

# SUPLEMENTAÇÃO



Nome: Enzo Gonçalves dos Santos **N°4**

Nome: Gabriel Felipe Amorim Mota **N°5**

Nome: João Paulo Cursino de Matos **N°8**

Nome: Kauã Yuuki Morioka **N°14**

Nome: Kauan Henrique Ventura Siqueira **N°15**

Nome: Ryan Serafim Mesquita Moreira da Silva **N°24**

Nome: Vitor Hugo do Prado Siqueira **N°29**

## 1. O QUE É A SUPLEMENTAÇÃO??

Eu vim falar um pouco sobre o que é de fato a suplementação e também o que são os suplementos alimentares. Eles são preparações destinadas a fornecer nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos ou aminoácidos, que podem estar faltando ou não serem consumidos em quantidade suficiente numa dieta ou na alimentação de uma pessoa. Os suplementos alimentares podem ajudar a melhorar o desempenho do corpo e da mente tendo como exemplo a ansiedade que a maioria das pessoas possuem e podem tomar suplementos para se sentirem melhores, além disso quando combinado com uma alimentação balanceada e a prática de atividade física ela pode beneficiar e muito as pessoas que a consomem.

- Ainda sim quando não indicada por um profissional adequado a suplementação pode trazer diversos riscos à saúde como por exemplo: icterícia, náusea, vômitos, urina escura, mudança na cor das fezes, fadiga, coceira na pele etc...

Pensando nisso eu procurei alguns cuidados que as pessoas sempre devem tomar quando forem tomar suplementos.

- Consulte um nutricionista, jamais decida tomar **suplementos** alimentares por conta própria;
- Respeite e conheça sua individualidade;
- Tenha uma boa alimentação;
- Consuma os **suplementos** alimentares corretamente
- Não exceda a quantidade indicada.

Ou seja, por mais que aja muitos benefícios por traz da suplementação ainda assim se deve ter muito cuidado e atenção antes de usarem suplementos.

## 2. TIPOS DE SUPLEMENTOS

### **Whey Protein:**

Whey protein basicamente é a proteína extraída do soro do leite. As proteínas são ricas em aminoácidos essenciais, e ajudam na hipertrofia e na recuperação do tecido dos músculos que foram lesionados após um bom treino. Ele possui um alto valor nutricional e é um suplemento indicado para atletas e pessoas que praticam exercícios físicos, pois ajuda a bater as metas de proteínas diárias, e auxilia muito por ser uma refeição líquida, o Whey pode ser tomado com água, leite e outros, existe três tipos de whey:

- **Whey Protein Concentrado:**

O Whey protein concentrado é composto por 80% de proteínas, e o restante por carboidratos, lactose e gordura, ele também possui um alto valor biológico, e é uma boa opção para pessoas que não tem intolerância à lactose e outros problemas por ser mais barato, mas isso não o torna inferior aos outros

- **Whey Protein Isolado:**

É o que apresenta maior concentração de proteína, sendo o mais puro, devido ao seu processo de filtragem ser específico (eliminando gorduras, colesterol, hidratos de carbono, lactose). Dessa forma, a absorção desse suplemento é considerada ótima. É adequado para pessoas com intolerância à lactose pois não a possui no meio.

- **Whey Protein Hidrolisado:**

Dentre os tipos essa é a única forma onde as moléculas de proteínas são quebradas em partículas menores, que são os peptídeos. Garantindo uma velocidade mais rápida e fácil de absorção, se tornando mais completa para o organismo. Ideal para atletas que treinam em intervalos curtos.

## Creatina

A creatina é uma substância produzida pelos rins e pelo fígado, que serve para fornecer energia para os músculos e favorecer o desenvolvimento das fibras musculares, facilitando o ganho de massa muscular, a melhora do desempenho físico e a diminuição do risco de lesões.

Apesar de ser naturalmente produzida pelo organismo, é comum que atletas façam uso do suplemento de creatina para melhorar a performance.

É importante que a suplementação com creatina seja orientada por um nutricionista ou médico, de acordo com as necessidades nutricionais e histórico de saúde de cada pessoa

Creatina pode ser usada para

- Melhorar o desempenho físico
- ajudar no tratamento de doenças musculares
- prevenir o desenvolvimento de Parkinson
- prevenir doenças crônicas

Como tomar a creatina?

A creatina tem que ser ingerida todos os dias, tomando de 2 a 5g por dia, dependendo do seu peso e seu acompanhamento nutricional.

Possíveis efeitos colaterais

A creatina é uma substância naturalmente produzida pelo organismo e, por isso, não está geralmente associada a efeitos colaterais. No entanto, o uso do suplemento de creatina em doses inadequadas, e sem a devida orientação do médico ou nutricionista, pode comprometer o funcionamento dos rins e causar desconforto estomacal.

## Pré-Treino

A alimentação pré-treino é importante pois fornece a energia que você irá gastar durante a execução das suas atividades físicas. E o ideal é que você faça uma refeição de 30 a 60 minutos antes do início dos exercícios.

Exemplo de pré-treino:

Banana com leite, aveia e canela

- aproximadamente 200 Kcal
- 40g de carboidratos
- 1g de gorduras
- 8g de proteínas

Alguns suplementos pré-treino:

- Suplementos a base de cafeína
- Suplementos a base de carboidratos
- Suplemento de beta-alanina
- Creatina monohidratada
- Bebidas isotônicas

## Hipercalórico

O hipercalórico é um suplemento indicado para quem deseja ter um aumento de massa magra, hipertrofia, ajuda a melhorar o shape corporal. Além do ganho de energia e ele ajuda que o atleta tenha um avanço no desempenho muscular.

Esse suplemento é mais indicado para pessoas que tenha dificuldade para ganhar peso e para atletas que realizam um alto gasto calórico em seus treinos.

Atletas de alto desempenho precisam de um consumo maior de calorias diárias para que eles possam realizar seus treinos. E na maioria dos casos, eles não conseguem ingerir essas calorias, vitaminas, minerais, aminoácidos e gorduras somente com a alimentação.

É aí que entra a suplementação hipercalórica, para que eles consigam atingir a necessidade diárias que os treinos exigem.

### Bônus

#### Shakezão dos Deuses

- 200ml de água
- 300ml de leite
- 2 bananas
- 100g de aveia
- 30g de whey

### Parte 2

- 150g aveia
- 50g granola
- Whey protein(se for de chocolate nem precisa colocar Nescau)
- 2 bananas
- 250ml de leite
- E um pouco de Nescau

## Vitaminas

- **Vitamina A:**

A vitamina A é um micronutriente lipossolúvel, ou seja, é dissolvido em gordura. Disponível na forma de retinol em alimentos de origem animal e como carotenoide nos vegetais, seus principais benefícios estão na ação antioxidante, fortalecimento da imunidade e regeneração de tecidos.

Vitamina A: para que serve?

A ingestão de vitamina A serve para manter o corpo saudável e atua em diversos sistemas do nosso organismo, garantindo uma posição importante entre os nutrientes essenciais para uma dieta rica e completa.

- **Vitamina D**

A vitamina D é um hormônio que atua na saúde óssea, crescimento, imunidade, musculatura, metabolismo e em diversos órgãos e sistemas.

É uma vitamina essencial para o organismo humano e mantê-la na quantidade adequada fornece diversos benefícios

### **COMO INGERIR VITAMINA D: ALIMENTOS E SUPLEMENTOS**

A maior parcela de vitamina D é proveniente da exposição solar. Alguns alimentos são capazes de fornecer vitamina D para o organismo.

Os principais alimentos ricos em vitamina D são:

- Peixes oleosos: salmão, atum enlatado, sardinha em conserva.
- Gema de ovo;
- Cogumelos

- **Vitamina C**

O que a vitamina C?

Ela possui o nome técnico de ácido ascórbico, um micronutriente encontrado em vários alimentos, principalmente nos frutos cítricos.

Essa também é uma substância que não pode ser sintetizada pelos seres humanos e, por isso, a única maneira de obtê-la é pela alimentação —se muito necessário, utilizando suplementos. Considerada uma vitamina hidrossolúvel, é eliminada em pequenas quantidades por meio da urina.

**Pra que serve a Vitamina C?**

A vitamina C exerce funções essenciais no corpo humano: tem ação oxidante, combate a formação dos radicais livres, ajuda as células do organismo a crescerem e permanecerem saudáveis, em especial as de ossos, dentes, gengivas e vasos sanguíneos.

**Os alimentos que possuem a vitamina C em porções significativas são:** brócolis, couve-manteiga, pimentão e repolho.

**Entre as frutas, destacam-se:** acerola, caju, goiaba, kiwi, Laranja

- **Vitamina E**

Cientificamente conhecida como tocoferol, a vitamina E é um nutriente lipossolúvel, apresentando um papel fundamental na proteção do organismo contra os efeitos de espécies reativas de oxigênio.

Como o corpo humano não sintetiza a vitamina E, é necessário ingerir o nutriente por meio de alimentação ou suplementação.

**Pra que serve a Vitamina E?**

A principal função do composto é a antioxição, que auxilia a proteger o organismo dos efeitos de radicais livres (responsáveis por danificar as células). Com essa função antioxidante, a vitamina E protege a membrana das células.



Além de prevenir o envelhecimento precoce das células, a vitamina E ajuda na modulação da aterosclerose. Em outras palavras, o nutriente pode evitar problemas cardiovasculares, como o infarto.

Alimentos rico em vitamina E

- espinafre, agrião, couve, rúcula e outros vegetais verde-escuros;
- sementes oleaginosas;
- óleos vegetais;
- gérmen de trigo;

## Fontes

Whey: <https://www.gsuplementos.com.br/conteudo/whey-protein-para-que-serve/proteina/>

Creatina: <https://www.tuasaude.com/creatina/>

Pré-Treino:

Link 1: <https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/cinco-lanches-pre-treino-rapidos-e-praticos.ghtml>

Link 2: <https://www.smartfit.com.br/news/nutricao/pre-treino-o-que-comer-antes-de-treinar/#:~:text=A%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20pr%C3%A9%2Dtreino%20%C3%A9,antes%20do%20in%C3%ADcio%20dos%20exerc%C3%ADcios>

Hipercalórico:

<https://www.espartanos.com.br/hipercalorico#:~:text=O%20hipercal%C3%B3rico%20%C3%A9%20um%20suplemento,um%20avan%C3%A7o%20no%20desempenho%20muscular>

**Vitaminas A:** <https://www.benegrip.com.br/saude/vitaminas/vitamina-a-para-que-serve#:~:text=A%20vitamina%20A%20%C3%A9%20um%20micronutriente%20lipossol%C3%BAvel%2C%20ou%20seja%2C%20%C3%A9,imunidade%20e%20regenera%C3%A7%C3%A3o%20de%20tecidos>

**Vitamina D:** <https://lavoisier.com.br/saude/vitamina-d#:~:text=A%20vitamina%20D%20%C3%A9%20um,quantidade%20adequada%20fornece%20diversos%20benef%C3%ADcios>

**Vitamina C:** <https://www.uol.com.br/vivabem/faq/vitamina-c-beneficios-alimentos-ricos-e-mais.htm>

**Vitamina E:** <https://biossance.com.br/blogs/notas-do-laboratorio/para-que-serve-vitamina-e-e-quando-toma-la#:~:text=Cientificamente%20conhecida%20como%20tocoferol%2C%20a,meio%20de%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20ou%20suplementa%C3%A7%C3%A3o>