

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CAPSAICINA NA ATIVIDADE FÍSICA E NO ESPORTE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Congresso On-line de Nutrição Clínica, Educação Física e Saúde, 1ª edição, de 04/05/2021 a 06/05/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-07-4

MOTA; Eduardo Nogueira¹, BORODINAS; Isabella Medeiros², LEÃO; Ana Paula de Faria³, DOURADO; Diego José Ferreira⁴, LONGO; Priscyla Ventura⁵

RESUMO

Capsaicina é um composto pungente encontrado em pimentas. As evidências existentes até o momento são conflitantes, com pesquisas indicando diversos benefícios e outras demonstrando riscos para consumo. Entretanto, poucas pesquisas avaliaram os efeitos da suplementação de capsaicina na prática de atividades físicas. Portanto, o objetivo desta revisão é avaliar as evidências disponíveis de estudos clínicos randomizados em seres humanos adultos saudáveis sobre os potenciais efeitos da capsaicina relacionados aos esportes e atividades físicas. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, Scielo e LILACS, sem limite de data de publicação. Foram utilizados operadores booleanos como “Capsaicina”, “8-metil-N-vanilil-trans-6-nonamida”, “atividade física”, “exercício”, “esportes” e outros. Treze artigos foram selecionados para esta revisão. Estudos com análogos da capsaicina não foram incluídos. A maioria das pesquisas relataram efeitos positivos da suplementação de capsaicina em atletas e praticantes de atividades físicas. Foram relatados melhora no desempenho de corrida, redução da percepção de esforço, melhora no desempenho em exercícios de resistência subsequentes e aumento do tempo de exaustão em exercícios intervalados de alta intensidade. Em apenas um estudo foi relatado efeito colateral de desconforto gastrointestinal. A suplementação de capsaicina parece ser segura e benéfica para a atividade física e esporte em geral.

PALAVRAS-CHAVE: Capsaicina, Esporte, Exercício

¹ Graduando em Educação Física e Saúde pela EACH USP, edu.nogueira@usp.br

² Graduanda em Educação Física e Saúde pela EACH USP, isaborodinas@usp.br

³ Graduanda em Educação Física e Saúde pela EACH USP, analaao@usp.br

⁴ Graduando em Educação Física e Saúde pela EACH USP, didourado@usp.br

⁵ Graduanda em Educação Física e Saúde pela EACH USP, priscyla.longo@usp.br