

# La cafeína y su efecto ergogénico en el deporte (primera parte)

Antonio García Moreno

Universidad Pablo de Olavide. Sevilla

---

**Recibido:** 18.02.2016  
**Aceptado:** 19.04.2016

## Resumen

Los efectos de la cafeína sobre el organismo humano han sido estudiados desde hace tiempo y, a día de hoy, ya conocemos gran parte de sus características. En el mundo del deporte, la cafeína es una de las ayudas ergogénicas más populares y empleadas por entrenadores y atletas. Debido a su importancia, en este trabajo nos hemos propuesto el objetivo de analizar los efectos ergogénicos de la cafeína sobre el rendimiento deportivo y todo lo que rodea a esta acción, a través de una revisión de la literatura científica más actual. Hemos seleccionado aquellos estudios que incluyeran sujetos bien entrenados realizando una actividad física que reflejara las actuales prácticas en el deporte, prestando mucha atención a la metodología empleada, esto es la dosis, el momento y la forma de administración de la cafeína, para conseguir alcanzar nuestra meta de constituir una guía actualizada sobre todo lo que rodea a la cafeína como ayuda ergogénica en el deporte. Los resultados obtenidos nos han mostrado una gran variedad de estudios que han investigado acerca de la cafeína y el ejercicio físico siguiendo diferentes metodologías, lo que provoca una imposibilidad de generalizar sobre el asunto. Sin embargo, hemos podido extraer valiosas conclusiones como la clara tendencia hacia la efectividad de la cafeína como ayuda ergogénica en situaciones determinadas, nuevos hallazgos que tienen que ver con el uso de la cafeína en días consecutivos de actividad física, el mejor momento del día para el consumo de la sustancia o la administración estratégica de cafeína para contrarrestar la falta de sueño, y hacia dónde se dirigen las últimas tendencias en investigación dentro de la materia.

## Palabras clave:

Cafeína. Efectos ergogénicos.  
Deportes. Ejercicio aeróbico.

## Caffeine and its ergogenic effect in sport (first part)

### Summary

The effects of caffeine on the human body have been studied for some time and much is now known about its characteristics. In the sports world, caffeine is one of the most popular ergogenic aids and is widely used by coaches and athletes. Given its importance, in this paper we analyze the ergogenic effects of caffeine on athletic performance and related actions, through a review of the latest scientific literature. We selected studies that included well-trained subjects performing a physical activity that reflects current practices in sport. Close attention was given to the methodology used, including the dose, timing and administration method of the caffeine, with the aim of establishing an updated guide to caffeine as an ergogenic aid in sport. The results show there are a variety of studies that have investigated the effects of caffeine on exercise using different methodologies, making it impossible to reach a general assumption. Nevertheless, we are able to draw valuable conclusions including the clear trend towards the effectiveness of caffeine as an ergogenic aid in certain situations, new findings that deal with the use of caffeine on consecutive days of physical activity, the best time of day to take the substance, the strategic management of caffeine to counteract sleep deprivation, and in what direction the latest research trends in this field are moving.

### Key words:

Caffeine. Ergogenic effects.  
Sports. Aerobic exercise.

---

**Correspondencia:** Antonio García Moreno  
E-mail: antoniogm91@hotmail.com