

Título: EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CAFEINA NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE CORRIDA DE RUA DE VARGINHA - MG *

Autores: Raquel Luciana De Oliveira HILDEBRANDO

A cafeína, embora não apresente qualquer valor nutricional, tem sido considerada por alguns pesquisadores um ergogênico nutricional, por estar presente em vários produtos comerciais consumidos diariamente (ALTIMARI, 2001; GRAHAM, 2001; SPRIET; GIBALA, 2004). Assim sendo, a cafeína tem sido utilizada com grande frequência como substância ergogênica de forma aguda, previamente à realização de exercícios físicos, com o intuito de protelar a fadiga e, conseqüentemente, aprimorar a performance, sobretudo em atividades de média e longa duração (ALTIMARI, 2001; BRAGA; ALVES, 2000; GRAHAM, 2001; GRAHAN; RUSH, VAN SOREN, 1994; JUHN, 2002; PALUSKA, 2003. Até final do ano de 2003 a cafeína aparecia na lista de substâncias proibidas pela Agência Mundial Anti-Doping (WADA), na classe de estimulantes (A). Mais recentemente, a WADA retirou a cafeína da lista de substâncias proibidas, incluindo está em uma lista de substâncias que serão monitoradas a partir de 2004 (WADA, 2004). Estudos recentes têm apontado a cafeína como um poderoso agente modulador do desempenho físico em atividades físicas de diferentes naturezas. Recentemente a literatura têm apontado para uma melhoria no desempenho atlético em diferentes tipos de exercício físico, após a ingestão de apenas 3 a 6 mg de cafeína por quilograma de peso corporal (ALTIMARI, 2000), tanto em atletas amadores quanto em atletas de elite, sem que estes ultrapassem o limite estipulado pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) de 12 mg/ml de cafeína na urina para detecção de caso positivo de doping (COI, 2000). De forma geral, estudos recentes envolvendo a utilização da cafeína no exercício têm ganhado expressiva dedicação por parte de alguns pesquisadores da área de nutrição e medicina esportiva, a fim de verificar sua relação com a melhora do desempenho esportivo (BURKE, 2008; GOLDSTEIN et al., 2010; KREIDER et al., 2010).

Palavras-chave: Performance, CAFEINA, Suplementação.

* Apoio financeiro FAPEMIG.