

**C. Ciências Biológicas - 7. Fisiologia - 5. Fisiologia**

**COMPORTAMENTO DA GLICEMIA SANGUINEA EM CORREDORES DURANTE UM TESTE PROGRESSIVO MÁXIMO**

Guilherme Silva Umemura<sup>1</sup>

Ramon Cruz<sup>1</sup>

Cristovão A.R.S. Vilela<sup>1</sup>

Francisco A. Manoel<sup>1</sup>

Juliano M. Guedes<sup>1</sup>

Sandro Fernandes da Silva<sup>2</sup>

1. Laboratorio de Estudos do Movimento Humano - LEMOH - DEF/UFLA

2. Prof. Dr. - Orientador - DEF/UFLA

**RESUMO:**

As variações hormonais e metabólicas tem sido objeto de estudo por muitos pesquisadores que buscam uma melhor compreensão das alterações fisiológicas do organismo durante a atividade física, alterações estas que podem ser de suma importância para a prescrição do treinamento e avaliação da capacidade aeróbia. Com base nisto, o presente estudo procurou analisar o comportamento da glicemia em indivíduos fisicamente ativos não atletas. Participaram deste estudo 10 indivíduos do sexo masculino ( $25,5 \pm 6,2$  anos;  $66,13 \pm 7,2$  kg;  $175,7 \pm 6,03$  cm) que foram submetidos a um teste incremental em esteira ergométrica, iniciando a 8 km/h com aumento de 1,2 km/h por estágio, até 17,6 km/h. Após cada estágio (3 min.), foram coletadas amostras sanguíneas e analisadas através de um glicosímetro clínico. Analisando os dados obtidos pelas médias e desvios padrões, podemos relatar que os valores médios da glicemia se mantiveram estáveis até 14,0 km/h, onde houve uma redução com valores de  $88,00 \pm 18,66$  mg/dl e com posterior aumento exponencial nos valores de glicina atingindo valores máximos de  $139,00 \pm 40,50$  na velocidade de 17,6 km/h. Após o último estágio (Estágio 9 - 17,6 km/h), os valores médios voltaram a regredir durante a recuperação, sendo a coleta realizada 3 minutos após o último esforço. Com base nestes resultados, conclui-se que a glicemia se mantém estável até o ponto que, provavelmente ocorre à queda das concentrações de glicogênio muscular e que, conseqüentemente, exigem uma reposição da glicose hepática, daí vem o aumento considerável e progressivo de seus valores. Portanto, são necessários novos estudos correlacionando os dados encontrados com outros parâmetros, tais como LAn, VO<sub>2</sub>MÁX, FC, entre outros, para que o comportamento glicêmico seja melhor compreendido e aproveitado.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

Palavras-chave: Comportamento Glicêmico, Teste ergométrico, Exercício Progressivo.

