



CONSUMO DE CARBOIDRATOS NO DESEMPENHO EM EXERCÍCIOS DE ULTRA-RESISTÊNCIA

HELAINÉ QUINTANILHA PACHECO; MATHEUS QUINTANILHA PACHECO GOMES;
MARIANA GONÇALVES DA SILVA

Introdução: A pesquisa busca entender a importância da nutrição no desempenho esportivo, focando em esportes de resistência como provas de ultra-resistência e longa duração. Nessas atividades, o consumo energético diário pode variar significativamente. As diretrizes dietéticas recomendam que os carboidratos sejam principal fonte de energia, essenciais para sustentar atividade física prolongada. É amplamente aceito que a ingestão de carboidratos antes e durante exercícios prolongados é fundamental para retardar a fadiga e manter os níveis de glicogênio. Para atletas de ultra-resistência, uma dieta rica em carboidratos é especialmente recomendada. A nutrição adequada pode melhorar o desempenho esportivo, diminuir a sensação de cansaço, facilitar a recuperação, prevenir lesões e aumentar reservas de energia, além de promover saúde geral do atleta. **Objetivo:** Objetivo desta revisão é fornecer uma visão holística da periodização de carboidratos e seus efeitos no desempenho esportivo, com base no que a literatura recomenda para a periodização de carboidratos para atletas de resistência e para recuperação e compensação de glicogênio muscular em atletas. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa, qualitativo, quantitativo, descritivo, baseado em pesquisa bibliográfica, com embasamento científico, visando corroborar a importância de uma ingestão adequada de energia para atender às demandas do esforço físico. **Resultados:** O corpo humano precisa de três macronutrientes essenciais para sobreviver: carboidratos, lipídios e proteínas. Eles têm em comum a função de gerar energia para manter as funções vitais do organismo, que podem variar dependendo das circunstâncias, como durante o repouso, em diferentes níveis de atividade física. A literatura reconhece e registra de forma abrangente os benefícios ergonômicos da adição de carboidratos à dieta de pessoas que se exercitam. Esses benefícios foram comprovados em várias modalidades e circunstâncias de treino, promovendo melhorias em aspectos bioquímicos, hormonais, inflamatórios e relacionados ao estresse oxidativo decorrentes das práticas esportivas. **Considerações Finais:** Segundo a maioria dos estudos, ingestão de carboidratos é benéfica para melhorar a performance durante o exercício. Portanto, podemos concluir que suplementar carboidratos traz vantagens para os atletas, desde que seja feito de maneira correta, com quantidade adequada durante atividades de alta intensidade.

Palavras-chave: **NUTRIÇÃO; DESEMPENHO; EXERCÍCIO DE ULTRA-RESISTÊNCIA; CARBOIDRATOS; ESTIMULAÇÃO FÍSICA**