

INFLUÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE CAFEÍNA NA CONCENTRAÇÃO DE LACTATO EM EXERCÍCIO DE FORÇA

BONATTI G., UCHIDA M.C., FERNANDES P.T.

Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: No atual cenário esportivo, os atletas vêm utilizando os recursos ergogênicos para aumentar o rendimento, sendo a cafeína uma das substâncias mais consumidas. Porém, a literatura diverge quanto aos possíveis efeitos da cafeína em exercício de alta intensidade. Esse tipo de exercício apresenta demanda energética alta, ou seja, há necessidade de produzir de maneira rápida a ressíntese de ATP, que ocorre através da utilização da via glicolítica. Com o aumento da velocidade da glicólise e a diminuição dos níveis de oxidação mitocondrial ocorre a produção de lactato. O acúmulo do lactato intravenoso ocorre através do balanço entre a taxa de produção e remoção. **Objetivo:** Avaliar a influência da suplementação de cafeína no acúmulo de lactato no sangue após exercício de força. **Metodologia:** Este estudo foi realizado em parceria com uma academia da cidade de Mogi Mirim/SP, com 8 alunos praticantes de musculação há no mínimo 3 meses, com idade entre 18 e 30 anos e que não estavam utilizando suplementos. Os testes foram realizados em 5 dias, com intervalo de uma semana entre eles: nas duas primeiras semanas foram realizados os teste de 1RM para encontrar a carga de treinamento e nas três semanas seguintes, treino no supino reto de 10 séries até a exaustão com intensidade de 75% de 1RM e intervalo de 2 minutos. O estudo foi realizado no formato “*cross over design*”, sendo realizada suplementação de cafeína 1 hora pré exercício, placebo 1h antes do treino e fase controle (não ingestão de substâncias). Foram realizadas coletas de sangue antes e imediatamente após as sessões de treinamento para aferir a concentração de lactato intravenosa. **Resultados:**

Tabela. Concentração de lactato sanguíneo pré e pós-treino

	Controle	Cafeína	Placebo
Lac. Pré	3,26 ± 0,77	4,11 ± 1,54	3,84 ± 1,51
Lac. Pós	12,58 ± 3,52	12,45 ± 1,72	10,71 ± 1,05

*Média ± DP, valores em mmol/L.

Considerações finais: Através deste trabalho, podemos observar que o grupo suplementado com placebo demonstrou comportamento semelhante ao grupo suplementado com cafeína, apontando para a importância do efeito placebo. Não foi encontrada relação da suplementação de cafeína com a concentração de lactato intravenoso em exercício de alta intensidade.

Palavras-chaves: cafeína, exercício físico, lactato, placebo.