

Iris Godoi de Souza¹, Viviani Godoi Giuntini¹, Renata Beatriz Klehm²

Irisgodoi@hotmail.com, vivianigg@hotmail.com

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Departamento de Nutrição.

Palavras Chave: recursos ergogênicos.

INTRODUÇÃO

É notória e indiscutível a tendência febril da chamada suplementação alimentar por frequentadores de academias de todo o país. Com a promessa de intensificar os resultados de um treino, e/ou garantir efeitos de maneira rápida e até “milagrosa”, os chamados suplementos alimentares se tornaram uma sedutora opção para frequentadores de academias obterem os resultados desejados, sejam eles estéticos ou subsídio para o desempenho físico.

Em meio a um turbilhão de informações e a uma escassez de esclarecimentos garantidos, se torna difícil até mesmo definir os termos a cerca de a chamada Suplementação Alimentar com precisão. Portanto como forma de direcionar este estudo, definiu-se o usual termo Suplemento Alimentar como uma opção de Recurso Ergogênico Alimentar (REA), pois, também pode-se considerar REA o uso de esteróides anabolizantes orais e as manipulações dietéticas.

DESENVOLVIMENTO

Atualmente o uso de REA por frequentadores de academias é uma realidade. Porém sua prescrição deveria ser feita de forma cautelosa embasada em critérios científicos e por profissionais especialistas em nutrição, pois os REA possuem princípio ativo, posologia e efeitos colaterais adversos, que levam a varias alterações no organismo (JESUS e Silva,2008).

Partindo destas reflexões surge a necessidade de atentar-se ao assunto, o uso de recursos ergogênicos alimentares por frequentadores de academias. A prescrição, os motivos e a maneira com que os usuários de REA estão buscando estes produtos são importantes fatores a serem evidenciados, pois, trata-se não somente de resultados físicos, mas principalmente, da saúde de milhares de pessoas.

Podemos sim, valermos de recursos alimentares ou de outras categorias para se alcançar determinados objetivos, porém, é necessário avaliar a real necessidade do indivíduo e principalmente a preservação da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Hoje muitas pessoas adquirem algum tipo de suplemento nutricional logo no início da prática de atividades físicas, na maioria das vezes sem orientação de um profissional da nutrição. Geralmente essas pessoas recebem a “dica” de um amigo ou um aluno mais antigo da academia e pensam erroneamente que aquele suplemento será o combustível indispensável para seu progresso nos treinamentos, qualquer que seja seu objetivo. (GARCIA JR. Citado por CUNHA et al 2011).

Portanto, diagnosticar a realidade das academias no âmbito da utilização dos REA é um importante passo para interferir positivamente neste aspecto, pois, educadores físicos, médicos e nutricionistas devem estar estruturados e trabalharem em conjunto para que a saúde de milhares de pessoas não seja comprometida pelo uso inadequado de REA.



- JESUS, Evelini Veras de¹; SILVA, Maria das Dores Borges da². 1Pós-Graduada em Treinamento Físico-Desportivo; 2Professora da Rede Publica Estadual, PI **suplemento alimentar como recurso ergogenico por praticantes de musculação em academias**. ANAIS do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI, 2008
- CUNHA, Gislaine O.S.; BARONI, Michelle O.; CUNHA, Maria G.M. **Análise bromatológica de três hipercalóricos: existe a necessidade de utilizá-los?** Trabalho de conclusão de Curso para obtenção do Título de Graduação em Nutrição, do Centro Universitário de Belo Horizonte (UNI-BH)2011.

1 - Discentes do curso de Nutrição das Faculdades Integradas Asmec

2 - Docente das Faculdades Integradas Asmec