



Ação da cafeína nas atividades físicas

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A cafeína é uma substância muito utilizada por atletas amadores e profissionais, 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 fácil absorção, acredita-se que a substância cafeína possua mecanismos de ação central e periférica, capaz de excitar ou restaurar funções cerebrais e bulbares além 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.