

# USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES X PERFORMANCE X ATIVIDADE FÍSICA



Os suplementos alimentares são utilizados para complementar a dieta e fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos ou aminoácidos, que podem estar faltando ou não podem ser consumidos em quantidade suficiente na dieta de uma pessoa. Os suplementos alimentares são usados por praticantes de atividade física, sendo mais comum em praticantes de musculação, no qual proporcionam nutrientes essenciais, como proteínas, carboidratos, aminoácidos, vitaminas, etc.

Alguns suplementos:

**Protéicos:** albumina, whey protein, caseína, proteína isolada de soja, creatina, entre outros.

**Carboidratos:** maltodextrina, dextrose, hipercalóricos em geral, etc.

O uso de suplementos aliado a uma nutrição bem equilibrada pode reduzir a fadiga, lesões ou repará-las rapidamente, otimizar o ganho de energia, entre outros benefícios à saúde.

Os suplementos nada mais são do que produtos com as características nutricionais idênticas as dos alimentos naturais, a única diferença é que os suplementos são concentrados e encontrados nas lojas na forma de cápsulas, pós, tablets, pastilhas, líquidos, grãos, etc.

Os benefícios ou riscos ligados ao consumo dos suplementos são iguais ao excesso ou baixa ingestão de qualquer

tipo de alimento, ou seja, se você tem uma dieta com muita ou pouca proteína terá problemas, distúrbios fisiológicos, independentemente, se ingeriu suplementos ou degustou uma carne gordurosa. Serve também para os minerais, vitaminas, carboidratos, entre outros.

Todos os suplementos são isolados, o que significa que são o nutriente específico para uma dieta equilibrada e correta, como exemplo, se o suplemento tem um princípio ativo que é carboidrato, ele só tem carboidrato, já um alimento rico em carboidratos, tem outras substâncias.

Além de ser indicado para atletas e praticantes de

atividades físicas como aditivo natural para melhorar a performance e encurtar o tempo de recuperação, os suplementos também são recomendados para o dia a dia de qualquer pessoa saudável que, eventualmente, apresente algum tipo de déficit de nutrientes.

## A FALTA DE ALIMENTAÇÃO ENGORDA, VOCÊ SABIA?

Se o nosso organismo perceber a falta da alimentação/combustível, ele irá automaticamente se defenderá, reduzindo o músculo, e passa a preservar as reservas, ou seja, a gordura. E isso não é legal.

Para quem quer emagrecer, definir/queimar a barriga, não comendo o efeito será o contrário.

O recomendado é que antes dos exercícios, a refeição seja leve: frutas, pão integral, frios magros, iogurte natural e cereais são ótimas opções, pois todas são fonte de energia e não são calóricas.

Depois do exercício, você tem até uma hora para ingerir fontes de carboidratos e proteínas. Novamente, as frutas e o iogurte natural são boas opções.

É essa “refeição” que vai preservar a musculatura do seu corpo, então, não vale pular.

## ARTIGO REVISTA VEJA

Ganho de massa muscular, emagrecimento, saúde. As pessoas praticam atividade física com objetivos diversos. Para alcançar a meta, não basta se exercitar - é preciso se exercitar do jeito certo. Exagerar na carga, pular o aquecimento e seguir sempre a mesma série são alguns erros que atrapalham o progresso na academia. “Fazer qualquer exercício de maneira incorreta pode causar lesões articulares e musculares, fadiga excessiva, câimbras, falta de ar e diminuição do desempenho e dos resultados nos treinamentos”, diz Flávia Martinez, educadora física e diretora do Laboratório do Exercício, da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Conheça alguns erros comuns na academia.

### 1. Fazer apenas musculação ou exercício aeróbio

Ambas as modalidades são complementares. “No caso das pessoas que fazem musculação, atividades aeróbias, como a corrida, aumentam a capacidade do sistema de oxigenação, pouco trabalhado no levantamento de peso”, explica Paulo Correia, fisiologista do esporte da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Já quem se dedica apenas ao exercício cardiovascular precisa da musculação para prevenir lesões - com pouca massa magra, o trabalho das articulações fica limitado e fragilizado. Uma das formas de combinar as duas modalidades é o treinamento em circuito, que consiste em fazer exercícios de musculação sem pausas entre eles. Esse treinamento eleva a frequência cardíaca e queima mais calorias do que a musculação convencional.

### 2. Não respeitar o intervalo entre as séries

O descanso entre séries é essencial para o músculo se recuperar para a próxima rodada de repetições. É nesse intervalo em que há a liberação de hormônios importantes para o crescimento muscular, o aumento da força e a queima de gordura: o GH e a testosterona. O Colégio Americano de Medicina do Esporte sugere intervalos de 2 a 3 minutos entre as séries de musculação.

### 3. Esquecer-se de alongar

A flexibilidade facilita a movimentação correta do corpo e potencializa o rendimento de exercícios como musculação e corrida. Por isso, o alongamento é importante. A recomendação é alongar-se em dias diferentes do treino aeróbio e anaeróbio e respeitar o próprio limite de alongamento. “A falta de flexibilidade causa encurtamento dos músculos, o que dificulta o movimento e diminui a força”, diz Paulo Correia.

### 4. Extrapolar os limites do corpo no exercício aeróbio

A corrida, o ciclismo e outros exercícios aeróbios beneficiam o sistema cardiovascular e aliviam o stress - desde que praticados dentro de um limite saudável. Dores musculares mais fortes do que o normal durante o exercício e no dia seguinte à prática são conhecidos sinais de que se ultrapassou o limite. Outra evidência é a falta de ar. “Se uma pessoa sentir falta de ar durante o exercício, precisa diminuir o ritmo”, diz Luiz Fernando Krueel, especialista em ciência do movimento humano e coordenador do grupo de pesquisas de atividades aquáticas e terrestres da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Antes de começar a praticar treinos aeróbicos, é recomendável submeter-se a um teste ergométrico, exame que avalia a resposta cardíaca a diferentes intensidades de exercício e define a frequência cardíaca máxima individual. O teste pode, ainda, diagnosticar sintomas relacionados a doenças no coração. Outra dica é, durante o exercício, utilizar um frequencímetro, dispositivo que mede a frequência cardíaca. “Na falta do aparelho, a sensação subjetiva do esforço - leve, moderado, forte e muito forte - também serve de parâmetro”, diz Renata Castro, coordenadora do Serviço de Clínica Médica do Hospital Oeste D’or e especialista em medicina do exercício e do esporte.





### 5. Exagerar na carga

Esse é um erro comum entre os adeptos da hipertrofia, modalidade de musculação focada no ganho de massa muscular. A cada contração, as fibras musculares sofrem microlesões, que, ao se regenerarem, tornam o músculo mais resistente e volumoso - o desejo de todo atleta. O problema é que o peso exagerado pode fazer o músculo se distender demais e, no processo de regeneração, criar fibroses, machucados que causam perda de elasticidade. “Além disso, ao exagerar no peso, a pessoa transfere o esforço do exercício para outras articulações e, principalmente, para as costas, o que pode lesionar seriamente a coluna”, explica Flavia Martinez, educadora física e diretora do Laboratório do Exercício, da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

### 6. Seguir treinos muito longos para emagrecer

Caminhar na esteira por uma hora? Se o desejo é emagrecer, essa não é a melhor estratégia. Treinos longos de baixa intensidade, além de ser um convite à monotonia, queimam menos calorias do que os curtos (até 30 minutos de duração) e intensos, que mantêm os batimentos cardíacos acima de 80% da frequência cardíaca máxima. “Em exercícios de alta intensidade, o metabolismo permanece acelerado por até uma hora após o treino”, explica Luiz Fernando Kruehl. O campeão de queima calórica é o treino intervalado, que consiste em alternar entre intensidades muito altas (até 90% da frequência cardíaca máxima) e baixas a médias (até 70%). “Manter a mesma intensidade por 30 minutos, mesmo que alta, gasta 50% menos energia do que intercalá-las”, diz Kruehl.

### 7. Seguir sempre a mesma planilha de exercícios

Os músculos precisam de estímulos variados para se desenvolver. Passar mais de três meses repetindo a mesma série de musculação faz com que os músculos se

adaptem ao exercício e parem de crescer. Pequenas variações já trazem resultados. “Mudar a forma de pegar o peso ou a posição do banco já oferecem um novo estímulo ao organismo”, diz Paulo Correia.

### 8. Pular o aquecimento

O aquecimento é uma das etapas mais importantes do treino, principalmente para quem treina com cargas altas e ritmo forte. Caminhar ou correr por 15 minutos na esteira prepara os músculos para o estímulo da musculação. “Caso os músculos não estejam prontos e sejam recrutados de maneira intensa, podem sofrer lesões e distensões musculares”, diz Renata Castro.

### 9. Vestir roupas impróprias

Usar roupas que facilitam a realização dos movimentos é essencial na prática de exercícios. O mito de que quanto mais quente for a vestimenta e mais suor ela produzir, mais calorias são queimadas, deve ser abandonado. Uma roupa quente pode bloquear a saída do suor, causar desidratação e baixar a pressão. Prefira peças leves e frescas.

### 10. Negligenciar a postura nos exercícios

A postura correta é aquela em que a coluna está alinhada ao centro de gravidade do corpo. Essa posição é mais confortável e evita machucados na coluna. A supervisão de professores e o auxílio dos espelhos ajudam a encontrar a posição adequada. “É importante lembrar que nem sempre manter a coluna totalmente reta é o ideal. Por isso, o acompanhamento do educador físico é importante, sobretudo nas primeiras vezes em que o exercício for feito”, diz Paulo Correia. Para quem faz uso dos cinturões posturais (que ajudam a pessoa a estabilizar a coluna e, assim, pegar mais peso), a chance de criar dependência é grande. “Quando a pessoa fizer algum exercício sem o acessório, ela poderá ter uma lesão na lombar ou na coluna. O cinturão foi feito para halterofilistas. Frequentadores normais de academia não devem usá-lo”, explica Correia.



### 11. Não ter uma rotina de treino

Treinar uma semana sim, duas não; sumir da academia por um mês; não se exercitar por quatro dias seguidos. Esses são alguns exemplos de falta de rotina no treinamento. *“Caso a pessoa não mantenha a regularidade no treinamento, ela não colherá benefícios cardiovasculares e musculares. O corpo precisa ser exercitado regularmente para sair da fase de acomodação e fazer as mudanças necessárias para se adaptar ao estímulo do exercício”*, diz Flavia Martinez.

### 12. Exercitar apenas alguns grupos musculares

O corpo é formado por músculos antagonistas e agonistas, que se sustentam e trabalham simultaneamente - um exemplo é o abdômen e a lombar. Para que os treinos tenham bom aproveitamento, é preciso que esses grupos musculares estejam em equilíbrio. *“Caso a pessoa exercite o anterior de coxa e deixe de trabalhar o posterior, por exemplo, o joelho ficará fragilizado e mais suscetível a lesões”*, diz Flavia Martinez. Exercitar o corpo como um todo também é importante para a realização correta dos exercícios, principalmente aqueles que não isolam o músculo, feitos com pesos livres.

*\*Fontes: Paulo Correia, fisiologista do esporte da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Renata Castro, coordenadora do Serviço de Clínica Médica do Hospital Oeste D'or e especialista em medicina do exercício e do esporte, Flavia Martinez, educadora física e diretora do Laboratório do Exercício, da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e Luiz Fernando Kruehl, especialista em ciência do movimento humano e coordenador do grupo de pesquisas de atividades aquáticas e terrestres da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).*

**Fonte: revista Veja**

## CIGARRO X ATIVIDADE FÍSICA

De longe o cigarro é considerado o pior hábito destrutivo para o nosso corpo.

Normalmente, as pessoas que fazem atividade física, param de fumar, pois percebem o impacto negativo na sua performance diária. Fumar diminui a sua capacidade aeróbica, tem efeito imediato na respiração, aumentando a resistência da passagem do ar e reduzindo a quantidade e oxigênio absorvido no sangue, o batimento cardíaco de um fumante é 30% mais rápido do que o normal, isto força o corpo a gastar mais energia devido ao batimento mais acelerado do coração, isto acontece por causa dos efeitos estimulantes da nicotina.

Quem fuma produz duas vezes mais muco do que uma pessoa não fumante: o muco é liberado nas vias respiratórias e em excesso dificulta a respiração normal de uma pessoa. O que também acarretará em uma queda na performance. O destrutivo monóxido de carbono do cigarro tem uma afinidade maior com as hemoglobinas (molécula que carrega oxigênio pelo corpo), do que o próprio oxigênio. O ato de fumar faz com que você abasteça o seu corpo com monóxido de carbono em vez de oxigênio, conclusão, uma queda de oxigênio resulta em queda de força e performance.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

A cada dia mais evidências científicas apontam benefícios de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Além dos benefícios já citados anteriormente pela atividade aeróbica existem também importantes benefícios do treinamento de força muscular no adulto e na terceira idade, tais como:

- Melhora da velocidade de andar.
- Melhora do equilíbrio.
- Aumento do nível de atividade física espontânea.
- Melhora da autoeficácia.
- Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea.
- Ajuda no controle do Diabetes, artrite, doença cardíaca.
- Melhora da ingestão alimentar.
- Diminuição da depressão.

Uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos. O exercício contribui na prevenção das quedas através de diferentes mecanismos:

- Fortalece os músculos das pernas e costas.
- Melhora os reflexos.
- Melhora a sinérgia motora das reações posturais.
- Melhora a velocidade de andar.
- Incrementa a flexibilidade.
- Mantém o peso corporal.
- Melhora a mobilidade.
- Diminui o risco de doença cardiovascular.



Segundo dados científicos a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Talvez o mais importante seja o fato que reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental para facilitar a adaptação a aposentadoria.

Fonte: Extraído do artigo - Vida ativa para o novo milênio Victor K. R. Matsudo Revista Oxidologia set/out: 18-24, 1999

## SUPLEMENTO VITAMÍNICO E MINERAL PODE MELHORAR A MEMÓRIA

A ingestão de suplementos com vitaminas e minerais pode ajudar a melhorar a memória de adultos conforme eles envelhecem. É o que aponta uma pesquisa francesa publicada



no American Journal of Clinical Nutrition. Segundo os pesquisadores, a ingestão desses suplementos no longo prazo pode melhorar as habilidades de pensamento e de memória.

Para Geraldine McNeil, nutricionista da Universidade de Aberdeen, na Grã-Bretanha, os resultados não são tão alarmantes a ponto de que a ingestão de suplementos vire uma indicação geral. Segundo ela, o achado ainda deixa questões em aberto. Porém, a especialista afirma que uma melhoria na dieta de pessoas com deficiências de vitaminas e minerais pode vir a ajudar na memória.

**Levantamento** - Para tentar entender essa correlação, a equipe francesa analisou mais de 4.500 voluntários, entre homens e mulheres. Em 1994, quando os participantes tinham de 45 a 60 anos, os pesquisadores os separaram em dois grupos. Metade deles tomou suplementos diários com vitaminas C e E, selênio, zinco e betacaroteno por oito anos. Os demais tomaram placebo. Após os oito anos, os pesquisadores pararam de dar as pílulas aos participantes, e eles puderam escolher por eles mesmos se continuariam a tomar os suplementos ou não.

Seis anos depois disso, eles foram trazidos de volta para testes de memória, que incluíam problemas com palavras e números para mensurar diferentes tipos de memória e flexibilidade mental. Enquanto o grupo que tomou placebo teve performances similares na maioria dos testes, os participantes que tomaram os suplementos bateram seus pares em testes de memória de longo prazo, nos quais eles tinham de se lembrar de palavras em diferentes categorias.

“Nossos resultados devem ser considerados com cuidado”, os autores ressaltaram, no entanto. Segundo Geraldine, a maioria das pessoas pode encontrar as vitaminas e

nutrientes ingeridas nos suplementos na própria dieta - por exemplo, bebendo sucos de frutas e óleos vegetal. “Tomar suplementos deve ser uma última opção.”

Fonte: revista Veja

## 7 DICAS PARA COMEÇAR A MUDAR OS MAUS HÁBITOS ALIMENTARES

1. Estabelecer uma meta de horários para as refeições. Comer regularmente, se possível 6 refeições diárias (café da manhã, pequena refeição antes do almoço, almoço, lanche da tarde, jantar e leve refeição antes de dormir) ajuda a evitar “picos” de fome e reduz a intensidade da sensação de vazio no estômago.

2. Comer a quantidade necessária para se satisfazer. Caso tenha fome logo após o almoço ou jantar, isso significa que você não ingeriu a quantidade suficiente durante a refeição, lembre-se, não é o tamanho do prato e sim o que foi ingerido, por isso, sempre é fundamental a consulta de um(a) nutricionista.

3. Evite doces, chocolates, biscoitos, etc. Sempre mantenha saladas e frutas na geladeira, assim, quando surgir aquela fome desesperada de comer o que vir pela frente, come estes.

4. Preencha o vazio no estômago com alimentos leves se sentir vontade de beliscar alguma coisa, analise se realmente é fome ou ansiedade.

5. Evite, nas festas, separar um porção de docinhos e salgadinhos em um prato. Comer um, não mata ninguém.

6. Elabore e anote um diário das refeições diárias da sua alimentação, assim, você poderá analisar o que pode estar certo ou não.

7. Crie a sua balança das emoções, Você perceberá quando estará com ansiedade ou não.

A Proteic é especializada na importação e distribuição de ingredientes para as indústrias alimentícias em geral. Nesta matéria, focamos a linha de matérias-primas que fornecemos para as empresas de suplementos do setor.

\* Eduardo Brito é Diretor de Novos Negócios da Proteic.



**Proteic Ingredients**  
Partnership & Innovation

**Proteic Ingredients Ltda.**  
Tel.: (11) 4646-1576  
[proteic.com.br](http://proteic.com.br)