



## SUPLEMENTOS ESTIMULANTES NO ESPORTE: A BUSCA PELO DESEMPENHO IDEAL<sup>1</sup>

**Bruno Fávero Böttcher<sup>2</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

<sup>2</sup> Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

<sup>3</sup> Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

**Introdução/Objetivos:** A utilização de suplementos estimulantes no mundo esportivo, com destaque para a cafeína, é um assunto muito discutido e que vem em constante crescente e despertando interesse tanto dos indivíduos quanto dos pesquisadores e estudantes da área da saúde e do exercício. Um suplemento estimulante que é facilmente encontrado em diversos alimentos e bebidas, como chocolate, café, certos chás e outros, é a cafeína. Ela é muito valorizada pela sua capacidade de retardar o aparecimento do cansaço e aumentar o poder de contração do músculo esquelético, otimizando a realização de exercícios físicos e elevando o desempenho atlético. Segundo algumas pesquisas o uso da cafeína gera um ganho na força muscular acompanhado de uma maior resistência e atraso da fadiga muscular após sua ingestão. Considerando seu efeito, fontes alimentares e interesse pessoal no tema, apresenta-se como objetivo relatar o uso da cafeína como suplemento estimulante na área do esporte e exercício.

**Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, de natureza qualitativa, por meio do estudo prévio em materiais científico disponíveis em bases de dados online como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. **Resultados e Discussão:** Muito consumida por praticantes de atividade física, para uso pré-treino e intratreino, os suplementos comerciais de cafeína podem ser facilmente adquiridos no comércio local e/ou pela internet, sem necessidade de prescrição, tornando seu uso acessível a qualquer sujeito. O risco dessa prática, relacionada à automedicação, se refere aos possíveis efeitos adversos ou colaterais. A superdosagem é facilmente atingida nesse contexto. Além disso, também se discute os efeitos da cafeína e seu tempo de ação. Resultados da ação da cafeína sobre o sistema nervoso central podem ser observados facilmente por meio de algumas medidas diretas, como o tempo de reação, que é uma medida que indica o tempo que uma pessoa leva para iniciar um movimento qualquer. Embora o seu uso seja amplo e irrestrito, e muitos alimentos e bebidas que contém cafeína compõem o padrão alimentar de diversas populações, muitos estudos, ainda inconclusivos, têm demonstrado os efeitos da cafeína na prática esportiva. **Conclusão:** Dessa forma, é evidente que o uso de suplementos estimulantes, mais especificamente a cafeína, gera um ganho de resistência à fadiga e um suporte na contração muscular, conseqüentemente melhorando o desempenho no meio esportivo para indivíduos que fazem o uso desses suplementos. No entanto é necessário que haja o uso adequado, nas proporções corretas para que não ocorra efeitos colaterais indesejáveis.

**Palavras-chave:** Suplementos Estimulantes. Cafeína. Nutrição Esportiva. Desempenho Físico.