Nutrição

Efeitos agudos da suplementação de nitrato no desempenho de mulheres praticantes de Crossfit®

Jéssica Lívia dos Santos - 3º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA

Randerson André Fernandes de Souza - 8º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/CNPQ

Thiago Ribeiro Ferreira Jacome - Pós-graduando do Departamento de Nutrição, PPGNS/UFLA

Ricardo Augusto Silva de Souza - Pós-graduando da Faculdade de Medicina, USP

Bryan Saunders, - Pesquisador da Faculdade de Medicina, USP

Wilson Cesar de Abreu - Professor do Departamento de Nutrição, UFLA. wilson@ufla.br. Orientador - Orientador(a)

Resumo

O CrossFit® é um programa de treinamento físico que combina elementos de diversas modalidades esportivas e de condicionamento, como levantamento de peso olímpico, ginástica, corrida, remo e outros exercícios funcionais. Os treinos são variados e intensos, geralmente de curta duração e alta intensidade, promovendo adaptações físicas rápidas e abrangentes. A suplementação nutricional no CrossFit visa otimizar o desempenho e a recuperação dos atletas. Nesse contexto, a suplementação de nitrato tem sido alvo de estudos por seu efeito ergogênico. No entanto, há poucos trabalhos sobre seus efeitos em exercícios intermitentes e de alta intensidade. Cerca de 90% dos estudos sobre nitrato têm sido feitos com homens, sendo que no Crossfit® inexistem pesquisas publicadas com a suplementação de nitrato em mulheres. O presente estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da suplementação aguda de nitrato no desempenho e percepção subjetiva de esforço (PSE) de mulheres praticantes de CrossFit®. Trata-se de um estudo transversal, duplo-cego, crossover, randomizado e controlado por placebo. A amostra foi composta por 10 mulheres recreacionalmente treinadas (Idade: 30,82±7,36 anos; Peso: 61,50±8,32 kg; Altura: 1,62±0,05m, Percentual de Gordura Corporal: 22,49±5,01% de gordura corporal). Para avaliar o desempenho foi utilizado um contrarrelógio de 1000m de remo e análise da Percepção Subjetiva de Esforço foi realizada utilizando a escala Borg de 10 pontos. As coletas de dados foram realizadas em 3 visitas. Na primeira visita foi realizada a familiarização com os testes. Na segunda e terceira foram realizados os testes com suco de beterraba ou placebo em sistema randomizado. A suplementação foi realizada com suco de beterraba concentrado em nitrato (~6,4mmol de NO3- - 400mg - Beet IT; James White Drinks Ltd, Ipswich, UK) e placebo (suco de beterraba depletado em nitrato - ~ 0,02 mmol de NO3- - 1,3 mg). A coleta dos dados ocorreu durante a fase lútea do ciclo menstrual para fins de evitar a influências das oscilações hormonais. A suplementação com nitrato não melhorou o desempenho no remo (Placebo= 266,4 ± 24,4 s; Nitrato= 269,4 ± 26,1 s, p=0,79) e a PSE (Placebo= 7,9 ± 1,1; Nitrato= 7,7 ± 1,3, p=0,71). Conclui-se que nas condições testadas a suplementação aguda de nitrato não melhorou o desempenho e a PSE de mulheres praticantes de Crossfit®.

Palavras-Chave: suplementação, suco de beterraba, exercicio de resistencia .
Instituição de Fomento: Ufla

Link do pitch: https://youtu.be/Ep08qz_fswY?si=keuuWnYH2lssJbYI