

OS EFEITOS DA CAJUÍNA EM VARIÁVEIS PSICOFISIOLÓGICAS: UM ESTUDO PILOTO

Luiz José Frota Solon Júnior, NULL, Luiz Vieira da Silva Neto

Sabe-se que o uso de carboidratos pode aumentar o desempenho durante o exercício, estimulando áreas centrais e, conseqüentemente, influenciando na percepção subjetiva do esforço (PSE). Sendo assim, devido a cajuína possuir um alto valor nutritivo e conter principalmente, carboidratos em sua composição, torna-se importante investigar a influência desse produto na resposta psicofisiológica em atletas amadores durante o exercício. Participaram do estudo 4 atletas amadores de futsal do sexo masculino (21,5±1.5 anos). Foram realizadas 3 intervenções. Na primeira intervenção foram realizadas as coletas antropométricas e familiarização dos testes. Na segunda intervenção, de forma randomizada e duplo-cego, os atletas tomaram 400ml de cajuína (grupo experimental) ou placebo (água, adoçante e essência de maracujá) em garrafas opacas e com bico dosador. Após suplementarem, os atletas realizaram o teste de Carminatti (T-CAR). 30 minutos depois do teste a PSE foi avaliada. Além disso, a carga interna (unidade arbitrárias - UA) da sessão também foi avaliada através da PSE. Na terceira intervenção todos os procedimentos foram semelhantes a segunda, diferenciando apenas a suplementação (cajuína ou placebo). A normalidade foi aceita pelo teste Shapiro-Wilk e em seguida utilizamos o teste T dependente para comparar os grupos. Foi utilizado o SPSS 25.0, adotando a significância de $p \leq 0,05$. Observamos diferença na PSE após o teste no grupo experimental (4,25±1.2) em comparação ao grupo placebo (5,5±3), significativamente ($F = 8.5$, $p = 0,02$, $ES = 0.54$). Além disso, também observamos que a carga interna do teste T-CAR no grupo que tomou cajuína (29,7±9.5 UA) foi diferente do grupo placebo (43±27.5 UA), de forma significativa ($F = 15.5$, $p = 0,008$, $ES = 0.64$). Com isso, concluímos que a suplementação aguda com cajuína acarreta reduções na PSE e na carga interna em atletas amadores de futsal submetidos a um protocolo de teste incremental máximo.

Palavras-chave: Exercício, Biotecnologia, Comportamento.