
Benefícios do Suco de Beterraba no Desempenho Esportivo

Rayssa MENEZES¹
Yslen RODRIGUES²
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

A suplementação de nitrato através do suco de beterraba, vem se mostrando um ótimo recurso ergogênico no esporte, estudos recentes mostram benefícios em exercícios de endurance e exercícios de curta duração e alta intensidade.

PALAVRAS-CHAVE: Suco de beterraba; óxido nítrico; desempenho esportivo; nitrato.

Uma das limitações no desempenho esportivo, principalmente quando se fala no exercício de endurance é a limitação no estoque de glicogênio, baixa oxigenação e desidratação (PEREIRA et al, 2014).

A beterraba vem se mostrando um ótimo recurso ergogênico, isso por conta da presença do nitrato (NO₃), que por sua vez será convertido a óxido nítrico, que atua como um potente vasodilatador (NOGUEIRA e VIEBIG, 2015).

Ao ser consumido o suco de beterraba, o nitrato (NO₃) presente na beterraba será convertido em nitrito (NO₂), através de bactérias anaérobias, presente na cavidade oral e depois a óxido nítrico (NO) no estômago, o NO₂ e NO₃ que não foram reduzidos na primeira e segunda etapa, são absorvidos no intestino, indo direto para a circulação, podendo então se tornar NO bioativo para os tecidos e sangue. (DOMINGUEZ, et al. 2017, p3).

O óxido nítrico desempenha várias funções, como; aumento do fluxo sanguíneo, troca gasosa, eficiência mitocondrial e contração muscular, benefícios que podem gerar melhoria no desempenho esportivo de atletas (DOMINGUEZ, et al. 2017)

Pereira e col. (2014) investigaram o efeito do suco de beterraba no exercício de endurance, onde 10 homens saudáveis, se submeteram ao teste ergométrico na bicicleta, durante 7 dias consecutivos pré teste, tomaram 500 ml do suco de beterraba, em outro momento receberam um placebo de groselha, 7 dias consecutivos antecedente ao teste, o grupo que

¹ Aluno do curso de **Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica**/, e-mail: rayssafpmenezes@hotmail.com

² Aluno do curso de **Nutrição Esportiva Funcional** /, e-mail: yslenrodrigues@hotmail.com

consumiu o suco de beterraba aumentou o tempo até a exaustão, se comparado ao grupo placebo.

Fernandes e col (2017) investigaram o efeito do nitrato através do suco de beterraba no desempenho de nadadores do município de São Paulo, 11 atletas se submeteram ao teste, consumindo 500 ml de suco de beterraba antes do treino e no outro dia 500 ml de água, foi observado melhora no tempo e percepção de esforço com o suco de beterraba.

Em exercícios de curta duração e alta intensidade, foi identificado melhora no marcadores de força e fadiga muscular, efeitos esses que podem ser decorrente de uma melhora na ressíntese de fosfocreatina, bem como a melhora da contração muscular (CLIFFORD et al, 2018).

Com a rápida necessidade de ressíntese de ATP durante o exercício, o corpo opta pelo glicogênio muscular e hepático, o que ocorreria também pelo ciclo da glicólise, na ausência de oxigênio, ciclo esse que acabaria gerando muito ácido lático, o que inibiria o desempenho esportivo, diminuindo o tempo até a exaustão (Pereira et al, 2014. pg 02).

A suplementação de nitrato através da beterraba, diminui o custo de oxigênio (O^2), em exercícios submáximos, no qual exige muito oxigênio e melhora a tolerância ao esforço em exercícios de alta intensidade (PEREIRA et al, 2014).

Através deste estudos podemos identificar que o suco de beterraba 500 ml dose antes do treino, pode melhorar a performance através da melhora da percepção de força em exercícios de endurance ou exercício de alta intensidade e curta duração.

Referências bibliográficas

1. CLIFFORD T, et al. **Effects of Beetroot Juice on Recovery of Muscle Function and Performance between Bouts of Repeated Sprint Exercise.** *Nutrients.* 2016;8(8):506. Published 2016 Aug 18. doi:10.3390/nu8080506.
2. DOMÍNGUEZ R, et al. **Effects of Beetroot Juice Supplementation on Cardiorespiratory Endurance in Athletes.** A Systematic Review. *Nutrients.* 2017;9(1):43. Published 2017 Jan 6. doi:10.3390/nu9010043.
3. FERNANDES, A. R et al. **Eficiência do nitrato no desempenho de nadadores da categoria master de endurance no município de São Paulo.** *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva,*(2017) 11(63), 321-326.
4. NOGUEIRA, T.R, VIEBIG , R.F. **efeitos ergogênicos do consumo de suco de beterraba em adolescentes do gênero feminino praticantes de handebol.** São Paulo. v.9. n.56. p.635-642. Nov./Dez. 2015. ISSN 1981-9900
5. PEREIRA et al. **Efeitos do suco de beterraba na performance de exercícios de endurance** .RBNE, São Paulo. v. 8. n. 47. p.322-329. Set./Out. 2014. ISSN 1981-992.