

EFEITO DO SUCO DE BETERRABA EM MARCADORES FISIOLÓGICOS E COGNITIVO EM ATLETAS DE JIU-JITSU.

XIII Encontro de Pesquisa de Pós-Graduação

Francisco Maycon Silva de Oliveira, Luiz Vieira da Silva Neto

A suplementação a base de nitrato (NO^3) vem ganhando proporções significativas na produção científica atual, mostrando efeitos positivos quando sua utilização em esportes de alta intensidade. Sabendo que o suco de beterraba (SB) é uma excelente fonte de NO^3 . Objetivamos analisar a diferença entre variadas concentrações do SB e seus efeitos fisiológicos e cognitivos em lutadores de brazilian jiu jitsu. A amostra será composta por 60 atletas amadores, sexo masculino, idade entre 18 e 40 anos, conscientes e dispostos (TCLE) a participarem da pesquisa. Os indivíduos não deverão estar ingerindo bebidas alcoólicas, tabaco, suplementação ou medicação que possam influenciar nos resultados. Serão realizadas 2 intervenções. Na primeira, os voluntários responderão um questionário para avaliar dados pessoais, em seguida, serão submetidos a uma avaliação física para caracterização da amostra. Na segunda, de forma randômica, os voluntários serão divididos em três grupos diferentes, sendo estes: Grupo SB100%, grupo SB75% e grupo SB50%. Onde em jejum, realizarão coleta de sangue no pré e pós teste, onde posteriormente receberam café da manhã e em seguida farão a ingestão dos suplementos com SB. Os voluntários deverão responder ao teste de Brums para avaliação do estado de humor, no pré e pós teste. Após duas horas da ingestão da suplementação os voluntários realizarão o teste específico para o Jiu-jitsu (JJATP). Para a análise estatística será utilizada 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 que ingeriram o SB100% obterão resultados mais produtivos frente as menores concentrações, onde com isso poderemos afirmar que o suco de beterraba a 100% de sua concentração é uma excelente estratégia suplementar para esportes de alta intermitência.

Palavras-chave: Suplementação, Suco de Beterraba e Jiu-jitsu..