



III CONGRESSO ACADÊMICO-CIENTÍFICO Educação, Tecnologia e Interdisciplinaridade Unidade Universitária da UEG de Porangatu 01 a 04 de outubro de 2013

SUPLEMENTAÇÃO NA ATIVIDADE FÍSICA E OS RISCOS DA AUTO-SUPLEMENTAÇÃO

Gislene Batista Lima¹

Ementa: A prática de atividade física vem aumentando e ganhando força cada vez mais. A população está mais consciente da necessidade da prática regular de exercícios físicos aliados a uma boa alimentação. Assim como o aumento da prática da atividade física, a suplementação da alimentação, principalmente com a utilização de proteínas, tem apresentado um aumento considerável. A prática clínica mostra que a grande maioria dessas pessoas não procura um profissional especializado para receber orientações no uso de suplementos alimentares, o que traz grande risco à saúde dos mesmos. O suplemento utilizado indiscriminadamente sem uma reeducação alimentar, além de não corresponder aos objetivos de sua utilização poderá causar danos à saúde como problemas sérios aos rins. É necessário que os profissionais da área se conscientizem de que vão trabalhar com essa população, e como a mesma não possui o conhecimento necessário para o entendimento da dinâmica em torno da utilização da suplementação, cabe a estes profissionais a orientação para que os resultados esperados sejam alcançados.

Palavras-chave: Suplementação. Alimentação. Saúde. Exercício físico.

¹ UEG Unidade Universitária de Porangatu. nutrigislene@hotmail.com