

## EFEITO DE UM SUCO DE UVA, ACEROLA E BETERRABA NA RECUPERAÇÃO PÓS TREINO EM CORREDORES

MANOEL MIRANDA NETO (CRN: 14826)  
RAIANE CARMÉLIA  
ANDERSON IGOR SILVA DE ROCHA  
ANA PAULA (CREF: 003376G/PB)  
ALEXANDRE SÉRGIO SILVA (CREF: 926G/PB)  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA, JOÃO PESSOA, PARAÍBA, BRASIL  
manoverdao@hotmail.com

**Palavras chave:** Recuperação, exercício, suplementação

**INTRODUÇÃO:** Uva, beterraba e acerola são consideradas potenciais fontes na prevenção e tratamento de doenças, principalmente por serem ricas em polifenóis, nitrito e vitaminas A e C, que são reconhecidos antioxidantes. Este efeito antioxidante poderia ser benéfico também do ponto de vista esportivo, uma vez que reduzir o estresse oxidativo é uma estratégia capaz de melhorar o desempenho de atletas. **OBJETIVOS:** Avaliar se a suplementação de um suco mix de uva, acerola e beterraba acelera a recuperação de atletas corredores recreacionais. **METODOLOGIA:** Um estudo piloto, realizado com 7 sujeitos, corredores masculinos com  $41,1 \pm 13,4$  anos,  $23,1 \pm 2,2$  kg/m<sup>2</sup>, capacidade aeróbia:  $55,2 \pm 8,3$  ml/min/kg e percentual de gordura  $10,04 \pm 5,87\%$ . Os corredores fizeram um treino de uma hora em esteira a uma intensidade de 70% da sua capacidade aeróbia, seguido de um período de recuperação de 4 horas. Em seguida, realizaram um teste até a exaustão (70% da sua capacidade aeróbica). Todos os corredores foram suplementados com 7 ml/kg de peso corporal do suco mix ou uma bebida de carboidrato isocalórica, isoglicídica e isovolumétrica antes do treino, imediatamente após o treino e na segunda hora do período de recuperação. **RESULTADOS:** Enquanto no procedimento com a bebida controle, eles conseguiram se manter  $72,26 \pm 12,52$  min no teste até a exaustão realizado quatro horas depois do treino, no procedimento com ingestão do suco mix eles aumentaram este tempo para  $86,42 \pm 27,05$  min ( $p=0,12$ ). Apesar do suco mix não se mostrar com tendência estatística para melhorar o desempenho após recuperação de 4 horas em teste de exaustão, houve um aumento de 20% nesse tempo, sendo muito considerável para a performance desses corredores. **CONCLUSÃO:** a ingestão de um suco mix de acerola, uva e beterraba antes, durante e depois de um treino de corrida tende a acelerar a recuperação e, conseqüentemente melhorar a capacidade de desempenho em um teste realizado apenas quatro horas após a sessão de treino.

### REFERÊNCIAS:

- ALI, K.; MALTESE, F.; CHOI, Y.H.; VERPOORTE, R.; **Metabolic constituents of grapevine and grape-derived products. Phytochem. Rev.** 2010; 9(3): 357–378. doi: 10.1007/s11101-009-9158-0.
- GEORGIEV, V.G.; WEBER, J.; KNESCHKE, E.M.; DENEV, P.N.; BLEY, T.; PAVLOV, A.I.; Antioxidant activity and phenolic content of betalain extracts from intact plants and hairy root cultures of the red beetroot *Beta vulgaris* cv. Detroit dark red. **Plant Foods Hum Nutr.** 2010; 65(2):105-11. doi: 10.1007/s11130-010-0156-6.
- JONES, A.M. Dietary Nitrate Supplementation and Exercise Performance. **Sports Med.** 2014; 44 (1):35–S45. doi 10.1007/s40279-014-0149-y.
- YUAN, L.; MENG, L.; MA, W.; XIAO, Z.; ZHU, X.; FENG, J.F. et al. Impact of apple and grape juice consumption on the antioxidant status in healthy subjects. **Int J Food Sci Nutr.** 2011; 62 (8): 844-50. doi: 10.3109/09637486.2011.587399. Epub 2011 Jun 6.

---

DA SILVA, D.V.T.; SILVA, F.O.; PERRONE, D.; PIERUCCI, A.P.T.R.; CONTE-JUNIOR, C.A.; ALVARES, T.S. ET AL. Physicochemical, nutritional, and sensory analyses of a nitrate-enriched beetroot gel and its effects on plasmatic nitric oxide and blood pressure. **Food Nutr Res.** 2016; 60.