

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO AGUDA DE CAPSAICINA SOBRE O DESEMPENHO DA FORÇA RÁPIDA E DA FORÇA RESISTIDA DE INDIVÍDUOS TREINADOS (APOIO UNIP)

Alunas: Fernanda Alves Sevilha e Juliana Yukari Ogata

Orientador: Prof. Dr. Vitor de Salles Painelli

Curso: Nutrição

Campus: Sorocaba

A redução da liberação de cálcio do retículo sarcoplasmático é apontada como gatilho da fadiga durante exercícios intensos. Evidências experimentais sugerem que a suplementação de capsaicina aumenta a liberação de cálcio do retículo sarcoplasmático, mas os estudos em humanos são escassos. Assim, este estudo investigou a eficácia da suplementação aguda de capsaicina sobre a força rápida e a força resistida. Para tanto, foram recrutados 6 homens jovens (idade: 24 ± 4 anos; massa corporal: $73,9 \pm 2,7$ kg; estatura: $1,73 \pm 0,06$ m) e treinados em força há 1 ano, no mínimo. Os participantes foram submetidos a: 1) testes de uma repetição máxima (1-RM), para a prescrição do teste de força resistida no exercício *leg press*; 2) testes de resistência de força (70% 1-RM); e 3) testes de salto contra movimento (SCM). Os testes foram realizados com intervalo ≥ 72 h, em 3 condições distintas, num desenho duplo-cego, randomizado, *crossover* contrabalanceado: Controle (CON, sem suplementação), Placebo (PLA, amido) e Capsaicina (CAP, 12mg). As cápsulas foram sempre ingeridas 45 minutos antes dos testes. Modelos mistos foram empregados para analisar o efeito da intervenção sobre a força resistida e a força rápida, com nível de significância estabelecido em $P \leq 0,05$. Não foram identificadas diferenças entre as condições experimentais para o número de repetições realizadas no exercício *leg press* (CAP: 107 ± 35 vs. PLA: 96 ± 25 vs. CON: 100 ± 28 , $P=0.10$), nem para a altura do SCM (CAP: $37,4 \pm 2,9$ vs. PLA: $37,6 \pm 2,9$ vs. CON: $37,9 \pm 2,6$, $P=0.74$). Os achados permitem concluir que a suplementação de capsaicina não representa uma estratégia eficaz para

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

melhorar o desempenho da força resistida ou da força rápida em indivíduos treinados.