

NITRATO ASSOCIADO À BETA ALANINA MELHORA A PERFORMANCE DE CORREDORES DE 10KM.

¹SANTANA J.O., ¹MADUREIRA D., ¹FRANÇA E., ¹RAMOS C.C., ¹ZOCOLER C.A.S., ¹CAPERUTO E.C.

¹GEPAME – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo-SP, Brasil.

Introdução: A adesão à corrida de rua vem aumentando e para otimização do desempenho na modalidade, tem aumentado a procura por substâncias ergogênicas. O nitrato pode melhorar o desempenho, pois reduz o custo de oxigênio e facilita a chegada de nutrientes à musculatura. A beta alanina tem efeito tamponante, diminuindo a fadiga durante o exercício. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da suplementação de nitrato e beta-alanina de maneira associada e individual no desempenho de corredores de rua. **Metodologia:** 20 sujeitos com idade de $30,60 \pm 5,35$ anos, foram randomicamente divididos em 3 grupos, que consumiram 3 doses diárias de: Nitrato (N=6) (750mg de nitrato), Nitrato-Beta-Alanina (N=8) (750mg de nitrato + 5g de beta-alanina) e Controle (N=6) (6g de amido resistente), e treinaram 3 vezes por semana, durante 4 semanas. A suplementação foi distribuída em duplo cego. A variável Tempo foi coletada em três momentos, PRE, 15DIAS e 30DIAS através de um teste máximo de 10km, em um percurso pré-estabelecido. Foi realizado um teste de normalidade da amostra (Shapiro-wilk) e o teste Anova two-way com pós-teste de Tukey, com significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Não houve diferenças significativas na comparação inter-grupos. Na comparação intra-grupos, o grupo Nitrato-Beta-Alanina apresentou diminuição significativa do tempo no teste nos dois momentos, 15DIAS e 30DIAS comparado ao momento PRE, e significativamente menor para o 30DIAS quando comparado ao 15DIAS (PRE $62,5 \pm 5,35$; 15DIAS $59,65 \pm 3,02$; 30DIAS $57,53 \pm 2,91$). O grupo Nitrato apresentou melhora significativa na performance no momento 15DIAS quando comparado ao momento PRE, se mantendo no momento 30DIAS (PRE $62,05 \pm 1,72$; 15DIAS $57,04 \pm 1,34$; 30DIAS $56,37 \pm 1,57$). Grupo Controle não obteve diferenças significativas. **Conclusão:** A associação nitrato-beta-alanina propicia um efeito sinérgico, melhorando o desempenho de corredores de rua.

Palavras-chaves: Corrida de rua, Nitrato, Beta-alanina