

Título: A suplementação em atividades de longas duração uma proposta para caminhada *

Autores: Helder Francis Lima ARAUJO

O sistema humano de produção de energia é muito inteligente e consegue que o homem se mantenha em atividades físicas por muito tempo. Desta forma deve-se no decorrer das atividades de longo duração, ou seja de caráter aeróbico, utilizar de recursos que demandam acompanhamento e devem manter um nível de performance e de produção energética. Sabe-se que o organismo humano pode sofrer sérios danos ao realizar as atividades de longa duração e com intensidade mesmo moderada. Desta forma a suplementação durante o percurso da atividade se torna necessária e eficaz para satisfazer as necessidades do praticante de atividades. Esta pesquisa visa utilizar diferentes tipos de suplementação em praticantes de caminhada com duração de horas e verificar em qual ou quais situações o praticante consegue melhor performance. Os participantes desta pesquisa serão praticantes de caminhada do município de Varginha – MG, participantes de eventos relacionados e com demanda para o aprimoramento das atividades. Serão contactados 30 (trinta) voluntários para a participação nas etapas de caminhada. Cada etapa de caminhada será realizada em datas diferentes, respeitando o mesmo trajeto e com dinâmica igual para amenizar possíveis vieses. Em cada uma das etapas será ofertado um tipo diferente de suplementação para os participantes, este suplemento será fornecido com 50% do percurso percorrido. O percurso terá aproximadamente 15 (quinze) quilômetros. formados dois grupos de praticantes com 20 pessoas, sendo um com barra de cereais simples e outro com complexo de carboidratos. Para participação será realizado uma randomização entre os 40 participantes e ao final de cada etapa das atividades de caminhada, com o mínimo de duas horas de duração, serão avaliados em índice glicêmico e numa escala subjetiva de esforço (escala de Bohr).

Palavras-chave: Caminhada, Suplementação Alimentar, Trabalho aeróbico.

* Apoio financeiro FAPEMIG.