

Sessão 29

PERFORMANCE

230

O EFEITO DO CONSUMO AGUDO DE CAFEÍNA SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO DURANTE EXERCÍCIO AERÓBICO EM INDIVÍDUOS DO SEXO MASCULINO. Daniela Brunetto, Bruno Dreher Bosner, Cassius Walter, Fernanda Zereu, Jerri Ribeiro, Ana Paula Trussardi Fayh (orient.) (IPA).

Introdução: A cafeína tem sido utilizada em atividades aeróbicas, com o intuito de protelar a fadiga e melhorar o desempenho durante exercício físico. O objetivo da pesquisa é avaliar o efeito do consumo agudo de cafeína sobre a oxidação de lipídeos e desempenho durante o exercício aeróbico. **Métodos:** Serão avaliados 16 indivíduos do sexo masculino com idade entre 18 e 30 anos. Todos os indivíduos realizarão teste de cargas progressivas em esteira rolante para determinação do consumo máximo de oxigênio ($VO_{2\text{máx}}$) e limiares ventilatórios (LV). Cada voluntário realizará três testes submáximos na intensidade de 10% abaixo do 2º LV. Trinta minutos antes de cada teste submáximo, serão ingeridos 250ml de uma das bebidas compostas por: café com adoçante (CAD), café com açúcar (CA) e café descafeinado com adoçante (CD). Durante o exercício, os indivíduos serão monitorados pelo ergoespirômetro e freqüencímetro. A oxidação de lipídeos será predita pelo quociente respiratório (QR) durante o teste, e o desempenho será verificado pelo tempo de exercício. **Resultados preliminares:** Até este momento foram avaliados quatro voluntários com idade média de $21 \pm 4,9$ anos. Os indivíduos tinham a média de $VO_{2\text{máx}}$ de $55,2 \pm 8,2$ ml/kg/min. Com a ingestão de CAD, a média do QR foi de $1 \pm 0,2$ e o tempo médio em exercício foi de $33 \pm 28,4$ minutos. Com a ingestão de CA, a média do QR foi de $0,9 \pm 0,2$ e o tempo médio em exercício foi de $39 \pm 28,7$ min. No teste com ingestão de CD, a média do QR foi de $1,1 \pm 0,3$ e a média do tempo em exercício foi de $25,7 \pm 14,5$ min. **Conclusão:** Os dados apontam que o uso da cafeína aumenta o tempo em exercício e a oxidação de lipídios. Entretanto, é necessário finalizar as avaliações para uma conclusão segura.