

## **EFEITO AGUDO DO CONSUMO DE CAFEÍNA SOBRE O DESEMPENHO NO EXERCÍCIO BARRA FIXA E REMO ERGÔMETRO<sup>1</sup>**

Karina Alves da Silva

Universidade Estadual de Londrina (UEL)

Alan Cieczinski Lemes

Universidade Estadual de Londrina (UEL)

Marcos Doederlein Polito

Universidade Estadual de Londrina (UEL)

### **RESUMO**

*PALAVRAS-CHAVE: Cafeína; Exercício físico; Desempenho.*

### **INTRODUÇÃO**

A cafeína é uma substância utilizada como um recurso ergogênico de efeito agudo, tendo sido amplamente associada a uma série de exercícios, visando potencializar o desempenho (KREIDER et al., 2017).

### **OBJETIVO**

Comparar o efeito do consumo de cafeína sobre o desempenho no número de repetições no exercício de barra fixa e no tempo para atingir 200m no remo ergômetro.

### **METODOLOGIA**

Doze homens (29,4±3,9 anos; 76,6±8,9 kg; 174,5±7,0 cm) com experiência de pelo menos 6 meses em crossfit, seguindo um ensaio clínico duplo-cego, aleatório e cruzado foram submetidos às condições cafeína (4mg/kg), placebo (maltodextrina) e controle (sem substância). O estudo foi conduzido ao longo de três sessões com pelo menos 48 h de intervalo entre elas, onde foi verificado o volume máximo de repetições no exercício de puxada da barra fixa (4 séries e 2 minutos de intervalo) e no tempo para se atingir a distância de 200 m no remo ergômetro (realizado 5 min após o término da barra).

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Para a análise estatística dos dados, após a verificação da normalidade pelo teste de *Shapiro-Wilk*, foi realizada a técnica do Anova *Two Way* para medidas repetidas com *post-hoc* de *Tuckey*.

## RESULTADOS

Para o exercício de puxada na barra fixa foi evidenciada uma redução significativa no volume ao longo das séries, porém, a sessão cafeína permitiu que as primeiras e segunda séries tivessem uma quantidade maior de repetições ( $p < 0,05$ ) que as sessões controle e placebo. Isso foi determinante para que a quantidade total de repetições fosse maior na sessão cafeína que nas demais sessões. Não houve diferença para o remo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cafeína resultou na melhora do desempenho no exercício barra fixa, mas não demonstrou efeitos adicionais sobre o remo. Desse modo, sugere-se que o consumo de 4mg/kg de cafeína é capaz de contribuir na melhora aguda no desempenho quanto ao número de repetições no exercício barra fixa.

## REFERÊNCIAS

KREIDER, R.B. *et al.* International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, San Francisco, v. 14, n. 1, p. 1-18, 2017.