

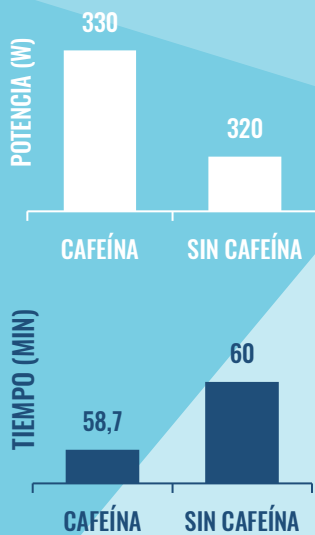
THE EFFECT OF ACUTE CAFFEINE INGESTION ON ENDURANCE PERFORMANCE

A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

**PAPIC ET AL.
(2018).**

<https://doi.org/10.1080/14763141.2017.1409260>

La cafeína es una de las ayudas ergogénicas más consumidas entre los deportistas de resistencia. Su principal efecto, al contrario de lo que se suele creer, está relacionado con el bloqueo de los **receptores de adenosina** (presentes por ejemplo en músculo esquelético y cerebro) y la **liberación de neurotransmisores** como la serotonina o la dopamina.



45

Estudios > 6 en escala PEDro → relacionados con el deporte de resistencia o esfuerzos tipo *time-trial*

>5 MIN

Tiempo de esfuerzo mínimo para inclusión

Rango de dosis proporcionadas para inclusión..

3-6

MG/KG

**EJEMPLO
CON
ESFUERZO
DE 60 MIN
A 300 W**

Mejoras del **3.03 % y 2.22 %** en potencia y tiempo en completar prueba, respectivamente.

LA CAFEÍNA ES UNA AYUDA ERGOGÉNICA EFECTIVA EN DOSIS MODERADAS PARA UNA GRAN VARIEDAD DE DEPORTES DE RESISTENCIA

AUTOR

Carlos Sanchis

Sport Science PhD, High Performance Sports MD, Endurance Coach in umbralanaerobico.es, researcher / lecturer at @UCV, @IEWGroup member