

D. Ciências da Saúde - 3. Saúde Coletiva - 5. Saúde Coletiva

COMPORTAMENTO GLICEMICO EM REPOUSO E APÓS UM PROTOCOLO PROGRESSIVO DE ESFORÇO MÁXIMO

Ana Flávia C. Cardoso¹
Cristovão A. R. S. Vilela¹
Gabriel S. S. Zeferino¹
Ramon Cruz¹
Francisco A. Manoel¹
Sandro F. da Silva²

1. Universidade Federal de Lavras
2. Universidade Federal de Lavras
3. Universidade Federal de Lavras
4. Universidade Federal de Lavras
5. Universidade Federal de Lavras
6. Prof.Dr - Depto de Educação Física - UFLA- Orientador

RESUMO:

A distribuição de glicose para a contração do músculo esquelético sofre um aumento durante o exercício como consequência de um grande aumento do fluxo sanguíneo, mas isso não pode explicar totalmente uma maior captação de glicose. A amplitude do aumento da captação de glicose induzida pelo exercício está relacionada com a duração e intensidade da atividade. O presente estudo procurou avaliar a glicemia máxima produzida em um teste de esforço máximo em indivíduos fisicamente ativos não atletas. Participaram deste estudo 10 indivíduos do sexo masculino (25,5 ± 6,2 anos; 66,13 ± 7,2 kg; 175,7 ± 6,03 cm) que foram submetidos a um teste incremental em esteira ergométrica, iniciando a 8 km/h com aumento de 1,2 km/h a cada 3 minutos. A glicose foi coletada em repouso e ao final do trabalho de esforço. As coletas sanguíneas foram analisadas através de um glicosímetro clínico. O valor médio da glicemia em repouso foi de 94,44 ± 15,89 mg/ dL e da glicemia ao final do exercício foi de 126,5 ± 29,29 mg/ dL. Com estes dados pode-se dizer que a diferença foi significativa. Convém salientar que a glicemia após o esforço foi avaliada em 2 momentos, ao final do esforço, e 3 minutos depois da coleta anterior. Nesse estudo 50% da amostra apresentou a glicemia máxima ao final do exercício, e 50% 3 minutos após o exercício. Isso pode ser explicado por Green et al., (2008) como o fator de o transporte da glicose pelos sarcolemas que ocorre por meio da difusão facilitada, com o isoforme GLUT-4 sendo responsável pela contração e pelo transporte estimulado pela insulina, sendo o GLUT-4 principal mecanismo responsável pelo aumento do transporte de glicose nos sarcolemas durante o exercício. Conclui-se que a glicemia aumenta após o exercício físico máximo, como já comentado na literatura científica. O que deixa dúvida para futuras pesquisas é sobre o momento da coleta da glicose após o esforço, já que a mesma não apresentou um padrão estável na amostra estudada.

Palavras-chave: glicemia, esforço maximo