# Ação da cafeína nas atividades físicas

**Autor(res)**

Gloria Maria Guizellini
Noemi Vitoria Rodrigues Silva
Aparecida Dos Santos Justo Teodoro
Carla Fernandes Luz
Flávio Costa Borges

**Categoria do Trabalho**

1

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

**Resumo**

A cafeína é uma substância muito utilizada por atletas amadores e profissíonais, pois auxilia no rendimento na prática da atividade física  independente de sua modalidade, causando em seu usuário um estado alerta duradouro e a sensação de força.
Sua principal via de administração é via oral devido a facíl absorção, acredita-se que a substância cafeína possua mecanismos de ação central e periférica, capaz de excitar ou restaurar funções cerebrais e bulbares alem de desencadear importantes funções metabólicas e fisiológicas que melhoram o desempenho do atleta.
Utilizada dentro dos limites de 3 a 6 mg/kg por peso corporal, como mencionado no decorrer deste estudo pode ser um grande aliado na prática de atividade física , levando em consideração sua forma de administração, dosagem, metabolismo, modalidade esportiva, entre outros fatores.