Cafeína no Desempenho Esportivo: Perspectivas Éticas e Celulares para a Atuação Fisioterapêutica

Autor(res)

Kledna Constancia Portes Reis
Samara Almeida Peres
Raissa Martins Nunes
Giselle Ferreira Rodrigues
Kamila Kassia Rodrigues Oliveira
Vitória Cristina Moura Dos Reis
Ana Luiza Oliveira Zanela
Juliana Kellen Da Silva Ribeiro
Kelley Kaylaine Ferreira Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

Introdução: A cafeína, substância psicoativa amplamente utilizada por atletas, apresenta efeitos ergogênicos que favorecem o desempenho físico e mental. Atua no sistema nervoso central bloqueando os receptores de adenosina, o que aumenta o estado de alerta, a resistência e reduz a fadiga[1]. Estimula a liberação de cálcio, favorecendo a função muscular. Contudo, seu uso indiscriminado pode gerar efeitos adversos como arritmias, distúrbios do sono, ansiedade e suscitar reflexões éticas no contexto esportivo[2]. É essencial que a fisioterapia compreenda os mecanismos celulares e os limites éticos envolvidos.
Objetivo: Realizar uma revisão da literatura buscando analisar os efeitos fisiológicos e celulares da cafeína e discutir suas implicações éticas e deontológicas na prática fisioterapêutica.
Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, baseada em artigos científicos entre 2018 e 2025. As buscas foram feitas nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, usando as palavras-chave citadas acima. Dos 39 estudos encontrados, 10 foram selecionados para esse trabalho.
Desenvolvimento: A cafeína atua nas mitocôndrias, favorecendo a oxidação de ácidos graxos e poupando o glicogênio muscular. Também regula os canais de cálcio, otimizando a contração muscular e reduzindo a fadiga[3]. Em doses elevadas, pode afetar o sistema nervoso e cardiovascular. Cabe ao fisioterapeuta avaliar essas respostas celulares com base nos riscos e nos limites éticos. A atuação deve seguir princípios deontológicos, com foco em evidências e no bem-estar do paciente. Embora não seja considerada doping em certas doses, seu uso exige cautela e acompanhamento interdisciplinar para evitar vantagens indevidas.
Conclusão: A cafeína possui efeitos ergogênicos importantes, mas seu uso na fisioterapia esportiva requer cautela, respaldo científico e conduta ética. Cabe ao fisioterapeuta avaliar riscos, respeitar princípios deontológicos e assegurar o uso individualizado e interdisciplinar, promovendo segurança e equidade no esporte.

Referências
1. ANDRADE, J. S. et al. Arq. Ciênc. Saúde da UNIPAR, 27(7): 3931-3946, 2023. 2. BAGALHO, A. S. et al. Rev. Científ. UBM, 136-156, 2025. 3. DE SOUSA, C. O. et al. Braz. J. Health Rev., 7(10): e74822-e74822, 2024. 4. DUMS, W. Rev. Multid. Nord. Min., 4(1), 2024. 5. MARQUES, B. G. et al. Res., Soc. Develop., 12(4):e3412440825-e3412440825, 2023. 6. TROMBINI, C. B.; DE OLIVEIRA, G. G. Rev. Terra & Cult., 29(57): 11-22, 2018.