

AValiação DOS EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO AGUDA COM SUCO DE BETERRABA NO DESEMPENHO E MARCADORES PERCEPTIVOS EM MULHERES FISICAMENTE ATIVAS.

XIV Encontro de Pesquisa de Pós-Graduação

Yara Nara Guilherme Mesquita de Andrade, Luiz Vieira da Silva Neto

A beterraba (*Beta vulgaris* L.) é caracterizada como uma fonte rica em compostos fitoquímicos, pigmentos bioativos (Lee,2005) e nitrato (Ormsbee,2013). O nitrato inorgânico (NONO_3^-), presente na beterraba, é precursor de óxido nítrico (NO) que está envolvido em processos do músculo esquelético, tendo importância significativa para o desempenho de exercícios (Wylie et al. 2016). A suplementação com suco de beterraba/ NO_3 têm demonstrado efeito ergogênico de forma consistente (Baylei,2009; Bailey,2010; Vanhatalo et al. 2010; Wylie et al. 2016), porém a expressiva maioria dos estudos são realizados com amostras exclusivamente masculina (Wickham,2019). Kapil, 2018 constatou que mulheres são capazes de gerar mais nitrito por mol de nitrato na cavidade oral. Diante disso, foi hipotetizado que a suplementação com suco de beterraba melhora o desempenho de mulheres fisicamente ativas submetidas a atividade intermitente. Sendo assim, o objetivo do estudo será avaliar os efeitos do suco de beterraba no desempenho, marcadores perceptivos e hematológicos em mulheres fisicamente ativas submetidas ao Teste de Carminatti(TCAR). O estudo será randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. Durante o primeiro encontro haverá familiarização com TCAR e repasse de orientações. Posteriormente, as participantes realizarão os procedimentos com ingestão de suco de beterraba (SB) ou bebida controle (BC). As voluntárias receberão as suplementações uma hora e meia antes do TCAR. Frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço serão tomadas ao fim de cada “vai-volta” do TCAR e no fim de estágio de 5x12 s. Coletas sanguíneas serão realizadas antes da ingestão do SB ou BC, e imediatamente após o teste até a exaustão para posterior análise de marcadores de dano muscular, e parâmetros hematológicos. Ao final do encontro, todas deverão ler e assinar o TCLE. Espera-se que a suplementação aguda demonstre efeitos benéficos no desempenho físico das participantes.

Palavras-chave: *Beta vulgaris*. Mulheres. Percepção de esforço. Desempenho.