



Cafeína e efeitos ergogênicos: uma breve revisão

Autor(res)

Thaliane Tereza Araujo Dias Mack
Luana De Melo Santos
Pablo Fraga Alexandre
Gutemberg Delfino De Sousa
Camilla Araújo E Silva Cordova
Vinicios Silveira Mendes
Gabriel Fellip Coelho Teixeira
Denise Utsch Teixeira
Andréa Gonçalves De Almeida

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A cafeína é uma substância estimulante encontrada em diversos alimentos e bebidas, como café, chá, chocolate e alguns refrigerantes. Ela tem sido amplamente estudada e utilizada no contexto esportivo devido aos seus potenciais efeitos no desempenho físico e na resistência. Quando consumida em quantidades moderadas, a cafeína pode proporcionar diversos benefícios aos praticantes de exercícios físicos. Ela atua como um estimulante do sistema nervoso central, aumentando o estado de alerta, reduzindo a fadiga percebida e melhorando a concentração. Além disso, a cafeína tem propriedades termogênicas, e tem a capacidade de estimular a contração muscular, o que pode resultar em maior força e potência muscular. Além disso, a cafeína pode aumentar a capacidade aeróbica, permitindo que os atletas realizem atividades de alta intensidade por um período de tempo prolongado antes de atingir a fadiga.

Objetivo

O objetivo deste estudo é, através de uma pesquisa bibliográfica, identificar as possíveis influências do uso da cafeína como recurso ergogênico no exercício físico, assim como suas ações metabólicas e possíveis efeitos colaterais

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão literária de artigos publicados nos últimos 10 anos, que se baseia em um levantamento bibliográfico de conteúdos científicos das plataformas PubMed, Scielo e Google Scholar, usando os indexadores relacionados aos possíveis efeitos ergogênicos da substância, dosagem de uso de cafeína, prática desportiva e uso de cafeína, considerando trabalhos nos idiomas português e inglês. Foram escolhidos três trabalhos para realizar a presente revisão.



Resultados e Discussão

A suplementação com cafeína demonstrou efeito ergogênico agudo em vários aspectos do desempenho do exercício e na performance mental de atletas. Foram encontrados benefícios em exercícios de resistência muscular, velocidade de movimento e força muscular, corrida, salto e desempenho de arremesso (GUEST et al., 2021; COLLINS et al, 2017). A maior parte das evidências demonstrou que um consumo entre 3-6 mg/kg de massa corporal, seria adequada para aumento da performance. Doses mínimas efetivas de cafeína ainda não estão claras, mas estão em torno de 2 mg/kg de massa corporal. Doses acima de 9mg/kg não parecem saudáveis (GUEST et al, 2021). Quanto ao horário, parece ser adequado em até 60 minutos antes do exercício. O momento ideal de ingestão dependerá da fonte de cafeína. Seu consumo pode gerar efeitos adversos no sono ou sentimentos de ansiedade, e podem ser atribuídos à variação genética associada ao metabolismo da cafeína e à resposta física e psicológica (COLLINS et al. 2017).

Conclusão

A cafeína, em suas diferentes formas, é reconhecidamente um recurso ergogênico importante no âmbito esportivo. Há efeitos benéficos associados a melhora da performance física e mental em atletas das mais diferentes modalidades. Evidentemente, ainda se faz necessário aprofundar o estudo sobre dosagens, contraindicações, benefícios x tempo de uso, bem como quais possíveis efeitos adversos.

Referências

GUEST, Nanci S et al. International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance." Journal of the International Society of Sports Nutrition vol. 18,1 1. 2 Jan. 2021

PICKERING, C & GRGIC, J, Caffeine and Exercise: What Next?. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 49(7), 1007–1030,2019.

COLLINS, P. B et al. Short-term effects of a ready-to-drink pre-workout beverage on exercise performance and recovery. Nutrients, v. 9, n. 8, p. 823-842, 2017.