

## FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP E ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

EDIÇÃO 2021

### 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 Silva<sup>1</sup>, João Pedro dos Reis Rosa<sup>2</sup>, Franciel José Arantes<sup>3</sup>

E-mail: itinptc@hotmail.com

<sup>1</sup> Graduando, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Bacharelado em Educação Física, Patrocínio/MG, Brasil; <sup>2</sup> Graduando, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Bacharelado em Educação Física, Patrocínio/MG, Brasil; <sup>3</sup> 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 atletas, usam recursos ergogênicos, como a cafeína, um dos principais recursos utilizados do mundo. **Objetivo:** Verificar se a ingestão de cafeína exerce alterações, no desempenho, na frequência cardíaca final (FC) e na percepção subjetiva de esforço (PSE) em dois testes de corridas contínuas contrarrelógio de três minutos na velocidade crítica em jovens fisicamente ativos. **Metodologia:** 16 homens, fisicamente ativos, realizaram três visitas com intervalo mínimo de 48 horas; primeira para familiarização; segunda com a ingestão de uma das cápsulas, podendo ser de cafeína (CAF) ou placebo (PLA), e a terceira visita, com a outra cápsula. Por visita, foram realizadas duas sessões (S1 e S2) de corrida contrarrelógio de três minutos (T3') com sete minutos de intervalo. Antes do início dos testes (24 horas) os sujeitos foram informados de alimentos que deveriam ser evitados. Após ter sua massa corporal diária avaliada por uma balança eletrônica (Cadence®) e a colocação de um monitor cardíaco (Garmin®), os sujeitos realizaram os T3'. Ao final, à distância, a FC e a PSE (escala de 1-10) foram registradas para comparações entre situações (placebo x 300 mg cafeína). **Resultados:** A distância máxima percorrida, para a situação PLA foi 1658,79 ± 105,59 metros e de CAF foi 1671,47 ± 101,79 metros, variação de 12,68 metros, sem diferença estatística entre as situações (p = 0,20). A FC foi diferente para a situação CAF (S1 = 187,00 ± 9,01 bpm e S2 = 194,25 ± 7,84 bpm) entre as sessões (p < 0,01). 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 < 0,01 para a S1. **Conclusão:** O consumo de 300 mg de cafeína é capaz de afetar a PSE de jovens fisicamente ativos em duas sessões de corrida contrarrelógio de três minutos.

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

**Financiamento:** Nenhum.