

EFEITOS AGUDOS DO SUCO DE BETERRABA EM VARIÁVEIS DE DESEMPENHO DURANTE O SALTO DE CONTRAMOVIMENTO

XV Encontro de Pesquisa e Pós-Graduação

Felipe da Silva Reis, Francisco Maycon Silva de Oliveira, Luiz Vieira da Silva Neto

A literatura traz efeitos positivos na utilização do nitrato (NO_3^-). Tem-se o suco de beterraba (SB) como uma rica fonte de nitrato, assim objetivamos analisar os efeitos do SB em variáveis de desempenho durante o salto contramovimento (SCM), em praticantes de musculação. Uma amostra com 20 voluntários do sexo masculino entre 18 e 40 anos, conscientes e dispostos (TCLE) realizaram três intervenções. Iniciou com uma avaliação física e familiarização, para na sequência, de forma cruzada e randomizada, haver duas intervenções com a ingestão de beterraba (BET) ou placebo (PLA). Foi realizado coleta sanguínea pré-teste, então fizeram três saltos com descanso de dois minutos e em seguida realizaram a ingestão dos suplementos propostos. Duas horas após a ingestão, os voluntários realizaram 15 e 30 segundos de saltos contínuos, com 30 segundos de descanso entre as seções. Ao final, realizaram três saltos com descanso de dois minutos pós-teste e uma nova coleta sanguínea. A média e desvio padrão foram realizadas, a normalidade e homogeneidade foram adotados utilizando o teste de Shapiro Wilk e Levene respectivamente e seus pressupostos devidamente aceitos. O teste de Mauchly foi utilizado para verificar a esfericidade dos dados, uma Anova de medidas repetidas e teste T foram utilizados para verificar diferenças ao longo do tempo e entre tratamentos respectivamente. Os dados foram tratados utilizando o programa JAMOVI 2.3.13 adotando $p < 0,05$. Não houve diferença estatística ao longo do tempo e entre tratamentos nas variáveis do salto analisadas, altura: ($F_{3,57} = 2,597$; $p = 0,061$;

Palavras-chave: Suplementação. Suco de Beterraba. Salto Contramovimento. Desempenho.