

# Bebidas isotônicas não melhoram o rendimento no esporte, aponta estudo



As **bebidas isotônicas** que os jogadores bebem durante a pausa de uma partida **não** contribuem para melhorar o **rendimento** no segundo tempo, de acordo com um estudo científico citado nesta sexta-feira (11).

Assim revela um experimento liderado por Michael Kingsley, da Trobe University, no qual analisa a eficácia das bebidas isotônicas na manutenção dos **níveis de glicose sanguínea** dos jogadores de elite.

Neste estudo que foi publicado na revista *Journal of Athletic Training*, Kingsley e seus colegas demonstram que as bebidas isotônicas não têm um impacto no aumento dos níveis de glicose sanguínea no momento passivo crítico prévio ao segundo tempo.

Ao invés disso, tudo parece indicar que estas bebidas ativam a **absorção dos tecidos dos músculos** e o fígado da glicose, o que provoca uma rápida diminuição da glicose sanguínea, necessária para manter o rendimento dos esportistas.

Kingsley comentou que este achado é importante porque pode ajudar na resistência da diminuição da atividade intensa dos jogadores durante o segundo tempo das partidas, que é quando a maioria dos gols se devem aos erros da defesa.

"Nossa mente precisa de glicose para operar, mas não armazena carboidratos e portanto, necessita de um contínuo fornecimento de glicose sanguínea", explicou o pesquisador ao ressaltar que a redução da concentração da glicose no sangue pode influenciar na tomada de decisões dos jogadores.

Pesquisas prévias mostram que uma queda na disponibilidade de glicose pode ter uma potencial influência negativa nas **funções motoras e cognitivas** que são vitais na atuação de esportes intermitentes como é o futebol, segundo o cientista.

Para verificar os efeitos do estudo, Kingsley e seus colegas elegeram dez jogadores de um clube da primeira divisão inglesa e deu bebidas isotônicas ou placebo duas horas antes da partida, durante o intervalo e a cada 15 minutos durante os treinamentos.

Além disso, tomaram amostras de sangue antes e a cada 15 minutos durante a partida e dez minutos após o início do segundo tempo.

As concentrações de glicose eram maiores nos jogadores que beberam as bebidas isotônicas entre os 30 e 45 minutos depois da ingestão, mas após isso foi registrada uma queda de 30% nos níveis de glicose no sangue em ambos grupos.

## PESQUISA

Postado em 11/07/2014

---

No segundo tempo, as concentrações de glicose sanguínea eram similares em ambos grupos, mas os níveis de glicose no grupo das bebidas isotônicas começou a aumentar quase 10 minutos antes de terminar a partida.

A equipe de pesquisadores atualmente analisa se é possível variar a composição das bebidas energéticas e determinar o momento adequado para bebê-las, assim como incluir exercícios em bicicletas estáticas durante a pausa para evitar a queda da concentração da glicose e melhorar o rendimento.

**Fonte: EFE**