

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO CRÔNICA DE AÇAÍ SOBRE DANOS MUSCULARES EM CORREDORES DE RUA

ISADORA ALMEIDA CRUZ¹,
JOÃO HENRIQUE GOMES - CREF N°: 042858-G/SP²,
RAPHAEL FABRÍCIO DE SOUZA²,
ALAN SANTOS OLIVEIRA³
RENATA REBELLO MENDES – CRN: 8647⁴

¹Discente no curso de Nutrição da Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

²Docente no curso de Educação Física da Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

³Departamento de Fisiologia da Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

⁴Docente no curso de Nutrição da Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

E-mail: remendes@usp.br

INTRODUÇÃO: O exercício físico aeróbio eleva o consumo de oxigênio e, conseqüentemente, de espécies reativas de oxigênio. O acúmulo destas promove estresse oxidativo, elevando a susceptibilidade a danos musculares, o que tem levado pesquisadores a buscar estratégias capazes de reverter esse cenário. A ingestão de alimentos ricos em antioxidantes tem sido considerada uma delas, com destaque para o açaí, por possuir elevada capacidade de combate aos radicais superóxido e peróxido. **OBJETIVOS:** Esse estudo teve como objetivo avaliar o efeito do consumo crônico de açaí sobre o dano muscular de corredores de rua. **METODOLOGIA:** Quatorze corredores homens foram randomicamente divididos em grupos açaí (200g diários) ou controle, durante 25 dias. Nesse período, os participantes seguiram prescrições de treinamento exclusivamente de corrida, equalizadas em relação a distância total percorrida. Foram avaliados, no período pré (M1) e pós intervenção (M2), marcador de dano muscular (Creatina quinase sérica - CK) em repouso, imediatamente e 24h após corrida de 10km em pista oficial de atletismo, a percepção subjetiva do esforço (PSE) e a antropometria. Para o percentual de gordura corporal, adotou-se equação de Jackson e Pollock (1971). A normalidade e homocedasticidade dos dados foram avaliadas aplicando o teste de Shapiro-Wilk e Levene, respectivamente. A ANOVA *two way*, seguida do post hoc de Tukey, foi utilizada para calcular as diferenças entre grupos (AÇA X CON) e momentos (M1 x M2). Os dados foram analisados por meio do SPSS version 21.0. A significância adotada foi de $p \leq 0.05$. **RESULTADOS:** Os valores médios e de desvio padrão da CK no repouso, imediatamente e 24h após foram: M1 açaí: 415,3±305,4; 565,5±353,9; 815,9±443,6; M1 controle: 309,4±87,3; 460,8±60,3; 514,4±128,4; M2 açaí: 225,1±122,2; 343,7±129,8; 430,7±223,2; e M2 controle: 401,8±233,5; 539,9±23,3; 788,2±344,6U/L. No M1, houve elevações significativas de CK após o exercício (0h e 24h) em ambos os grupos, sem haver diferença entre eles. Após a intervenção, observou-se redução significativa da CK 24h no grupo que recebeu açaí, em relação ao M1, demonstrando que o consumo crônico de açaí preveniu danos musculares. A PSE observada foi de 7,0±2,4; 7,3±1,6; 7,6±2,7 e 7,7±1,4UA para M1 açaí, M1 controle, M2 açaí e M2 controle, bem como a %massa gorda foi de 12,5± 2,2, 16,5± 4,0; 15,4± 4,2; e 12,5±2,7. Não houve diferença significativa acerca dos dados antropométricos e a PSE entre ambos os momentos e grupos. **CONCLUSÃO:** Foi possível concluir que suplementação com 200g diários de açaí, mantida

por 25 dias, reduziu significativamente a CK sérica de corredores de rua em prova de 10km, porém, sem alterar a PSE e a composição corporal.

Palavras-chave: Corrida; suplementação; açai; nutrição.