



# XIX Encontro Iniciação Científica & IV Mostra de Extensão

20 A 23  
NOVEMBRO

**Título:** ANÁLISE DO ÍNDICE GLICÊMICO DOS CICLISTAS DA MODALIDADE MOUNTAIN BIKE DA CIDADE DE SÃO GONÇALO DO SAPUCAÍ-MG

**Autores:** Thaiany Teixeira MACEDO

Segundo o Ministério da Saúde em seu site, caracteriza Glicemia como a quantidade de glicose presente no nosso sangue. Sendo que, a glicose é um tipo de carboidrato obtido através da digestão e absorção dos alimentos. Os carboidratos são açúcares presentes na maioria dos alimentos, não apenas em alimentos doces, e constituem a principal fonte de energia para as células do nosso corpo. Pães, biscoitos salgados e massas são exemplos de alimentos ricos em carboidratos que não são doces e que aumentam a glicemia, no qual, para manter a taxa ideal de glicose no organismo, é preciso equilibrar a quantidade de carboidrato ingerida em relação à insulina que o pâncreas produz. A glicose ingerida com a alimentação é metabolizada através da ação de vários hormônios, como a adrenalina, a insulina, o glucagon, os esteroides e os glucorticoides. A metabolização da glicose é importante para a regulação da homeostase. As falhas no processo podem causar diversos problemas de saúde, como diabetes. Com isso, esse estudo clínico de caráter qualitativo busca analisar, através da coleta de sangue, antes, durante e após da realização da trilha, o índice glicêmico de ciclistas da modalidade MTB, visto que é um esporte cuja prática é feita em montanhas, estradas de terra com subidas e descidas de auto relevo, nas quais o praticante se encontra em meio à natureza e seus obstáculos naturais. No qual, esse estudo será realizado para que analise o índice da glicemia durante uma trilha, pois em um estudo realizado por Costa & Oliveira (2010) ficou demonstrado que os atletas dessa modalidade apresentam um domínio fisiológico intenso, assim como melhoram sua mobilidade e potência corporal. O que fortalece a ideia da utilização do ciclismo como parte da promoção da saúde. REFERENCIA COSTA, Vítor Pereira; OLIVEIRA, Fernando Roberto. A resposta de frequência cardíaca durante as competições de "mountain bike cross-country". Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.24, n.3, p.379-87, jul./set.2010. Disponível em: <<http://www.academicoo.com/texto-completo/a-resposta-de-frequencia-cardiaca-durante-as-competicoes-de-mountain-bike-cross-country>>. Acesso em: 15/09/2014 às 11hrs50min.

---

**Palavras-chave:** Fisiologia, Glicemia, MTB.