

# CAFEÍNA GRUPO A

A cafeína é um estimulante natural presentes em folhas, grãos e frutas de uma grande variedade de plantas. É regularmente consumida por 90% dos adultos brasileiros com uma média de consumo de 175mg/dia (ex: 2 doses de café expresso). Após a ingestão, a cafeína é rapidamente absorvida e transportada por todos os tecidos do organismo e exerce diretamente um efeito estimulante nos músculos, ao mesmo tempo que reduz a percepção do esforço. É provavelmente, o suplemento com mais estudos e tem mostrado a melhora da performance em diversas modalidades esportivas.



Fontes alimentares = café, chás, cola, bebidas energéticas, chocolate, suplementos esportivos.



O Código Alimentar estabelece limites para a quantidade máxima de cafeína que pode ser adicionada a bebidas à base de cola e energéticas.

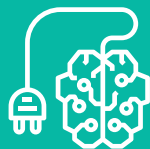


A quantidade de cafeína nos alimentos e suplementos esportivos variam e são regulados pelo TGA.



Indivíduos menores de 18 anos devem limitar o consumo de cafeína em <2.5mg/kg/dia

## BENEFÍCIOS DA CAFEÍNA



ALERTA DO SISTEMA  
NERVOSO CENTRAL



REDUÇÃO DA PERCEPÇÃO  
DE ESFORÇO



REDUÇÃO  
DA DOR



MELHORA DA  
PERFORMANCE

## QUANDO CONSIDERAR O USO:



Esportes de resistência (>60mins).



Esportes curta duração (1-60 min) e alta intensidade.



Esportes intermitentes e coletivos.



Aumento da energia pré treino se há fadiga decorrente de outra sessão de treino.



Esforços individuais envolvendo força e potência.

## DIRETRIZES DE INGESTÃO DE CAFEÍNA

- > Diferentes protocolos de ingestão de cafeína podem atingir o mesmo resultado de desempenho. O ideal é começar com a menor dose eficiente de 1,5mg/kg ou ~100mg. Parece não haver mais benefícios de desempenho para doses acima de:

**3mg/kg/dia**

-----  
ex: Atleta de 70kg  
=  $3 \times 70 = 210\text{mg}$



Essa dose é menos provável de induzir efeitos colaterais como: ansiedade por hiperestimulação e interferência no controle motor fino, observados em estudos anteriores usando doses maiores de cafeína.

### QUANDO USAR?

- ☒ ANTES DO EXERCÍCIO.
- ☒ INTERVALOS DURANTE O EXERCÍCIO.
- ☒ QUANDO HÁ FADIGA PÓS EXERCÍCIO.



Os benefícios da cafeína ocorrem logo após a sua ingestão.

- > O suplemento de cafeína pode ser administrado como:

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Cápsulas. | <input checked="" type="checkbox"/> Chiclete.  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Café.     | <input checked="" type="checkbox"/> Bebidas esportivas/energéticas.  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Géis.     | <input checked="" type="checkbox"/> Tiras que dissolvem na boca.   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Barras.   | <input checked="" type="checkbox"/> Spray aerosol e enxaguante bucais (evidências limitadas de benefício). |

## CAFEÍNA

### FILOSOFIA DA COMIDA EM PRIMEIRO LUGAR

- > Enquanto os chás e café são excelentes fontes de cafeína, o teor real de cafeína pode variar acentuadamente dependendo da duração do período de infusão.

- > Os suplementos de cafeína devem ser priorizados quando doses exatas de cafeína são requeridas. Suplementos pré-treinos e para perda de peso normalmente contêm cafeína, mas podem conter também substâncias proibidas. *Evite ou use apenas após testar lotes variados.*
- > Experimente várias opções nos treinos para personalizar a ingestão de cafeína e considere:
  - *Características específicas do evento.*
  - *Considerações práticas para escolha do produto correto.*
  - *Preferências e características individuais.*



Barra de chocolate  
(60g) = 5-50mg  
cafeína



1 lata coca-cola  
(375mL)  
= 36g cafeína



1 tira mastigável  
= 40mg/100mg  
cafeína



Coca cola diet  
= 48mg  
cafeína



Suplementos para  
perda de peso  
= 47-250mg cafeína



Café fresco  
= 80-280mg  
cafeína



Chá verde  
= 25-110mg  
cafeína



Chá preto  
= 25-110mg  
cafeína



Alimentos esportivo  
ex: géis 8-100mg  
cafeína



Bebidas energéticas  
ex: red bull  
= 80mg cafeína.



Tablete de cafeína  
1 un = 100 mg  
cafeína



Suplementos  
pré-treino\*  
= 91-387mg cafeína

\*Considerado um suplemento de alto risco.

Usar apenas quando os lotes forem testados em laboratórios.

## CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



**Cortar a cafeína** alguns dias antes das competições não garante melhora dos benefícios da cafeína em competições



Altas doses podem causar efeitos colaterais, como: sintomas gastrointestinais, confusão mental, baixa concentração, ansiedade e distúrbios do sono



A cafeína foi removida da lista de substâncias proibidas da WADA em 2004 como otimizadora do desempenho, uma vez que isso foi observado com as quantidades comumente usadas no dia a dia



Fique atento ao tempo de ingestão de cafeína próximo da hora de dormir, uma vez que ela pode permanecer no seu organismo por até 5 horas após a ingestão



As bebidas cafeinadas são fontes significativas de líquidos, e uma quantidade pequena a moderada usada regularmente tem um pequeno impacto na desidratação



Cafeína pura ou em altas concentrações podem ser potencialmente letal e a WADA continua monitorando o uso indevido



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados.

*Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.*