







## Mercado de fitness está aquecido

**Pesquisa feita pelo Instituto Fecomércio aponta crescimento considerável no ramo de fitness do DF, principalmente nas lojas de suplemento alimentar.**

O que leva alguém a praticar exercícios físicos? A procura pela boa forma e saúde é o principal motivo que justifica a expectativa de crescimento dos negócios relacionados à atividade física. Segundo a Fecomércio, os donos de academias, lojas de materiais esportivos e suplementos esperam aumento nas vendas de 16% este ano em relação a 2009 e 2008.

O otimismo maior é o das lojas de suplementos alimentares, com expectativa de quase 24% de aumento. Para comprá-los não é preciso receita médica, mas o consumo não é inofensivo. As cápsulas e pós de proteínas são os mais procurados. Eles servem pra aumentar a massa muscular, mas o excesso pode fazer mal para a saúde.

"Pode sobrecarregar os rins em grande quantidade e ainda pode causar um dano aos ossos", explica a nutricionista Joana Lucyk. Os suplementos termogênicos, usados para queimar gordura, podem provocar sudorese, taquicardia e desidratação.

O estudante Rafael Guimarães toma suplementos prescritos por nutricionista, mas admite que nas academias a recomendação desses produtos boca a boca é muito comum.

"Muitas vezes os amigos que comentam sobre o suplemento e indicam qual a melhor marca, o que é com para tomar", afirma.

Joana destaca que cada organismo tem suas necessidades específicas e que um suplemento que auxilia uma pessoa pode não ser tão eficaz para outra.

Fernanda Galvão / Wendel de Queiroz