

RELAÇÕES DOS TERMOGÊNICOS NA ATIVIDADE FÍSICA: aspectos metabólicos e cuidados necessários

Alisson Sousa Pereira¹

Antônio Carlos Pacheco Filho²

Thiago Sousa Pitaluga dos Santos³

Zelcimar Lemos Salvador⁴

RESUMO

Termogênicos são suplementos alimentares que possuem a principal função de aumentar a taxa metabólica do corpo, o que pode ajudar na perda de peso e na queima de gordura corporal. O objetivo desse estudo foi evidenciar a importância dos termogênicos no desempenho físico e os cuidados com seu uso. Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura, tendo como base de pesquisa SciELO, BVS e Google Acadêmico, dos últimos 5 anos. Existem termogênicos naturais e artificiais. Os naturais podem ser encontrados em alimentos como cafeína, chá verde, gengibre e pimenta. Os artificiais podem ser produzidos em laboratórios e encontrados em pó ou em cápsula. O funcionamento dos termogênicos se baseia na estimulação do sistema nervoso central, o que eleva a taxa metabólica basal e proporciona mais energia e disposição. Essa ação é especialmente valorizada por pessoas que buscam emagrecer ou melhorar o desempenho físico, já que podem auxiliar na redução do apetite e aumentar a resistência durante os treinos. Entretanto, o uso de termogênicos requer cautela. O consumo excessivo pode acarretar efeitos colaterais, como insônia, nervosismo, aumento da frequência cardíaca e problemas digestivos. Além disso, indivíduos com condições de saúde preexistentes, como hipertensão e problemas cardíacos, devem evitar seu uso sem orientação médica. Destarte, os termogênicos podem ser aliados na perda de peso e no aumento de energia, mas é essencial utilizá-los de forma consciente e sob a supervisão de um profissional de saúde, garantindo assim benefícios sem comprometer a saúde.

Palavras-chave: Termogênicos; Treino; Emagrecimento; Saúde.

1 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

4 Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

5 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Mestre em Biologia Geral pela Universidade Federal de Goiás (2002).