



EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO COM O ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ-PIMENTA NO ESTRESSE OXIDATIVO DE CORREDORES RECREACIONAIS

MANOEL MIRANDA NETO; ANA CAROLINA FREITAS MEIRELES; ZAIRA BATISTA DE QUEIROZ CORREIA; ERIKLYS CAVALCANTE BARRETO; EDER JACKSON BEZERRA DE ALMEIDA FILHO

INTRODUÇÃO: a hortelã-pimenta e o mentol derivado desse vegetal vêm se consolidando nos últimos anos como um recurso ergogênico para atletas. Embora o mecanismo explicado seja o efeito resfriante do mentol, a percepção da temperatura pelos atletas ou sua medição objetiva para confirmar essa suposição ainda é controversa, de modo que o mecanismo ainda não é totalmente compreendido. Por outro lado, enquanto o mentol é uma substância isolada, a hortelã-pimenta é um vegetal que, além do mentol, possui significativa presença de antioxidantes, o que é reconhecido agente ergogênico. **OBJETIVO:** Avaliar o efeito da ingestão do óleo essencial de hortelã-pimenta (OEH) sobre o estresse oxidativo de corredores recreacionais. **METODOLOGIA:** Estudo experimental, randomizado, *cross-over*, duplo-cego e placebo controlado, desenvolvido em modelo agudo com oito corredores recreacionais homens (Idade = $36 \pm 10,2$ anos; $VO_{2máx} = 52,2 \pm 9,9$ ml.kg.min). Foram realizados dois testes de corrida até a exaustão em esteira a 70% do $VO_{2máx}$. Os participantes ingeriram 0,05ml de OEH diluído em 500ml de água no procedimento experimental (MENTA) e o mesmo volume de um placebo composto por 0,05ml de essência de hortelã diluída em água (PLA). A ingestão foi feita 30 minutos antes do teste de corrida mais 100ml a cada 10 minutos durante os primeiros 40 minutos do exercício. *Washout* de 7 dias foi usado. A atividade oxidante foi quantificada a partir da dosagem sanguínea de malondialdeído (MDA) em repouso, imediatamente após o exercício, bem como após 2 horas do seu término. **RESULTADOS:** O efeito ergogênico não foi confirmado, pois os tempos até a exaustão foram estatisticamente iguais entre os procedimentos ($106,9 \pm 34,7$ min para MENTA e $107,3 \pm 30,1$ min para PLA) ($p > 0,05$). Os níveis de MDA no procedimento MENTA foram $3,1 \pm 1,0$ $\mu\text{mol/L}$ pré-exercício, $3,0 \pm 1,1$ $\mu\text{mol/L}$ pós-exercício e $3,0 \pm 0,8$ $\mu\text{mol/L}$ após 2h de recuperação. Para o procedimento PLA, os níveis de MDA foram $2,6 \pm 0,5$ $\mu\text{mol/L}$ pré-exercício, $2,8 \pm 0,4$ $\mu\text{mol/L}$ pós-exercício e $2,8 \pm 0,8$ $\mu\text{mol/L}$ após 2h de recuperação. A análise intragrupo ($p = 0,685$) e intergrupo ($p = 0,368$) não mostraram diferença estatística. **CONCLUSÃO:** OEH não foi capaz de promover menor estresse oxidativo em corredores recreacionais que correram até a exaustão em esteira a 70% $VO_{2máx}$.

Palavras-chave: Alimento ergogênico, Estresse oxidativo, Exercício físico, Hortelã-pimenta, óleo essencial.