

## **Ingestão de cafeína não melhora desempenho de força em exercício concorrente**

Magro M<sup>1</sup>; Inoue D<sup>2</sup>; Monteiro P<sup>2</sup>; Gerosa J<sup>2</sup>; Rossi F<sup>2</sup>; Antunes B<sup>2</sup>; Panissa V<sup>3</sup>; Franchini E<sup>3</sup>; Gobbo LA<sup>2</sup>; Lira F<sup>2</sup>. <sup>1</sup>Graduanda no curso de Bacharelado em Educação Física, UNESP, Campus Presidente Prudente. <sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, UNESP. <sup>3</sup>Departamento de Esporte, Escola de Educação Física e Esporte, USP. Agencia de fomento: fundunesp processo 0250/001/14.

### **Resumo**

O objetivo do presente trabalho foi verificar o efeito da ingestão de cafeína sobre o desempenho de força após exercício aeróbio intermitente de alta intensidade. Para tanto, foram sujeitos do presente estudo 7 homens, aparentemente saudáveis, e fisicamente ativos (idade  $27\pm 3,9$  anos; peso corporal  $70\pm 5$  kg; IMC  $23\pm 1,6$ kg/cm<sup>2</sup>). Os sujeitos ingeriram 5mg/kg peso corporal de cafeína ou placebo (30 minutos antes do exercício de força). Foram realizados testes para determinação de uma repetição máxima (1RM) em aparelho agachamento *squat* e em esteira rolante para determinação da velocidade máxima. Os sujeitos foram submetidos a 3 diferentes sessões de exercício: 1) Exercício de força isolado (4 séries x 80% de 1RM); 2) Exercício concorrente placebo (5km de atividade aeróbia intermitente - 1 minuto de corrida na velocidade máxima e 1 minuto de descanso passivo - e 4 séries x 80% de 1RM); e 3) Exercício concorrente com ingestão da capsula de cafeína. Foram computados o número máximo de repetições (NMR) e a tonelagem levantada durante as 4 séries do exercício de força. ANOVA para medidas repetidas, com nível de significância de  $p<0,05$ , foi realizada no programa estatístico SPSS 15.0. Foi verificado que o exercício concorrente reduziu 26% do NMR e na tonelagem ( $p<0,05$ ). Em contrapartida, foi observado que a ingestão de cafeína falhou em reverter os efeitos deletérios ocasionados pelo exercício concorrente, apresentando declínio de 28% no NMR e na tonelagem levantada ( $p<0,05$ ). Em conjunto, nossos dados demonstraram que a ingestão aguda de cafeína (5mg/kg peso corporal) não reverte o declínio no desempenho de força no exercício concorrente.

**Palavras chaves:** Exercício concorrente, força, cafeína.