

DOI: 10.58731/2965-0771.2025.82

CANNABIS E EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Augusto Luis Pereira Lopes¹

*¹Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná, Diplomado
Internacional em Uso Terapêutico de Cannabis Medicinal pela Universidad De Las
Americas*

E-mail: augustolpopes@hotmail.com

A maconha (*Cannabis sativa* L.) figura entre as primeiras espécies vegetais cultivadas pelo ser humano, com registros de uso que remontam a milênios. Em contraste, sua proibição é um fenômeno relativamente recente e envolve controvérsias de ordem sociopolítica e racial, notadamente pela associação histórica de seu consumo a populações de origem africana. A maconha (*Cannabis sativa* L.) foi uma das primeiras plantas cultivadas pelo ser humano, sendo seu uso milenar, enquanto sua proibição é recente e controversa, especialmente devido à sua origem africana. No entanto, a percepção sobre a Cannabis por parte de atletas e entidades reguladoras do esporte tem mudado ao longo dos anos, evidenciando a necessidade de estudos que relacionem seu uso ao exercício físico. Assim, este estudo teve como objetivo revisar a literatura existente para investigar os possíveis efeitos do uso da Cannabis e de seus componentes em praticantes de atividades físicas, avaliando seus potenciais benefícios e malefícios na prática e desempenho esportivo. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática na base de dados PubMed, considerando artigos originais publicados entre janeiro de 2000 e

julho de 2022. Foram incluídos 14 estudos (PUBMED n=14) elegíveis para a análise. Os resultados sugerem que o uso da Cannabis pode estar associado a efeitos positivos, como redução da dor, aumento da motivação, melhora na recuperação e maior prazer durante a prática esportiva em adultos ativos. No entanto, observou-se um menor nível de atividade física entre adolescentes usuários da planta e um maior nível de atividade física entre adultos consumidores. Além disso, o canabidiol (CBD) foi identificado como um possível fator de aumento do consumo máximo de oxigênio (VO_2 máx.), embora alguns efeitos adversos possam impactar indiretamente a performance. A escassez de estudos qualitativos, longitudinais e experimentais limita a compreensão definitiva dessa relação. Assim, este estudo pode ser considerado pioneiro no contexto brasileiro, fornecendo um levantamento inicial sobre um tema em expansão internacional e que demanda novas investigações.

Palavras-chave: Cannabis; Exercício; Atividade Física; Canabidiol; Esporte.