

Educação Física

SUPLEMENTAÇÃO DE CAFEÍNA E TREINAMENTO DE FORÇA: EFEITO ERGOGÊNICO E COMPORTAMENTO HEMODINÂMICO AGUDO EM RELAÇÃO A INTENSIDADE DE TREINAMENTO

viktor hugo alves soares - 7º módulo de Educação Física, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA, GEPREN

João Marcos da Silva - Mestre em Nutrição e Saúde, UFLA

Guilherme De Souza Moreira - Graduado em Educação Física, UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Orientador DEF, UFLA - Orientador(a)

Resumo

A cafeína é um dos suplementos mais utilizados nos dias de hoje, promovendo melhoras no recrutamento e rendimento neuromuscular, o presente artigo tem como objetivo avaliar a interação da suplementação aguda de cafeína diante de duas cargas de intensidade diferentes (50 e 70%) e verificar o efeito de sua suplementação. O estudo é caracterizado como experimental, randomizado, duplo-cego placebo-controlado do tipo crossover. Participaram do estudo 9 sujeitos do sexo masculino, com idade média de 27,1, ativos com experiência de pelo menos um ano em TF, que obtiveram resultado do teste de 1RM acima dos 90% do valor da massa corporal, e sem lesões. As coletas foram feitas em uma academia de musculação localizada na cidade de Oliveira no estado de Minas Gerais. O projeto foi submetido ao comitê de ética e pesquisa com Seres Humanos da UFLA sob o protocolo CAAE 20221419.7.0000.5148. Os participantes foram informados diretamente sobre objetivos, protocolos e procedimentos da pesquisa e em seguida assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram realizados 7 encontros com os voluntários. O estudo contou com sete encontros, iniciando pela assinatura do TCLE, aplicação do PAR-Q e avaliações da força dinâmica máxima (1RM). Nos encontros seguintes, os voluntários realizaram testes com cafeína ou placebo. O planejamento respeitou a rotina de treino dos participantes, sendo os testes aplicados nos dias destinados ao trabalho de peitorais e tríceps, facilitando a adesão ao estudo. As análises neuromusculares foram organizadas por variáveis como número de repetições, tempo sob tensão (TST), volume total de trabalho (VTT), percepção subjetiva de esforço (PSE) e índice de fadiga (IF), com comparações baseadas no maior valor de cada condição. As estatísticas consideraram os grupos placebo e cafeína em diferentes intensidades, respeitando o princípio da relação entre volume, intensidade e fadiga, que explica a redução progressiva de repetições ao longo das séries e em cargas mais altas. Assim, as comparações centrais do estudo foram feitas entre placebo e cafeína, por intensidade, por série e pela combinação de ambos os fatores. A 50% de 1RM, a cafeína apresentou médias um pouco mais altas que o placebo em todas as séries, como na 2ª série (11,00 vs 10,11) e na 3ª (8,67 vs 8,00). Já a 70% de 1RM não mostrou resultados significativos. Concluímos que 6mg/kg de CAF não foram suficientes para aumentar o desempenho nas intensidades analisadas.

Palavras-Chave: cafeína, Treinamento de Força, Fadiga Muscular.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/jpS2xZFskk4>