



# 4<sup>a</sup> SEMANA DE CONHECIMENTO —



## Ação da cafeína nas atividades físicas

### Autor(es)

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 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.