SUPLEMENTOS ALIMENTARES NA MUSCULAÇÃO - CARBOIDRATO

Autor(res)

André Victor Cordeiro
Gabriela Oliveira Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

Objetivos: Este estudo tem como objetivos analisar a necessidade energética de Carboidrato para praticantes de musculação (Exercícios de alta intensidade). E verificar se é necessário suplementar e como realizar a suplementação.
Materiais e Métodos: Foram analisados e comparados alguns estudos presentes em artigos e revistas sobre a necessidade energética dos carboidratos e como suplementar este macronutriente.
Resultados: Para adequar a quantidade de carboidratos quantidade de carboidratos deve levar em consideração os objetivos individuais, níveis de atividade física e metabolismo.
Conclusão: Conclui-se que suplementação de carboidratos pode ser uma estratégia útil para praticantes de musculação, especialmente aqueles que buscam melhorar o desempenho e a recuperação