II Congresso Acadêmico de Ciências Médicas do Esporte
CACME 2021

CAFEÍNA COMO RECURSO DE MELHORIA DE DESEMPENHO NO EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Analice Barbosa Santos De Oliveira[1]; Alcides Pereira De Brito[2]; Clara Carolina Portugal Andrade[3].

1: Especialista em Terapia Nutricional enteral e parenteral, Faveni, Brasília/DF.

2: Mestrando em Engenharia Biomédica, Universidade Brasil, São Paulo/SP.

3: Graduanda em Enfermagem, Faculdade de Americana, Americana/SP.

Introdução: A Cafeína é um alcaloide de xantina, que é um estimulante do sistema nervoso central (SNC) que pode reduzir a fadiga (GUERRA, BERNARDO E VILLAVERDE GUTIÉRREZ, 2000) além de produzir estado de alerta de curta duração (SILVA, 2003), tem um efeito diurético (MARX et al., 2016) e pode ser usada efetivamente como um auxílio ergogênico quando ingerida em doses moderadas (SOUTHWARD, RUTHERFURD-MARKWICK e ALI, 2018).

Objetivo: Evidenciar a relação bem-sucedida entre cafeína e exercício de resistência.

Método: Foi realizada pesquisa bibliográfica através da base de dados Pubmed, utilizando-se do operador booleano “AND” com o objetivo de restringir a pesquisa aos resumos que apresentavam ao mesmo tempo cada um dos termos: “*caffein*”, “cafeína”, “*exercice*”, “exercício”, “*endurance*” e “resistência”. Os artigos selecionados foram os de 1995 a 2021, em língua inglesa e francesa.

Resultado: Spriet (1995) relatou que a ingestão de cafeína (3-9 mg/kg de peso corporal) antes do exercício aumenta o desempenho durante exercícios de resistência. Davis e Green (2009) relatam que a cafeína é ergogênica em exercícios de velocidade. Burke (2008) informa que os benefícios de desempenho podem ser observados com quantidades moderadas (~ 3 mg.kg-1

de massa corporal) de cafeína. Hodgson, Randell e Jeukendrup (2013) realizaram estudo e constataram que tanto a cafeína quanto o café (5 mg/kg) consumidos podem melhorar o desempenho em exercícios de resistência.

Conclusão/Considerações finais: Há evidências consistentes que apoiam os efeitos ergogênicos da cafeína para exercícios baseados em resistência. A quantidade utilizada nos estudos bem-sucedidos está dentro da faixa de 3-9 mg / kg de massa corporal.

Referências:

BURKE LM. Caffeine and sports performance. **Appl Physiol Nutr Metab**. Dez. n.33, v.6, p.1319-34, 2008.

CAPPELLETTI S, PIACENTINO D, SANI G, AROMATARIO M. Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug? **Curr Neuropharmacol**. Jan, v.13, n.1, p.71-88, 2015.

DAVIS JK, GREEN JM. Caffeine and anaerobic performance: ergogenic value and mechanisms of action. **Sports Med**. v.39, n.10, p.813-32, 2009.

HODGSON AB, RANDELL RK, JEUKENDRUP AE. The metabolic and performance effects of caffeine compared to coffee during endurance exercise. **PLoS One**. v.8, n.4, 2013.

GUERRA, Ricardo Oliveira; BERNARDO, Gerlane Coelho; VILLAVERDE GUTIÉRREZ, Carmen Villaverde Gutiérrez. Cafeína e Esporte. **Rev Bras Med Esporte.** v.6, n.2, mar/abr, 2000.

MARX B, SCUVÉE É, SCUVÉE-MOREAU J, SEUTIN V, JOURET F. Mécanismes de l'effet diurétique de la caféine [Mechanisms of caffeine-induced diuresis]. **Med Sci (Paris)**. Maio, v.32, n.5, p.485-90, 2016.

SILVA, Michel Santos. Os efeitos da cafeína relacionados à atividade física: uma revisão. **Revista Digital - Buenos Aires**. Nov, ano 9, n.66, 2003.

SPRIET LL. Caffeine and performance. **Int J Sport Nutr**. Jun, n.5, Suppl, p.S84-99. 1995.

SOUTHWARD K, RUTHERFURD-MARKWICK KJ, ALI A. The Effect of Acute Caffeine Ingestion on Endurance Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Sports Med**. ago, v.48, n.8, p.1913-1928, 2018.