



## A INFLUÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE TRIGLICERÍDEOS DE CADEIA MÉDIA NO EXERCÍCIO DE ENDURANCE DE ALTA INTENSIDADE

Mariana Balliello Simão<sup>1</sup>; Mariane Róvero Costa<sup>1</sup>; Renata Camilla Favarin Froes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Área de Ciências da Saúde – Centro Universitário Sagrado Coração

[marianaballiello@gmail.com](mailto:marianaballiello@gmail.com), [mariane.costa@unisagrado.edu.br](mailto:mariane.costa@unisagrado.edu.br), [renata.froes@unisagrado.edu.br](mailto:renata.froes@unisagrado.edu.br)

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária

Área do conhecimento: Saúde - Nutrição

Avaliou-se os efeitos da suplementação de triglicerídeos de cadeia média (TCM) em desportistas que realizam treinos de *endurance* de alta intensidade. Após aprovação pelo Comitê de Ética (4.624.795), a pesquisa foi desenvolvida com 10 (dez) corredores amadores. Foram realizadas duas provas de corrida de 10km com a diferença de 6 dias entre elas. Em ambos os dias, os desportistas receberam um copo de água 10 minutos antes do início das corridas, sendo que metade dos desportistas ingeriu apenas água, ao passo que a outra metade dos corredores ingeriu uma mistura de água + 20ml de TCM líquido (incolor e sem sabor). Aqueles que receberam a suplementação no primeiro dia, ingeriram apenas água na segunda corrida e vice-versa. Ao final das duas corridas, os atletas responderam um questionário de desempenho físico elaborado pela pesquisadora e um questionário de humor intitulado “A Escala de Humor de Brunel”, a fim de verificar a disposição e fadiga dos atletas. Foi realizada análise estatística e para a comparação dos grupos aplicou-se o teste T-student para as variáveis paramétricas e de Mann-Whitney para as variáveis não-paramétricas. O nível de significância adotado foi de 5% ( $p < 0.05$ ). Verificou-se que não houve diferença estatisticamente significativa com relação ao uso da suplementação de TCM na melhora da performance e nas sensações de humor dos desportistas após a prática da corrida, porém 30% dos desportistas relataram sensação de pirose e 20% de desconforto intestinal. São necessários mais estudos para que possa ser identificado o benefício desta suplementação.

Palavras-chave: Triglicerídeos de cadeia média. *Endurance*. Desempenho físico.