



CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

ALVANIR ALVES LEAL JÚNIOR
MARIA EDUARDA DE SOUSA CARVALHO

INGESTÃO DE CAFEÍNA DE FONTES ALIMENTARES E NÃO
ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

TERESINA-PI
2025

ALVANIR ALVES LEAL JÚNIOR
MARIA EDUARDA DE SOUSA CARVALHO

**INGESTÃO DE CAFEÍNA DE FONTES ALIMENTARES E NÃO
ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
coordenação do Curso de Nutrição do Centro
Universitário Santo Agostinho, como requisito
obrigatório para a obtenção do título de Bacharel
em Nutrição.

Orientador(a): Prof^a Liejy Agnes dos Santos
Raposo Landim

Teresina-PI 2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA
Biblioteca Antônio de Pádua Emérito

L435i Leal Júnior, Alvanir Alves.

Ingestão de fontes alimentares e não alimentares de cafeína em praticantes de musculação / Alvanir Alves Leal Júnior; Maria Eduarda Carvalho de Sousa. – 2025.

13 p.

Artigo (Bacharel em Nutrição) – Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Teresina, 2025.

“Orientação: Liejy Agnes Raposo Landim.”

1. Cafeína. 2. Desempenho Atlético. 3. Substâncias - desempenho. I. Sousa, Maria Eduarda de – colab. II. Título.

CDD 641.303

Elaborada por Lílían Farias Pinto - CRB-3/1271

ALVANIR ALVES LEAL JÚNIOR
MARIA EDUARDA DE SOUSA CARVALHO

INGESTÃO DE CAFEÍNA DE FONTES ALIMENTARES E NÃO ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do
Curso de Nutrição do Centro Universitário Santo Agostinho,
como requisito obrigatório para a obtenção do título de Bacharel
em Nutrição.

Data de aprovação: 20 de maio de 2025

Prof. Dr.
Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
(Orientador)

Prof. Dr.
Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
(1ª Avaliador(a))

Prof. Dr.
Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
(2ª Avaliador(a))

RESUMO

Objetivo: Avaliar ingestão de cafeína de fontes alimentares e não alimentares em praticantes de musculação. **Métodos:** Pesquisa descritiva e quantitativa, com amostra não probabilística composta por praticantes de musculação em academias. A coleta de dados foi realizada mediante avaliação nutricional e aplicação de dois questionários: um sobre frequência de consumo de cafeína e outro sobre percepção corporal no desempenho físico. O questionário descreveu o consumo de cafeína via alimentação, suplementação e medicação, incluindo questões de múltipla escolha sobre treinamento físico e desempenho esportivo. **Resultados:** Entre os 100 participantes que utilizavam cafeína nas academias, 80% apresentaram bom condicionamento físico durante atividades anaeróbicas de alta intensidade e curta duração. Quanto às dosagens, observou-se que os homens consumiam mais cafeína por meio da alimentação (200 mg/dia), enquanto as mulheres consumiam mais cafeína de fontes não alimentares (150 mg/dia). A principal fonte alimentar foi o café tradicional (86%), e entre as não alimentares, os medicamentos (83%). **Conclusão:** A cafeína, proveniente de fontes alimentares ou suplementares, impacta positivamente no desempenho físico, sendo uma estratégia eficiente para praticantes de musculação.

Palavras-chave: cafeína, desempenho atlético, substâncias para melhoria do desempenho.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2.METODOLOGIA	08
3. RESULTADOS	10
4. DISCUSSÃO	14
5.CONCLUSÃO	15
6.REFÊRENCIAS	17
7. ANEXO I.....	19
8. ANEXO II	20

1 INTRODUÇÃO

A cafeína é um dos estimulantes mais populares do mundo, amplamente consumido por seus efeitos positivos no desempenho atlético e na função cognitiva. Suas ações ergogênicas foram observadas em atividades de resistência, intermitentes e de força (Salineiro *et al.*, 2019). No nível periférico, a cafeína também desempenha um papel crucial no aumento da contração muscular. Esses mecanismos combinados contribuem para os efeitos ergogênicos da cafeína, melhorando tanto o desempenho físico quanto a resistência durante exercícios (De Souza *et al.*, 2022).

Os mecanismos pelos quais a cafeína proporciona o efeito ergogênico são diversos e envolvem o sistema nervoso central e processos periféricos. No sistema nervoso central, a cafeína atua como um potente antagonista dos receptores dessa molécula A1 e A2A. Ao bloquear estes receptores, a cafeína inibe os efeitos negativos da adenosina na neurotransmissão, resultando numa maior inquietação e redução da percepção da dor. Portanto, esse efeito ergogênico da cafeína atua no sistema nervoso central, aumentando o estado de alerta e reduzindo a fadiga (Apostolidis *et al.*, 2019).

Os praticantes de musculação muitas vezes incorporam suplementos esportivos em seus planos alimentares, incluindo creatina, proteínas em pó, aminoácidos (como aminoácidos de cadeia ramificada, glutamina e aminoácidos essenciais), vitaminas e estimulantes, que são comumente encontrados em suplementos contendo cafeína (Daher *et al.*, 2022). Além de fontes naturais como café, chá e cacau, a cafeína é adicionada a muitos alimentos e bebidas tanto na forma sintética (por exemplo, em pó) quanto na natural (por exemplo, guaraná, noz de cola) (Mitchell *et al.*, 2014). Existem diferenças significativas na extensão do consumo de suplementos entre desportistas, com alguns praticantes de musculação a utilizar múltiplos produtos para atingir os seus objetivos de desempenho, enquanto outros podem escolher uma abordagem mais suave e seletiva para o uso de suplementos (Daher *et al.*, 2022).

A cafeína sintética também é um ingrediente presente em vários medicamentos de venda livre e prescritos porque é frequentemente combinada com analgésicos e diuréticos para aumentar a sua potência farmacológica (Li *et al.*, 2022).

2 METODOLOGIA

O presente estudo de campo foi de natureza descritiva e quantitativa do tipo transversal. A amostra foi do tipo não-probabilística composta por conveniência de praticantes de musculação em academias. A pesquisa foi realizada nos meses de novembro 2024 a abril de 2025, em uma academia localizada em Teresina – PI, sendo direcionada aos praticantes de musculação que se encontravam no estabelecimento no momento da pesquisa.

Os praticantes de musculação que utilizavam a cafeína em fontes alimentares e não alimentares em academia (n=135) de ambos o sexo, tendo como parâmetro de pesquisa com o valor amostral de 100 participantes com distribuição heterogênea e com a margem de erro 5%. Nesses participantes, foram realizadas avaliação nutricional e a aplicação de dois questionários de frequência de consumo de cafeína e percepção do corpo no desempenho físico. Foram realizados a avaliação nutricional e a aplicação de dois questionários de frequência de consumo de cafeína e percepção do corpo no desempenho físico. Na avaliação nutricional, foram feitas as aferições das dobras cutâneas, peso e altura, conforme os protocolos descritos por Lohman *et al.* (2020). Os questionários tiveram a finalidade de descrever a alimentação, suplementação e medicação desse grupo em relação ao consumo de cafeína, sendo aplicados com questões de múltipla escolha relacionadas ao tema treinamento físico e desempenho atlético (Spriet, 2021; Burke *et al.*, 2022). A avaliação do consumo de cafeína é relevante, uma vez que essa substância tem sido amplamente estudada por seus potenciais efeitos ergogênicos, especialmente em contextos esportivos (Grgic *et al.*, 2020).

A coleta de dados foi realizada da seguinte forma: os participantes foram abordados pessoalmente após a conclusão de suas atividades físicas, momento em que foram informados oralmente sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, bem como sobre o direito de aceitar ou recusar sua participação. Em seguida, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para sua anuência. Uma cópia do termo foi disponibilizada aos participantes que concordaram em participar da pesquisa, sendo orientados sobre a importância de guardá-lo. Após aceitarem participar, eles foram direcionados para a segunda etapa, que consistia no preenchimento do questionário sobre a frequência de consumo de cafeína e a percepção do corpo no desempenho físico.

Os questionários foram preenchidos de forma individual e manual, com duração estimada

de 15 a 20 minutos por participante. Ao final do preenchimento, as informações resguardadas pelos pesquisadores em local seguro. Os critérios de inclusão para a pesquisa foram, utilização de cafeína de fontes alimentares não alimentares; ser praticante de musculação; do sexo masculino e feminino entre 18 a 55 anos; indivíduos que não apresentem diagnóstico clínico de patologias crônicas; participantes que assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a coleta, os dados encontrados foram avaliados, codificados e transcritos para o banco de dados no programa Microsoft Excel 2016. Posteriormente, as informações numéricas foram exportadas para o programa SPSS (for Windows® versão 18.0) para análise estatística dos mesmos. Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste KolmogorofSmirnof, e o teste qui-quadrado (χ^2) para a verificação da associação das variáveis estudadas. Os dados foram apresentados em quadros.

3 RESULTADOS

Para o grupo de praticantes de musculação (n=100), os dados antropométricos e dobras cutâneas obtidos encontram-se no quadro 1. A média de idade foi de $24,2 \pm 3,5$ anos, evidenciando um grupo composto por adultos jovens, uma faixa etária associada ao pico de *performance* física. A massa corporal média foi de $72,5 \pm 11,3$ kg e a estatura média de $171,0 \pm 9,5$ cm.

A amostra é composta majoritariamente por mulheres, o que evidencia um possível aumento da participação feminina na prática da musculação. Esse dado pode refletir mudanças socioculturais e maior interesse das mulheres por atividades voltadas ao fortalecimento muscular e à estética corporal.

As medidas das dobras cutâneas, como tricipital, bicipital, subescapular e supra ilíaca, indicam níveis moderados de gordura corporal, condizentes com indivíduos fisicamente ativos, porém não necessariamente atletas de alto rendimento. A maior dispersão nas dobras tricipital e bicipital sugere que há variações significativas na composição corporal entre os participantes, o que pode refletir diferentes níveis de treinamento e hábitos alimentares.

De forma geral, os dados indicam um perfil típico de praticantes recreativos de musculação: jovens, com composição corporal dentro de faixas saudáveis, mas com diversidade nas características físicas, o que pode influenciar tanto na resposta ao treinamento quanto na adoção de estratégias nutricionais e de suplementação.

Quadro 1: Determinação da Idade, dados antropométricos e dobras cutâneas dos praticantes de musculação, Teresina-PI, 2025.

Praticantes de musculação (n=100)	
Sexo Masculino	42
Sexo Feminino	58
Idade (anos)	$24,2 \pm 3,4$
Massa corporal (kg)	$72,5 \pm 11,3$
Estatura (cm)	$171,0 \pm 9,5$

Dobras cutâneas	
Tricipital	14,2 ± 5,8
Bicipital	12,5 ± 6,1
Subescapular	16,8 ± 3,2
Supra ilíaca	15,1 ± 4,6

Fonte: Autoria própria.

A distribuição do consumo de cafeína entre praticantes de musculação revela uma presença marcante dessa substância em diferentes contextos de ingestão. Observa-se um padrão comportamental caracterizado pela incorporação de múltiplas fontes, o que sugere uma relação consolidada com o uso da cafeína, tanto por hábito quanto por intenção. A diversidade nas formas de consumo também sugere flexibilidade no acesso à cafeína. Isso pode refletir tanto a disponibilidade comercial dos produtos quanto a facilidade de incorporação às preferências individuais. A escolha por múltiplas fontes pode ainda apontar para uma tentativa de modular os efeitos da substância ao longo do dia, alternando entre produtos mais leves ou mais concentrados, conforme a necessidade percebida.

Outro aspecto notável é a predominância do uso de formas que não se restringem ao campo alimentar tradicional. A presença expressiva de produtos formulados especificamente para fornecer estímulo ou potencial ergogênico sugere que, para muitos indivíduos, a cafeína é percebida como um recurso de apoio ao desempenho físico. Isso pode estar relacionado à popularização de práticas que envolvem estímulos pré-treino ou à busca por otimização de resultados dentro de um contexto competitivo ou de superação pessoal. Além disso, a combinação entre diferentes categorias de fontes tanto alimentares quanto não alimentares levanta hipóteses sobre a consciência do próprio consumo. A variedade de formas adotadas pode indicar uma prática intencional, mas também pode ser fruto de um consumo acumulativo pouco monitorado, o que levanta questões sobre a percepção que esses indivíduos têm em relação aos limites seguros ou aos efeitos fisiológicos da cafeína.

Quadro 2: Perfil do consumo de fontes alimentares e não alimentares de cafeína por praticantes de musculação, Teresina-PI, 2025.

Consome cafeína por fontes alimentares	100%
--	------

Consome cafeína por fontes não alimentares	83%
Fontes alimentares	
Café tradicional	86%
Bebidas à base de café	
Refrigerante	65%
Achocolatado	20%
Barrinha de chocolate	71%
Chá em geral	21%
Energéticos	23%
Fontes não alimentares	
Medicamentos	83%
Suplementos em pó ou cápsula	61%

Fonte: Autoria própria.

A análise dos dados relacionados à ingestão média de cafeína por sexo evidencia diferenças relevantes entre homens e mulheres, tanto no consumo por fontes alimentares quanto não alimentares. Os homens tendem a consumir maiores quantidades de cafeína por meio da alimentação, o que pode estar relacionado a hábitos alimentares específicos, como o consumo mais frequente de café ou bebidas com cafeína. Por outro lado, as mulheres apresentam maior ingestão média de cafeína por fontes não alimentares, como medicamentos e suplementos, sugerindo uma possível preferência ou maior adesão a estratégias suplementares voltadas ao desempenho físico.

A grande variação individual observada em ambas as categorias especialmente nas fontes não alimentares indica que o comportamento de consumo de cafeína é bastante heterogêneo dentro do grupo analisado. Essa variabilidade pode ser influenciada por múltiplos fatores, como rotina de treinamento, conhecimento prévio sobre suplementação, tolerância individual à substância, objetivos específicos e até o acesso a produtos à base de cafeína.

A classificação geral do consumo mostra que a maior parte dos praticantes se encontra na categoria de baixo consumo, tanto entre homens quanto entre mulheres. Isso indica uma predominância de ingestões abaixo das faixas ergogênicas recomendadas para potencial efeito no desempenho esportivo. A presença de um percentual menor de moderados e altos consumidores reforça que, embora a cafeína seja amplamente utilizada, seu uso em níveis considerados efetivos para otimização da performance ainda não é a prática predominante.

Quadro 3: Classificação em baixo, moderado e alto consumo de cafeína por praticante de musculação, Teresina-PI, 2025.

Praticante e de musculação	Fonte alimentar (mg/dia)	Fonte não alimentar (mg/dia)	Classificação do Consumo de Cafeína		
			Baixo	Moderado	Alto
Masculino	190,77mg ($\pm$ 102,74 mg)	142,09 mg $\pm$ 79,52mg	45%	35%	20%
Feminino	103,3 mg $\pm$ 126,9 mg	144,2 $\pm$ 114,5mg	38%	44%	18%
Total			100		

Fonte: Autoria própria.

A avaliação da percepção do condicionamento físico após o consumo de cafeína mostra que a maioria dos praticantes relatou desempenho satisfatório em treinos aeróbicos, o que pode indicar boa adaptação à atividade com auxílio da substância. Esse resultado sugere que a cafeína contribuiu para maior disposição e resistência durante exercícios de maior duração.

Em relação aos treinos anaeróbicos, embora também tenha predominado a percepção positiva, nota-se uma leve redução no número de respostas relacionadas ao desempenho ideal, com alguns participantes relatando dificuldade ou exaustão. Esse contraste pode refletir variações individuais na resposta à cafeína ou mesmo o impacto do tipo de exercício, que exige maior intensidade em curto período.

De forma geral, os dados indicam que o consumo de cafeína está associado a uma percepção mais favorável do rendimento físico, ainda que sua eficácia pareça variar de acordo com o tipo de treino e as características pessoais de cada praticante.

Quadro 4: Condicionamento Físico relacionado ao consumo de cafeína no treinamento aeróbico com baixa intensidade e maior tempo de duração, Teresina – PI, 2025.

Condicionamento Físico	Percepção	
	n	%
Com total condição	58	58%
Com condição	37	37%
Com pouca condição	5	5%
Com condição limitada	-	-
Exausto	-	-
Condicionamento Físico	Treino aeróbico	
	n	%
Com total condição	34	34%
Com condição	66	%
Com pouca condição	-	-
Com condição limitada	-	-

Exausto	-	-
Condicionamento Físico	Treino anaeróbico	
	n	%
Com total condição	33	33%
Com condição	57	57%
Com pouca condição	7	7%
Com condição limitada	-	-
Exausto	3	3%

Fonte: Autoria própria.

4 DISCUSSÃO

A análise da composição corporal dos participantes, com foco nas dobras cutâneas, revelou resultados compatíveis com a média esperada para indivíduos fisicamente ativos, especialmente em ambientes de musculação, sugerindo uma boa relação entre percentual de gordura corporal e massa magra. Tal constatação, associada à faixa etária predominante, favorece a hipótese de que o grupo se encontra em um estágio fisiológico propício ao pico de desempenho físico. Este dado é particularmente relevante, considerando a predominância do sexo feminino entre os participantes, uma vez que, segundo Thomas *et al.* (2016), aspectos hormonais e comportamentais, como maior adesão a práticas voltadas à estética corporal e alimentação controlada, influenciam diretamente a composição corporal e a performance esportiva em mulheres.

No que tange ao consumo de cafeína, observou-se que a totalidade dos participantes consome fontes alimentares da substância, destacando-se o café tradicional como o item de maior prevalência, seguido do chocolate. Este padrão de consumo é coerente com o estudo de Carvalho (2021), no qual 100% dos ciclistas e 60% dos triatletas também relataram o café como principal fonte alimentar de cafeína. A alta disponibilidade, o custo acessível e a integração cultural do café como parte da rotina alimentar brasileira explicam sua ampla presença. A presença do chocolate na sequência como fonte de cafeína é igualmente esperada, considerando seu consumo social e inserção em dietas tanto habituais quanto em contextos esportivos. A preferência por fontes alimentares pode ser atribuída à familiaridade, praticidade e menor associação a efeitos adversos, quando comparadas a formas suplementares ou medicamentosas (Guest *et al.*, 2021).

Apesar da predominância de fontes alimentares, identificou-se também o uso significativo de fontes não alimentares, sobretudo entre as mulheres, com destaque para medicamentos como

analgésicos e relaxantes musculares (ex: Neosaldina e Dorflex), que possuem concentrações relevantes de cafeína em sua composição. Isso sugere não apenas uma familiaridade com o uso farmacológico da substância, mas também levanta questionamentos sobre o consumo inconsciente de cafeína ou seja, não intencional como recurso ergogênico, mas como consequência de automedicação comum no cotidiano. Carvalho (2021), observou-se um comportamento semelhante, com 40% dos triatletas e 30% dos ciclistas relatando o uso de fontes não alimentares, embora em quantidades menores quando comparadas às alimentares. Isso evidencia uma tendência de utilização da cafeína em múltiplas formas, nem sempre com a devida orientação profissional, o que pode acarretar riscos como superdosagem, insônia ou taquicardia (Thomas *et al.*, 2016).

Ao comparar os sexos, constatou-se que os homens apresentaram maior ingestão média de cafeína por fontes alimentares (190 mg/dia), enquanto as mulheres se destacaram pelo maior uso de fontes não alimentares, atingindo, em média, 144 mg/dia. Ainda que ambos os sexos tenham se enquadrado majoritariamente nas classificações “moderado” ou “alto” consumo de acordo com a EFSA (2015), os padrões distintos de ingestão sugerem influências comportamentais e culturais que merecem análise. Kerksick *et al.* (2018) apontam que o sexo masculino tende a consumir cafeína por motivações ligadas à performance esportiva e disposição física, enquanto o sexo feminino pode associar o consumo à gestão de sintomas de dor, estresse ou fadiga cotidiana, o que corrobora com os achados do presente estudo.

5 CONCLUSÃO

A avaliação do consumo de cafeína entre praticantes de musculação evidenciou que a substância é amplamente utilizada, tanto em fontes alimentares quanto não alimentares. A maioria dos participantes apresentou um consumo classificado como baixo a moderado, sendo que apenas 15% foram considerados consumidores elevados. O café tradicional destacou-se como a principal fonte alimentar, enquanto medicamentos e suplementos figuraram entre as principais fontes não alimentares de cafeína. Verificou-se ainda que aproximadamente 40% dos indivíduos atingiram a faixa ergogênica recomendada de 3 a 6 mg/kg de peso corporal, o que pode contribuir positivamente para o desempenho físico, sobretudo em atividades de alta intensidade e curta duração.

Tais resultados reforçam o potencial ergogênico da cafeína no contexto esportivo, especialmente quando utilizada de forma planejada e adequada às necessidades individuais. A substância pode atuar como aliada na melhoria do rendimento físico, desde que o consumo seja orientado por profissionais capacitados. A suplementação deve considerar fatores como peso corporal, frequência de uso, tipo de atividade realizada e possíveis contraindicações, uma vez que o consumo excessivo pode desencadear efeitos adversos, como distúrbios cardiovasculares, ansiedade e insônia.

Embora o estudo tenha fornecido contribuições relevantes para a compreensão do perfil de consumo de cafeína entre praticantes de musculação, sua natureza descritiva e o recorte amostral localizado indicam a necessidade de aprofundamento em futuras pesquisas. Estudos com amostras mais amplas, diversidade geográfica e maior controle de variáveis relacionadas ao padrão alimentar. Dessa forma, ressalta-se a importância da continuidade das investigações sobre o tema, visando à construção de diretrizes seguras e eficazes para o uso da cafeína como recurso ergogênico. A ampliação do conhecimento científico nesse campo pode oferecer suporte à prática clínica e esportiva, promovendo estratégias nutricionais mais individualizadas e seguras para os praticantes de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

- ALTIMARI, L. R.** et al. Efeitos da ingestão de cafeína sobre o desempenho físico em exercícios de resistência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2008.
- APOSTOLIDIS, A.** et al. Suplementação de cafeína: ergogênico em respondedores com alto e baixo teor de cafeína. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, v. 14, n. 5, p. 650–657, 2019.
- BERGSTROM, H. C.** et al. Exame de um suplemento pré-treino com vários ingredientes no volume total do exercício de resistência e no desempenho subsequente de força e potência. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 32, n. 6, p. 1479–1490, 2018.
- BURKE, L. M.; PEELING, P.; CASTLE, P.** Caffeine and sports performance: a contemporary update. *Journal of Sports Sciences*, v. 40, n. 6, p. 604–616, 2022.
- CARVALHO, A. B. B.** de. Avaliação da ingestão de cafeína de fontes alimentares e não alimentares em atletas do município de Macaé. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.
- CLARK, I.; LANDOLT, H. P.** Coffee, caffeine, and sleep: a systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 2006.
- DAHER, M.** et al. Prevalência do uso de suplementos dietéticos entre atletas em todo o mundo: uma revisão de escopo. *Nutrients*, v. 14, p. 4109, 2022.
- DE SOUZA, A. M.** et al. Suplementação de cafeína e treinamento de força: um estudo de revisão. *Revista Saúde UniToledo*, v. 5, n. 1, 2022.
- EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA).** Scientific opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, v. 13, n. 5, p. 4102, 2015.
- GEPNER, Y.** et al. Benefícios da suplementação de β -hidroxi- β -metilbutirato em indivíduos treinados e não treinados. *Research Medicina Esportiva*, v. 27, p. 204–218, 2019.
- GIBSON, M. E.** Para complementar ou não. *Missouri Medicine*, v. 113, p. 305–309, 2016.
- GRGIC, J.** et al. Acorde e sinta o cheiro do café: suplementação de cafeína e desempenho nos exercícios – uma revisão abrangente de 21 meta-análises publicadas. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 11, p. 681–688, 2020.
- GRGIC, J.** et al. International Society of Sports Nutrition position stand: caffeine and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 17, n. 1, p. 1–15, 2020.
- GUEST, N. S.** et al. International Society of Sports Nutrition position stand: caffeine and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2021.
- KERKSICK, C. M.** et al. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2018.
- LI, J.** et al. Treinamento auto-relatado e práticas de suplementação entre fisiculturistas usuários de drogas para melhorar o desempenho em comparação com fisiculturistas naturais. *Journal of*

Strength and Conditioning Research, v. 37, p. 1079–1088, 2022.

LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Human Kinetics, 2020.

MENDONÇA, C. R. Efeito placebo da cafeína na nutrição esportiva: uma revisão. Recife, 2018.

MITCHELL, D. C. et al. Ingestão de cafeína em bebidas no Food Chem Toxicol dos EUA. Food and Chemical Toxicology, v. 63, p. 136–142, 2014.

PEDROSA, I. et al. Padrões de consumo de bebidas energéticas e suplementos alimentares à base de cafeína por frequentadores de academias. Revista Ciências em Saúde, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa – MG, 2020.

PEREIRA, A. P. H. et al. Benefícios do consumo da cafeína como pré-treino por praticantes de musculação: uma revisão bibliográfica. Universidade Paulista, São José do Rio Preto – SP, 2021.

RIBEIRO, B. G. et al. Cafeína como recurso ergogênico no esporte: revisão dos mecanismos de ação e da eficácia. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 2017.

RODRIGUES, A. L. P. Efeitos do consumo de cafeína na performance desportiva: uma revisão sistemática. Revista Digital, n. 191, Buenos Aires, 2014.

SALINERO, J. J. et al. More research is necessary to establish the ergogenic effect of caffeine in female athletes. Nutrients, v. 11, n. 7, p. 1600, 2019.

THOMAS, D. T. et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2016.

VALÉRIO, M. V. Efeito da suplementação de cafeína sobre o desempenho de força durante sessão de treino concorrente em homens treinados. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas – RS, 2018.



ANEXOS I
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO-UNIFSA
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO
ANEXO I- DECLARAÇÃO DE ACEITE REVISTA CIENTÍFICA
DIGITAL



CERTIFICADO DE ACEITE PARA PUBLICAÇÃO

Submetido em: **30/04/2025**

Aceito em: **20/05/2025**

Certificado N°: **250419269**

Certificamos que o trabalho intitulado "INGESTÃO DE CAFEÍNA DE FONTES ALIMENTARES E NÃO ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO" de autoria de Alvanir Alves Leal Júnior, Maria Eduarda De Sousa Carvalho, Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim, foi submetido para revisão de pares externos (Peer Review) e atendeu a todos os critérios de qualidade estipulados na política editorial obtendo parecer de ACEITO para publicação. O trabalho encontra-se em processo editorial e será publicado no formato de Capítulo de Livro em 30/05/2025. A obra será publicada com ISBN, DOI, Conselho Editorial e Certificado de Publicação.

ISBN 978-65-229-0001-7

EDITORA
CIENTÍFICA DIGITAL LTDA
R. Kenzi Tamayo, Nº 88/112
Jardim Pernambuco II
CEP: 13444-814
GUARUJÁ - SP


Reinaldo Cardoso
Editor



ANEXOS II
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO-UNIFSA
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

**ANEXO II- TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO ELETRÔNICA NO
REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL – RI/ UNIFSA**

 ASSOCIAÇÃO TERESINENSE DE ENSINO - ATE
CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
NÚCLEO DE APOIO PEDAGÓGICO – NUAPE
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO ELETRÔNICA NO
REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL – RI/ UNIFSA**

1. Identificação do material bibliográfico:

() Tese () Dissertação () Monografia ☒ TCC Artigo () Livro ()
() Capítulo de Livro () Material Cartográfico ou Visual () Música
() Obra de Arte () Partitura () Peça de Teatro () Relatório de Pesquisa ()
() Comunicação e Conferência () Artigo de Periódico () Publicação Seriada ()
Publicação de Anais de Evento.

2. Identificação do Trabalho Científico:

Curso de Graduação: Nutrição

Autor(a): Alvarina Alves Leal Junior, Maria Eduarda de Sousa Carvalho

E-mail: dundascarvalho12@gmail.com

Orientador(a): Prof. Agnes dos Santos Raposo Bandim

Instituição: Centro Universitário Santo Agostinho

Titulação obtida: Bacharelado em Nutrição

Data da defesa: 11 / 06 / 2025

Título do trabalho: Ingestão de cafeína de fontes alimentares e não alimentares em praticantes de musculação

(Em caso de dispensa de banca não preencher abaixo)

Membro da banca: _____
Instituição: _____

Membro da banca: _____
Instituição: _____

Membro da banca: _____
Instituição: _____

3. Informações de acesso ao documento no formato eletrônico:

Liberação para publicação:

Total: (☒)

Parcial: (☐) Em caso de publicação parcial especifique a(s) parte(s) ou o(s) capítulo(s) a serem publicados: _____

TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Em atendimento ao Artigo 6º da Resolução do CONSUP nº 83/2017, autorizo o Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, a disponibilizar gratuitamente sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral ou parcial da publicação supracitada, da minha autoria, em meio eletrônico, no Repositório Institucional (RI/UNIFSA), no formato especificado* para fins de leitura, impressa e/ou download pela internet, a título de divulgação da produção científica gerado pelo Centro Universitário Santo Agostinho a partir desta data.

Local: Teresina PI

Data: 12 / 06 / 2025

Assinatura do(a) autor(a):

Adonir Alves dos Santos, Maria Eduarda de Souza Carvalho

*Texto (PDF); imagem (JPG ou GIF); som (WAV, MPEG, MP3); vídeo (AVI,QT)