

RESPOSTAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS À SUPLEMENTAÇÃO DE BETA-ALANINA ASSOCIADA A SISTEMAS AVANÇADOS DE TREINAMENTO RESISTIDO (APOIO UNIP)

Aluna: Cecília Luisa Moreno Colini

Orientador: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

Um considerável corpo de evidências corrobora os efeitos ergogênicos da suplementação de β -alanina em exercícios físicos intensos, limitados pela acidose. No entanto, a literatura sobre o impacto dessa estratégia nutricional no exercício resistido ainda é inconclusiva. É possível que protocolos anteriores não tenham sido suficientemente acidóticos, como é o caso dos sistemas avançados de treinamento denominados *drop-set* e *bi-set*. Assim, o objetivo deste estudo foi determinar o efeito da suplementação de β -alanina sobre as respostas físicas (número total de repetições) e psicológicas (percepção de esforço, motivação e afeto) durante a execução dos métodos *drop-set* e *bi-set*. Para isso, em um desenho duplo-cego, 24 homens e mulheres jovens (entre 18 e 40 anos) e treinados foram recrutados e randomizados em dois grupos: β -alanina (6,4 g/dia; n = 12) e placebo (mesma dose de amido; n = 12). Antes e após quatro semanas de suplementação, o desempenho físico e as respostas psicológicas dos participantes foram analisados durante testes que simulavam os modelos *drop-set* e *bi-set*. Modelos mistos para medidas repetidas foram empregados para a análise estatística dos dados, com nível de significância estabelecido em $p < 0,05$. A suplementação com β -alanina aumentou o número total de repetições tanto no modelo *drop-set* ($p = 0,007$) quanto no *bi-set* ($p < 0,0001$). O desempenho não foi alterado em resposta ao placebo (respectivamente, $p = 0,988$ e $p = 0,406$). Tanto no *drop-set* quanto no *bi-set*, a percepção de esforço piorou ao longo das séries (ambos $p < 0,0001$), mas sem diferenças entre os grupos ou tempos, indicando maior capacidade de trabalho físico com a β -alanina, mesmo sob grau de relutância similar ao do grupo placebo. As demais

**XXVII Encontro de Iniciação Científica e
Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação**

respostas psicológicas não apresentaram efeitos significativos de série, grupo ou tempo (todas $p > 0,05$). Conclui-se que quatro semanas de suplementação com β -alanina melhoraram efetivamente o desempenho físico de indivíduos treinados durante a execução dos sistemas avançados *drop-set* e *bi-set*.