

DESEMPENHO ESPORTIVO DE ATLETAS AMADORES DE NATAÇÃO APÓS A SUPLEMENTAÇÃO DE TAURINA (APOIO UNIP)

Aluno: Raphael Mariano de Oliveira

Orientadora: Profa. Gabriela da Silva Ferreira

Curso: Nutrição

Campus: São José do Rio Preto

A taurina é um composto nitrogenado intracelular livre, considerado um aminoácido “semiessencial”, age no sistema nervoso central, no metabolismo da glicose e contração muscular. Serve como um regulador da capacidade de depósito de cálcio, podendo favorecer a concentração de cálcio nas proteínas miofibrilares contráteis, aumentando a força de contração muscular. A taurina possui um mecanismo modulador de íons relevantes para o funcionamento das células cardíacas. A pesquisa teve por objetivo a análise do desempenho esportivo de nadadores amadores de Catanduva após o uso da suplementação de taurina (1g). Estudo experimental, duplo-cego, *cross-over*, com atletas com média de idade de $49 \pm 20,08$ anos e tempo médio de prática de 7 anos de natação. Os participantes foram divididos nos grupos placebo e suplementado e os testes foram feitos em 2 dias. Dos 15 indivíduos convidados, 5 mulheres aceitaram participar da pesquisa e 3 homens, com média de idade de $49 \pm 20,08$ anos. O Tempo de prática de natação variou, com média de 7 ± 6 anos. Foi feita a análise de tempo no percurso de 50 metros rasos com os atletas. Buscaram-se experimentos que utilizaram taurina como suplemento para que fosse feita a comparação em ambos os testes para análise da eficácia do suplemento. O uso de suplementos alimentares não é frequente. A suplementação de taurina resultou na redução média do tempo na execução do exercício em 16 milésimos de segundos, sem diferença significativa ($p > 0,05$). A suplementação pré-treino de 1g de taurina tem pouca eficácia no desempenho, no quesito tempo esportivo, de nadadores amadores.