

## EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE CAFEÍNA NO DESEMPENHO DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE VOLEIBOL DURANTE PARTIDAS COMPETITIVAS.

Vitor X. CRIVELIN<sup>1</sup>; Alexandre MOREIRA<sup>2</sup>; Felipe A. L. & SOUZA<sup>3</sup>; Ricardo P. SILVA<sup>3</sup>; Mayara RAMOS<sup>4</sup>; Marcelo S. AOKI<sup>4</sup>; Caroline D. CAPITANI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências Aplicadas – UNICAMP, Limeira, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Escola de Educação Física e Esporte, USP, São Paulo, Brasil

<sup>3</sup>Voleibol Brasil Kirin

<sup>4</sup>Escola de Artes, Ciências e Humanidades, USP, São Paulo, Brasil

e-mail: vitor\_scr@hotmail.com

### Introdução:

A cafeína é amplamente utilizada em diversas modalidades coletivas. Especificamente no Voleibol, estudos demonstraram ser uma estratégia válida para a melhora em testes físicos, assim como aspectos técnicos durante simulações. No entanto, existe a possibilidade do efeito ergogênico da substância não ocorrer durante partidas oficiais. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo é verificar se a suplementação de cafeína (3 mg/kg) consegue melhorar o desempenho técnico de atletas de Voleibol durante competição real. **Metodologia:** Foi utilizada uma abordagem controlada por placebo, duplo-cego, crossover em que 7 atletas se voluntariaram a participar de duas partidas contra o mesmo oponente. Câmeras foram estrategicamente posicionadas em quadra e as partidas foram gravadas para posterior análise e quantificação das ações de jogo a fim de mensurar o desempenho durante os jogos. **Resultados:** A cafeína não modificou as ações globais (Positivas, Neutras e Negativas) dos jogadores por meio da análise da magnitude da diferença entre os grupos, contudo, o índice de desempenho final da partida foi maior quando os atletas consumiram a cafeína (PLA:  $6,07 \pm 0,33$  vs. CAF:  $6,67 \pm 0,66$ ; ES= 1,15; IC90%= 0,13/2,18). Ainda, quando as ações foram agrupadas representando as funções dentro de quadra, a %PASSE-NEGATIVO foi significativamente menor (PLA:  $62,91 \pm 37,64$  vs. CAF:  $12,87 \pm 13,24$ ; ES= 1,77; IC90%= -2,81/-0,74). **Conclusão:** Mesmo não apresentando melhora na porcentagem global das ações, a suplementação com cafeína foi capaz de melhorar o índice de desempenho geral dos atletas, que pode ter sido influenciado pelo maior controle dos erros durante as ações de PASSE, compensando pela ausência de melhora nas outras ações de jogo. Por fim, a cafeína demonstra ser uma estratégia ergogênica válida durante campeonatos reais no Voleibol, visto que seu consumo melhora os gestos motores dos atletas.

Palavras chaves: Cafeína; Voleibol; Competição