

# COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE CREATININA E UREIA EM PRATICANTES DE *CROSSFIT*® QUE UTILIZAM SUPLEMENTOS ALIMENTARES (APOIO UNIP)

**Aluno:** Diego Claro de Mello

**Orientadora:** Profa. Dra. Tatiana Moreira Domingues

**Curso:** Biomedicina

**Campus:** Jundiaí

*CrossFit*® é uma modalidade nova e intensa de exercícios físicos. A prática incorreta e o uso indevido de suplementação alimentar podem trazer malefícios à saúde de seus praticantes, principalmente danos renais. Neste trabalho investigamos, de forma comparativa, a função renal de 20 atletas de *CrossFit*®, do gênero masculino, pela dosagem dos níveis de creatinina e ureia na urina. A pesquisa foi realizada com praticantes de *CrossFit*® em Jundiaí e Itupeva (cidades do interior de São Paulo). Os participantes foram submetidos a um questionário (anamnese), divididos em dois grupos (usuários de suplementos e controle, sem uso de suplementos) e forneceram duas amostras isoladas de urina, sendo uma a primeira da manhã ou após duas horas de retenção, e outra após o treino. Os suplementos mais utilizados foram *Whey Protein* e Creatina, sendo que apenas 54% dos participantes receberam indicação da suplementação por um profissional capacitado. No laboratório foram encontradas, nas duas amostras de ambos os grupos estudados, alterações de significância clínica nos níveis de creatinina ( $p < 0,05$ ) e insignificantes para análise de ureia ( $p > 0,40$ ). Entretanto, não podemos afirmar que o uso de suplementos causou tais alterações. Os resultados devem levar em conta que o *CrossFit*® é um esporte intenso, que pode provocar aumento da concentração de creatinina e ureia na urina, bem como causar sobrecarga e lesão renal, resultando em menor excreção dessas substâncias pela urina. No entanto, este estudo não fez uma apuração precisa das variáveis nem realizou outras técnicas específicas para confirmar a lesão renal, sendo necessários, para tanto, novos estudos. Portanto, para preservação da saúde do indivíduo, é

importante enfatizar que a indicação de uso de suplementos deve ser feita por profissionais e a atividade física deve ser praticada com moderação e com acompanhamento de instrutores habilitados.