

Suplementação nutricional e treinamento de força

Márlon Martins Moreira

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

O termo "ergogênico" é derivado de duas palavras de origem grega "ergon" (trabalho) e "gennan" (produzir). Portanto, recursos ergogênicos são definidos, de forma abrangente, como qualquer estratégia capaz de maximizar a capacidade de trabalho. Particularmente, existe um grande interesse sobre os suplementos nutricionais que, supostamente, potencializam a resposta de hipertrofia do músculo esquelético em resposta ao treinamento de força.

Os motivos que justificam a utilização de suplementos alimentares pelos praticantes de musculação são bem diversificados, sejam eles atletas ou não. Percebe-se que, na maioria dos casos, essa utilização é feita de modo pouco consciente e sem critérios, até mesmo em decorrência da quantidade de produtos de fácil acesso no mercado.

Pesquisas na área da nutrição têm sido desenvolvidas com a finalidade de descobrir e aprimorar a utilização de recursos ergogênicos nutricionais para melhorar a performance através da força física, mental e mecânica. É fundamental que a suplementação seja indicada e acompanhada por um profissional qualificado, pois o efeito pode ser contrário ao esperado, trazer agravos à saúde, além de seus efeitos colaterais. Também é importante avaliar a real necessidade de usar determinado suplemento, saber sua composição e a indicação do produto e ter consciência de que todo suplemento deve ser fabricado dentro de certos padrões de qualidade.

Nesta quarta edição de 2019 da Revista "Arquivo de Ciências do Esporte" com o seguinte tema: "Suplementação nutricional e treinamento de força"; os pesquisadores nos contemplam com 10 artigos sobre estado de humor, percepção de estresse e recuperação em atletas. Efeito de diferentes protocolos de exercícios na adaptação e aptidão física de crianças e adolescentes, e no perfil bioquímico da glicose e triglicerídeos. E destaca ainda aspectos de rendimento em atletas amadores e profissionais.

Por causa disso, convidamos nossos leitores ao deleite desses textos e aos colaboradores para que continuem com suas mais diversas investigações envolvendo os exercícios físicos e a nutrição.

Referências consultadas

1. Williams M. Rating the sports ergogenics. The ergogenic edge. Champaign: Human Kinetics; 1998.
2. Hernandez AJ, Nahas RM. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev Bras Med Esporte 2009;15(3):3-12.
3. Nabuco, HCG; Rodrigues, VB; Ravagnani, CFC. Fatores associados ao uso de suplementos alimentares entre atletas: revisão sistemática. Rev Bras Med Esporte 2016;22(5):412-19.