

## O Consumo de Palatinose por Praticantes de Crossfit

Aubrey Porto

Faculdade Laboro, MA

**Resumo:** O crossfit é uma atividade física em crescimento. Os recursos ergogênicos ajudam na performance dos atletas. A palatinose é um carboidrato de baixo índice glicêmico que ajuda os praticantes a manter seus níveis de glicemia sérica adequados para a prática de atividade física.

**Palavras-chave:** crossfit, suplementos, carboidratos, palatinose, performance

O crossfit é uma modalidade de treinamento físico que vem ganhando muita popularidade. Seu objetivo é promover uma melhora da aptidão física pelo desenvolvimento de atividades aeróbias, de força e resistência muscular, velocidade, coordenação, agilidade e equilíbrio (DOMINSKI et al., 2018).

Sabe-se que praticantes de atividades físicas tem suas necessidades energéticas aumentadas quando comparados a não praticantes, podendo muitas vezes ser necessário o uso de suplementos nutricionais para suprir essa demanda aumentada de nutrientes. Os suplementos são recursos ergogênicos e servem para aumentar a performance e/ou a adaptação aos treinos, e dentre eles, destacam-se os suplementos a base de carboidrato, usados para fornecer energia durante as atividades (FONTAN; AMADIO, 2015).

Os suplementos de carboidrato podem ser consumidos antes, durante ou depois da atividade física, de acordo com o planejamento. O índice glicêmico (IG) determina o tempo em que esse carboidrato começará a desempenhar o seu papel no organismo e também a duração do seu efeito, contribuindo para a decisão de em que momento do treino ele será usado pelo praticante (FONTAN; AMADIO, 2015).

Os carboidratos de baixo IG devido a sua estrutura são digeridos e absorvidos mais lentamente no lúmen intestinal, tendo energia sendo absorvida por mais tempo, impedindo que ocorra uma hipoglicemia (JUNIOR; CARVALHO, 2018).

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 08 de março de 2022

<sup>2</sup> Aubrey Porto. Clínica Funcional e Fitoterápica. e-mail: [breevy.porto@gmail.com](mailto:breevy.porto@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

Portanto, pode ser uma estratégia interessante seu consumo para praticantes de crossfit, uma vez que pode fornecer energia por mais tempo mantendo assim a performance nas atividades do treino.

O consumo destes suplementos além de fornecer energia mantendo a performance, evitam o catabolismo e a fadiga muscular. Além disso atuam no ganho de força e no volume muscular (ALMEIDA; RIBEIRO; FREITAS, 2018)

A Palatinose (Isomaltulose) é um suplemento de carboidrato com baixo IG garantindo energia por mais tempo e de forma gradual, o que causa também um aumento no consumo de gordura como fonte de energia (MAGALHÃES, 2019).

Por ter baixo o IG baixo, a Palatinose permite manter as taxas de glicose plasmáticas levemente elevadas durante a realização dos exercícios, em um nível que não estimula a secreção exacerbada de insulina, permitindo que a energia do exercício venha da suplementação e não consuma os estoques de glicogênio do organismo (FONTAN; AMADIO, 2015).

Portanto, o uso da Palatinose para praticantes de crossfit é uma proposta que pode trazer benefícios consideráveis. Uma vez que mantida a performance nos treinos, haverá um estímulo maior para a hipertrofia, permitindo uma evolução física maior.

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 08 de março de 2022

<sup>2</sup> Aubrey Porto. Clínica Funcional e Fitoterápica. e-mail: [breevy.porto@gmail.com](mailto:breevy.porto@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, I. V.; RIBEIRO, M. C. O.; FREITAS, R. F. Uso de suplementos alimentares e fatores associados em praticantes de atividade física de alta intensidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 12. n. 76. Suplementar 2. p.992-1004. Jan./Dez. 2018. ISSN 1981-9927.
- DOMINSKI, F. H.; SIQUEIRA, T. C.; SERAFIM, T. T.; ANDRADE, A. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática. *Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício (Lape) da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc) – Florianópolis (SC), Brasil*. 24 maio 2018.
- FONTAN, J. S.; AMADIO, M. B. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. *Centro Universitário Senac, São Paulo, SP, Brasil. Rev Bras Med Esporte – Vol. 21, No 2 – Mar/Abr, 2015*.
- JUNIOR, W. F. N.; CARVALHO, A. C. Influência da ingestão prévia de carboidratos com alto e baixo índice glicêmico sobre o potencial aeróbico de corredores de rua. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v. 12. n. 72. p.419-430. Jul./Ago. 2018. ISSN 1981-9927.
- MAGALHÃES, M. A. A. T. Uso de suplementos alimentares por corredores de rua: em diferentes fases da preparação. *Universidade Federal da Paraíba. Centro de Ciências da Saúde Departamento de Educação Física*. 2019.

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 08 de março de 2022

<sup>2</sup> Aubrey Porto. Clínica Funcional e Fitoterápica. e-mail: [breevy.porto@gmail.com](mailto:breevy.porto@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)