**EFEITO AGUDO DA INGESTÃO DE CAFEÍNA EM TESTES DE CORRIDA DE TRÊS MINUTOS EM JOVENS FISICAMENTE ATIVOS: UM ESTUDO DUPLO CEGO E RANDOMIZADO**

Ítalo Assis Silva1, João Pedro dos Reis Rosa2, Franciel José Arantes3

E-mail: itinptc@hotmail.com

1 Graduando, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Bacharelado em Educação Física, Patrocínio/MG, Brasil; 2 Graduando, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Bacharelado em Educação Física, Patrocínio/MG, Brasil; 3 Mestre em Ciências, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Departamento de Educação Física, Patrocínio/MG, Brasil.

**Introdução:** Buscando o melhor desempenho possível e evitar, ou tardar a fadiga do músculo; comissões técnicas e até mesmo os atletas, usam recursos ergogênicos, com a cafeína, que é um dos principais recursos utilizados do mundo. **Objetivo:** Verificar se a ingestão de cafeína exerce efeito na percepção subjetiva de esforço (PSE) e na distância percorrida em corrida contínua de três minutos em jovens fisicamente ativos. **Metodologia:** 16 homens, fisicamente ativos, realizaram três testes de três minutos em pista de atletismo. Os participantes realizaram três testes, sendo primeiro para familiarização; o segundo, após 72 horas, com a ingestão de uma das cápsulas, podendo ser de cafeína ou placebo, e, por fim, o terceiro e último teste, sucedido 96 horas depois do segundo, com a outra cápsula. Antes do início do teste (24 horas) os sujeitos foram informados de alimentos que deveriam ser evitados. Após ter sua massa corporal diária avaliada por uma balança eletrônica (Cadence®), bem como a colocação de um monitor cardíaco (Garmin®) os sujeitos realizaram o teste de três minutos. Ao final do teste, um pesquisador ficou a cargo de demarcar a distância final alcançada bem como por meio de uma escala de 1-10 a PSE final. **Resultados:** A PSE apresentou diferença significativa entre o consumo de cafeína (6,18 ± 1,90 pts.) e a situação controle (6,90 ± 1,54 pts.) p = 0,006, sem apresentar diferença significativa entre as distâncias com consumo de cafeína (837,70 ± 60,09 m) e a situação controle (840,90 ± 48,38 m) p = 0,75. **Conclusão:** O consumo de 300 mg de cafeína é capaz de afetar a PSE de jovens fisicamente ativos em corrida com duração de três minutos máximo.

**Palavras-chave:** Performance. ergogênico nutricional. fadiga.

**Financiamento:** Não houve financiamento.