



## Cafeína e efeitos ergogênicos: uma breve revisão

### Autor(res)

Thaliane Tereza Araujo Dias Mack  
Luana De Melo Santos  
Pablo Fraga Alexandre  
Gutemberg Delfino De Sousa  
Denise Utsch Teixeira  
Gabriel Fellip Coelho Teixeira  
Andréa Gonçalves De Almeida  
Vinícios Silveira Mendes  
Camilla Araújo E Silva Cordova

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

A cafeína é uma substância estimulante encontrada em diversos alimentos e bebidas, como café, chá, chocolate e alguns refrigerantes. Ela tem sido amplamente estudada e utilizada no contexto esportivo devido aos seus potenciais efeitos no desempenho físico e na resistência. Quando consumida em quantidades moderadas, a cafeína pode proporcionar diversos benefícios aos praticantes de exercícios físicos. Ela atua como um estimulante do sistema nervoso central, aumentando o estado de alerta, reduzindo a fadiga percebida e melhorando a concentração. Além disso, a cafeína tem propriedades termogênicas, e tem a capacidade de estimular a contração muscular, o que pode resultar em maior força e potência muscular. Além disso, a cafeína pode aumentar a capacidade aeróbica, permitindo que os atletas realizem atividades de alta intensidade por um período de tempo prolongado antes de atingir a fadiga.

### Objetivo

O objetivo deste estudo é, através de uma pesquisa bibliográfica, identificar as possíveis influências do uso da cafeína como recurso ergogênico no exercício físico, assim como suas ações metabólicas e possíveis efeitos colaterais

### Material e Métodos

Trata-se de uma revisão literária de artigos publicados nos últimos 10 anos, que se baseia em um levantamento bibliográfico de conteúdos científicos das plataformas PubMed, Scielo e Google Scholar, usando os indexadores relacionados aos possíveis efeitos ergogênicos da substância, dosagem de uso de cafeína, prática desportiva e uso de cafeína, considerando trabalhos nos idiomas português e inglês. Foram escolhidos três trabalhos para realizar a presente revisão.



## Resultados e Discussão

A suplementação com cafeína demonstrou efeito ergogênico agudo em vários aspectos do desempenho do exercício e na performance mental de atletas. Foram encontrados benefícios em exercícios de resistência muscular, velocidade de movimento e força muscular, corrida, salto e desempenho de arremesso (GUEST et al., 2021; COLLINS et al, 2017). A maior parte das evidências demonstrou que um consumo entre 3-6 mg/kg de massa corporal, seria adequada para aumento da performance. Doses mínimas efetivas de cafeína ainda não estão claras, mas estão em torno de 2 mg/kg de massa corporal. Doses acima de 9mg/kg não parecem saudáveis (GUEST et al, 2021). Quanto ao horário, parece ser adequado em até 60 minutos antes do exercício. O momento ideal de ingestão dependerá da fonte de cafeína. Seu consumo pode gerar efeitos adversos no sono ou sentimentos de ansiedade, e podem ser atribuídos à variação genética associada ao metabolismo da cafeína e à resposta física e psicológica (COLLINS et al. 2017).

## Conclusão

A cafeína, em suas diferentes formas, é reconhecidamente um recurso ergogênico importante no âmbito esportivo. Há efeitos benéficos associados a melhora da performance física e mental em atletas das mais diferentes modalidades. Evidentemente, ainda se faz necessário aprofundar o estudo sobre dosagens, contraindicações, benefícios x tempo de uso, bem como quais possíveis efeitos adversos.

## Referências

GUEST, Nanci S et al. International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance." Journal of the International Society of Sports Nutrition vol. 18,1 1. 2 Jan. 2021

PICKERING, C & GRGIC, J, Caffeine and Exercise: What Next?. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 49(7), 1007–1030,2019.

COLLINS, P. B et al. Short-term effects of a ready-to-drink pre-workout beverage on exercise performance and recovery. Nutrients, v. 9, n. 8, p. 823-842, 2017.