 0,01; † = p-valor < 0,05) e a glicemia 2 foi significativamente menor do que a 1 durante o SM

**Tabela 2:** Comparação do VTCD durante a cada passagem pelo circuito de treinamento.

CONTROLE			
Medida Descritiva	1ª Passagem (Kg)	2ª Passagem (Kg)	3ª Passagem (Kg)
Média e DP	7.047,6 ± 2.452,8	7.930,2 ± 3.526,9	8.205,8 ± 3.871,8
SM			
Medida Descritiva	1ª Passagem (Kg)	2ª Passagem (Kg)	3ª Passagem (Kg)
Média e DP	8.688,8 ± 3.290,1	9.377,6 ± 3.492,6	9.180,6 ± 3.831,0