

## DESENVOLVIMENTO DE BEBIDA PRÉ-TREINO PARA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Igor Yuji Ribeiro TAKIGAMI\*  
Anelisa Doretto Freitas FURLAN\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Os suplementos pré-treinos, como as bebidas energéticas, são amplamente utilizados por praticantes de atividades físicas, a fim de potencializar o treinamento; Esses suplementos apresentam - como base em sua composição - a cafeína, que possui propriedades termogênicas e ergogênicas, além de eletrólitos, repondo água e sais minerais que se perdem no suor, e exercendo funções metabólicas, e vasodilatadoras. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo investigar uma bebida pré-treino energética à base de beterraba, pó de guaraná, suco de uva e água de coco, que possa ser utilizada para otimizar o desempenho esportivo. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi uma pesquisa de revisão bibliográfica feita em fontes acadêmicas acessadas no Google Acadêmico, SciELO, PubMed e RBNE (Revista Brasileira de Nutrição Esportiva) avaliando a melhora no treinamento após o consumo de bebidas energéticas à base de beterraba, pó de guaraná, suco de uva e água de coco, considerando-se que a cafeína parece promover efeitos estimulantes e que o nitrato, presente na beterraba, possui propriedade vasodilatadora. **Resultados:** Os resultados obtidos sugerem que a cafeína contida em bebidas energéticas à base de beterraba, pó de guaraná, suco de uva e água de coco podem melhorar a performance, pela capacidade de atuar no sistema nervoso reduzindo a percepção de esforço e a fadiga, além de mobilizar ácidos graxos do tecido adiposo para produção de energia e pelo efeito termogênico. Quanto ao nitrato, foi visto que, ao se converter em óxido nítrico, tem ação de relaxamento dos vasos, causando uma dilatação que melhora o fluxo sanguíneo e favorece a contração muscular, fornecendo mais nutrientes e oxigênio, os quais serão usados para produção de energia imediata e recuperação, posterior ao exercício. **Conclusão:** Conclui-se que bebidas energéticas à base de beterraba, pó de guaraná, suco de uva e água de coco possuem substâncias que favorecem uma melhora no desempenho físico pré-treino.

**Palavras-chave:** pré-treino; beterraba; pó de guaraná; exercício físico.

---

\* Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec, igoryuji05@gmail.com

\*\* Orientadora, Doutora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul SP- Unifunec. adffurlan@funecsantafe.edu.br