

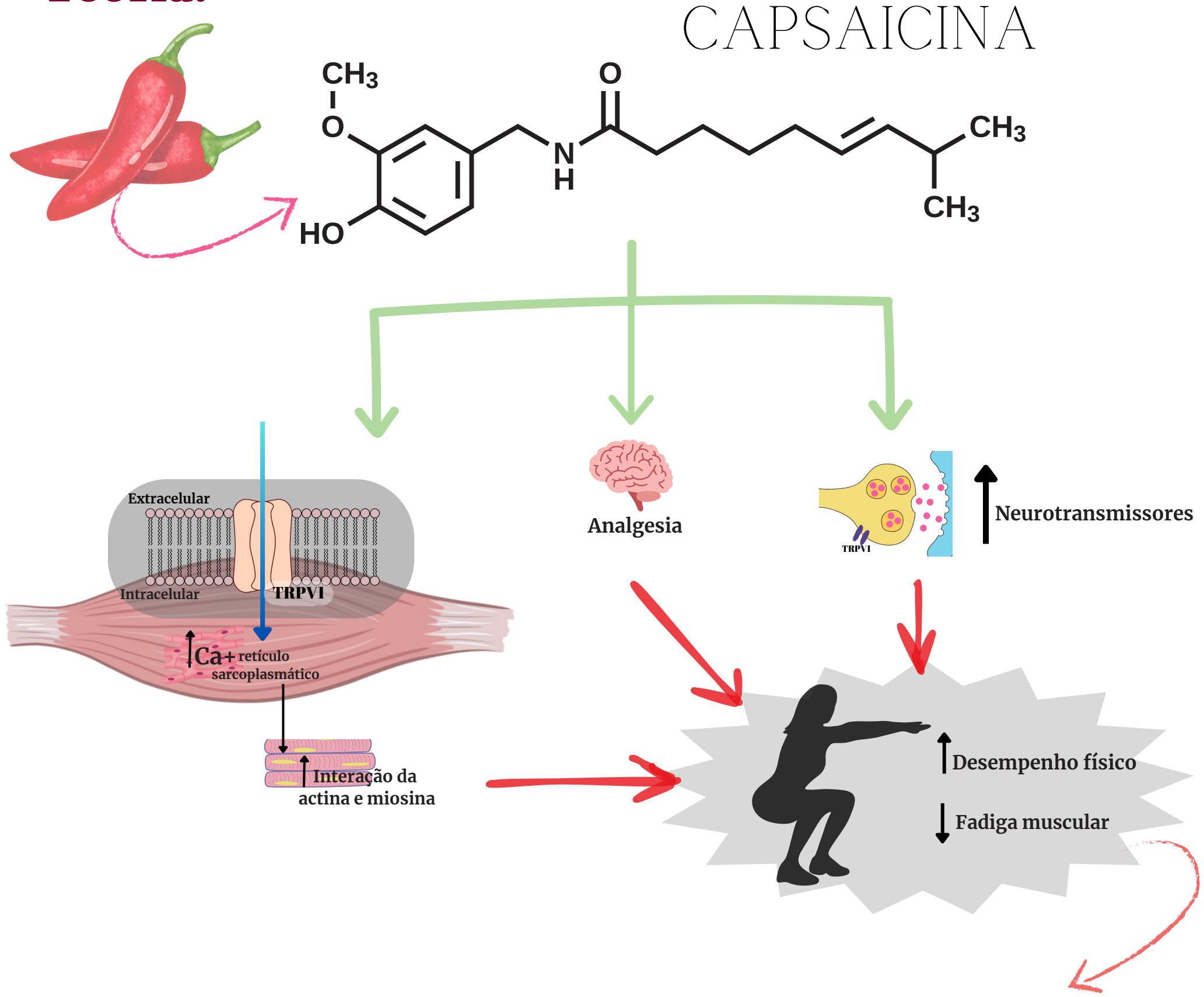


PIMENTA MELHORA O DESEMPENHO ESPORTIVO?



Essa pergunta faz sentido?

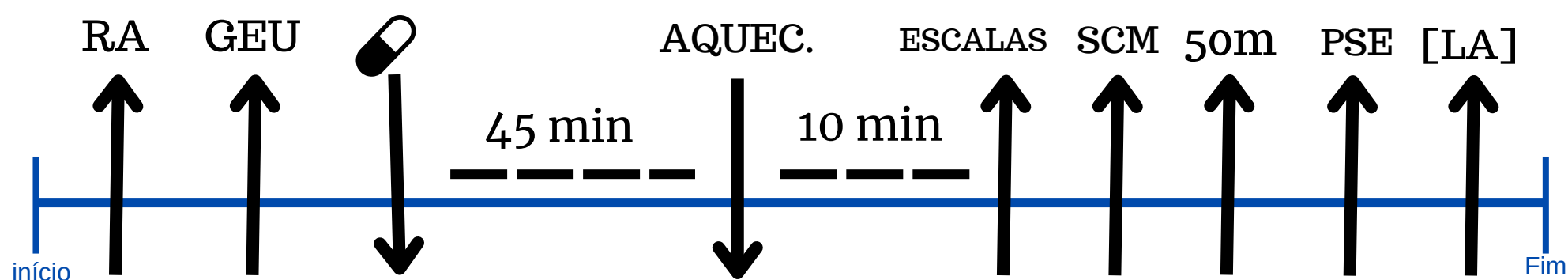
Teoria:



Estudos testando essa hipótese:

<p>1º estudo: N = 10 / Protocolo de suplementação: Capsaicina 12 mg (45 minutos pré-treino) vs Placebo / End-points avaliados: 1.500 m “time trial” performance, percepção subjetiva de esforço (PSE) e concentrações de lactato.</p>	<p>Resultados: no grupo que utilizou a Capsaicina houve melhora do desempenho e da PSE com significância estatística. Não se observou variação significativa em termos de lactato.</p>
<p>2º estudo: N = 10 / Protocolo de suplementação: Capsaicina 12 mg (também 45 minutos pré-treino) vs Placebo / End-points avaliados: força muscular na execução de 4 séries de agachamento (exercício resistido) até a falha concêntrica e PSE / Carga definida como 70% de 1 RM.</p>	<p>Resultados: melhora significativa tanto nos parâmetros de força muscular quanto de PSE no grupo que recebeu a Capsaicina</p>
<p>3º estudo: N = 13 / Protocolo de suplementação: Capsaicina 12 mg (45 minutos pré-treino) vs Placebo / End-points avaliados: tempo até a exaustão (time till exhaustion) durante a execução de um exercício tipo HIIT e PSE.</p>	<p>Resultados: melhora do desempenho e da PSE no grupo Capsaicina</p>

RESUMO DA METODOLOGIA



- RA: Recordatório alimentar
- GEU: Gravidade específica da urina
- ☯: Cápsula de CAP 12 mg/placebo
- 45 min: tempo necessário para absorção da CAP
- Aquec: aquecimento (500m)
- 10 min: descanso pós aquecimento
- Escalas: escalas perseptivas (mclean,eva)
- 50m: sprint único de nado
- PSE: percepção subjetiva de esforço
- [LA]: lactato sanguíneo
- SCM: salto comcontra movimento

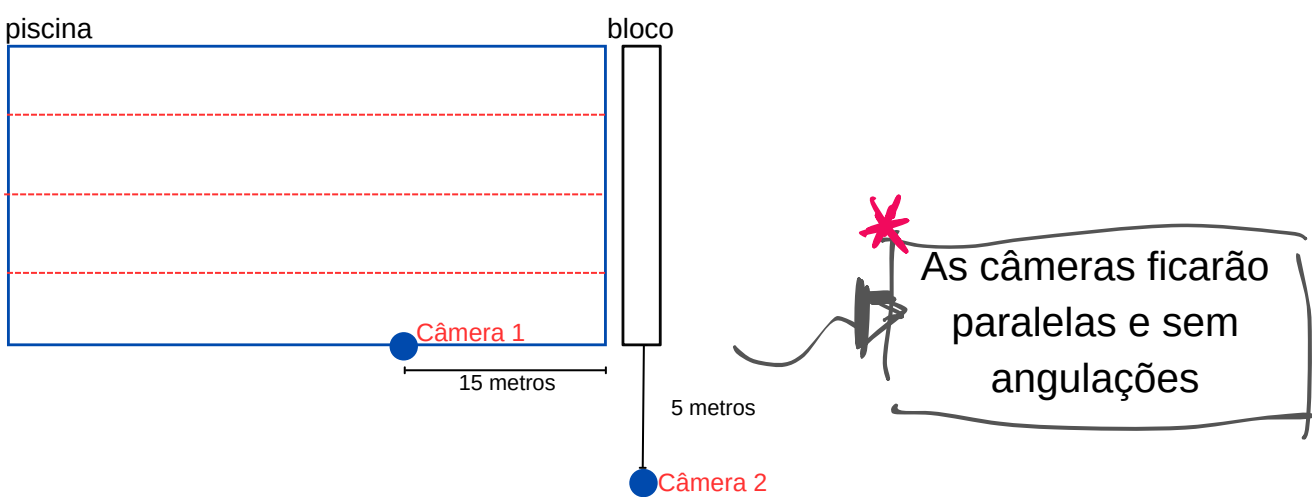
Variáveis:

Variáveis de desempenho:

Variáveis de desempenho físico:

- Salto comcontra movimento: plataforma de força
- Tempo de nado de 50 metros: cronômetro
- Tempo de nado de 15 metros: câmera + software
- Tempo de reação: câmera + software
- Velocidade horizontal de saída de bloco: câmera + software

Posicionamento das câmeras:



Variáveis de desempenho psicofisiológico:

- Escala de Mclean
- Escala visual analógica de preparação
- Escala visual analógica de motivação
- Persepcao subjetiva de esforço

Variáveis de controle:

- Recordatório alimentar
- Gravidade específica da urina
- Antropometria
- Lactato sanguíneo

METODOLOGIA ESTENDIDA

Cuidados éticos: COEP 

Amostra:



- homens e mulheres
- 18 a 26 anos
- atletas de natação

Critérios de inclusão

- Estar inserido em um programa de treinamento
- Treinar pelo menos 4 vezes por semana
- Ter participado de pelo menos uma competição nacional no ano corrente
- Ter pelo menos 3 anos de experiência em natação competitiva
- Não possuir qualquer lesão

Critérios de exclusão

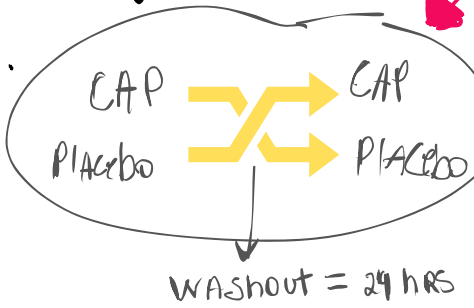
- Ser alérgico ou intolerante à pimenta
- Ter desenvolvido qualquer lesão durante a coleta
- Não participar de todas as situações experimentais
- Fazer uso de creatina, cafeína e/ou beta-alanina

Delineamento do estudo:

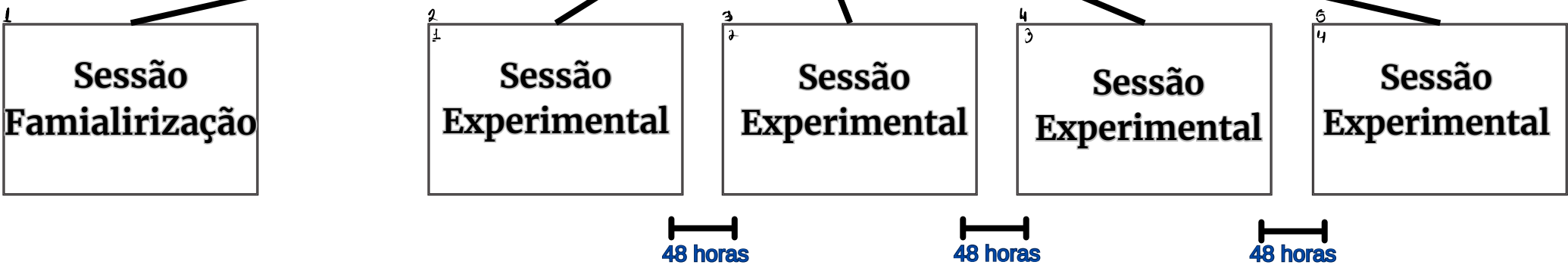
- Estudo experimental
- Desenho cross-over
- Duplo-cego

* indivíduo é controle de si mesmo.

* nem o indivíduo nem o pesquisador sabe o tipo de intervenção.

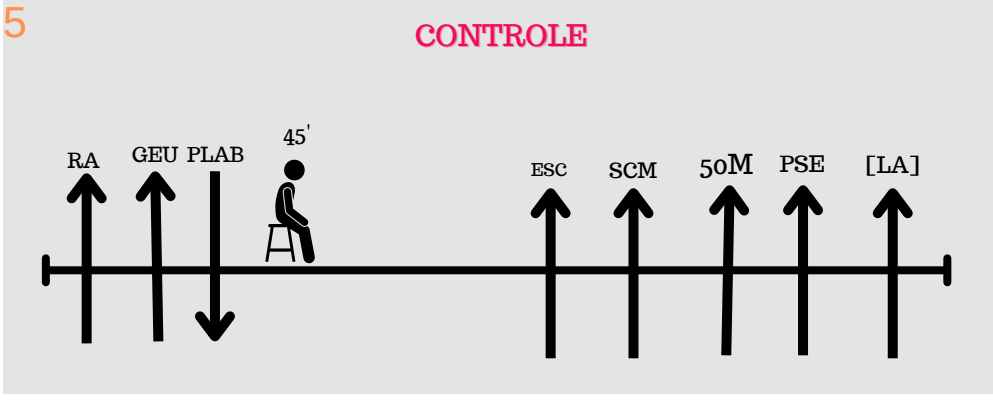
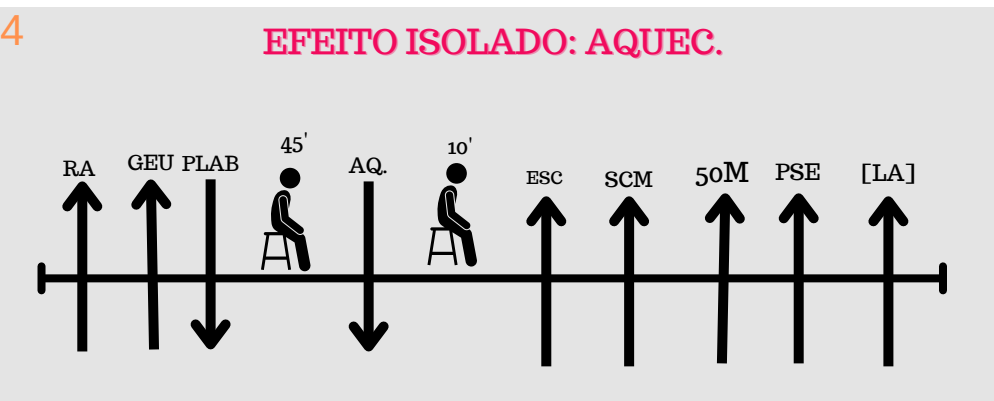
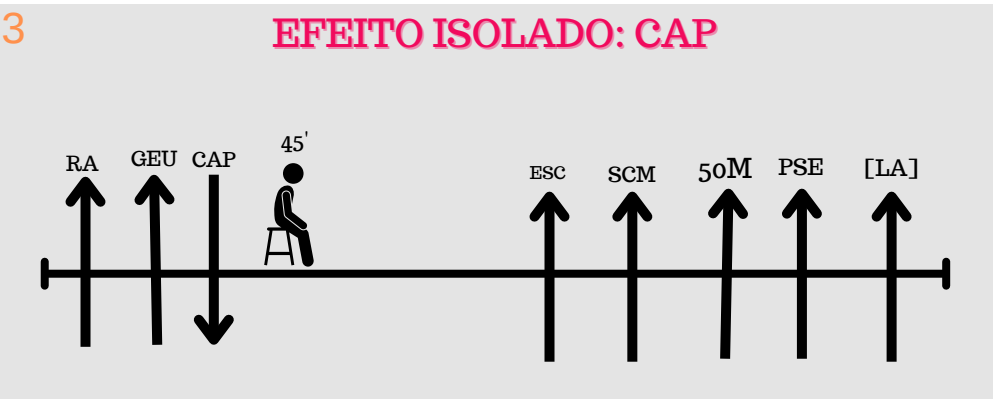
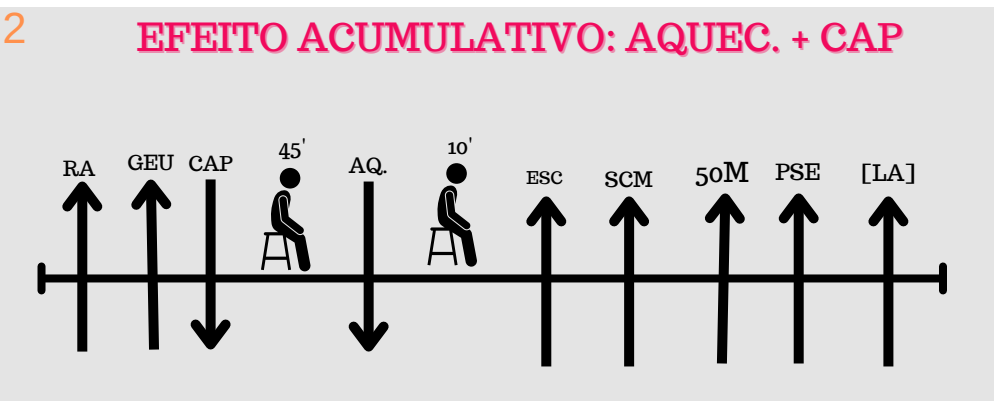


Cada indivíduo passa por 5 sessões



METODOLOGIA ESTENDIDA

Esquema experimental expandido



RA: Recordatório alimentar de 24 horas:

Horário Acorda: _____h Dorme: _____h

Refeição/Horário	Alimentos	Quantidades
DESJEJUM		
Hora:		
Local:		
COLAÇÃO		
Hora:		
Local:		
ALMOÇO		
Hora:		

GEU: Gravidade específica da urina:



↳ HIDRATAÇÃO SERÁ AVALIADA APENAS NO INÍCIO DA SESSÃO EXPERIMENTAL.

💊 :Cápsula de CAP/placebo:

 12mg de capsaicina

 50mg de amido

} CÁPSULAS IDENTICAS.

Aquec: aquecimento (500m)

150m

1 x 100m

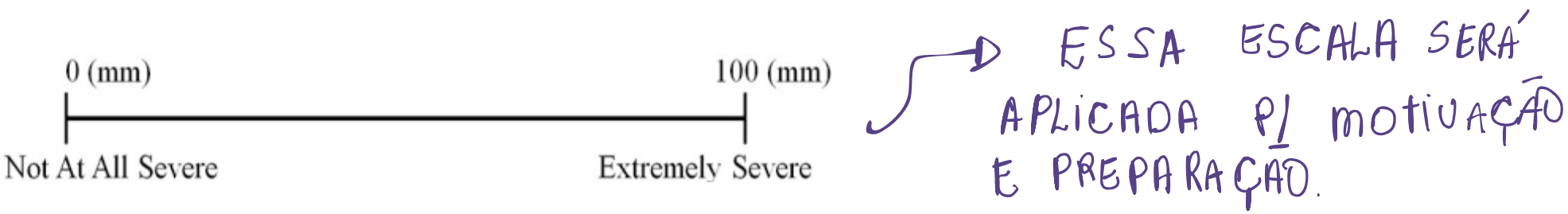
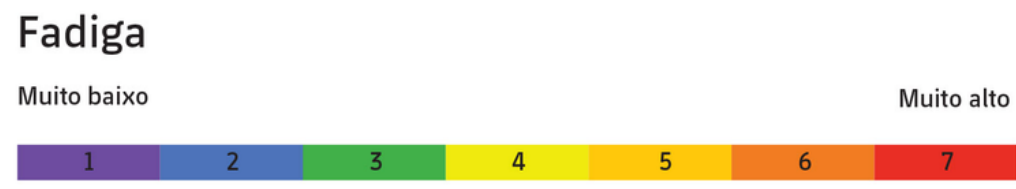
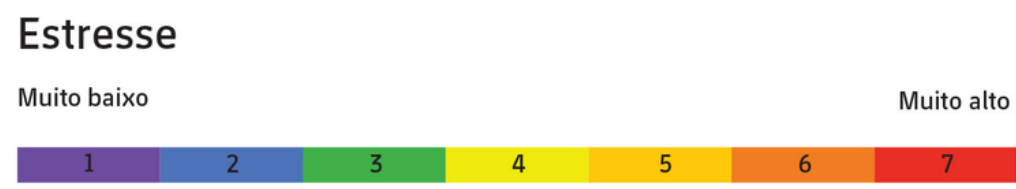
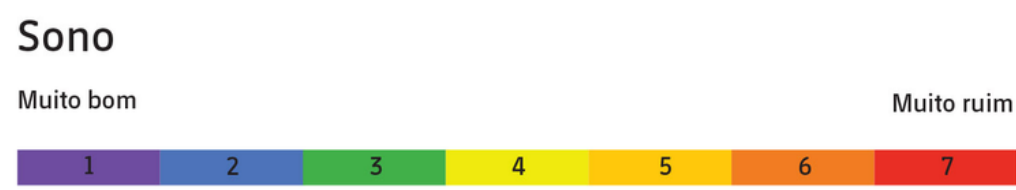
3 x 50m

100m solto

Total = 500 metros

NEIVA ET AL, 2015

Escalas: escalas perseptivas (mclean, eva)



PSE: percepção subjetiva de esforço de Borg:

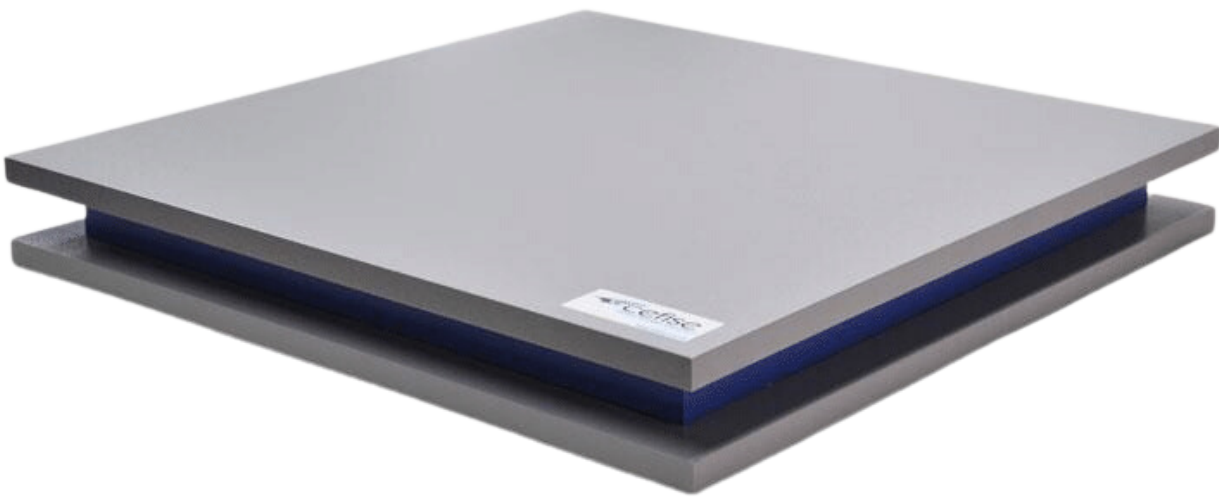
NÍVEL	ESFORÇO
0	Nenhum
1	Mínimo
2	Pouco
3	Moderado
4	Um pouco difícil
5	Difícil
6	Mais difícil
7	Muito difícil
8	Extremamente difícil
9	Esforço máximo
10	Fadiga

[LA]: lactato sanguíneo



Amostra sanguínea do DEDO INDICADOR.

SCM: salto com contra movimento



↳ NA FAMILIARIZAÇÃO:

16 saltos com o intervalo
DE 1 min ENTRE OS saltos.

↳ NA SESSÃO EXPERIMENTAL:

3 saltos com o intervalo
DE 30 segundos ENTRE
OS saltos.