

EFEITOS DA INGESTÃO DE UMA SOLUÇÃO NÃO CALÓRICA COR DE ROSA ARTIFICIALMENTE ADOÇADA SOBRE AS RESPOSTAS PSICOLÓGICAS E DE DESEMPENHO FÍSICO NO TREINAMENTO DE FORÇA (APOIO UNIP)

Aluno: Vitor de Salles Painelli

Orientadora: Profa. Dra. Luciana Gavilan Dias Folchetti

Curso: Nutrição

Polo: Casa Verde

A cor rosa potencializa a percepção de doçura, aumentando a expectativa quanto à presença de açúcar/carboidrato em uma bebida. Portanto, é plausível especular que o fornecimento de uma solução rosa durante o exercício poderia induzir um benefício ergogênico por meio de um potencial efeito placebo. O objetivo desta pesquisa foi investigar se a ingestão de uma solução rosa não calórica e artificialmente adoçada poderia melhorar o desempenho de força e as respostas psicológicas ao exercício. Dezoito indivíduos treinados em força (34 ± 7 anos; $1,74 \pm 0,06$ m; $79,9 \pm 10,9$ kg) completaram três sessões experimentais num desenho randomizado, uni-cego, *cross-over* contrabalanceado. Em cada sessão, os participantes foram submetidos a um teste de resistência de força, consistindo de cinco séries até a exaustão no exercício de supino reto, a 70% de uma repetição máxima, intercaladas por dois minutos. Antes de cada série, os sujeitos ingeriram ou uma solução rosa (ROSA) ou transparente (TRANSP) não calóricas e adoçadas artificialmente. Uma terceira sessão sem qualquer ingestão (controle, CON) também foi concluída. O número total de repetições e as respostas psicológicas tais como motivação, excitação emocional e afeto foram coletadas ao longo do teste físico. A ingestão da solução cor rosa melhorou o número total de repetições em relação à TRANSP ($p=0,03$; $ES=0,22$; $\pm 3,8\%$) e CON ($p=0,01$; $ES=0,33$; $\pm 6,6\%$), enquanto não houve diferença entre TRANSP e CON ($p=0,84$; $ES=0,12$; $\pm 2,4\%$). Respostas psicológicas comparáveis entre ROSA, TRANSP e CON foram observadas ao longo do teste para os parâmetros motivação, excitação emocional e afeto (todas, $p>0,05$), apesar do maior

trabalho físico total realizado com ROSA. A ingestão de uma solução rosa não calórica e artificialmente adoçada melhorou o desempenho de força com respostas psicológicas comparáveis. Esses resultados têm importantes implicações para futuros estudos no campo da Nutrição Aplicada ao Exercício, bem como para a avaliação de desempenho em cenários esportivos do mundo real.