

# Suplementos de Musculação para Balconista de Farmácia

# Suplementos alimentares

- Supre carências nutricionais.
- Normalmente, o suplemento vem em cápsulas ou em pó.
- É importante ressaltar que todos apresentam uma indicação para o consumo, por isso, não ingerir nenhum deles sem a orientação de um profissional.

# Suplementos alimentares

- Os objetivos pessoais norteiam cada caso.
- Quem quer ganho de massa utiliza um suplemento para musculação rico em proteínas.
  - Elas oferecem um aglomerado fundamental para o corpo construir o tecido muscular.
  - Ajudam na recuperação das lesões após treinos mais pesados.
- Para emagrecimento procura produtos com componentes termogênicos.
  - Eles são fundamentais na queima de gordura, acelerando o metabolismo e auxiliando na disposição para o exercício.
- Existem ainda os vitamínicos, indicados para o complemento da alimentação.
  - Se você pula refeições ou tem pouco tempo para comer, eles figuram como melhores opções, repondo, nas quantidades certas, as vitaminas e sais minerais.

# Suplementos alimentares

- O consumo de qualquer um deles precisa ser acompanhado de boa alimentação, exercício físico e disciplina.
- O uso indiscriminado pode levar a reações indesejadas no corpo, como perda ou ganho excessivo de peso.

# Whey Protein

- Ajuda no ganho de massa magra e na recuperação muscular.
- O objetivo é fornecer uma grande quantidade de proteínas de alto valor biológico com baixos níveis de gorduras e rápida absorção.
- As proteínas desenvolvem papéis importantes em nosso corpo, como a recuperação e regeneração da massa muscular, produção de enzimas, regula os hormônios, atua em nossos neurotransmissores entre outros benefícios.
- As proteínas são formadas por moléculas menores que são chamadas de aminoácidos, nosso corpo produz os aminoácidos não essenciais, mas os aminoácidos essenciais ele não produz, por isso, precisamos adquirir através da alimentação, o Whey Protein possui os aminoácidos essenciais para um bom funcionamento do nosso corpo.

# Whey Protein

- Serve para diversos objetivos, não só para ganho de massa muscular, emagrecimento e estética, mas também para tratamento de doenças e equilíbrio alimentar.
  - Redução da gordura corporal;
  - Aumenta o ganho de massa muscular;
  - Recuperação rápida dos tecidos lesionados;
  - Aumenta o desempenho físico;
  - Aumenta a força;
  - Evita a fadiga.
  - Reduz tempo de recuperação entre os treinos;
  - Aumenta Imunidade;
  - Aumenta a saciedade;
  - Evita a sarcopenia;
  - Auxilia no pós-operatório;
  - Reduz sintomas de overtraining;
  - Tem ação antioxidante;
  - Tem alto valor biológico.

# Whey Protein

- O melhor horário para tomar irá depender dos seus objetivos, mas existem quatro momentos que são mais interessantes:
- Pós treino: é recomendado que o atleta consuma o suplemento até 40 minutos após a finalização do treino, melhora a recuperação muscular e ainda contribui para o crescimento muscular.
- Pré treino: a ingestão ajuda a evitar o catabolismo que é a perda de massa muscular que ocorre durante o treino, ingerir juntamente com uma fonte de carboidratos de rápida absorção para ter mais energia, ingestão entre 30 a 45 minutos antes de iniciar o treino
- Ao acordar: quando ingerido em jejum ajudará a recuperar de maneira mais rápida as reservas de proteínas do músculo, continuando a síntese proteica.
- Antes de dormir: aumenta o estado anabólico e evitará o estado catabólico, mesmo enquanto você dorme.

# BCAA

- São aminoácidos de cadeia ramificada (leucina, isoleucina e valina), fontes de energia, nutrientes encontrados em diversos alimentos de origem animal, nozes e leguminosas.
- Suplemento alimentar que ajuda no ganho de massa muscular, é recomendado no pós-treino.
- Apesar disso, se consumido corretamente, não engorda, já que estimula o metabolismo, colaborando com o ganho de massa magra.
- O suplemento é normalmente consumido em pó, cápsulas ou líquido, mas há também a opção injetável, em que o produto é injetado diretamente nos músculos imediatamente antes da musculação, uma vez por semana.



# BCAA

- **Benefícios:**

- Reduz cansaço, diminuindo a produção de serotonina no cérebro;
- Evita cansaço mental;
- Auxilia na concentração durante exercícios;
- Contribui para melhorar a imunidade;
- Colabora com a produção de energia;
- Ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue;
- Aumenta a velocidade da síntese proteica muscular;
- Ajuda no ganho de massa muscular.

- **Efeitos colaterais:**

- Alterações na glicose sanguínea;
- Queda nos níveis de açúcar no sangue, causando hipoglicemia;
- Possível sobrecarga nos rins;
- Náuseas;
- Dores de cabeça;
- Aumenta o risco de doenças cardiovasculares para quem já tem predisposição genética.

# Creatina

- Auxilia como fonte de energia e, por isso, é indicado para quem pratica treinos mais intensos, atividades físicas que exigem principalmente força e explosão, como musculação ou corrida de curta distância.
- É recomendado para o aumento da força, da potência e da massa muscular (hipertrofia).
- É importante saber que consumir a creatina não aumenta a massa muscular, é preciso malhar para conseguir isso.
- Basicamente, o que o suplemento faz é elevar a tolerância do atleta ao esforço e retardar a fadiga, permitindo que ele use cargas maiores e tenha um melhor desempenho nos exercícios o que conseqüentemente vai gerar ganhos maiores.

# Creatina

- Além disso, por ser armazenada nos músculos juntamente com a água, a substância leva a um aumento do volume muscular.
- Em pó, com ou sem sabor, diluída em água ou bebida de preferência, muito comum é misturar a uma bebida com carboidrato (suco ou bebidas esportivas), o consumo de creatina com glicose aumenta seu acúmulo nos músculos, quando comparado ao uso de creatina misturado com água.
- O momento do dia que o suplemento é ingerido não faz tanta diferença na performance durante o exercício ou na recuperação após a atividade, os benefícios do consumo são obtidos graças ao aumento do nível da substância nos músculos, o que ocorre com a ingestão regular e não imediata.
- Algumas pessoas podem sofrer problemas gastrointestinais como diarreia, dor de estômago e náuseas ao consumir a creatina, câimbras também são relatadas.

# ZMA

- Repõem o zinco e magnésio e são essenciais para quem levanta peso.
- Trata-se de um suplemento que combina os minerais zinco e magnésio que dão origem ao nome, além da vitamina B6.
- Os minerais zinco e magnésio participam da síntese de testosterona e de hormônios do crescimento, substâncias naturalmente produzidas pelo organismo e que estão associadas ao aumento da força e da massa muscular.
- Já a vitamina B6 está envolvida na produção de energia, por atuar no metabolismo dos aminoácidos, gorduras e proteínas que consumimos pela alimentação.

# ZMA

- Opção para pessoas que apresentam deficiência de zinco, magnésio e vitamina B6, quadro que pode surgir em atletas que costumam seguir uma dieta muito restritiva.
- Não deve ser ingerido junto com alimentos fontes de cálcio, já que esses nutrientes competem entre si e acabam atrapalhando a absorção pelo organismo, portanto, seu consumo não é recomendado próximo às refeições preparadas com leite e seus derivados.
- Há ainda quem indica consumir o suplemento à noite, antes de dormir, pois o corpo aproveitaria a oferta desses nutrientes no descanso para realizar os reparos nos tecidos (músculos) e sintetizar os hormônios do crescimento.

# Glutamina

- Fornece energia, fortalecendo o sistema imunológico e minimizando a fadiga muscular.
- No caso de atletas de alto rendimento, a suplementação se faz necessária porque durante a prática esportiva os níveis de glutamina ficam cronicamente baixos.
- E, uma vez que ocorre o desequilíbrio entre a produção/liberação e captação/utilização da glutamina pelo organismo, a indisponibilidade desse aminoácido para as células do sistema imune pode comprometer o sistema imunológico, gerando estresse e fadiga muscular e aumentando a suscetibilidade a indisposições e processos infecciosos.

# Glutamina



## • No início da manhã

O consumo de 5g de glutamina em jejum intensifica o transporte de glicogênio, importante fonte energética. Repor as energias logo ao acordar evita o catabolismo.



## • Antes do treino

Ingerir 5g no pré-treino, isto é, pelo menos 30 minutos antes do início dos exercícios aumenta a resistência e evita a fadiga dos músculos, o que possibilita executar mais repetições e com menos força.



## • Após o treino

Tomar 5g logo após as atividades, ou seja, na refeição pós-treino, torna a recuperação muscular mais eficiente. De quebra, induz a normalização dos níveis das glutaminas gastas durante a prática esportiva.



## • Antes de dormir

Consumir 5g do suplemento na ceia, que é a última refeição do dia, beneficia a produção do hormônio do crescimento GH (do inglês Growth Hormone) durante o sono. Assim, os músculos permanecerão em estado anabólico, em processo de regeneração muscular.

# Termogênicos

- Queimam as gorduras e auxiliam no desempenho do treino.
- Os termogênicos contêm cafeína, que é um estimulante do Sistema Nervoso Central que tem como função acelerar o metabolismo, elevando a termogênese, promovendo a produção de energia gerada pela queima da gordura corporal.
- Esse processo faz com que o organismo utilize a gordura como fonte de energia no lugar do glicogênio.
- Por isso, a cafeína é um eficiente recurso porque melhora o seu desempenho nos treinos, evitando a fadiga.
- Ajudam a pegar mais peso, sentindo muito menos cansaço e com resultados visíveis em um tempo bem menor.





**SEG**

Sistema de Ensino Gaúcho