

Título:	ASSOCIAÇÃO ENTRE A CAPACIDADE ANTIOXIDANTE DA DIETA E MARCADORES DE ESTRESSE OXIDATIVO EM USUÁRIOS DE ACADEMIA		
Autores:	Geovana Andrine Vogt Ana Luiza Sanfelice Antonello Moro Ana Carolina Nyland Aline Alves da Luz Munithete Moraes Eisenhardt Cátia dos Santos Branco Diene da Silva Shlickmann Patrícia Molz Silvia Isabel Rech Franke		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<p>Resumo:</p> <p>Introdução: O estresse oxidativo ocorre quando a produção de espécies reativas de oxigênio (ERO) excede a capacidade antioxidante do organismo. O exercício físico pode influenciar esse equilíbrio, bem como uma dieta rica em antioxidantes, que auxiliam na neutralização das ERO e a fortalecer as defesas endógenas. Dessa forma, a avaliação conjunta da ingestão dietética, a partir da capacidade antioxidante total dietética (DTAC) e marcadores oxidativos, possibilita compreender como a alimentação e o exercício interagem na manutenção do equilíbrio redox em praticantes de academia. Objetivo: Investigar a associação entre a DTAC e marcadores de estresse oxidativo em usuários de academia. Metodologia: Estudo transversal descritivo realizado com praticantes de exercícios físicos em academias de Santa Cruz do Sul/RS, de ambos os sexos e idade igual ou maior que 18 anos. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISC (nº 5.121.729). A DTAC foi calculada a partir de 43 alimentos antioxidantes específicos, sendo a soma do produto da capacidade antioxidante (ensaio ABTS) multiplicado pela quantidade consumida de cada bebida e/ou alimento por dia, segundo a média de 3 recordatórios alimentares (2 de dias da semana e 1 dia do final de semana), e expressos em mg VCE/d. Marcadores de estresse oxidativo avaliados foram determinados pelo ensaio de capacidade antioxidante equivalente a trolox (TEAC), expresso em mmol Trolox/L e peroxidação lipídica pelo ensaio de Substâncias Reativas ao Ácido Tiobarbitúrico (TBARS) expresso em nmol MDA/mL. A análise estatística foi realizada no programa <i>GraphPad Prism 8</i>, utilizando a correlação de <i>Spearman</i> para associações entre variáveis e do tamanho do efeito, classificado segundo Cohen. Nível de significância estabelecido foi de $p < 0,05$. Resultados: Foram avaliados 163 indivíduos, com idade média de $36,5 \pm 13,9$ anos, dos quais 66,9% eram do sexo feminino. Verificou-se uma correlação</p>			



significativa de baixa magnitude de efeito entre DTAC e idade ($r=0,188$; $p=0,021$), sugerindo que indivíduos que apresentaram dietas com maior capacidade antioxidante, tinham maior idade. Por outro lado, não foram observadas correlações significativas entre o DTAC e TEAC ($r=0,015$; $p=0,854$) ou TBARS ($r=0,013$; $p=0,868$). **Conclusão:** Os resultados indicam que indivíduos mais velhos tendem a consumir alimentos com maior potencial antioxidante, contudo, a ingestão total de antioxidantes na dieta não se refletiu diretamente nos níveis de antioxidantes endógenos ou na redução de produtos da peroxidação lipídica. Esses achados reforçam a complexidade das interações entre dieta e biomarcadores oxidativos, sendo necessário estudos adicionais que considerem outros fatores associados.

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/12B-a35RwZATrY6I7ZB_M8Yf-WUqkx7kD/view?usp=sharing