



## NUTRIÇÃO DESPORTIVA: BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO PARA ADULTOS

João Henrique de Arruda Sanchez<sup>1</sup>  
Crislayne Gonçalves do Nascimento<sup>1</sup>  
Cristiano Jesus Moura de Oliveira<sup>1</sup>  
Leonardo Cortes Bocalete<sup>1</sup>  
Liliam Araujo dos Santos<sup>1</sup>  
Paloma Tupan Arruda<sup>1</sup>  
Nair Rost Lima<sup>2</sup>

Palavras chave: (Suplementação, Nutrição, Benefícios).

**Introdução:** Suplementos alimentares são vitaminas, minerais e aminoácidos (subdivisões da proteína) que completam a alimentação do indivíduo, são usados por pessoas comuns ou atletas e para melhorar o rendimento físico, em especial na musculação em academias. Nos últimos anos, a indústria demonstrou grande expansão nesse aspecto, por mais que seja um produto que contém restrições é amplamente usado em academias. **Objetivo:** O presente trabalho pretende mostrar a sociedade os benefícios trazidos pela suplementação para o ser humano, através de um levantamento dos benefícios da suplementação e enumerar os benefícios da mesma. **Metodologia:** O instrumento de metodologia consiste no levantamento bibliográfico sobre o assunto e o uso de fichamento de citação de seis artigos científicos para a confecção do resumo. **Resultados e Discussão:** Os suplementos priorizam o aumento da massa muscular e a diminuição da fadiga provocada pelo treinamento físico. Recomenda-se uma dosagem maior desses suplementos nos dias iniciais do treinamento, onde a demanda proteica é maior. No levantamento dos artigos estudados pesquisadores comprovam que há mudanças significativas na reposição do estoque energético e na melhora no equilíbrio orgânico, as vitaminas e minerais desempenham um papel importante na produção de hemoglobina, manutenção do tecido ósseo e de outros tecidos. As vitaminas ajudam no controle energético durante e depois do exercício físico, juntamente com os sais minerais que ajudam no transporte de oxigênio, contração muscular, função imunológica e principalmente na tonificação muscular. Comprovam, também, que há resultados mais satisfatórios quando o indivíduo faz a utilização com acompanhamento de nutricionista. Vale ressaltar que o produto apenas auxilia o processo e devem ser acompanhado de uma reeducação alimentar e treinamento físico assistido. Eles são usados mais por indivíduos do sexo masculino do que feminino isso pode ser explicado pelo fato das mulheres terem receio de ficar com seu físico hipertrofiado (ação masculinizante). Na maioria dos países esses suplementos são regulados por órgãos específicos, no Brasil não é diferente, o órgão regulador é a ANVISA, que recentemente revisou o regulamento, garantindo a segurança do consumidor. **Conclusão:** Por fim, notamos os diversos benefícios que a suplementação traz ao ser humano, porém vale ressaltar que ela só deve ser prescrita por um médico ou nutricionista especializado, ele saberá a quantidade certa para cada indivíduo (organismo) e a atividade física em questão.

### Bibliografia

- DONATTO. Felipe. **Efeito da suplementação aguda de creatina sobre os parâmetros de Força e Composição corporal de praticantes de musculação.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 1, n. 2, p. 38-44, Mar/Abril, 2007.
- HIRSCHBRUCH. Marcia Daskal. **Consumo de Suplementos por Jovens Frequentadores de Academias de Ginástica em São Paulo.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 14, n. 6 – Nov/Dez, 2008.
- KLEINER. Susan. **Nutrição para o treinamento de força.** 3. Ed – Barueri, SP: Manole, 2009.

<sup>1</sup> Acadêmico do segundo período do curso de Educação Física. CEULJI/ULBRA. E-mail: [jhasanchez25@gmail.com](mailto:jhasanchez25@gmail.com)  
<sup>1</sup> Acadêmica do terceiro período do curso de Educação física. CEULJI/ULBRA. E-mail: [crysn\\_nascimento@hotmail.com](mailto:crysn_nascimento@hotmail.com)  
<sup>1</sup> Acadêmico do segundo período do curso de Educação física. CEULJI/ULBRA. E-mail: [cristianojmo@gmail.com](mailto:cristianojmo@gmail.com)  
<sup>1</sup> Acadêmico do quinto período do curso de Educação física. CEULJI/ULBRA. E-mail: [leonardo\\_se@hotmail.com](mailto:leonardo_se@hotmail.com)  
<sup>1</sup> Acadêmico do quarto período do Curso de Educação física. CEULJI/ULBRA. Email: [liliamaraujo19@gmail.com](mailto:liliamaraujo19@gmail.com)  
<sup>1</sup> Acadêmica do quarto período do Curso de Educação Física. CEULJI/ULBRA. Email: [palomatupan1@gmail.com](mailto:palomatupan1@gmail.com)  
<sup>2</sup> Orientadora/Mestre Professora do curso de Educação Física-mail: [rostlima@yahoo.com.br](mailto:rostlima@yahoo.com.br)