

## EFEITO DE 33 DIAS DE SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA E CARBOIDRATO NA PERFORMANCE DE RATOS NO EXERCÍCIO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE.

**Objetivos:** Analisar o impacto de 33 dias de suplementação de creatina e carboidrato na performance de ratos no exercício intervalado de alta intensidade.

Avaliar o efeito desta suplementação na variação do peso corporal, glicemia pré e pós-exercício e na produção de lactato após exercício extenuante.

**Métodos e Resultados:** Foram utilizados 37 ratos wistar machos, com peso médio de 350,59g, com 75 dias no início do experimento. Estes foram divididos em três grupos: grupo treinado controle (TCO), grupo treinado suplementado com creatina e carboidrato (TCC), e grupo treinado suplementado com creatina (TCR). Os animais foram submetidos ao teste máximo no início do experimento para a determinação da velocidade máxima suportada (VMS), e foram estipulados os percentuais de 110% e 40% para a realização do treinamento intervalado. O treinamento consistiu de um minuto a 110% da VMS, seguidos de 30 segundos a 40% da VMS, durante trinta minutos, cinco vezes por semana durante os 33 dias do experimento. A suplementação ocorreu todos os dias do experimento, sendo que nos primeiros sete dias a dose foi de 0,47g/kg de peso corporal (fase de carga) e nos dias restantes a dose foi de 0,073g/kg de peso corporal (fase de manutenção). O teste máximo foi repetido no penúltimo dia do experimento e as coletas de sangue para medição de glicemia e lactacidemia foram feitas logo após o fim deste teste.

A performance foi igual entre os grupos independente da suplementação ( $P>0,05$ ). O protocolo de treinamento se mostrou efetivo mostrando uma melhora significativa na performance pareada dos animais ( $P<0,05$ ). Nas análises de glicemia e lactato não houve diferença entre os grupos assim como na comparação da evolução da massa corporal destes animais ( $P>0,05$ ). Contudo houve uma correlação negativa, no grupo TCC, entre os níveis de lactato e a massa dos músculos gastrocnêmio 62% ( $P=0,031$ ) e sóleo 60% ( $P=0,036$ ), o que sugere uma queda na produção de lactato nestes músculos na presença desta suplementação.

**Conclusão:** A suplementação de creatina e carboidrato não se mostrou eficiente para a melhora da performance no treinamento intervalado de alta intensidade comparando os grupos.