

Nutrição

A SUPLEMENTAÇÃO DE NITRATO NÃO INFLUENCIA A PRESSÃO ARTERIAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

João Gabriel Costa Sanches - 9º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/ FAPEMIG

Wilson César de Abreu - Professor do Departamento de Nutrição, UFLA. - wilson@ufla.br.

Orientador - Orientador(a)

Sandro Fernandes da Silva - Professor do Departamento de Educação Física

Caroline Carvalho Ramos Hubner - 7o período de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA

Rafael Correa Teodoro - Coorientador, Pós-graduando do Departamento de Nutrição, UFLA

Octávio Henrique de Carvalho Silva - 7º módulo de Educação Física, UFLA, Bolsista PIBIC/FAPEMIG

Resumo

Os efeitos ergogênicos da suplementação de nitrato no exercício resistido têm sido observados predominantemente em estudos com homens. Além dos efeitos no desempenho físico, alguns estudos indicam benefícios terapêuticos, como a redução da pressão arterial e do risco cardiovascular. O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da suplementação aguda de suco de beterraba concentrado em nitrato na pressão arterial de mulheres praticantes de musculação. Foi realizado um ensaio clínico randomizado, duplo-cego, cruzado e controlado por placebo, com uma amostra de 16 mulheres com idade média de 27 ± 5 anos, com coletas realizadas em três momentos distintos. No primeiro momento, as participantes realizaram um teste de força (1 repetição máxima) nos exercícios supino e leg press (45°) para quantificação das cargas, além da familiarização com o protocolo experimental. De forma aleatória, as participantes foram submetidas à suplementação de nitrato ou placebo no segundo e terceiro dias, 2 horas e 30 minutos antes do exercício. A suplementação de nitrato foi administrada através de suco de beterraba com alta concentração de nitrato ($\sim 12,8$ mmol NO_3^- , 800 mg - Beet IT; James White Drinks Ltd, Ipswich, UK), enquanto o placebo consistiu em suco de beterraba com baixa concentração de nitrato ($\sim 0,92$ mmol NO_3^- , 58 mg - 140 ml Beterraba, Soldiers Nutrition, Brasil). A pressão arterial foi medida em repouso (2,5 horas após a suplementação) e após a realização do treinamento, que consistiu em 4 séries de 60% do 1RM até a falha no supino reto e no leg press 45° , com pausa de 2 minutos entre as séries. Para verificação da normalidade dos dados foi utilizado o teste Shapiro-Wilk. Para comparar os grupos, foi utilizado o teste ANOVA de medidas repetidas, com a correção de Post Hoc de Tukey. Não houve diferença significativa na pressão arterial sistólica e diastólica em repouso entre os grupos placebo e nitrato (PLA: $S = 112 \pm 8,07$ mmHg e $D = 65,6 \pm 7,7$ mmHg; Nitrato: $S = 114 \pm 7,81$ mmHg e $D = 67,5 \pm 8,55$ mmHg, $p > 0,05$). Da mesma forma, após o treinamento, a pressão arterial sistólica e diastólica foram semelhantes nos dois grupos (PLA: $S = 140 \pm 15,1$ mmHg e $D = 64,6 \pm 5,7$ mmHg; Nitrato: $S = 142 \pm 15,2$ mmHg e $D = 65,6 \pm 9,33$ mmHg, $p > 0,05$). Conclui-se que a suplementação com suco de beterraba concentrado em nitrato, administrada 2,5 horas antes do treino, não alterou a pressão arterial sistólica e diastólica de mulheres praticantes de musculação.

Palavras-Chave: Nitrato, Musculação, mulheres.

Instituição de Fomento: Fapemig

Link do pitch: <https://youtu.be/d03W8ChYB5A>