**Efeito da melatonina exógena no Estresse oxidativo provocado pelo exercício físico.**

1. A melatonina apresenta benefícios na recuperação pós exercício;
2. A melatonina promove redução do estresse oxidativo;
3. Devido à suas propriedades antioxidantes, a melatonina diminui o dano celular, promovendo melhora na saúde do atleta de alto rendimento.

**Contagem de palavras no Resumo:** 239

**Contagem de palavras no Corpo do Texto:** 3505

**Palavras-chave:** melatonina, antioxidante, radicais livres, espécies reativas de oxigênio, molécula sequestradora.

**Autor:**

1. Claudia Coutinho M.D, médica da Confederação Brasileira de desportos Aquáticos, pos graduada em medicina do esporte pela Escola de Educação Física do Exército, emai:[dra.claudiacoutinho@gmail.com](mailto:dra.claudiacoutinho@gmail.com).
2. Cintia Mussi Alvim Stocchero, professora e doutora, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS/RS/Brasil)

**Atribuições dos autores:** contribuíram igualmente na elaboração dos autores

**Declaração de Conflito de Interesses**

Não há conflito de interesses

**Endereço postal do autor correspondente:**

Claudia Coutinho

Rua General Tasso Fragoso 54/301

CEP: 22470-170

Rio de Janeiro

Tel: +55 21 996220555