



EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DO SUCO DE UVA TINTO INTEGRAL DURANTE UM PERÍODO COM AUMENTO DA CARGA DE TREINAMENTO EM ATLETAS DA SELEÇÃO BRASILEIRA FEMININA DE HANDEBOL DE PRAIA

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2ª edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

PEREIRA; Reabias de Andrade¹, **FRANÇA; Ana Carla Lima de**², **MEIRELES; Ana Carolina Freitas**³, **FONSECA; Herik Vieira de Carvalho**⁴, **MUNIZ; Mygeiver Sheldon Ferreira**⁵, **SILVA; Alexandre Sergio**⁶

RESUMO

Introdução: é comum atletas realizarem períodos de aumentos nas cargas de treinamento, visando promover aumento do desempenho. Entretanto, este procedimento se associa com maior risco de acúmulo de fadiga e redução do desempenho. Desse modo, estratégias para acelerar a recuperação são importantes nesse período. Do ponto de vista nutricional, a uva tinta pode ser uma estratégia interessante, visto que a fadiga provocada por excesso de treinamento tem importante participação do estresse oxidativo, enquanto a uva é rica em compostos fenólicos que melhora o balanço redox. **Objetivo:** verificar os efeitos da suplementação com suco de uva tinto integral no estresse oxidativo, inflamação e dano muscular em atletas da seleção feminina brasileira de handebol de praia. **Métodos:** o projeto de pesquisa foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley da Universidade Federal da Paraíba, sob o protocolo n° 916.283. Dezesesseis atletas (27 ± 2,4 anos) realizaram uma intertemporada de 12 dias com aumento das cargas de treinamento (de uma para duas ou três sessões/dia). Elas foram divididas em dois grupos: grupo suco de uva (GJG; n=8) e grupo controle (GC; n=8), que foram suplementados, respectivamente, com 200 ml de suco de uva ou 200 ml de água antes e depois da última das três sessões diárias de treino ao longo de 10 dias. Noutros momentos pré e pós treino, a hidratação era liberada de forma *ad libitum*, para ambos os grupos. As avaliações pré e pós intertemporada foram realizadas para mensurar estresse oxidativo (malondialdeído - MDA), inflamação (proteína C reativa ultrasensível - PCR-us) e dano muscular (creatina quinase - CK e lactato desidrogenase - LDH). **Resultados:** o aumento na carga de treinamento induziu significativo de CK entre os momentos pré e pós intertemporada tanto no grupo experimental quanto no grupo controle (115% e 315% respectivamente, $p < 0,01$ CK), mas sem diferença entre os grupos. Este dano muscular, entretanto, não foi suficiente para promover desequilíbrio redox ou inflamação, uma vez que MDA aumentou apenas descritivamente nos grupos (3.3±0.7 para 4.3±1.5, no grupo experimental e de 2.8±1.1 para 4.5±1.4 no grupo controle sem diferenças

¹ Universidade Federal da Paraíba, reabiasedf@gmail.com

² Universidade Federal da Paraíba, anacaralimaf@hotmail.com

³ Laboratório de estudos do treinamento físico aplicado ao desempenho e à saúde - LETFADS/CCS/UFPB, anacarolinafreitas@gmail.com

⁴ Universidade Federal da Paraíba, herikhand@gmail.com

⁵ Universidade Federal da Paraíba, mygeiver@gmail.com

⁶ Universidade Federal da Paraíba, alexandresergiosilva@yahoo.com.br

entre os momentos pré e pós ($p=0.43$) ou na interação tempo x grupo ($p=0,30$); enquanto isso a inflamação sistêmica diminuiu nos grupos (1.35 ± 1.99 para 0.77 ± 0.64 , no grupo experimental e de 2.05 ± 2.07 para 0.96 ± 0.75 no grupo controle sem diferenças significativas entre os momentos pré e pós ($p=0.56$) ou na interação tempo x grupo ($p=0,48$); **Conclusão:** O aumento de CK mostrou que um incremento das cargas de treino promovem desgaste do tecido muscular. Entretanto, este incremento das cargas não foi suficiente para promover aumento do estresse oxidativo ou inflamação sistêmica. Neste contexto, o suco de uva não promove proteção anti-inflamatória ou antioxidante em atletas submetidos no período de treino com aumento das cargas.

PALAVRAS-CHAVE: Beach Handball, Recuperação, Suco de uva

¹ Universidade Federal da Paraíba, reabiasedf@gmail.com

² Universidade Federal da Paraíba, anacarlalimaf@hotmail.com

³ Laboratório de estudos do treinamento físico aplicado ao desempenho e à saúde - LETFADS/CCS/UFPB, anacarolinafreitas@gmail.com

⁴ Universidade Federal da Paraíba, herikhand@gmail.com

⁵ Universidade Federal da Paraíba, mygeiver@gmail.com

⁶ Universidade Federal da Paraíba, alexandresergiosilva@yahoo.com.br