Nutrição - BIC JÚNIOR

A Influência da Suplementação Aguda de Nitrato no Desempenho do Exercício Resistido: Análise do Tempo Sobre Tensão

Sara Elena Ramos Dias - Bolsista Bic Junior/FAPEMIG, 2°ano do Ensino Médio da Escola Estadual Dora Matarazzo

Wilson Cesar de Abreu - Orientador, Professor do Departamento de Nutrição, UFLA - Orientador(a)

Rafael Correa Teodoro - Coorientador, Pós-graduando no Departamento de Nutrição, UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Professor no Departamento de Educação Física, UFLA

Ana Carolina Cardoso - 8° módulo de Nutrição, UFLA

Octavio Henrique de Carvalho Silva - 7° módulo de Educação Física, UFLA

Resumo

A suplementação dietética de nitrato tem se mostrado um grande influenciador na melhora do rendimento em atividades físicas aeróbias e anaeróbias, contribuindo para o aumento da tolerância ao exercício e desempenho. No entanto, não é comprovado na literatura o mesmo efeito na população feminina. O presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da suplementação aguda de nitrato sobre o tempo de execução no treinamento de força em mulheres praticantes de treinamento resistido. A amostra do estudo foi constituída por 13 voluntárias, com idade média de 27±5 anos. As coletas foram feitas no Laboratório de Estudo e Movimento Humano da Universidade Federal de Lavras, num ensaio clínico, randomizado, duplo-cego e cruzado. Foram 3 dias de coletas, no primeiro dia as voluntárias realizaram um teste de uma repetição máxima (1RM) no supino reto e o treinamento experimental. No segundo e terceiro dias de coletas as voluntárias ingeriram o suplemento 2,5 horas antes do treinamento, podendo ser placebo ou nitrato de forma randomizada e cega. A suplementação do nitrato foi feita com suco de beterraba com alta concentração de nitrato (~12,8 mmol de NO3- - 800mg - Beet IT; James White Drinks Ltd, Ipswich, UK), enquanto o placebo foi o suco de beterraba com baixas concentrações de nitrato (~ 0,92 mmol de NO3- 58 mg -140 ml Beterraba, Soldiers Nutrition, Brasil). O treinamento experimental foi constituído por 4 séries até a falha com 60% de 1RM com pausa de 2 minutos. Foi registrado o tempo de execução em cada série e posteriormente somado o tempo total de execução. Para comparação dos grupos foi utilizado o teste t de student, a diferença significativa adotada foi $p<0,05$. O tempo total sobre tensão dos grupos placebo e nitrato foi de 149±38s e 146±29s, respectivamente. Não houve diferença significativa entre os grupos ($p>0,05$), mas, quando calculado o delta de variação foi encontrado uma diferença de 2%. Dessa forma, conclui-se que a suplementação aguda de nitrato não prolonga o tempo de execução no treinamento resistido em mulheres praticantes.
Palavras-chave: Dietética. Suplemento. Suco de beterraba. Ergogênico. Musculação.
Agradecimentos: UFLA e FAPEMIG

Palavras-Chave: Musculação, Suplemento, Dietética.
Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: https://youtu.be/08471fqZwZg