

Suco de Uva Roxa e Corrida: uma breve revisão

XIII Encontro de Pesquisa de Pós-Graduação

Tatiana Albuquerque Melo, Luiz Vieira da Silva Neto

INTRODUÇÃO: A corrida é uma prática de endurance que pode induzir o organismo ao estresse oxidativo, fadiga e dano muscular. Para auxiliar nesse contrabalanço, a suplementação é utilizada afim de ajudar no desempenho e na recuperação dos atletas. A uva roxa é rica em compostos fenólicos, com alta atividade antioxidante e antiinflamatória e veio compor esta revisão com objetivo de avaliar quais suas principais propriedades para atletas corredores. **MÉTODOS:** Busca eletrônica nas bases PUBMED e ScienceDirect. Inclusos estudos de 2005-2020, randomizados, com corridas de curta, média ou longa distância que utilizassem o suco integral, sem adição de substâncias exógenas por meio do consumo agudo ou por maiores períodos, com indivíduos adultos (≥ 18 anos), saudáveis, ambos os sexos, amadores ou profissionais. Excluídos estudos de caso ou com amostra com distúrbios metabólicos, doenças e/ou limitações motoras, populações idosas (≥ 60 anos), infantis/infanto-juvenis (< 18 anos) e com bebida mista. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Três estudos de Toscano, L.L.T. et al. de 2015, 2017 e 2019 testaram as seguintes formas de suplementação (10 ml/kg/dia) com corredores: 1. Por 28 dias: aumento na capacidade antioxidante total pós exercício (39% e 43,6%); em um dos estudos, grupo SUR mostrou maior desempenho no tempo médio até a exaustão (9,2min+, $p = 0,008$) com uma melhora de 18,7% na distância média percorrida (+1,9km), aumento de 20% no colesterol HDL e diminuição de 5,3mmHg na pressão arterial sistólica, nas concentrações séricas de colesterol total (7%) e LDL (20%). 2. Dose única: aumentos na capacidade antioxidante (15,3%), no tempo até a exaustão ($p=0,002$) e diminuição da glicoproteína alfa-1-ácido (20,2%). **CONCLUSÃO:** Além de benefícios cardiometabólicos, o suco de uva roxa, mesmo em dose única, constituiu um ótimo recurso ergogênico para atletas corredores, oferecendo aumentos na capacidade antioxidante total e no tempo médio até a exaustão.

Palavras-chave: Suco de Uva Roxa, Performance, Corrida..