II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO A BASE DE CARBOIDRATO EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO DE LITERATURA

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 2ª edição, de 03/08/2021 a 05/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-76-0

RIBEIRO; Joseana Moreira Assis [1], SILVA; Gabriel Lima da [2], SOLANO; Luan Veloso [3]

RESUMO

A utilização de suplementos nutricionais vem ganhando espaço no mercado, devido o aumento de número de pessoas que buscam resultados através desse tipo de produto, dessa forma, a suplementação vem se tornando cada vez mais comum no meio esportivo, pois os atletas ou mesmo as pessoas que praticam atividade física estão em busca de um melhor rendimento ou ganho de saúde ou forma física. Portanto, este trabalho tem como objetivo verificar o uso da suplementação à base de carboidrato em praticantes de atividade física. O presente estudo é definido como Revisão de Literatura Sistemática. As bases de dados utilizadas para a construção do trabalho foram Google Académico, Scientific Electronic Library Online -Scielo e Portal de Periódicos Capes. Para obtenção dos artigos utilizou-se os seguintes descritores: Suplementos, carboidratos, praticantes de atividade física. A pesquisa dos artigos científicos ocorreu entre o período de agosto de 2020 à maio de 2021, com estudos no idioma português. Os critérios definidos para inclusão são artigos de caráter original e revisões, com intuitos de avaliar o uso de suplementos à base de carboidratos e a melhora de desempenho do praticante de atividade física, por serem materiais de mais fácil acesso, publicados desde o ano de 2007 até 2021.Os critérios de exclusão são artigos (originais), livros, dissertações e teses publicadas em anos anteriores a 2007, considerando que são obsoletos, ou seja, desatualizados. Nota-se que, em relação aos sujeitos da pesquisa, estes preferem o uso de suplementos para melhorar o desempenho físico, para compensar as deficiências nutricionais, prevenção de doença. E, após a análise e compreensão dos artigos que constituem o trabalho, pôde-se concluir que, inúmeros indivíduos que praticam atividades físicas (sejam desportistas e/ou atletas profissionais) utilizam suplementos constituídos a base de carboidratos.

PALAVRAS-CHAVE: Suplementos, Carboidratos, Academias

[1] CESUPA, joseana.ribeiro@prof.cesupa.br
[2] CESUPA, joseanaassis@gmail.com
[3] CESUPA, LUANVELOSO_14@HOTMAIL.COM