

## O EFEITO DA CAFEÍNA NA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E PERFORMANCE EM MULHERES É DEPENDENTE DA EXPECTATIVA

Paulo AZEVEDO, Miller GUIMARÃES, Jorge MATHEUS, Henrique AZEVEDO, Vitor AZEVEDO, Matthew TENAN

Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, Santos, São Paulo, Brasil

e-mail: paulo.azevedo@unifesp.br

**Introdução:** é bem estabelecido na literatura que a cafeína apresenta efeito ergogênico sobre a performance de endurance. Estes estudos são realizados no modo randomizado, contrabalanceado, duplo-cego e controlado por placebo. **Objetivos:** verificar se a expectativa do sujeito em consumir uma substância ergogênica ou ergolítica modula a performance de endurance. **Metodologia:** Dezesseis mulheres, atletas de fundo, realizaram 4 testes de 5-km no qual deveriam percorrer tal distância no menor tempo possível. O primeiro teste foi controle (não consumiram nada); no 2º, 3º e 4º testes eles receberam cafeína (6-mg/kg de massa corporal), porém foram informados que receberiam, de forma randômica e aleatória cafeína (ergogênico), placebo (inócuo) ou ácido láctico (ergolítico). Foi perguntado aos atletas qual substância eles acreditavam ter ingerido, tanto no momento pré como pós-trial para verificar a expectativa das atletas. Como variáveis de desfecho analisamos a percepção subjetiva de esforço, frequência cardíaca e a velocidade média a cada 1-km. Aplicamos ANOVA para medidas repetidas - Bayes Factor - para verificar a probabilidade da expectativa e da cafeína modularem as variáveis de desfecho, sendo considerada uma probabilidade maior ou igual à 75% como resultado relevante. **Resultados:** A performance no 1-km foi pior do que nos outros km. Após isto a única diferença importante observada foi a queda de rendimento no 5-km comparado ao 4-km. A performance não foi modulada nem pela cafeína e nem pela expectativa pré e pós-trial (82% a 85% de chance de similaridade). A percepção subjetiva de esforço aumentou ao longo dos quilômetros percorridos em todos os trial, sem influência da cafeína ou da expectativa pré ou pós-trial (~85% de chance de similaridade). A frequência cardíaca seguiu o mesmo padrão da percepção subjetiva de esforço. **Conclusões:** concluímos que o efeito ergogênico da cafeína é protocolo dependente e não sofre influência do sexo do participante. Quando inserida a opção de uma substância ergolítica nos testes, mesmo que o sujeito tenha consumido cafeína em todos os trials (exceto na sessão controle) a expectativa positiva de melhora parece diminuir. A performance, percepção subjetiva de esforço e frequência cardíaca não foram moduladas pela suplementação com cafeína. Nosso resultado coloca em dúvida o paradigma de que a cafeína é um recurso ergogênico eficaz.

Palavras chaves: fadiga, ácido láctico,