

EFEITOS AGUDOS DO SUCO DE BETERRABA EM ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, SUBMETIDOS A UM PROTOCOLO DE INDUÇÃO A FADIGA POR CMJ

XIV Encontro de Pesquisa de Pós-Graduação

Francisco Maycon Silva de Oliveira, Luiz Vieira da Silva Neto

O nitrato (NO^3) vem ganhando proporções significativas na produção científica atual, mostrando efeitos positivos quando sua utilização exógena. Sabendo que o suco de beterraba (SB) é uma fonte de NO^3 . Objetivamos analisar variadas concentrações do suco de beterraba, em efeitos fisiológicos, após um protocolo de indução a fadiga por CMJ, em adultos praticantes de musculação. A amostra será composta por 60 indivíduos do sexo masculino, idade entre 18 e 40 anos, conscientes e dispostos (TCLE) a participarem da pesquisa. Serão realizadas 2 intervenções. Na primeira, os voluntários responderão um questionário de dados pessoais e uma avaliação física para caracterização da amostra. Na segunda, de forma randômica, os voluntários serão divididos em três grupos, sendo estes: grupo controle (GC), grupo SB100% e grupo SBpó. Onde em jejum, realizarão coleta de sangue no pré teste, onde após receberam café da manhã e em seguida farão a ingestão dos suplementos proposta. 2 horas após a ingestão os voluntários realizaram 3 saltos com descanso de 2 minutos, afim de atingir a maior altura. Logo após, eles realizaram 15 segundos de saltos contínuos buscando a maior altura, após 30 segundos de descanso, realizaram 30 segundos de saltos contínuos buscando a maior altura. Ao final realizaram 3 saltos com descanso de 2 minutos, pós fadiga e uma nova coleta de sangue será realizada. Os saltos serão analisados por meio do My Jump 2.0. Pra a análise estatística será utilizadas estatísticas descritivas média e desvio padrão. Shapiro-Wilk para calcular a normalidade e ANOVA One Way e Post Hoc Bonferroni para comparar os diferentes grupos. Todos os dados serão obtidos pelo programa SPSS 25.0, com significância de $p \leq 0,05$. Assim esperamos que os voluntários do grupo SB100% obterão resultados mais produtivos frente aos outros, onde com isso poderemos afirmar que o suco de beterraba a 100% de sua concentração é uma excelente estratégia suplementar para praticantes de musculação.

Palavras-chave: Suplementação, Suco de Beterraba e Salto Contramovimento.