



## Utilização de suplementos alimentares por praticantes da musculação

### Autor(res)

Adriana Antunes Vieira  
Mike Rodrigues Gentile

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE CONTAGEM

### Introdução

Nos dias atuais, a importância da imagem corporal vem se fazendo cada vez mais crescente, de forma que, a busca pela prática de atividades física vem se tornando um hábito. A musculação é uma prática esportiva muito recomendada por promover melhoria na saúde e qualidade de vida, sendo realizada de forma regular promove uma série de benefícios à saúde, dentre eles resistência muscular, o aumento da massa muscular e da força, a redução da gordura corporal, a melhora do sono, a autoestima e a estética. Na busca de aumentar o desempenho físico, os praticantes cada vez mais fazem uso de suplementos alimentares, tidos como substâncias utilizadas por via oral com o objetivo de complementar uma determinada deficiência dietética, os quais podem ser: proteínas, aminoácidos, creatina, vitaminas, microelementos, cafeína, bicarbonato e hipercalóricos.

### Objetivo

Apresentar os benefícios com a utilização de suplementos alimentares.

- Identificar qual motivo leva a utilização de suplenes alimentares;
- Compreender quais são os suplementos mais consumidos por praticantes de musculação;

### Material e Métodos

O tipo de pesquisa realizado neste trabalho foi uma revisão bibliográfica sobre o tema “Utilização de Suplementos Alimentares por Praticantes da Musculação”, baseado em dados presentes em artigos científicos registrados no Google Acadêmico, SCIELO, BVS, Efdportes.com, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, Revista Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), além dos autores como Navarro, Hartmann, Graciano, dentro outros autores. Como critérios para seleção dos artigos foram, artigos no idioma português, publicados nos últimos 20 anos, sendo compreendidos do período entre 2002 à 2022, utilizando como descritores: Musculação. Suplementos Alimentares. Serão considerados como critérios de inclusão artigos científicos, como os publicados em revistas online, como já citado. Excluíram-se os artigos e livros que não tratavam sobre o tema proposto.

### Resultados e Discussão

Existem diversos suplementos no mercado atual, indo dos mais simples até os com compostos mais complexos,



# 3ª EDIÇÃO SEMINÁRIO ACADÊMICO



no entanto, cada suplemento se faz adequado para determinada função e objetivo que o praticante da atividade tem naquele momento. Desta forma, quando se busca uma suplementação alimentar, é importante saber a qualidade do que se está consumindo, assim como é importante saber escolher os alimentos que se vai consumir.

## Conclusão

O uso ideal dos suplementos alimentares é consumi-los com indicação e dose correta, seja para complementar a falha na alimentação ou suplementar nos casos de necessidade nutricional aumentada. A dose e a recomendação devem ser prescritas por um médico ou nutricionista, ademais, os excessos podem trazer consequências irreparáveis ao organismo. No caso das proteínas, por exemplo, o exagero pode causar sobrecarga nos rins.

## Referências

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DE SAÚDE UNIT | Aracaju | v.3 | n.2 | p.27-34 | Março 2016 | [periodicos.set.edu.br](http://periodicos.set.edu.br).

FETT, Carlos. Ciência da suplementação alimentar. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

FERREIRA, D.M.A., Oliveira, J.P.L., Mangia, R.C., Furtado, E.T.F. y Abreu, W.E. (2020). Consumo de suplementos por praticantes de musculação: em busca da saúde ou do corpo perfeito? *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 24-29. Recuperado de: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2168>.

Galvão, F. G. R., dos Santos, A. K. M., Beserra, T. L., de Brito, C. L., Leite, P. K. V., de Araujo, J. E. R., & Mori, E. (2017). Importância do Nutricionista na Prescrição de Suplementos na Prática de Atividade Física: Revisão Sistemática. *Revista e-ciência*, 5.

GLOBO.COM. BCAA: o que é, para que serve, benefícios, efeitos colaterais e qual o significado. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/bcaa-o>

07/11 à 11/11/2022

EDUCAÇÃO FÍSICA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA  
PITÁGORAS CONTAGEM

