A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Kaylany Kethelen dos Santos Silva
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: kaykethelen@gmail.com
Ana Lays de Lima Ribeiro
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: laysl4229@gmail.com
Antônia Erika de Lima Melo
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: erikalima707@yahoo.com
Francisco Alan Silva do Nascimento
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: alan03062004@gmail.com
Maria Iasmim Cabral Cavalcante
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: cabraliasmim24@gmail.com
Liliane Aparecida Bento de Oliveira
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: oliveiraliliane289@gmail.com
Sabrina Hellen Andrade Oliveira
Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: sabrina.hhellen@gmail.com
Bruna Kelly de Medeiros Andrade
Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: brunaandrade@unicatolicaquixada.com.br

RESUMO

Nos últimos anos, a prática de atividade física como musculação, crossfit, corrida e dentre outras vem crescendo no Brasil, e com decorrência disso a população passou a levar uma rotina com uma alimentação mais saudável, como também grande parte passou a ingerir suplementação com um intuito de ter uma melhor performance. Por tal motivo é pertinente debater sobre a importância da alimentação e suplementação para praticantes de tais atividades físicas. O objetivo deste presente resumo é falar sobre a importância de uma alimentação saudável e uma suplementação adequada na rotina da população brasileira, além disso, compreender seus benefícios quando realizado de maneira adequada, e seus malefícios, quando realizado de maneira inadequada. Este relato de experiência baseia-se em ações extensionistas realizadas em academias por alunos do terceiro semestre de Nutrição, voltadas para frequentadores com faixa etária entre 18 a 60 anos de idade. As ações incluíram levantamento de necessidades com questionários, desenvolvimento de panfletos educativos sobre alimentação e suplementação, e realização de palestras, workshops e consultas. Dados foram coletados por meio de questionários e entrevistas informais. Limitações incluíram a amostra não probabilística e o tempo limitado. Os participantes consentiram voluntariamente e suas informações foram mantidas em sigilo. Alcançar resultados eficientes e saudáveis em academias, através de uma

boa alimentação e suplementação incluindo ganho muscular, perda de gordura, recuperação mais rápida e melhora de saúde. Contando também com o auxílio das dietas de Cutting ou Bulking que são eficazes para manipular a composição corporal de forma direcionada, obtendo redução da gordura corporal enquanto se preserva a massa muscular e ganho de massa muscular e força, respectivamente. Conclui-se que a suplementação, alimentação e atividade física feitas de forma planejada e alinhada podem ajudar a população a atingir seus objetivos tanto físicos como na promoção de saúde e bem-estar pessoal, e para isso é de fundamental importância se ter uma orientação profissional e qualificada para suprir as necessidades de cada indivíduo de forma individual e planejada de acordo com as necessidades específicas de cada pessoa. Nós enquanto estudantes de nutrição buscamos orientar essas pessoas em escolhas adequadas e saudáveis para se ter resultados benéficos e favoráveis à saúde dos entrevistados.

Palavras-chave: Suplementação. Atividade física. Alimentação. População.