

# EFEITO ERGOGÊNICO DA CAFEÍNA NOS EXERCÍCIOS AERÓBIO E DE FORÇA

MATHEUS HENRIQUE FONSÊCA SANTOS

[escritoriomatheus1@gmail.com](mailto:escritoriomatheus1@gmail.com)

MILTON DE ANDRADE SANTOS NETO

AYRTON MORAES RAMOS (CREFF: 001889-G/SE)

Universidade Tiradentes, Aracaju-Sergipe-Brasil

**INTRODUÇÃO:** A cafeína é uma das substâncias mais utilizadas nos dias que correm, em virtude do seu efeito ergogênico. O consumo dessa droga, com fins estimulantes, data de muitos séculos e atualmente é usada não só atletas e sim em praticantes de exercícios aeróbios e resistidos com as finalidades de potencializar a performance e retardar o aparecimento da fadiga. A mesma quando adotada em treinos aeróbios tem um resultado positivo e comprovado cientificamente, já nos de força os resultados são um tanto quanto controversos. A cafeína afeta quase todos os sistemas do organismo, porém os efeitos mais claros ocorrem no sistema nervoso central. Quando consumida em dosagens mínimas (2mg/kg), ela provoca aumento das reservas energéticas, aumento da mobilização de substratos durante os exercícios físicos, aumento do anabolismo proteico, diminuição da percepção subjetiva de esforço, aumento do estado de vigília, da respiração, do metabolismo e diurese, diminuição da sonolência e aumento da frequência cardíaca. Em dosagens mais elevadas (15mg/kg) causa nervosismo, insônia, tremores e desidratação.

**OBJETIVO:** O intento do estudo em destaque é aclarar o efeito da ingestão da cafeína, independente da finalidade que a mesma vá ser utilizada, seja num treino aeróbio ou de força. **METODOLOGIA:** A produção do textual aconteceu por meio de revisão bibliográfica nas bases scielo, pubmed, google acadêmico e periódicos capes. As ideias foram retiradas de artigos científicos já publicados e válidos para serem usados como uma fonte segura de referência.

**RESULTADOS:** De acordo com o pesquisado, foi notou-se que os efeitos ergogênicos da cafeína são, de fato, brilhantes nas atividades aeróbias e vários estudos evidenciam isso. A eficácia da droga no exercício aeróbio foi comprovada por diversas vezes, ficando evidente que a cafeína aumenta o tempo de desempenho do atleta e retarda o aparecimento da exaustão. Não obstante foi possível localizar na literatura o efeito agudo da cafeína sobre os exercícios de força. No entanto, não foi possível encontrar significativa diferença em indivíduos que ingeriam a mesma substância com o fito de melhorar significativamente a performance em treinos de força. Isso se deve aos mecanismos de ações centrais e periféricas da substância em querela, que desencadeiam respostas metabólicas e fisiológicas. **CONCLUSÃO:** É notório o largo benefício que a utilização da cafeína traz aos seus usuários, principalmente se os mesmos utilizarem-na para melhorar o desempenho em treinos de endurance. Já em treinos de força não se tem dados concretos que mostrem resultados auspiciosos. Tendo em vista os efeitos colaterais negativos, vindos do mau uso dessa substância, é aconselhável que a droga em xeque seja utilizada apenas com a prescrição médica e com o devido acompanhamento especializado, dessa forma o usufrutuário só irá gozar positivamente dos bens que esse magnânimo estimulante carrega em sua composição.

**PALAVRAS-CHAVE:** Efeito ergogênico da cafeína – Exercício aeróbio – Treino de força.

**REFERÊNCIAS:** ALTERMANN, Alessandra; DIAS, Christina; LUIZ, Monique; NAVARRO, Francisco. **A influência da cafeína como recurso ergogênico no exercício físico: sua ação e efeitos colaterais.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 2, n. 10, p. 225-239, Julho/Agosto, 2008. ISSN 1981-9927.

ALTIMARI, Leandro; CYRINO, Edilson; ZUCAS, Sérgio; BURINI, Roberto. **Efeitos ergogênicos da cafeína sobre o desempenho físico.** Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 14(2):141-58, jul./dez. 2000.

ANNUNCIATO, Rafael; MELLO, Rodrigo; DE FARIA, Tatiane; MARCELINO, João; NAVARRO, Antonio. **Suplementação aguda de cafeína relacionada ao aumento de força.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 3. n. 18. p. 508-517. Nov/Dez. 2009. ISSN 1981-9927.

BRAGA, Luciana; ALVES, Mariana. **A cafeína como recurso ergogênico nos exercícios de endurance.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v.8 n. 3 p. junho 2000.

GOSTON, Janaina. **Recursos ergogênicos nutricionais: atualização sobre a cafeína no esporte.** Nutrição e esporte |nov/dez 2011.

PAULA FILHO, Ulisses de; RODRIGUES, Luiz. **Estudo do efeito da cafeína em diferentes níveis de exercício.** Rev. bras. ciênc. esporte;6(2):139-46, jan. 1985. Tab, ilus.