

DESENVOLVIMENTO PRÉ – TREINO COM EFEITO TERMOGENICO

Paulo Oswaldo Costa Silva¹, Reginaldo Aparecido dos Santos Junior²

Graduandos em Nutrição – Unifeob, Centro Universitário Fundação de Ensino Octavio Bastos

RESUMO

Os Pré – Treinos são estimulantes que auxiliam no treinamento de força, resistência e performance. Visto que existem diversos Pré-Treinos no mercado nacional e no mercado exterior, resolvemos criar uma formula que potencializasse seus efeitos, uma formula ainda não lançada no mercado de suplementação. Todas as alterações realizadas foram feitas com produtos naturais, visando apenas incrementar o seu poder estimulante, vasodilatador e termogênico.

Palavras Chave: Pré-Treino, Pimenta, Gengibre, vasodilatação, Termogênico, Performance, Coagulação.

INTRODUÇÃO

A busca pelo melhor rendimento esportivo ou simplesmente para fins estéticos tem induzido indivíduos a procurarem indiscriminadamente recursos ergogênicos para atingir o êxito. Acredita-se que a ingestão de suplementos nutricionais pré-treino pode proporcionar maior resistência, potência, foco e melhor tempo de reação. Os suplementos pré-treino são empregados afim de retardar o surgimento da fadiga e aumentar o desempenho atlético. Das possíveis estratégias nutricionais, o consumo de suplementos pré-treinos vem apresentando uma grande ascensão, tendo em vista a sua utilização direcionada ao alcance de objetivos e na promoção de modificações corporais.

O mercado atual, o âmbito da suplementação nutricional vem avançando significativamente, por ser de fácil acesso e possuir muita praticidade em seus modos de preparos. Além de ter um apelo da melhora na qualidade de vida, de parâmetros estéticos e de um melhor condicionamento físico (CHEFFER; BENETTI, 2016).

De acordo com a RDC N° 243, que se refere ao uso e regulamentação de suplementos nutricionais, o suplemento nutricional foi criado para ser ingerido oralmente, sendo apresentado em formas farmacêuticas, que servem para complementar com calorias, vitaminas e nutrientes, a dieta diária de uma pessoa saudável, fornecendo determinadas quantidades de vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, gorduras, cafeína, entre outros, nos casos em que sua ingestão pela alimentação seja insuficiente ou quando a dieta necessita de um nutriente em adição (BRASIL, 2019).

Dentre os suplementos nutricionais, existem os mais utilizados atualmente, são eles os fabricados a partir de proteína, aminoácidos, carboidratos, energéticos e vitaminas e minerais (CASAGRANDA; VICENZI, 2016). Entre eles, os mais vendidos e procurados comercialmente são os chamados de pré-treinos, que foram desenvolvidos especialmente visando atletas e esportistas com uma formulação concentrada e de grande apoio nutricional (BRASIL, 2010).

Comercializados com uma proposta de ser uma combinação de múltiplos ingredientes em um só produto, como a cafeína, creatina, taurina, arginina, B-alanina, entre outros, têm por um dos seus principais objetivos, fazer com que essas substâncias estimulantes aumentem o fluxo sanguíneo para os músculos, com uma proposta de fornecer um maior desenvolvimento físico, aperfeiçoando a performance e aumentando a resistência, foco, força e desempenho físico durante a realização da prática de atividades físicas. (GOMES et. al., 2014).

DESENVOLVIMENTO

Para o desenvolvimento do projeto foi feita uma pesquisa aprofundada sobre a legislação das matérias primas utilizados no projeto, dentre ela sobre a lista de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares e a lista de constituintes autorizados para uso em suplementos alimentares, exceto para os suplementos alimentares indicados para lactentes (0 a 12 meses) ou crianças de primeira infância (1 a 3 anos). (Art. 2º IN N° 28, DE 26 DE JULHO DE 2018).

Foram vistas a lista dos limites máximos de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos que não podem ser ultrapassados pelos suplementos

alimentares na recomendação diária de consumo e por grupo populacional indicado pelo fabricante. (Art.6º 2º IN Nº 28, DE 26 DE JULHO DE 2018).

Dentre essas instruções normativas conseguimos formular o suplemento pré treino/termogênico, com a recomendação de utilização correta e recomendações necessárias para população.

Para o efeito termogênico utilizamos a pimenta vermelha e o gengibre em pó. O gengibre em pó é uma raiz comestível que, quando adicionada na dieta, pode trazer vários benefícios para a saúde, desde ajudar a emagrecer até tratar má digestão, azia, enjoo, gastrite, resfriados, colesterol alto, pressão alta, tosse e problemas de circulação sanguínea. Por sua vez inclui sua ação anticoagulante, vasodilatadora, digestiva, anti-inflamatória, antiemético, analgésica, antipirética e antiespasmódica.

Já a pimenta vermelha atua de formas específicas que fazem com que ela seja uma aliada das dietas, acelerando o metabolismo por meio do aumento da temperatura corporal, o que faz com que você gaste mais calorias, e estimulando sistema nervoso, o que libera algumas substâncias que auxiliam na diminuição de apetite. (Leal, 2012)

Quando aliada a uma alimentação saudável e a exercícios físicos, a pimenta pode dar aquele impulso na sua dieta de emagrecimento

A formulação do produto ficou da seguinte maneira: Malto dextrina, cafeína, taurina, arginina, ácido cítrico, beta alanina, sucralose e aroma de limão, pimenta vermelha e gengibre em pó nas seguintes quantidades;

Cafeína	12.5g
Taurina	20,5g
Arginina	50g
Malto Dextrina	85g
Acido Cítrico	20g
Adoçante Sucralose	4g
Aroma de Limão	18g
Beta Alanina	87g

Pimenta vermelha (caiena)	1g
Gengibre em Pó	2g

Essa formulação renderá um pote de 300g podendo ser consumido até 10g diariamente, divididas em duas doses de 5g somando trinta doses no mês.

Com a formulação pronta foi feita a tabela nutricional onde ficou elaborada da seguinte maneira;

Cafeína	416mg
Taurina	680mg
Arginina	1600mg
Malto Dextrina	2800mg
Ácido Cítrico	666mg
Sucralose	130mg
Aroma	600mg
Beta Alanina	2500mg
Pimenta Vermelha	0.33mg
Gengibre em Pó	0.66mg



desenvolvimento do produtor

CONCLUSÃO

O produto alcançou o efeito esperado durante o seu uso, promovendo estímulos e vasodilatação, o sabor ficou concentrado em um ponto mais ácido, teve uma ótima aceitação nos testes de palatabilidade no quesito sabor, embora as concentrações podem variar de acordo com a necessidade dos indivíduos a concentração de 10g em 200ml de água se mostrou extremamente eficiente.

Em relação ao valor, foi analisado os custos da matéria prima, mão de obra, e rotulagem e chegamos ao valor de R\$90,00 reais por pote.

Rotulagem desenvolvida

NEW



Insane Workout

EXTREME PRE WORKOUT
THERMOGENIC

Suplemento
de dieta para
deportistas

sabor: maracujá

peso liq: 300g



REFERENCIAS

GOMES, Camila Berbert de Vasconcelos et. al. Uso de Suplementos Termogênicos à Base de Cafeína e Fatores Associados a Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Praticantes de Atividade Física. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do

. São Paulo, v. 8, n. 49, p. 695-704, set./out. 2014. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/685>. Acesso em: 08/09/2020.

CHEFFER, Natalha Maria; BENETTI, Fábila. Análise do Consumo de Suplementos Alimentares e Percepção Corporal de Praticantes de Exercícios Físicos em Academia do Município de Palmitinho-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 10, n. 58, p. 390-401, jul./ago. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/655/562>. Acesso em: 10/08/2020.

BRASIL. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 243, de 27 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos para composição, qualidade, segurança e rotulagem dos suplementos alimentares e para atualização das listas de nutrientes, substâncias bioativas, enzimas e probióticos, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar destes produtos. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2018. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/3898888/RDC_243_2018_.pdf/0e39ed31-1da2-4456-8f4a-afb7a6340c15. Acesso em: 20/08/2020.

LEAL, A.P.F. Avaliação das Propriedades Farmacológicas dos Extratos Brutos de duas Variedades da Capsicum Chinese Jacq. 2012. 52p. Dissertação (Mestrado em Biotecnologia) – Biotecnologia Aplicada à Saúde, Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, MS, 2012. Disponível em: <<http://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8217-avaliacao-das-propriedades-farmaologicas-dos-extratos-brutos-de-duas-variedades-da-capsicum-chinense-jacq.pdf>>. Acesso em: 26 set. 2013.