



APENDICE B

MODELO DE TRABALHO IDENTIFICADO

II Mostra de Extensão

OS MALEFÍCIOS DAS BEBIDAS ENERGÉTICAS EM ATLETAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Ana Larissa Braga Chaves

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Inta (UNINTA) Campus Itapipoca, Itapipoca, Ceará - Brasil. larissaana624@gmail.com.

Lucas de Sousa Nascimento

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Inta (UNINTA) Campus Itapipoca, Itapipoca, Ceará - Brasil. fisio.lucas31@gmail.com.

Júlio César Sousa Aguiar

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Inta (UNINTA) Campus Itapipoca, Itapipoca, Ceará - Brasil. a19.juliocesar@gmail.com.

Ianne Pires Barroso

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Inta (UNINTA) Campus Itapipoca, Itapipoca, Ceará - Brasil. piresianne310@gmail.com.

Clara Wirgínia de Queiroz Moura

Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Inta (UNINTA) Campus Itapipoca, Itapipoca, Ceará - Brasil. clarawirgínia@gmail.com.

Introdução: Os atletas são profissionais que buscam desenvolver sua força, velocidade, resistência e potência para competirem em um ou mais esportes, sempre buscando ser o melhor na sua modalidade. As bebidas energéticas são produtos que se popularizaram entre os jovens e adultos, seja pela sua capacidade de impulsionar o desempenho físico ou por manter o corpo acordado, além de uma propaganda massiva, embalagens com cores chamativas e um sabor viciante. Entretanto, o abuso dessas substâncias tem gerado efeitos colaterais, que são atribuídos aos componentes neuroestimulantes, como: a cafeína, a taurina, o guaraná e a L-carnitina. Esses neuroestimulantes deixam o corpo com mais energia, dessa forma o organismo do atleta alcança um desempenho maior, aumentando a ingestão. **Objetivo:** Analisar na literatura científica os malefícios causados pelo consumo excessivo de bebidas energéticas por atletas. **Método:** A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando as palavras-chave “bebidas”, “energéticas” e “atletas”, obtendo 47 trabalhos. Para melhor refinamento da pesquisa foi utilizado os seguintes filtros, idiomas: português e inglês,



selecionando arquivos somente das Bases de Dados: “LILACS” e “MEDLINE”, no assunto principal foi selecionado: “bebidas energéticas” e “atletas”, sendo utilizado somente artigos nos anos de 2019 à 2024. Logo após a aplicação dos filtros, 12 trabalhos permaneceram, destes, foram utilizados 4, tendo como critério de inclusão artigos que visassem os malefícios dos energéticos e como critério de exclusão, artigos que não citassem os malefícios ou fossem pagos. **Resultados:** A partir dos dados expostos, é possível compreender os malefícios que as bebidas energéticas causam no organismo dos seus usuários. Segundo a análise realizada, as bebidas energéticas além de trazerem um impulso para um melhor desempenho momentâneo durante a prática esportiva, a mesma gera um aumento na pressão arterial, aumento na frequência respiratória e cardíaca, amplia a ansiedade, amplia a rabdomiólise, causa lesão renal aguda, convulsões, vasculopatia cerebral, desidratação, distúrbios gastrointestinais, podendo levar até a morte. Em casos mais raros, foi citada complicações obstétricas e dermatológicas. Dentre todas as regiões atingidas, o sistema cardiovascular foi o mais prejudicado e o mais estudado na literatura científica. **Conclusão:** É notório que a ingestão desse produto amplia o desempenho do esportista, no entanto, o seu abuso pode levar a consequências fatais. Dessa forma, se faz necessário um cuidado com a quantidade ingerida dessa substância. Ademais, é perceptível que na literatura científica há uma escassez de trabalhos com essa temática, tendo em vista isso, é necessário que seja produzido novos estudos de forma que demonstre de maneira mais abrangente os malefícios das bebidas energéticas em todos os sistemas do corpo humano.

Descritores: Atletas; Bebidas energéticas; Anabolizantes; Efeitos adversos.

Referências

COSTANTINO, A. *et al.* O lado negro das bebidas energéticas: uma revisão abrangente de seu impacto no corpo humano. **Nutrients**, v. 15, n. 3922, p. 1-31, set., 2023.

HELLÍN, J. G. *et al.* Bebidas Energéticas e Desempenho Esportivo, Risco Cardiovascular e Associações Genéticas; Perspectivas futuras. **Nutrients**, v. 13, n. 715, p. 1-28, fev., 2021.

JIMENEZ, S. L. *et al.* Bebidas com cafeína e desempenho físico no esporte: uma revisão sistemática. **Nutrients**, v. 13, n. 2944, p. 1-18, ago., 2021.

NAKAJIMA, R. *et al.* A literacia em saúde dos pais de atletas adolescentes cujos filhos pertenciam a clubes desportivos está relacionada com a intenção dos seus filhos em receber medicamentos, vacinas, suplementos e bebidas energéticas? Um estudo transversal. **BMC Public Health**, v. 24, n. 257, p. 1-8, jan., 2024.