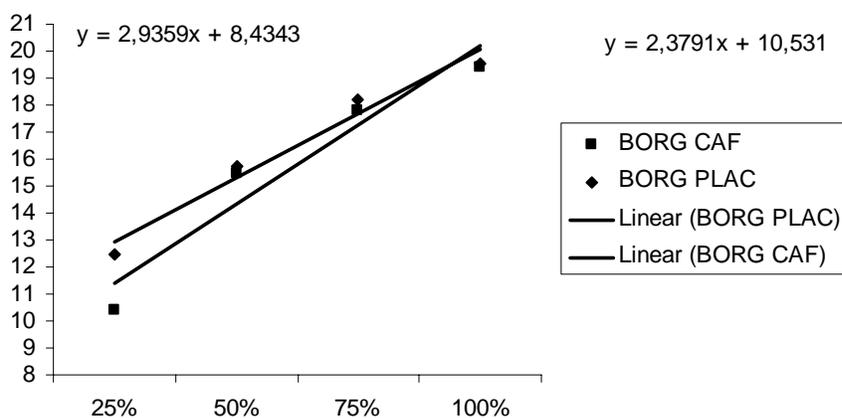


EFEITO DA INGESTÃO DE CAFEÍNA NA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

Marcus Machado^{1,2}; Ricardo O. Triana¹, Eduardo B. Fontes^{1,2}, Leandro R. Altimari^{1,2}, Alexandre H. Okano^{1,2}, Alexandre R. Batista¹, José Vitor Vieira Salgado⁴; Mara P.T. Chacon-Mikahil^{3,4}, Orival Andrés Júnior³, Antonio C. Moraes^{1,2}

¹ LEE - Laboratório de Estudos Eletromiográficos, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ² GPNeurom - Grupo de Estudo e Pesquisa do Sistema Neuromuscular, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ³ FEF - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil; ⁴ FISEX - Laboratório de Fisiologia do Exercício, FEF, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil. suporte financeiro CAPES, CNPQ e FAPESP (04/12589-0); e-mail: rtriana@uol.com.br

INTRODUÇÃO: Ainda não é claro como a sensação de fadiga é formada, existem teorias indicando que ela é uma manifestação de cálculos subconscientes do esforço necessário para se manter a homeostase até aquele momento de exercício, e que está relacionada com o tempo total do exercício, portanto está ligada diretamente ao sistema nervoso central (SNC). Substâncias ergogênicas que atuam no SNC, assim como a cafeína, podem gerar diferentes respostas quanto à sensação de fadiga. Sugere-se que essas respostas podem gerar alterações no desempenho físico. **OBJETIVO:** Analisar a influência da cafeína sobre a sensação de fadiga em exercícios de alta intensidade. **METODOLOGIA:** Sete voluntários saudáveis do sexo masculino ($25,8 \pm 3,4$ anos; $82 \pm 9,1$ kg e $180,3 \pm 5,4$ cm), realizaram dois testes retangulares até a exaustão, em ordem aleatória, com carga referente a 90% da carga máxima atingida em teste incremental realizado previamente, nas condições cafeína (CAF - 6 mg.kg⁻¹) e placebo (PLA - maltodextrina). A ingestão das substâncias foi feita 60 min. antes da realização dos testes e o intervalo adotado entre ambos foi de 72 h. Durante os testes retangulares foram coletadas a percepção de esforço (PE) mediante escala de Borg de 15 pontos a cada 30 segundos. A partir dos valores adquiridos, foram feitas médias a cada 25% de tempo transcorrido de cada teste, gerando quatro pontos por teste. Posteriormente estes pontos foram plotados em função do percentual de tempo transcorrido e feita regressão linear é encontrado a taxa de aumento da sensação de fadiga sobre o tempo. **RESULTADOS:** Através do teste de Wilcoxon, não foi possível identificar diferenças significantes entre as médias de PE alcançadas nos diferentes períodos de análise nas condições CAF e PLA.



CONCLUSÃO: De acordo com os resultados é possível notar que o uso de cafeína (6 mg.kg⁻¹) tem tende a influenciar a PE na fase inicial do exercício atividade. Futuros estudos são propostos para verificar a ação da cafeína sobre a PE e seu possível efeito ergogênico sobre o desempenho físico.