

Suplementação com maltodextrina não melhora desempenho de força em exercício concorrente. Correa BD¹; Inoue D²; Monteiro P²; Gerosa J²; Rossi F²; Antunes B²; Panissa V³; Franchini E³; Gobbo LA²; Lira FS². ¹Graduanda no curso de Bacharelado em Educação Física, UNESP, Campus Presidente Prudente. ²Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, UNESP. ³Departamento de Esporte, Escola de Educação Física e Esporte, USP. Agência de fomento: fundunesp processo 0250/001/14.

Resumo

O objetivo do presente trabalho foi verificar o efeito da suplementação aguda com maltodextrina sobre o desempenho de força após exercício aeróbio intermitente de alta intensidade. Para tanto, foram sujeitos do presente estudo 6 homens, aparentemente saudáveis, e fisicamente ativos (idade 28 ± 4 anos; peso corporal 70 ± 5 kg; IMC $23\pm 1,2$ kg/cm²). A ingestão da maltodextrina (20%) foi dividida 100ml no início, 100ml meio e 100ml no final do exercício aeróbio). Foram realizados testes para determinação de uma repetição máxima (1RM) em aparelho agachamento *squat*, e em esteira rolante para determinação da velocidade máxima. Os sujeitos foram submetidos a 3 diferentes sessões de exercício, 1) Exercício de força isolado (4 séries x 80% de 1RM); 2) Exercício concorrente sem suplementação (5km de atividade aeróbia intermitente - 1 minuto de corrida na velocidade máxima e 1 minutos de descanso passivo – e 4 séries x 80% de 1RM); e 3) Exercício concorrente com suplementação com maltodextrina. Foram registrados o número máximo de repetições (NMR) e a tonelagem levantada durante as 4 séries do exercício de força. ANOVA para medidas repetidas, com nível de significância de $p<0,05$, foi realizada no programa estatístico SPSS 15.0. Foi verificado que o exercício concorrente reduziu 28% do NMR na tonelagem ($p<0,05$). Em contrapartida, foi observado que a suplementação com maltodextrina falhou em reverter os efeitos deletérios ocasionados pelo exercício concorrente, proporcionando declínio de 32% no NMR e na tonelagem levantada ($p<0,05$). Em conjunto, nossos dados demonstram que a suplementação com maltodextrina não reverte o declínio no desempenho de força no exercício concorrente.

Palavras chaves: Exercício concorrente, força, maltodextrina.