

Efeito da Suplementação de Extrato de Chá Branco na Prática de Atividade física em Ratos

Jéssica P. Santos*, Mario R. M. Junior, Gustavo B. Fanaro

Resumo

A prática de atividade física está relacionada a benefícios para a saúde mas, em caráter exaustivo, leva a um aumento da produção de espécies reativas de oxigênio. Chás da planta *Camellia sinensis* (verde, oolong, preto e branco) possuem altos teores de antioxidantes e o chá branco, especificamente, é o que possui o teor mais elevado. O propósito desse trabalho é verificar os efeitos da suplementação de extratos de chá branco no aumento da resistência e do rendimento no treinamento físico e na capacidade antioxidante do plasma de ratos saudáveis.

Palavras-chave:

Camellia Sinensis, Atividade física, chá branco.

Introdução

Aumento da preocupação com a saúde - alimentação saudável e prática de atividade física

Aumento no consumo de chá branco (que se destaca por sua ação antioxidante)¹

Suplementação de antioxidantes: estratégia para que atletas não sofram com os efeitos negativos causados pelo aumento de espécies reativas de oxigênio no corpo durante a atividade física²

Objetivo: verificar alguns dos efeitos da suplementação de chá branco, aliados a atividade física em ratos.

Resultados e Discussão

O tempo de exaustão foi estatisticamente igual para os três grupos.

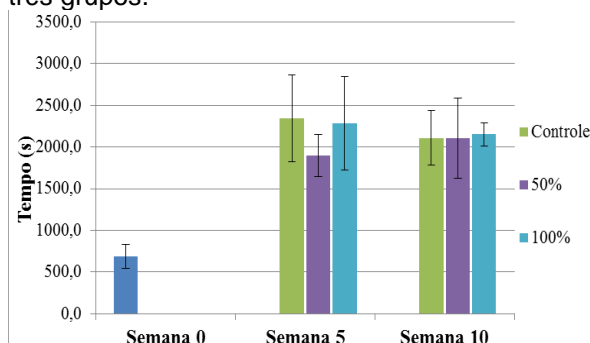


Figura 1. Tempo para exaustão

Não houve diferença estatística na performance dos grupos.

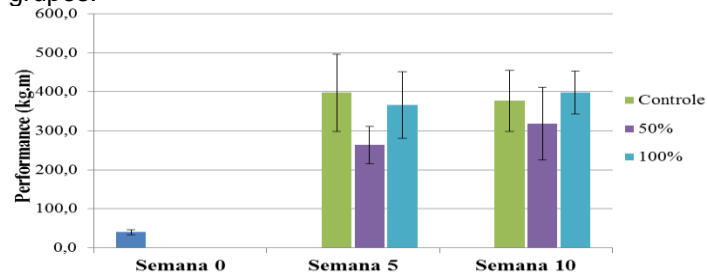


Figura 2. Performance

Na semana 10 a capacidade antioxidante do plasma dos ratos do grupo controle é menor que a do grupo que ingeriu chá puro (100%).

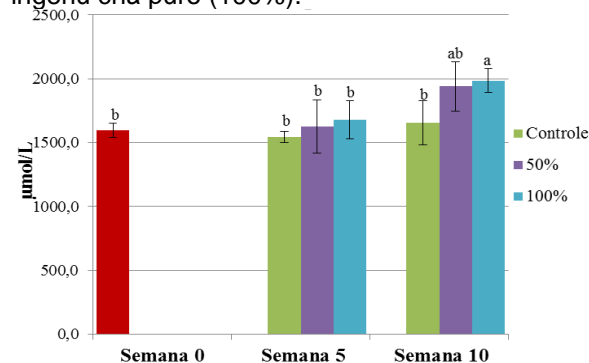


Figura 3. Teste ORAC no plasma

Não houve diferença estatística no ganho de massa magra, mas podemos identificar na décima semana uma tendência de ganho de massa magra no grupo 100%.

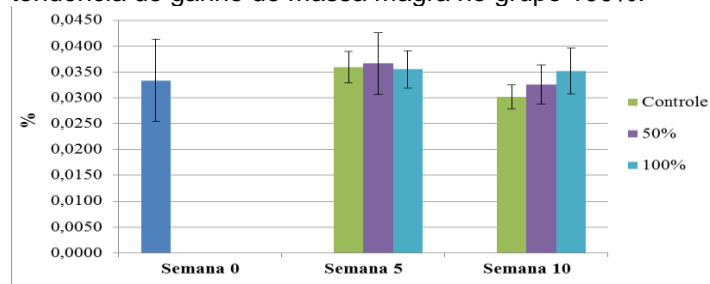


Figura 4: Porcentagem do Músculo Sóleo no corpo

Conclusões

O consumo de chá branco é eficiente para aumentar a capacidade antioxidante do plasma quando ingerido puro (100%) durante 10 semanas. Estatisticamente a ingestão de chá branco (por 10 semanas) não interfere no desempenho durante o treinamento, nem no ganho de massa magra.

Agradecimentos

Agradeço o apoio da técnica Maria Susana Cunha. Agradeço ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) e a CAPES pelo financiamento da pesquisa.

¹ Becker, E. M.; Nissen, L.R.. e Skibsted, L. H. *European Food Research and Technology*. 2004, 219, 561-571.

² Stupiello, B. *Minha Vida*. 2014.