

O NITRATO NA PERFORMANCE ESPORTIVA EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Beatriz Pires Marques de Oliveira¹, Yuri Aleksander F. Rocha², Marina Y. Solis³

¹Discente de Nutrição. E-mail: beatriz.pmo@hotmail.com; ²Discente de Nutrição. E-mail: yurirocha2000@gmail.com; ³Docente orientador. E-mail: marina.solis@animaeducacao.com.br

Introdução: Atualmente no campo esportivo é cada vez mais comum o uso de substâncias ergogênicas, que por si só, tem como o objetivo o aumento da potência física, da força mental e do limite mecânico prevenindo e retardando o início da fadiga. Segundo o Comitê Olímpico Internacional, podemos classificar como suplementos ergogênicos: a beta alanina, o bicarbonato de sódio, a cafeína, a creatina, e o nitrato (NO₃). Com relação ao nitrato (NO₃) e nitrito, são compostos que ocorrem naturalmente no corpo humano ou encontrados em vegetais de folhas verde-escuras e em algumas frutas, entretanto, a beterraba é o alimento que mais possui nitrato, 1000 mg/kg. Para muitos o consumo de alimentos fonte de NO₃ em abundância acaba se tornando inviável, por isso, a suplementação é uma opção mais prática. **Objetivo:** Analisar os efeitos da suplementação com NO₃ no aumento do desempenho em atletas de alto rendimento. **Material e Método:** Revisão da literatura científica realizada nas bases de dados PubMed, Scielo, Sciencedirect. Os critérios foram: estudos nacionais e internacionais; em português e inglês, com tempo máximo de 10 anos. Os descritores utilizados durante a pesquisa foram: "Beetroot", "HighPerformance Athletes", "Nitrate", "Nitrites and performance". **Resultados e Discussão:** Com base nas análises feitas em cima de artigos científicos, observou-se que a suplementação de NO₃ em adultos saudáveis melhorou a eficácia em exercícios de resistência comparado a contra-relógio, e aumentou o pico de potência em corredores recreativos, porém houve um aumento no tempo do sprint de 30s. Nota-se também, um aumento no desempenho e na resistência muscular no treinamento resistido com a quantidade de 400mg de NO₃. Em contrapartida, trazemos estudos que nos revela avaliações diferentes. Temos um resultado que a suplementação com suco de beterraba é capaz de melhorar o desempenho em exercícios aeróbico a várias intensidades (60% a 100% VO₂ MAX); foi visto que a suplementação com suco de beterraba por cinco dias tem capacidade de aumentar a velocidade em sprint de (5m, 10m e 20m) e no desempenho em corrida intermitente de alta intensidade. **Conclusão:** Baseado em evidências científicas, conclui-se que exercícios de alta intensidade e curta duração têm o melhor resultado no efeito de suplementação de NO₃. Indivíduos com menor condicionamento físico parecem se beneficiar mais dos efeitos da suplementação, doses variam em torno de 400 mg de NO₃ ou 6 mg/kg, pensando em maior praticidade, a suplementação torna-se a melhor opção. **Implicações para a Nutrição:** Visando o aumento do desempenho em diversas modalidades esportivas, esse resumo é de suma importância para profissionais e estudantes da área que desejam se aprofundar no meio da suplementação de recursos ergogênicos.

Palavras-chave: Beterraba; Desempenho Esportivo; Nitrato; Suplementação.