

EFEITO ERGOGÊNICO DA CAFEÍNA SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO MÁXIMO EM CICLISTAS

Hélcyo dosAnjos Leitão¹

Francisco C. Rocha¹

Emidio Marques de Matos Neto²

Rodrigo G. Figueiredo³

Francisco Leonardo Torres-Leal.⁴

¹Pós-Graduados em Educação Física, UFPI

²Professor Curso de Educação Física, UESPI

³Graduado em Educação Física, UFPI

⁴Mestrando em Ciências dos Alimentos, USP

helcyos@gmail.com

RESUMO

A cafeína é uma das drogas mais consumidas em todo o mundo. Seu consumo, visando a efeitos estimulantes, data de muitos séculos, no entanto, sua utilização por atletas, com a intenção de melhorar a performance tem se tornado popular nas últimas décadas devido aos estudos sobre seus efeitos ergogênicos. A proposta deste estudo foi examinar o efeito ergogênico da cafeína sobre o desempenho físico máximo em ciclistas. Quatorze atletas foram distribuídos aleatoriamente em grupo cafeína (GC n=7) e grupo placebo (GPL n=7). Os sujeitos receberam em sistema duplo-cego, doses de cafeína ou placebo-amido (5 mg/kg). Para determinação do desempenho físico, foi realizado um protocolo de exercício progressivo máximo em cicloergômetro, antes e após a suplementação. O protocolo de teste consistiu em 5 minutos de aquecimentos iniciais a uma carga de 100 W e, após este foram acrescidos 50 W de carga a cada 2,5 minutos de teste. Quando se atingiu a frequência cardíaca de 160 bpm, a carga passou a ser aumentada somente em 25 W a cada 2,5 minutos, tendo como critérios de interrupção do teste o atleta atingir a FC_{máx.} ou 20 pontos na Escala de Borg. Análise ANOVA, seguida pelo teste *post hoc* de Tukey, quando $p < 0,05$, foram usados para tratamento estatístico dos dados. Observou-se aumento significativo do tempo pré e pós suplementação de cafeína de (862±188 s vs 1982±1081 s, respectivamente; $p < 0,05$), equivalente a 129 % de aumento quando comparados os dois testes. Além disso, o GC apresentou aumento significativo no tempo de duração do exercício físico comparado ao GPL após o período de suplementação (1982±1081 s vs 920±316 s, $p < 0,05$), representando um aumento de 115 % no desempenho físico. Os resultados do presente estudo sugerem que a suplementação de cafeína na dose de 5 mg/kg melhora o desempenho físico em esforços de progressivos máximos. Portanto, este estudo confirma a hipótese de que a cafeína possui a capacidade de aumentar o desempenho em exercícios com características aeróbias.

Palavras-chave: Cafeína, Suplementação, Exercício Aeróbio.