

Nutrição

Efeitos da suplementação aguda e crônica de suco de beterraba no desempenho de membros inferiores em mulheres praticantes de musculação

Lucas Willes Perácio Silva - 6º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/FAPEMIG.

Igor Santos Lares - Pós-graduando do Departamento de Nutrição, UFLA.

Gabriel Lissoni de Souza - Pós-graduando do Departamento de Nutrição, UFLA.

Sandro Fernandes da Silva - Professor do Departamento de Educação Física, UFLA.

Luiz Henrique Rezende Maciel - Professor do Departamento de Educação Física, UFLA.

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

Resumo

O consumo de alimentos ricos em nitrato, como beterraba e vegetais folhosos, tem sido associado à melhora da função cardiovascular e ao desempenho físico, sobretudo pela maior disponibilidade de óxido nítrico e consequente vasodilatação. Entretanto, estudos envolvendo suplementação de nitrato em exercícios resistidos, especialmente em mulheres, ainda são escassos. O objetivo deste trabalho foi investigar os efeitos da suplementação aguda e crônica de suco de beterraba rico em nitrato sobre o desempenho de mulheres praticantes de musculação. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, duplo cego, controlado por placebo, realizado com 19 voluntárias com idade entre 18 e 40 anos, praticantes regulares de musculação. As participantes foram alocadas em grupos paralelos (nitrato vs. placebo) e submetidas a quatro visitas: familiarização, controle (sem suplementação), protocolo agudo (dose única) e protocolo crônico (6 dias de suplementação). O teste de resistência muscular foi conduzido em cadeira extensora com 3 x 12 repetições a 60% 1RM seguidas de duas séries a 75% 1RM com 2 drop sets realizados com redução de 15% da carga inicial. O lactato sanguíneo foi determinado antes e após o teste físico. A suplementação com nitrato (400mg) ou placebo foi realizada 2,5 horas antes dos testes. Os resultados não mostraram diferenças significativas entre grupos ($p > 0,05$) quanto ao número de repetições totais. O grupo nitrato apresentou médias de $34,6 \pm 8,5$ reps (controle), $44,8 \pm 9,7$ reps (agudo) e $48,3 \pm 5,3$ reps (crônico), enquanto o grupo placebo registrou $36,6 \pm 10,9$ reps (controle), $44,4 \pm 13,6$ reps (agudo) e $52,4 \pm 14,8$ reps (crônico). Na análise do lactato, também não foram observadas diferenças entre grupos ($p > 0,05$) no repouso (antes) e pós exercício. Contudo, houve aumento significativo do lactato após os testes físicos em ambos os grupos ($p < 0,05$). O grupo nitrato apresentou valores de repouso = $2,4 \pm 0,9$ mmol/L; controle = $9,4 \pm 2,1$ mmol/L; agudo = $9,3 \pm 1,3$ mmol/L; crônico = $7,9 \pm 2,8$ mmol/L. Já o grupo placebo apresentou repouso = $2,1 \pm 0,4$ mmol/L; controle = $10,1 \pm 2,4$ mmol/L; agudo = $10,7 \pm 1,9$ mmol/L; crônico = $8,52 \pm 0,90$ mmol/L. Conclui-se que a suplementação de suco de beterraba rico em nitrato não promoveu efeitos superiores ao placebo no desempenho físico e lactato de mulheres praticantes de musculação. Esses achados reforçam a necessidade de mais estudos que explorem as particularidades fisiológicas do sexo feminino na resposta ergogênica ao nitrato.

Palavras-Chave: Nitrato, Treino resistido, Lactato.

Instituição de Fomento: Universidade Federal De Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/4BZYIciY3J4>