

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE CAFEÍNA NO DESEMPENHO DE ATLETAS AMADORES DE BIATHLON

Regina Rosa, Claudio Scorcine, Matheus Nascimento, Rafael Florencio, Felipe Bartoloto, Aurea Mineiro, Rodrigo Pereira, Wanessa Ysis, Fabricio Madureira
Universidade Metropolitana de Santos – Fefis – Santos – SP – Brasil
regininhatri@hotmail.com

INTRODUÇÃO: Na busca de uma melhora no rendimento esportivo, inúmeros recursos ergogênicos tem sido utilizados pelos atletas no intuito de potencializar a performance atlética ou atenuar os mecanismos geradores da fadiga muscular (Juhn, 2003; Maughan, King, Lea, 2004). A utilização de alguns suplementos nutricionais e substâncias com potencial ergogênico tem se mostrado eficiente por retardar o aparecimento da fadiga e aumentar o poder contrátil do músculo esquelético e/ou cardíaco (Pipe & Ayotte, 2002; Coyle, 2004). A cafeína parece possuir potencial ergogênico por influenciar o sistema nervoso simpático e os resultados de diferentes estudos tem indicado dados favoráveis ao uso da substância no desempenho de atletas (Braga & Alvez, 2008; Pereira, et al, 2010; Costa et al, 2011), entretanto, seus efeitos podem variar de acordo com o tipo e duração da atividade física realizada; além do nível de aptidão física, da habituação ou não à substância por parte do desportista; que devem ser somadas as variações de respostas intrínsecas de cada atleta (Altimari et al., 2000). Em atletas de Biathlon são limitados os estudos que investigam os efeitos da cafeína no desempenho destes esportistas. **Objetivo:** Verificar o efeito ergogênico da cafeína em testes anaeróbios de natação e corrida em atletas de Biathlon. **Metodologia:** Participaram desse estudo 15 atletas amadores de Biathlon, de ambos os sexos. Os atletas foram divididos em dois grupos aleatoriamente, sendo eles Grupo experimental (G1), que utilizou 6 mg de cafeína por Kg corporal, trinta minutos antes da atividade (Braga & Alvez, 2008) e Grupo placebo (G2). Ambos os grupos fizeram ingestão das capsulas 40 minutos antes de começarem os testes. Foram três os testes realizados: 1-) 300 metros nadando o mais rápido possível e utilizando braços e pernas como meio de propulsão; 2-) 75 metros utilizando apenas as pernas como meio de propulsão e 1km de corrida em esteira ergométrica. Foram realizados dois dias de teste. Todos os atletas submetidos a bateria de testes foram orientados a não fazerem uso de nenhuma substancia a base de cafeína como café, chás, chocolate, entre outras, nas 24 horas que antecederam aos testes. **Estatística:** Após a confirmação da normalidade, optou-se por utilizar o teste t de Student para amostras pareadas e o nível de significância foi aceito em $\alpha \leq 0,05$. **Resultados:** Os resultados são apresentados na Tabela 1.

Tabela 01: Resultados dos testes de desempenho de 75 metros de perna (Pr.75), 300 metros nado completo (300 Nc), 1.000 metros de corrida (1Km) para os grupos cafeína (GC) e placebo (GP)

GRUPO	Pr.75/Pré	Pr. 75/Pós	300Nc/Pré	300Nc/Pós	1Km/Pré	1Km/Pós
GC	92,5 (13,1)	91,1 (13,1) [-1,5; 4,1]	273,3 (33)	270,7 (27,7) [-3,5; 8,7]	276 (59,2)	277,5(55,4) [-22,5; 19,5]
GP	103,7 (25,1)	102,4 (24,3) [-1,34; 4,09]	272 (33,7)	271,4 (29) [-5,6; 6,7]	248,8(30,2)	250(39) [-16,8; 14,5]

Os dados são apresentados em segundos, e na forma de média, desvio padrão (DP) e Intervalo de confiança a 95% nos desempenhos pós-teste

Conclusão: Com base no *design* experimental não foram constatadas diferenças estatísticas significativas entre as condições experimentais pré e pós-suplementação de cafeína, para as análises intra e intergrupos.