

5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



DRAGON NORDIC GREEN: SUPLEMENTO PRÉ-TREINO PARA AUMENTO DE PERFORMANCE NOS EXERCÍCIOS

**Felipe Castilho GUEDES^{1*}; Gabriel Do Nascimento Rodrigues ALVES¹; Edwin Rene Paiva
Zuñiga SOBRINHO¹; Mario Andrade De Souza FILHO¹; Jussara Cristina Da Silva
VALERIO¹; Luciana Gonçalves De Lima GOVRIA¹; Leticia Schirmer CALCAGNOTO¹**

1.Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: felipecastilho02@gmail.com

É notório o crescente consumo de suplementos por parte da população, tendo em vista que se percebe uma mudança no estilo de vida, comparado aos últimos anos essa mudança se deve as discussões sobre as consequências do sedentarismo e sobre a prevenção de doenças que este hábito pode contribuir. Nesse sentido, em 2020 houve uma ampliação de 48% no uso de suplementos alimentares por parte dos brasileiros, conforme a pesquisa sobre hábitos de consumo de suplementos alimentares no Brasil realizada pela Abiad (Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais). O pré-treino torna-se procurado pelos atletas e praticantes de atividade para melhorar o rendimento esportivo, ganho de energia e desempenho nos treinos. Assim, ele é um composto formado por várias substâncias que vão atuar em diferentes frentes para melhorar os resultados durante execução da atividade física. Apesar das variações das fórmulas é possível distinguir os componentes de uma ampla maioria dos pré-treinos em três categorias: extratos de plantas, aminoácidos e estimulantes com maior utilização dos dois últimos. Os estimulantes apresentam uma maior concentração nos suplementos dessa classe, sendo responsáveis pela energia, disposição e percepção da dor, já os aminoácidos irão ajudar na síntese de proteínas, aumento de força, regulação das atividades intracelulares. Por fim, os termogênicos são aqueles capazes de elevar a temperatura corporal está produção de calor no organismo acelera o

5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



metabolismo e promove a utilização de fontes energéticas primárias aumentando a queima da gordura e melhorando a performance. Através do estágio do estágio supervisionado em habilidades farmacêuticas IV, realizado na Rosa Manipulação e Drogaria em Porto Velho – RO; elaboramos um suplemento pré-treino de uso oral com a intenção de ampliar as opções disponíveis, que fosse de fácil utilização durante as tomadas, pudesse cumprir todas as funções e que fosse acessível financeiramente. A escolha dos princípios ativos partiu de um levantamento de 23 produtos existentes mais vendidos da classe por meio de buscas na web em sites de fornecedores, logo o destaque das substâncias que acrescentaria resultados satisfatórios foi composto pela Palatinose sendo um carboidrato de lenta absorção, de suporte de energia - Cafeína Anidra, Taurina, Extrato de chá verde, Enxtra, os vasodilatadores - Beta Alanina, NO₃, AAKG, Vitamina C, e os de reforço muscular – Creatina, L- isoleucina, L- valina, L- leucina, Vitamina do complexo B (Timina, Riboflavina, Biotina, Niacina, Ácido fólico, Cobalamina) e Bitartarato de Colina. Seguidamente foram formulados ao total seis sachês individuais de sabor limão contendo 11,6 gramas, um para cada voluntário na faixa etária entre 22 a 40 anos do sexo feminino e masculino que praticasse alguma atividade física. Todos relataram não possuir nenhum tipo de doença, praticar musculação a mais de três meses e alguns não haviam consumido nenhum tipo de suplementação pré-treino antes, também mencionaram que gostariam de melhorar o desempenho e o rendimento na prática da atividade física. As orientações passadas foram de que o sachê deveria ser diluído em aproximadamente 150 ml de água, e cinco minutos antes do treino. Os participantes relatam melhora nos resultados durante o treino, diminuição da fadiga muscular, disposição, aumento da temperatura corpórea, melhor performance e rendimento. Desse modo, ao realizar o consumo em nossas condições experimentais, a suplementação associada ao treinamento físico promoveu melhores benefícios do que em comparação a não ingestão de suplementação, foi possível observar respostas fisiológicas condizentes ao produto sendo uma maior tolerância a fadiga muscular, disposição, aumento da temperatura corpórea, maior magnitude da performance aguda ao exercício.

5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



Logo, para auxiliar na busca de melhores efeitos é necessário seguir uma rotina de treinos adequada e hábitos saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Pré-Treino; Suplementação; Performance.