11º FEPEG FÓRUM ENSINO · PESQUISA EXTENSÃO · GESTÃO
UNIVERSIDADE, SOCIEDADE E POLÍTICAS PÚBLICAS
ISSN: 1806-549X
Realização: Unimontes Universidade Estadual de Montes Claros · Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência, Tecnologia e Ensino Superior · Minas Gerais Governo de Todos · PIBID Unimontes
Apoio: FAPEMIG · FADENOR

USO DE SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Autores: ANA PAULA GUIMARÃES CORDEIRO, ISABELA THAYNÁ ANTUNES DIAS, LEÔNIO CLAYTON SILVA FERNANDES, MONIQUE BARBOSA MOREIRA, KARINA ANDRADE DE PRINCE

RESUMO: A musculação despontou como atividade física mais exercida nos últimos anos. Atrai muitas?pessoas com diversos objetivos,?dentre eles, o emagrecimento e a obtenção de um corpo escultural. Com o recente aumento da preocupação das pessoas com a saúde e a estética, ocorreu um aumento substancial do número de frequentadores de academias no Brasil, que cresceu de 3,5 milhões de alunos em 2006 para?7?milhões em 2014. Na busca de resultados mais rápidos, muitas pessoas buscam alternativas como a associação exercício físico mais alimentação específica, iniciando uso de substâncias, como por exemplo, os suplementos alimentares. Na maioria das vezes esse uso se dá sem a orientação profissional. Os suplementos alimentares utilizados na maioria das vezes são aqueles à base de proteína, como os?whey?protein, albumina e vários outros tipos de proteínas, aminoácidos, creatina e bebidas energéticas. Este trabalho teve o objetivo de analisar as consequências no perfil renal, hepático e lipídico dos praticantes de atividade física adeptos desses produtos suplementares através de um levantamento bibliográfico às bases de dados LILACS, Scielo e PubMed, onde foram encontrados 100 artigos publicados no período de 1999 a 2017, dentre os quais 40 foram utilizados para uma análise interpretativa e avaliação crítica. O uso de tais produtos por diversas vezes foi citado na literatura relacionado ao aumento dos níveis de creatinina, AST (aspartato aminotranferase) e ALT (alanina aminotranferase) e desencadeantes de diversas doenças, por exemplo, hepatopatias, insuficiência renal, disfunções metabólicas, e, em casos mais graves, até a morte. No entanto, alguns autores creem ser seguro o uso dos suplementos alimentares, já outros, mais receosos, afirmam que há poucos trabalhos e evidências científicas que apoiam tal afirmação. Portanto, concluímos que apesar de tudo, a influência na saúde dos usuários é pouco esclarecida e não há consenso entre a comunidade científica no que se refere?a?segurança dessas substâncias.