



SALÃO DE INICIAÇÃO
CIENTÍFICA JÚNIOR
SALÃO DE INICIAÇÃO
CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA



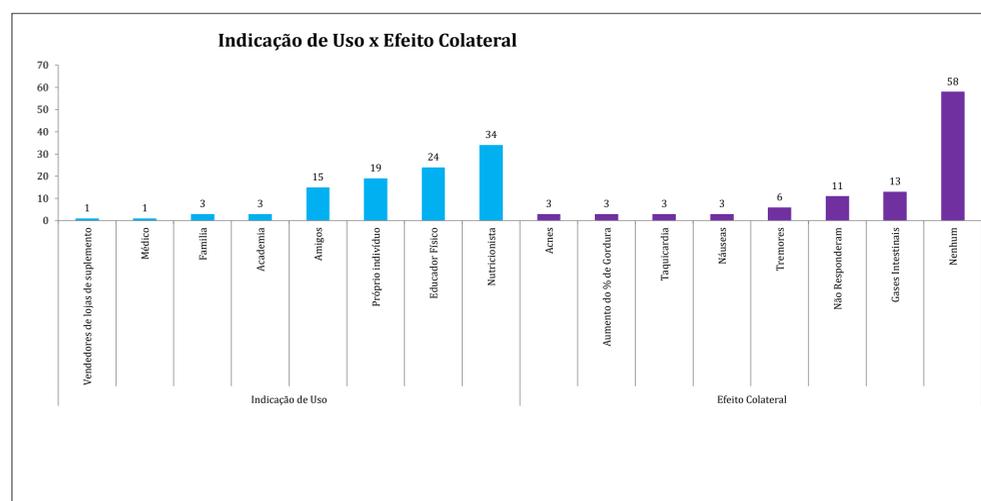
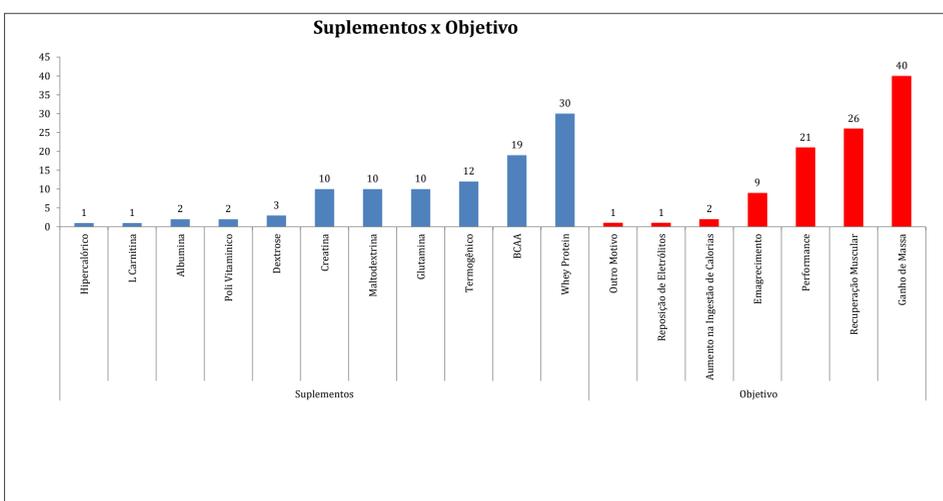
MOSTRA DAS CIÊNCIAS
E INOVAÇÃO
FÓRUM DE PESQUISA
CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA



CONSUMO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE UMA ACADEMIA DE CANOAS/RS

Suéli de Lacerda
Lidiane Feldmann
Sibeli Gomes

Introdução: Sabe-se que uma nutrição adequada é fundamental para um melhor desempenho físico. **Objetivo:** avaliar o consumo de recursos ergogênicos nutricionais por praticantes de exercícios físicos. **Metodologia:** A pesquisa foi feita em análise descritiva, e os dados foram obtidos através de um questionário adaptado auto administrativo, contendo 15 questões sobre o uso de suplementos nutricionais. **Resultados:** segue nos gráficos abaixo.



Conclusão: Conclui-se que é essencial que todos os profissionais da saúde que estejam intimamente relacionados à suplementação, atuem dentro das academias de maneira multidisciplinar, diminuindo os riscos de uma suplementação inadequada que traga riscos à saúde do usuário. Sendo a demanda de suplementos nutricionais de grande porte e fácil acesso.

Referências Bibliográficas: DANTAS, Estelio; H.M. A prática da preparação física. 5ª ed, Rio de Janeiro: Shape, 2003.
MONTEIRO, S. M. N. Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação. Nutrição saúde e performance - Anuário de nutrição esportiva funcional, v.7 n.32 p.34-37, 2006.

Endereço eletrônico: sdanjos1@hotmail.com



EXPANDA SUA MENTE.
MUDE SEU MUNDO.

