

## **Ingestão de cafeína e seu impacto no sistema nervoso autônomo após exercício: uma revisão sistemática e meta-análise**

*Hadassa Garcia Lopes<sup>1</sup>, Anderson Pontes Morales<sup>2</sup>*

(1) Aluno de Iniciação Científica do PROVIC/ISECENSA – Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA; (2) Pesquisador Orientador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física- LAPESPEF /ISECENSA – Curso de Educação Física; Pesquisador Orientador no Curso de Psicologia – Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

Conduzir uma revisão sistemática e meta-análise com o objetivo de avaliar o efeito de diferentes dosagens de cafeína sobre os índices do sistema nervoso autônomo durante o período de recuperação após exercício físico. As pesquisas serão feitas através de quatro bases de dados acadêmicas, que são MEDLINE (via PubMed), Web of Science, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e SCOPUS. Antecipamos que as dosagens de cafeína observadas nos estudos selecionados não resultem em alterações significativas nos parâmetros do sistema nervoso autônomo.

**Palavras-chave:** Cafeína. Exercício. Recuperação.

**Instituição de Fomento:** ISECENSA.

## **Caffeine Intake and Its Impact on the Autonomic Nervous System After Exercise: A Systematic Review and Meta-Analysis.**

*Hadassa Garcia Lopes<sup>1</sup>, Anderson Pontes Morales<sup>2</sup>*

(1) Aluno de Iniciação Científica do PROVIC/ISECENSA – Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA; (2) Pesquisador Orientador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física- LAPESPEF /ISECENSA – Curso de Educação Física; Pesquisador Orientador no Curso de Psicologia – Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

Conduct a systematic review and meta-analysis with the aim of evaluating the effects of different caffeine dosages on the indices of the autonomic nervous system during the post-exercise recovery period. The research will be carried out through four academic databases: MEDLINE (via PubMed), Web of Science, Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), and SCOPUS. We anticipate that the caffeine dosages observed in the selected studies will not result in significant changes to the parameters of the autonomic nervous system.

**Keywords:** Caffeine. Exercise. Recovery.

**Support:** ISECENSA.