

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**OS EFEITOS DA CAFEÍNA NA PERFORMANCE DE PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO: REVISÃO DE LITERATURA**

Eduardo Antonio (eduardo1405555@gmail.com)

Kamille Amaral Meira (kamiameira@gmail.com)

Yasmin Arenari Cunha De Lima (yasmin.lima@afya.com.br)

Diego Righi Benedicto (diego.benedicto@afya.com.br)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

INTRODUÇÃO: A cafeína é uma substância ergogênica amplamente utilizada por praticantes de musculação devido aos seus efeitos sobre a força, resistência e percepção de esforço. Nos últimos anos, houve um crescimento significativo nas pesquisas que investigam seus efeitos sobre o desempenho físico, especialmente em exercícios resistidos. **OBJETIVO:** Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da cafeína na performance de praticantes de musculação. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa com abordagem descritiva. A busca foi realizada nas bases de dados BVS e PubMed, utilizando os descritores DeCS/MeSH, e operadores booleanos “AND” e “OR”. Foram incluídos apenas ensaios clínicos publicados entre 2010 e 2025, em português ou inglês, com acesso gratuito ao texto completo. **RESULTADOS:** Após a triagem, foram selecionados 15 estudos para análise. Os resultados encontrados na literatura analisada revelam uma predominância do uso de doses entre 3 e 6 mg/kg de peso corporal, ainda que alguns estudos tenham optado por quantidades fixas de 200 mg ou 300 mg.

Observou-se também diversidade nas formas de administração, cápsulas, bochechos e goma de mascar, com maior incidência do uso em cápsulas. Em relação aos efeitos, os estudos destacaram melhorias na potência muscular, resistência e força máxima, além da redução da percepção de esforço e da dor muscular. Tais benefícios foram registrados em exercícios como supino, agachamento, deadlift e treinos pliométricos. CONCLUSÃO: Desta forma, conclui-se que a cafeína demonstrou ser eficaz na melhora da força, potência e resistência muscular em praticantes de musculação, sendo uma estratégia segura e acessível quando utilizada de forma adequada.

Palavras-chave: cafeína; desempenho físico; musculação; suplementação; efeitos ergogênicos.