



# Cafeina

POR MARCO PEREIRA (LIC. ED. FÍSICA SAÚDE E DESPORTO, LIC. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO, ATLETA DE PELOTAO)

**A** influência da cafeína no rendimento desportivo está amplamente estudada, a sua utilização está associada a vários tipos de desportos.

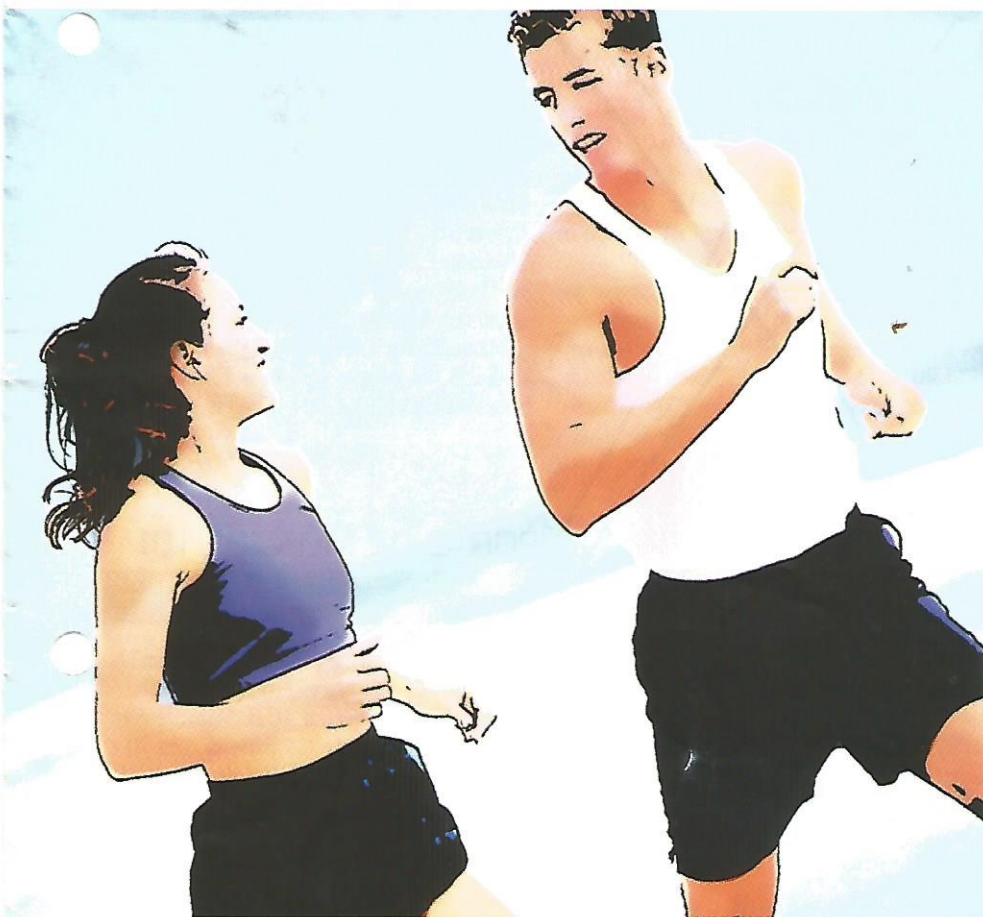
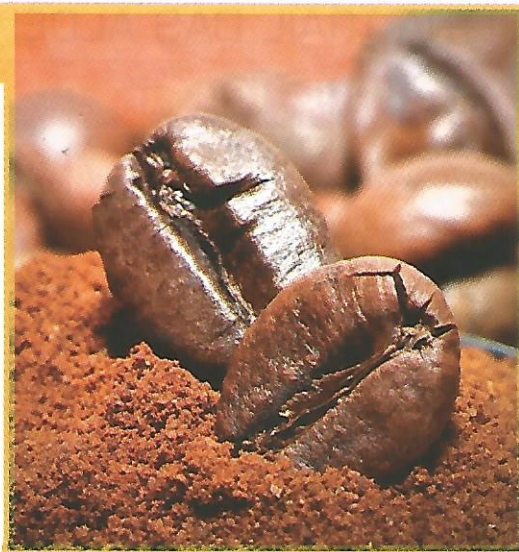
Actualmente não consta na lista das substâncias proibidas pela Agência Mundial Anti-Dopagem, no entanto está inserida no programa de monitorização de 2012, podendo vir a ocorrer alterações na legislação vigente.

Após a sua ingestão, a cafeína é rapidamente absorvida no tracto gástrico-intestinal, para a corrente sanguínea. As concentrações sanguíneas aumentam de 15 a 45 minutos após a sua toma, sendo a sua concentração

máxima aos 60 minutos. Estes valores diminuem de 50 a 75% ao fim de 3-6 horas. A cafeína é metabolizada no fígado e transformada em três subprodutos (paraxantina, teofilina e teobromina), sendo excretada pela urina.

Existem diversos mecanismos que podem explicar o efeito da cafeína no rendimento desportivo:

1. Compete com os receptores da adenosina nas células nervosas, retardando a fadiga central (sistema nervoso central)



- 2. Diminui a utilização do glicogénio muscular durante o exercício e promove a mobilização e oxidação dos ácidos gordos livres, poupando assim as reservas de glicogénio no músculo.
- 3. Poderá elevar os níveis das hormonas B-endorfinas, diminuindo assim a percepção e sensibilidade à dor.
- 4. Efeito na junção neuromuscular (ligação entre nervos e músculos), proporcionando um prolongamento do rendimento máximo.
- 5. Poderá apresentar efeito termogénico, mas necessita de maior investigação.

Existem diversas formas de produtos com cafeína (barras, géis, capsulas e bebidas), a mais indicada é a cafeína anídrica (desidratada). A sua ingestão deve ser feita 60 minutos antes da competição, variando a dose entre 3 - 6 gramas por quilograma corporal.

Muitas vezes, a cafeína aparece associada ao aumento do número de micções urinárias e naturalmente à desidratação. Todavia, investigações recentes não demonstraram qualquer associação entre o total de água corporal e a ingestão de cafeína.

A utilização da cafeína comprovou ter efeito no rendimento desportivo. No entanto, esse efeito parece depender do tipo de exercício, intensidade, duração e condição física do atleta.

[www.ammamagazine.com](http://www.ammamagazine.com)

Atletismo Magazine

Modalidades Amadoras

Ao Serviço do Desporto em Portugal

notícias

entrevistas

foto-reportagens

calendário desportivo

reportagens e crónicas