



IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Anhanguera

Nutrição

Principais Suplementos Alimentares para Praticantes de Atividade Física

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Irani Rodrigues Coelho
Thamis Rampazzo Bedani

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Os suplementos alimentares são produtos consumidos para complementar a dieta e fornecer nutrientes adicionais que podem estar ausentes na alimentação regular. Em praticantes de atividade física, os suplementos alimentares são utilizados para complementar a dieta com nutrientes como vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos graxos essenciais ou outras substâncias que possam estar ausentes ou em quantidades insuficientes nos alimentos consumidos. O objetivo do presente trabalho foi contextualizar os principais suplementos alimentares e seus benefícios para praticantes de atividade física. O tipo de pesquisa realizada foi uma revisão bibliográfica, utilizando-se artigos científicos buscados nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scientific Library Literature Online (SciELO). Dentre os principais suplementos alimentares estão produtos compostos por proteínas, cafeína como preparação para os treinos, creatina e glucosamina. A maioria dos suplementos dietéticos é seguro e não causará problemas aos praticantes de atividade física, sendo que a maioria das empresas que fabricam e fornecem esses suplementos garantem o bem-estar dos seus clientes.