

# Efectul administrării de coenzimă Q<sub>10</sub> asupra capacității de efort la sportivi (Nota I)

Rareș D. Ciocoi-Pop<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>, Cosmina Bondor<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea "Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport

<sup>2</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu", Cluj-Napoca

## Rezumat

*Premise.* CoQ<sub>10</sub> este un compus vitamin-like cu un rol important în lanțul de transport mitocondrial și cu rol antioxidant. Efectul prooxidant al efortului fizic ne-a determinat să studiem influența administrării de CoQ<sub>10</sub> asupra capacității de efort datorită acțiunii antioxidante

*Obiective.* S-a urmărit influența suplimentării de CoQ<sub>10</sub> asupra capacității aerobe și anaerobe de efort la sportivi.

*Metode.* În cercetare au fost luate în considerare două loturi de sportivi (n = 10), fotbaliști antrenați la efort cu vârsta între 19 și 20 de ani. Sportivii din lotul II au fost suplimentați cu produsul CoQ<sub>10</sub> având concentrația de 30 de mg/capsulă. Indicatorii studiați au fost capacitatea aerobă și capacitatea anaerobă de efort.

*Rezultate.* Consumul maximal de O<sub>2</sub> crește după antrenament la ambele loturi; suplimentarea de CoQ<sub>10</sub> nu are efecte semnificative asupra creșterii consumului maximal de O<sub>2</sub>. Puterea maximă aerobă crește după antrenament la ambele loturi, creșterile sunt semnificativ mai mari, după suplimentare. Puterea maximă anaerobă crește după antrenament la ambele loturi; suplimentarea de CoQ<sub>10</sub> nu are efecte semnificative.

*Concluzii.* Suplimentarea de CoQ<sub>10</sub> determină creșterea puterii maxime aerobe la tineri fotbaliștii antrenați la efort.

**Cuvinte cheie:** suplimentarea CoQ<sub>10</sub>, efort, sportivi.