

UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ -
UVA PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-
GRADUAÇÃO - PRPPG

XXV ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XVIII ENCONTRO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

**EFEITO DO CONSUMO DE SEIS DOSES DO SUCO DE ACEROLA
SOBRE O DESEMPENHO EM TESTES INCREMENTAL ATÉ A
EXAUSTÃO**

João Batista Araújo Neto. Educação Física. Bolsista IC FUNCAP/BICT
Thaynara Pimenta Ziesemer. Mestranda em Biotecnologia. UFC

Dr. Luiz Vieira da Silva Neto. Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA

RESUMO

A acerola é uma fruta tropical rica em vitamina C e fitonutrientes com alto potencial antioxidante e propriedades anti-inflamatórias. Durante o exercício intenso, o corpo pode experimentar um desequilíbrio redox, levando à produção excessiva de radicais livres e espécies reativas de oxigênio, o que pode desencadear o estresse oxidativo. Nesse contexto, os antioxidantes, principalmente os sucos de frutas, têm sido investigados como estratégias para reduzir os danos oxidativos e inflamatórios induzidos pelo exercício intenso. Este estudo se propõe a analisar os efeitos do consumo de suco de acerola por seis dias consecutivos sobre marcadores fisiológicos, psicofisiológicos, cognitivos e de desempenho em indivíduos fisicamente ativos submetidos a um teste incremental até a exaustão. Serão recrutados voluntários com idade entre 18 e 40 anos, que assinarão um termo de consentimento e passarão por familiarização, ancoragem de escala e coleta de sangue. Depois, receberão suco de acerola por seis dias e ao final realizarão um teste máximo em esteira. Inflamação, dano oxidativo, escalas perceptuais e de testes cognitivos serão avaliados baseline, pré e pós-exercício. Espera-se que o consumo de seis doses de suco de acerola tenha capacidade de provocar reduções nos marcadores de dano tecidual, atenuar o estresse oxidativo, induzir melhora cognitiva, diminuir a percepção do esforço quanto ao exercício e melhorar o desempenho após ingerir o suco por seis dias e após a realização de um teste até exaustão.

Palavras-chave: Exercício Físico; Acerola; Ergogênico natural.

Agradecimentos: A Fundação Cearense de Amparo a Pesquisa (FUNCAP/BICT) pela bolsa de Iniciação Científica (IC).