

EFEITO ERGOGÊNICO DA CAFEÍNA SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO PROGRESSIVO MÁXIMO EM CICLISTAS

Hélcyo dos Anjos Leitão
Francisco Leonardo Torres Leal

RESUMO: A proposta deste estudo foi examinar efeito ergogênico da cafeína sobre o desempenho físico em exercício progressivo máximo. 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, os sujeitos foram submetidos a protocolo de exercício progressivo máximo em cicloergômetro, realizado antes e após o período de suplementação. O protocolo de teste consistiu em 5 minutos de aquecimentos iniciais a uma carga de 100 W e, após o aquecimento 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. ANOVA, seguido pelo teste *post hoc* de Tukey, quando $p < 0,05$, foi usado para tratamento dos dados. Observou-se efeito significativo do tempo pré e pós suplementação de cafeína de 862 ± 188 s vs 1982 ± 1081 s, respectivamente, com $p < 0,05$, 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, respectivamente, com $p < 0,05$. Os resultados do presente estudo sugerem que a suplementação de cafeína na dose de 5mg/kg melhora o desempenho físico em esforços progressivos máximos. Portanto, este estudo conseguiu adicionar evidências positivas para fortalecer as hipóteses de que a cafeína possui a capacidade de aumentar o desempenho em exercícios com características aeróbicas.

Palavras-chaves: Cafeína, Suplementação, Exercício aeróbio.