



## USO DE SUPLEMENTOS TERMOGÊNICOS EM FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE FARROUPILHA-RS

Fabiano Júnior Boldrini<sup>a</sup>, Caroline Calloni<sup>b</sup>

<sup>a)</sup> Acadêmico do Curso de Nutrição da FSG – Centro Universitário – Caxias do Sul/ RS.

<sup>b)</sup> Doutora em Biotecnologia e Docente do Curso de Nutrição da FSG-Centro Universitário – Caxias do Sul/RS.

endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -  
CEP: 95020-472.

\*Caroline Calloni,

### Palavras-chave:

Termogênicos. Suplementos. Cafeína.  
Academia.

**INTRODUÇÃO:** A busca por um corpo perfeito tem aumentado, pelo menos em parte da população, principalmente através de exercícios físicos em academias e o tempo para atingir metas muitas vezes é curto, o que acaba induzindo a utilização de alternativas para que os objetivos sejam atingidos mais rapidamente e, neste contexto, o uso de suplementos alimentares tornou-se uma alternativa. Com o uso de suplementos, muitas vezes, há implícita a promessa de redução de peso e ganho de massa muscular em um curto período (Moya et al., 2009, Souza, Palmeira e Palmeira, 2015). Os suplementos alimentares devem ser usados como um complemento alimentar de uma dieta balanceada (NABHOLZ, 2007). Os suplementos termogênicos poderiam auxiliar na melhora da performance e no alcance de objetivos, entretanto, quando utilizados de forma incorreta ou sem supervisão de profissional da saúde podem causar alguns efeitos adversos indesejados, tais como dores de cabeça, sudorese, ansiedade, insônia, agitação, tonturas, náuseas, vômitos, sede e tremores (Pentel, 1984, Altimari et al., 2005). **OBJETIVO:** Avaliar o consumo de suplementos termogênicos por praticantes de exercício físico em academias na cidade de Farroupilha - RS. **METODOLOGIA:** Estudo epidemiológico com delineamento transversal realizado com frequentadores de três academias da cidade de Farroupilha – RS. A coleta de dados foi realizada através da aplicação de um questionário com questões sociodemográficas e questões específicas sobre a utilização de suplementos termogênicos como, por exemplo, quais suplementos são usados, com que frequência são usados, os efeitos adversos observados, entre outras. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da FSG sob o parecer número 3.832.637. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A amostra foi composta de 95

indivíduos, sendo a maioria (60%) com idade entre 18 e 30 anos. A maioria dos indivíduos (58,9%) eram do sexo masculino. de ambos os sexos. Observou-se que 20% dos entrevistados faziam o uso de termogênicos. O suplemento termogênico mais consumido foi a cafeína (52,6%). Este achado corrobora com o estudo realizado em Santa Cruz Do Capibaribe-PE, com 100 indivíduos, que mostrou que a cafeína foi o termogênico mais difundido em 68% entre os pesquisados (XAVIER et al., 2015). Entre os indivíduos que utilizavam suplementação termogênica, apenas 15,8% relataram sentir algum efeito adverso. Já em estudo realizado em Salvador-BA, em 2010, com 127 indivíduos, no qual foi relatado que apenas 15,4% dos investigados não apresentavam efeitos colaterais (GOMES et al., 2010). Todos que utilizaram a suplementação disseram que atingiram suas expectativas. Em relação a indicação de uso da suplementação termogênica, 57,9% dos indivíduos relataram terem sido orientados pelo nutricionista. No estudo realizado em Taguatinga-DF, em 2012, com 50 mulheres, foi observado que a grande maioria recebeu indicação de uso de suplementos alimentares de vendedores de lojas de suplementos, dos professores de academias, de colegas de atividades e amigos. O estudo afirma que o uso indiscriminado de suplementos, associados a falta de orientação profissional adequada, representa riscos à saúde (MAIOLI, 2012). A maioria dos entrevistados que utilizavam suplementação termogênica também faziam uso de termogênicos naturais.

**CONCLUSÃO:** Esse estudo mostrou há uma baixa prevalência de uso de termogênico, sendo que entre aqueles que utilizavam, o termogênico mais utilizado foi a cafeína. Além disso, esse estudo mostrou que a maioria dos indivíduos fazia uso com orientação de nutricionista e, conseqüentemente, apresentaram menos efeitos colaterais do uso.

**REFERÊNCIAS**

- ALMARI, L.; MELO, J.; TRINDADE, M.; TIRAPEGUI, J.; CYRINO, E. Efeito ergogênico da cafeína na performance em exercícios de média e longa duração. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v. 5, n. 1, p. 87-101, 2005.
- GOMES, C. B.; BARRETO, A. F. C. S.; ALMEIDA, M. M.; MELLO, V. Uso de suplementos termogênicos à base de cafeína e fatores associados a qualidade de vida relacionada á saúde em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.8, n.49, p.695-704. Set./Out. 2014.
- MOIOLI, H. N.; Avaliação do consumo de suplementos por mulheres praticantes de atividade física em uma academia na cidade de Taguatinga-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 32. p. 118-125. Março/Abril. 2012.
- MOYA, R.N.; SERAPHIM, R.V.; CALVANO, J.C.; ALONSO, D.O. Utilização de suplementos alimentares por adultos jovens, praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, n. 19, 2009.
- NABHOLZ, T.V. Nutrição Esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. SARVIER. p. 480, 2007.
- PENTEL, P. Toxicity of over-the-counter stimulants. **Journal of American Medical Association**, v. 252, p.1898-1903, 1984.
- SANTOS, M. Â. A.; SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de exercício físico em academias de ginástica. **Revista paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 14. n. 6, p. 174-185, 2002.
- SILVA, R. K.; JUNIOR, D. A. F.; NEVES, A. S. Consumo de ergogênicos nutricionais por praticantes de musculação de diversas academias de ginástica de resende-RJ. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 36, p. 470-476, 2006.
- SOUZA, B. L. S.; PALMEIRA, M. E.; PALMEIRA, E. O.; Eficácia do uso de whey protein associado ao exercício, comparada a outras fontes proteicas sobre a massa muscular de indivíduos jovens e saudáveis. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 54. p.607-613. Nov./Dez. 2015.
- XAVIER, J. M. G.; BARBOSA, J. E. P.; MACÊDO, E. M.; ALMEIDA, A. M. R. Perfil de consumidores de termogênicos em praticantes de exercício físico nas academias de santa cruz do Capibaribe-PE. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 9, n. 9, p. 172-178, 2015.
-