CONCEDS
CONGRESSO ONLINE DE NUTRIÇÃO CLÍNICA, EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE
04 a 06 de Maio de 2021
ISBN: 978-65-89908-07-4

A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DIÁRIA DE CÁLCIO PARA ATLETAS

Congresso On-line de Nutrição Clínica, Educação Física e Saúde, 1ª edição, de 04/05/2021 a 06/05/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-07-4

LIMA; Wanessa Oliveira de Lima e [1], SILVA; Marcus Vinícius Rocha [2]

RESUMO

O cálcio é um mineral cuja ação no organismo consiste na mineralização óssea, contração muscular e regulação da pressão arterial. As necessidades entre homens e mulheres na fase adulta seguem os mesmos parâmetros, não havendo necessidades superiores entre atletas. O estudo objetivou compreender o desgaste das reservas do mineral no organismo do atleta de forma a amenizar possíveis danos. Diversos estudos comprovam que apesar do acesso ao mineral não ser difícil, nem sempre as recomendações diárias são alcançadas, uma vez que apesar de estar presente em diversos alimentos, a quantidade disponível nos mesmos é bem pequena. De maneira geral, isto é um fato prejudicial a longo prazo, sendo o risco maior no público feminino, tendo em vista que este apresenta uma predisposição a depleção da massa óssea devido a variações hormonais com o avanço da idade. Um estudo realizado, revela que a dificuldade no alcance das recomendações pode ser mais agressiva nos atletas, uma vez que estes, expõem-se constantemente a limites exigidos, tendo suas reservas consumidas ao máximo diariamente, tornando mais fácil as deficiências, comprometendo a saúde de maneira rápida e significativa caso não tenham as necessidades diárias alcançadas. Desta maneira, com base nos dados levantados em estudos anteriores, observa-se uma importante necessidade de suplementação de cálcio à dieta dos atletas, a fim de evitar riscos de danos irreparáveis à saúde dos mesmos. Esta suplementação torna-se crucial devido ao fato da dificuldade no alcance das necessidades do mineral somente através da dieta e elevado consumo do mineral pelo organismo.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física, Atletas, Cálcio, Depleção, Dieta, Suplementação

[1] Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário Maurício de Nassau - Fortaleza-CE, wanessa.lima.lima0802@gmail.com
[2] Graduando em Nutrição pelo Centro Universitário Maurício de Nassau - Fortaleza-CE, viniciusrochamvrs@hotmail.com