

# X Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica - EEDIC

## COMPORTAMENTO GLICÊMICO DE UMA EQUIPE MASCULINA ADULTA EM UMA PARTIDA DE HANDEBOL VÁLIDA PELO CAMPEONATO CEARENSE - 2014

Kamilla Queiroz Castelo; Ângelo Max Brito Bezerra; Jéssyca Juliane Januário da Silva; Italo Robert Bezerra Albuquerque

Durante uma atividade física a glicose é a principal fonte de energia para o músculo, com isso o índice glicêmico tende a diminuir. Após 1 a 3 h de exercícios contínuos, a 70-80% da captação máxima de oxigênio, os atletas ficam cansados devido a falta de carboidratos. Aparentemente, a ingestão de carboidratos durante o exercício retarda a fadiga em até 30-60 min., ao permitir que os músculos em atividade dependam, basicamente, da glicemia para a obtenção de energia ao final do exercício e não poupando o glicogênio muscular (8), (9). No presente estudo podemos constatar que a variação glicêmica não diminuiu tanto como esperado, assim alguns fatores podem ter influenciado como: a alimentação dos atletas que foi bem balanceada, para que com o esforço feito os carboidratos ingeridos fossem suficientes para suprir toda a necessidade do corpo, a questão psicológica, o alto índice de esforço realizado pelos mesmos, pois esses fatores influenciam com a liberação de hormônios dificultando a ação da glicemia. O presente estudo teve como objetivo observarmos o comportamento glicêmico de uma equipe masculina adulta em uma partida válida pelo Campeonato Cearense de Handebol. A população estudada era composta por 14 atletas homens, entre 19 e 34 anos idade, os mesmos fazem parte da equipe de handebol masculino do Instituto Federal do Ceará (IFCE) de Fortaleza. No dia da coleta de dados a mesma foi feita a partir do registro das atletas em um formulário com tópicos estruturados acerca da idade, peso, altura e níveis glicêmicos. Os níveis glicêmicos capilares foram verificados com o glicosímetro (Accu-Check Active) sendo retirada um pequena amostra de sangue do dedo de cada atleta 20 minutos antes do jogo e logo após o mesmo. Para calcular a média do índice utilizamos a seguinte fórmula:  $\Delta\%GI: M.PRÉ - M.PÓS.100/M.PRÉ$ . Foi avaliada a porcentagem da glicemia média total, sendo assim, tivemos como resultado 4,2% da variação glicêmica entre a média da pré e pós partida de handebol. Através dos gráficos podemos perceber a variação que ocorreu e como após a partida este índice glicêmico aumentou. O estudo nos mostra que a taxa glicêmica esperada não foi obtida. Esperávamos que a média dos níveis glicêmicos baixasse de acordo com a prática de exercício dentro da partida de handebol, sendo assim, o próprio exercício ou outros fatores como a alimentação com carboidratos e o fator psicológico possam ter afetado o nível de glicose dos atletas.

**Palavras-chave:** Atividade física. Handebol. Condicionamento físico. Glicêmicos. Atletas.