



## **EFEITOS CRÔNICOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE TEACRINA NO DESEMPENHO MOTOR DE ATLETAS AMADORES**

Henrique Santa Capita Cerqueira <sup>1</sup>  
Hugo Tourinho Filho <sup>2</sup>

A fadiga é uma condição que pode afetar o desempenho motor durante as sessões de treinamento. Consequentemente isto irá impactar no rendimento do treino e, por conseguinte, na performance do indivíduo a longo prazo. A cafeína é amplamente utilizada para este fim, porém possui vários efeitos colaterais, como taquicardia e tremores, por exemplo. Desta maneira, a teacrina vem ganhando força no mercado como uma alternativa ao uso da cafeína, conferindo os mesmos benefícios, porém sem os colaterais. A teacrina possui estrutura similar à da cafeína, e alega-se que tenha benefícios como aumento do foco, disposição para o exercício e aumento da do desempenho motor. Porém, apesar de diversos estudos terem demonstrando a segurança da teacrina, a literatura ainda é bastante escassa com relação aos seus efeitos no desempenho motor, com apenas dois trabalhos avaliando seus efeitos de forma aguda. Para nosso conhecimento o presente trabalho é o primeiro na literatura a avaliar seus efeitos de forma crônica. Assim, o presente trabalho objetivou investigar os efeitos de 8 semanas de suplementação com teacrina sobre o desempenho motor e estado de treinamento de atletas amadores jovens. Para isso, 22 atletas amadores de flag-football do sexo masculino foram recrutados e alocados de forma randomizada em 2 grupos – Grupo Teacrina (T) e grupo Placebo (P) - avaliados antes e após o período de intervenção. As avaliações incluíram: bateria de testes motores (avaliando força, resistência aeróbica, potência anaeróbia, agilidade e velocidade) e dosagem hormonal de IGF-I e IGFBP-3 (utilizados como marcadores do estado de treinamento). Os resultados não diferiram entre os grupos, o que indica que a teacrina não foi capaz de promover benefícios com relação ao desempenho dos sujeitos. Tampouco produziu efeitos sobre as concentrações séricas do IGF-I e de sua proteína de ligação, o IGFBP-3. Assim sendo, os achados do presente estudo não suportam o uso da teacrina com fins de aumento do desempenho motor.

---

<sup>1</sup> Doutorando em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP) - SP, [henriquecrg@usp.br](mailto:henriquecrg@usp.br);

<sup>2</sup> Docente da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP – USP) - SP, [tourinho@usp.br](mailto:tourinho@usp.br);