

¹INFLUÊNCIA DO CÁLCIO EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS

DA SILVA, G. C¹; MARIN, T.² LOURIVAL, N. B. S³

RESUMO:

Objetivo: Analisar a influência que o cálcio desempenha no organismo do atleta em suas atividades e no esporte praticado. **Método:** Revisão Bibliográfica coletada nas bases de dados virtuais. **Resultado:** Pôde-se observar que o impacto do estilo de vida de cada população incita na sua capacidade de formação da densidade dos ossos e prevenção de doenças associadas a isso. **Conclusão:** O consumo de cálcio de acordo com as necessidades de cada pessoa e atividade praticada, pode sim ser benéfico a saúde.

Palavras-chave: Distúrbios do Metabolismo do Cálcio; Alimentação; Nutrição.

ABSTRACT

Objective: To analyze the influence that calcium plays on the athlete's body in his activities and in the sport practiced. **Method:** Bibliographic review collected in the virtual databases. **Result:** It was observed that the impact of the lifestyle of each population incites their capacity to form bone density and the prevention associated with it. **Conclusion:** The consumption of calcium according to the needs of each person and activity practiced, can indeed be beneficial to health.

Keywords: Calcium Metabolism Disorders; Food; Nutrition.

¹ Guilherme César da Silva. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. E mail gui.japa321@gmail.com

² Tatiana Marin. Orientadora da pesquisa. Docente mestre em Ciência de Alimentos. Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. E mail marintati@yahoo.com

³ Natália Brandão dos Santos Lourival . Orientadora da pesquisa. Especialista em Nutrição Clínica. E mail natybrandao@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os atletas, de forma geral, tendem às deficiências dos mais variados nutrientes, como uma consequência do desgaste proporcionado pelas práticas exaustivas de atividades físicas. Os nutrientes perdidos durante esse desgaste nem sempre são restituídos adequadamente. Assim, sua deficiência pode afetar prejudicialmente o desempenho dos atletas, comprometendo o metabolismo aeróbico e limitando sua capacidade de executar o exercício (VILARDI et al. 2001).

No que se diz ao esporte, o consumo adequado de cálcio é extremamente importante para os atletas visto que este mineral auxilia na manutenção da massa óssea e diminui as fraturas de estresse, evitando posteriormente o desenvolvimento de osteoporose (Juzwiak, Paschoal e Lopesz, 2000).

OBJETIVO

Analisar a influência que o cálcio desempenha no organismo do atleta em suas atividades e no esporte praticado.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de caráter de revisão bibliográfica por meio de busca eletrônica em base de dados online. Sendo eles Scielo, SBME, RBNE e LILACS.

A pesquisa bibliográfica é, por excelência, uma fonte inesgotável de informações, pois auxilia na atividade intelectual e contribui para o conhecimento cultural em todas as formas do saber.

RESULTADO

De acordo com Andrade e Filho, estudos afirmam haver correlação entre força e DMO. Onde pessoas com maior quantidade de músculos possuem também ossos mais fortes. E pessoas com musculatura fraca, ossos mais fracos.

A osteoporose é uma desordem na qual a taxa de reabsorção óssea é maior do que a taxa de formação óssea. A verdadeira etiologia dessa doença ainda é desconhecida, no entanto muitos dados sugerem que seu desenvolvimento envolve fatores relacionados com envelhecimento natural, níveis hormonais, condições físicas e nutricionais (COSTA et al, 2017).

Os resultados mostram que na maioria dos autores e artigos procurados, a relação do consumo de cálcio e a prática de diversas modalidades esportivas e atividade física foram positivas.

Pode-se observar que o impacto do estilo de vida de cada população incide na sua capacidade de formação da densidade dos ossos e prevenção de doenças associadas a isso.

CONCLUSÃO

Portanto pode-se concluir que o consumo de cálcio de acordo com as necessidades de cada pessoa e atividade praticada, pode sim ser benéfico a saúde, desde a saúde jovem em que há crescimento e desenvolvimento dos ossos, até a fase adulta e idosa onde há a falta de cálcio no corpo e por maior parte das mulheres causadas pela menopausa. Sendo assim, visando também a prática de atividade física para que a absorção seja melhor efetuada e que o consumo do nutriente seja de acordo com as recomendações.

REFERÊNCIAS

FACCIM, G, A. **Avaliação antropométrica e nível de ingestão dos micronutrientes ferro, vitamina C e cálcio em atletas de handebol do instituto federal do Espírito Santo – CAMPUS VENDA NOVA DO IMIGRANTE, ESPÍRITO SANTO.** Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/514/463>. Acesso em: 18 out. 2019.

SIMÕES, A.S. **Impacto da Actividade Desportiva no Ciclo Menstrual.** Porto, 2011. Disponível em: <https://repositorio.aberto.up.pt/bitstream/10216/62192/2/TeseAnaSimoes.pdf>. Acesso em: 4 jul. 2020.

SANTOS, D.A *et al.* **PERFIL NUTRICIONAL E INGESTÃO ALIMENTAR DE CÁLCIO E FERRO POR ATLETAS ADOLESCENTES PRATICANTES DE BADMINTON.** São Paulo, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/779/632>. Acesso em: 20 maio 2020