Área Temática: nutrição esportiva

**PERFIL DO CONSUMO DE TERMOGÊNICOS POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS E IDENTIFICAÇÃO DE POSSÍVEIS EFEITOS ADVERSOS.**

**Kathalliny Tavares Barbosa**;

Sara Rayane Soares de oliveira;

Khezya Emanuelly Bezerra dos Santos;

Eduarda de Almeida Paz Costa;

Maria Emanoelly Alves Galindo;

Júlia Gabrielle Ferreira de Melo;

Luciana da Silva Viana;

Gabriela Muniz de Albuquerque Melo;

**INTRODUÇÃO:** A frequente prática de atividades físicas tem aumentado em todo o mundo, proporcionam a população qualidade de vida. Previne doenças, como obesidade, hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus. Os suplementos alimentares são divididos em suplementos dietéticos e auxiliadores ergogênicos, que aumenta o desempenho dos praticantes de atividade física, através de substâncias que causam alterações metabólicas. A termogênese é um processo de conversão de calorias dos nutrientes em energia térmica essencial para a homeostase do corpo. Termogênicos não estimulantes aumentam a termogênese, mas não produzem efeito significativo no sistema nervoso central e não produzem efeitos cardiovasculares. Exemplos a sinefrina, forskolina, ácido clorogênico e capsaicina. Estimulantes termogênicos são capazes de ativar o sistema nervoso central e aumentar a termogênese, aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial. Exemplos a efedrina e cafeína. Efeitos adversos causados pela efedrina, hipertensão arterial, arritmias, infarto do miocárdio, miocardite e morte súbita, predispõem a quadros hemorrágicos e isquêmicos. **OBJETIVOS:** Em Maceió não há estudos publicados que revelem o perfil de consumo dos termogênicos por praticantes de atividade física em academias e nem a identificação das possíveis reações adversas associadas ao uso. O objetivo deste trabalho é caracterizar o perfil do consumo de termogênicos por praticantes de atividade física em academias de Maceió - AL e os possíveis efeitos adversos relacionados ao uso. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa realizada a partir da aplicação de questionário semiestruturado. A coleta de dados nas academias Top Fitness & Wellness, Pajuçara, Maceió - AL, e Oliveira & Lima Fitness LTDA, Petrópolis, Maceió - AL.

**RESULTADOS:** Foram entrevistados 11 indivíduos praticantes de atividade física do tipo musculação e aeróbica, na academia Oliveira & Lima fitness LTDA, em Maceió-AL. Verificou-se que nove indivíduos não fazem uso de suplementos termogênicos. Um participante já fez uso de cápsulas de guaraná em pó, indicado por um nutricionista, mas não relatou sintomas controversos. Outro entrevistado faz uso do suplemento termogênico em cápsula de cafeína, foi indicado por um instrutor, relatou que sente insônia, sudorese, tremor nas mãos e ânsia de vômito. **CONCLUSÃO:** A cafeína e o guaraná em pó foram as substâncias que sobressaíram como as mais utilizadas entre os participantes da pesquisa. Grande parte dos participantes relataram ter obtido efeitos positivos e desconhecem algum prejuízo que os termogênicos podem causar a saúde, em relação à indicação destes recursos acontece por intermédio de profissionais de educação física, porém, o consumo desses suplementos deve ser orientado por profissionais capacitados como médicos e nutricionistas.

Palavras-chave: Termogênese, Musculação, Suplementos.