

A influência da suplementação de cafeína no rendimento físico e cognitivo em exercício de força

Guilherme Bonatti (IC), Paula T. Fernandes (PQ).

Resumo

Este estudo tem como propósito avaliar os efeitos relacionados à suplementação prévia de 210mg de cafeína em exercício de força, nos aspectos do rendimento esportivo, no campo da atenção e da dor muscular de início tardio.

Palavras Chave: cafeína, exercício físico, atenção.

Introdução

No concorrido âmbito esportivo, cada vez mais, treinadores, médicos, nutricionistas, fisiologistas e psicólogos, estão procurando meios para aumentar o rendimento dos atletas nas competições. Os suplementos alimentares são utilizados como recursos potencializadores do rendimento esportivo. Dentre os mais comuns, temos a proteína do soro do leite, BCAA, creatina, glutamina e a cafeína utilizada neste estudo¹ (SILVA et al., 2014).

A cafeína é utilizada como recurso ergogênico antes do exercício físico de alta intensidade e de curta duração, com o objetivo de postergar a fadiga e, conseqüentemente, aumentar o rendimento² (ALTIMARI, et al., 2006). Além de aumentar o rendimento físico, a cafeína pode atuar nas funções psicológicas como estimulante central, com efeitos sobre o funcionamento cognitivo e psicomotor, através do aumento da atenção e vigilância, melhorando o rendimento esportivo³ (HOGERVOST et al., 2008).

Apesar da crescente utilização da cafeína, pesquisas realizadas sobre o tema ainda são controversas e poucas investigam seus efeitos em exercício de força¹ (ALTIMARI, et al., 2006). Isso abre uma janela de oportunidade à investigação sobre a suplementação de cafeína em exercício de força e seus efeitos no desempenho físico e cognitivo em atletas.

Resultados e Discussão

Foram realizadas três sessões de treinamento no supino reto, com grupo controle, cafeína e placebo. Foi calculado o volume total do treino e o seu declínio ao longo de 10 séries. Pode-se notar que o grupo controle apresentou menor volume, quando comparado aos grupos cafeína e placebo. Quanto ao declínio do treinamento encontrou-se diferença significativa apenas na última série, onde o grupo controle apresentou menor declínio que os grupos cafeína e placebo, não caracterizando aumento do rendimento físico para suplementação de cafeína.

Foram realizados dois testes de atenção, antes e após o exercício. Os resultados foram menores para o grupo controle quando comparados ao grupo cafeína e placebo, sugerindo uma tendência da suplementação de cafeína em melhorar o campo cognitivo.

Podemos observar que tanto o grupo cafeína, quanto o grupo placebo apresentaram o mesmo comportamento ao longo do estudo, este fato pode ser explicado pelo efeito placebo, que é caracterizado por alterações positivas fisiológicas ou psicológicas associadas ao uso de substâncias inertes.

Conclusões

Os resultados do nosso trabalho indicam que o grupo suplementado com placebo apresentou o mesmo comportamento quando comparado ao grupo cafeína, apontando para a importância do efeito placebo. Além disso, o estudo sugeriu uma tendência da melhora no campo da atenção para o grupo suplementado com cafeína. Através deste trabalho, não foi encontrado efeito positivo da suplementação no rendimento físico em treinamento de força.

Agradecimentos

Ao PIBIC/CNPq, pela bolsa que auxiliou para realização deste trabalho.

¹ Silva, V. L.; Messias, F.R.; Zanchi, N. E.; Filho, M. A. S.; Ferreira, L. G. – Efeito da ingestão de cafeína sobre o desempenho no treinamento de força. – Rev. Bra. Fis. Exe., v. 8, n. 43, p. 80-87, 2014.

² Altimari, L. D.; Moraes, A. C.; Tirapegui, J.; Moreau, R. L. – Cafeína e performance em exercício anaeróbico. – Rev. Bra. Med. E. v. 42, n. 1, jan./mar., 2006.

³ Hogervorst, E.; Bandelow, S.; Schmitt, J.; Jentjens, R.; Oliveira, M.; Allgrove, J.; Carter, T.; Glesson, M. – Caffeine improves physical and cognitive performance during exhaustive exercise. – J. Am. Col. S. Med., p. 1841-1851, 2008.