

5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



DESENVOLVIMENTO DE SUPLEMENTAÇÃO PARA MELHOR PERFORMANCE NO TREINO ISENTOS DE CAFEÍNA E COM ATIVOS QUE ESTIMULAM O SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Radisley Fonseca LISBOA^{1*}; Cristiano Aires de ALMEIDA¹; Jéssica leite de OLIVEIRA¹

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

*Autor correspondente: rl.36@hotmail.com

A influência alimentar vem desde a infância. Para ter um estilo de vida melhor é preciso adotar práticas de atividades físicas regulares, conjuntamente com hábitos saudáveis, pois a ausência de atividade física, alimentação inadequada e a falta de informação sobre os riscos do sedentarismo, leva à obesidade. O principal gerador de problemas na saúde e também físico é a alimentação, pois se ela não for adequada de forma correta, haverá o efeito rebote, quanto mais restrito na dieta, mas a pessoa não consegue prosseguir no objetivo. A procura de um profissional especializado ajudará a manter o equilíbrio alimentar como também na escolha dos suplementos para agregar com a atividade física e assim resultar no emagrecimento saudável. Essa formulação foi desenvolvida a partir de dados retirados de um formulário contendo quatro perguntas acerca da atividade física para perda de peso, em que 419 pessoas responderam. Desse modo, pode-se relatar que o principal problema relatado foi utilizar suplementos contendo cafeína para melhorar o desempenho do treino, no entanto, o uso da cafeína estimula o sistema nervoso central que acarreta no aumento da ansiedade e estresse. Segundo levantamento do formulário a cafeína é um dos suplementos mais utilizados, já que estimula o sistema nervoso central, seu mecanismo de ação atua bloqueando os efeitos da adenosina no cérebro, potencializando a força contrátil no músculo, aumentando o estado de alerta e reduzindo a sensação de fadiga. Apesar de ajudar na atividade física, é contraindicada para pessoas com insônia, irritação, taquicardia, ansiedade, problemas digestivos, pois pode aumentar mais ainda os efeitos adversos. Desse modo, pode-se mencionar que o estresse liderou o

5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



ranking com 38,9% dos casos que mais atrapalham na perda de peso, logo abaixo está à ansiedade com 35,2%. Diante disso, é notável que esse seja um problema que acomete a maior parte da população. Portanto o objetivo de estudo foi desenvolver uma formulação de suplemento para melhora do desempenho físico durante o treino, isentos de cafeína, mas princípios ativos que estimulam o sistema nervoso central. Logo, a suplementação desenvolvida foi batizada de **BETAPRO** e contém os seguintes princípios ativos: BETA ALANINA, com proposta de hipertrofia e melhor performance no treino, SINETROL, que é um extrato de frutas cítricas, EVODIA que promove queima de gordura e ação diurética, LISINA, que atua na formação de colágeno e COMPLEXO B, auxiliando na queima de gordura corporal e controle de glicose e triglicerídeos. Composição da formulação: Beta alanina 1g, Sinetrol 500mg, Evodia 30 mg, Lisina 500mg, Complexo B 200 mg, Excipientes (amido, talco, dióxido de silício). Refresco de uva q.s.p. 3g. A sugestão de uso é tomar um sachê 30 minutos antes do treino. Um voluntário se disponibilizou a testar a formulação, um homem de 36 anos, de 1,60 m de altura e 68 kg. O mesmo apresenta índice de massa corporal (IMC) 22,66. O voluntário relatou que se alimenta de forma inadequada, consumindo alimentos ricos em carboidratos e indagou que quando realiza algum tipo de atividade física há cansaço e fadiga intensa, com isso gera o acúmulo de gordura localizada na região abdominal. Também apresentou triglicerídeo e colesterol elevado. Os efeitos termogênicos do produto foram analisados com termômetro, aferindo a temperatura corporal antes de fazer uso do produto e 30 minutos após o voluntário ter feito uso do produto. As principais reações relatadas pelo voluntário foram ondas de calor de média intensidade durante a realização da atividade física. Também houve o relato de uma leve sensação de formigamento nas pernas e braços durante o exercício, reação comum da beta alanina, diminuindo sensivelmente ao término da atividade. Após uma hora da realização da atividade física, a temperatura e a pressão arterial voltaram a valores normais. Durante os treinos e exercícios observou-se melhora significativa no desempenho e recuperação muscular, o que contribuiu para a melhora da concentração e bem-estar. Por fim, o estudo ainda está em andamento, mas os resultados iniciais foram promissores o pré-treino

5ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



BETAPRO desenvolveu sua função e os resultados em 15 dias de uso foram de grande importância para o entendimento de sua ação e reações adversas, onde o voluntário obteve uma redução de 4 kg e maior disposição para o dia-a-dia. No entanto, seria necessário um tempo maior de pesquisa para que chegássemos a resultados com maior consistência e relevância.

PALAVRAS-CHAVE: Cafeína; Sistema Nervoso Central; Treino.