

# SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINAS E MINERAIS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

VILLENA, J.O<sup>1</sup>, ANDRADE, A. H. G<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** verificar a importância da suplementação de vitaminas e minerais em praticantes de atividade física. **Resultado:** Para os que praticam atividade física de alta intensidade, necessita-se de uma maior ingestão de micronutrientes, obtendo-se um resultado desejável além do rendimento esportivo de maior eficiência. **Conclusão:** o praticante deve procurar recomendações de um profissional habilitado, verificando a necessidade da suplementação, pois com a iniciativa inadequada, poderá desenvolver problemas de saúde e de grande impacto negativo na prática desportiva.

Palavras-chave: Suplementação, micronutrientes, exercício físico

## ABSTRACT

Objective: to verify the importance of vitamin and mineral supplementation in physical activity practitioners. Result: For those who practice high-intensity physical activity, a greater intake of micronutrients is needed, obtaining a desirable result in addition to a more efficient sports performance. Conclusion: the practitioner should seek recommendations from a qualified professional, verifying the need for supplementation, because with inadequate initiative, health problems can develop and have a great negative impact on sports.

Keywords: Supplementation, Nutrition, Vitamins, Minerals, Bodybuilding.

## INTRODUÇÃO

Atualmente, a população vem constantemente em busca de um corpo ideal, uma saúde adequada e um condicionamento físico perfeito, fazendo com que assim, eles

---

<sup>1</sup> Joyce Oliveira Villena. Acadêmica do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr.2021. E-mail: [Joycevillena1822@gmail.com](mailto:Joycevillena1822@gmail.com)

<sup>2</sup> Ana Helena Gomes Andrade. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. E-mail: [aninhazinha\\_h6@hotmail.com](mailto:aninhazinha_h6@hotmail.com)

(elas) estejam sempre a procura de uma academia de ginástica ou musculação (HADDAD, 2004).

Um adequado consumo energético e nutricional é essencial para manter a performance, a composição corporal e a saúde dos indivíduos praticantes de atividade física. Ao contrário, uma baixa ingestão de energia pode resultar em fornecimento insuficiente de importantes nutrientes relacionados ao metabolismo energético, à reparação tecidual, ao sistema antioxidante e à resposta imune do indivíduo. (UCHIDA, 2006).

Em algumas situações, o praticante de atividade física, pode ter uma alimentação balanceada em macronutrientes, porém, apresentar uma deficiência na ingestão de seus micronutrientes, fazendo com que assim, ele não obtenha um resultado tão satisfatória quanto gostaria. A suplementação de vitaminas e minerais são tão úteis como qualquer outra suplementação, desde que seja ajustada junto à sua alimentação, é preciso entender a importância que esses micronutrientes têm na prática de atividade física, e quais resultados podem ser obtidos através da ingestão correta dos mesmos.

## **OBJETIVO**

Avaliar a importância da suplementação de vitaminas e minerais nas práticas de atividade física.

## **MÉTODO**

Trata-se de uma revisão bibliográfica, sendo a mesma realizada através de trabalhos concluídos, teses e artigos, de caráter quantitativo e transversal, tendo como abordagem descritiva, por meio de análise de artigo. A coleta de dados foi realizada no período de março de 2021 a setembro de 2021. Foram incluídos artigos publicados entre 2010 e 2020, em português e inglês e excluído estudos no qual o foco da população fosse crianças, adolescentes e idosos. A tabulação de dados, foi realizada através do programa Microsoft Word 2010.

## **DESENVOLVIMENTO**

Atualmente, grande parte dos praticantes de atividade física que fazem uso de suplementação, fazem por conta própria ou por indicação de colegas e até mesmo por divulgações externas e mídias. O que de certa forma, não é a melhor influência a

ser seguida, pois sem o acompanhamento e orientação de um profissional, ao invés do resultado ser positivo e de acordo com as expectativas do indivíduo, o mesmo acaba obtendo um resultado indesejável, podendo até mesmo afetar sua saúde. Como citado por GOMES (2017), infelizmente, esse uso, na maioria das vezes, acontece sem a necessária orientação, como resultado de recomendações de colegas de ginástica, treinadores, revistas ou sites.

A dieta de um atleta deve contar com um equilíbrio relativo de macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas). Porém não menos relevante, os micronutrientes (vitaminas e minerais) são essenciais para o adequado funcionamento do metabolismo. (TIRAPEGUI, 2012).

Em algumas situações, dependendo do gasto energético do praticante de atividade física juntamente com uma alimentação equilibrada, a absorção adequada de micronutrientes podem ser supridas através da própria alimentação. Cada organismo age de uma forma diferente, portanto, essa decisão deve ser tomada individualmente, para que assim, não haja problemas futuros de saúde.

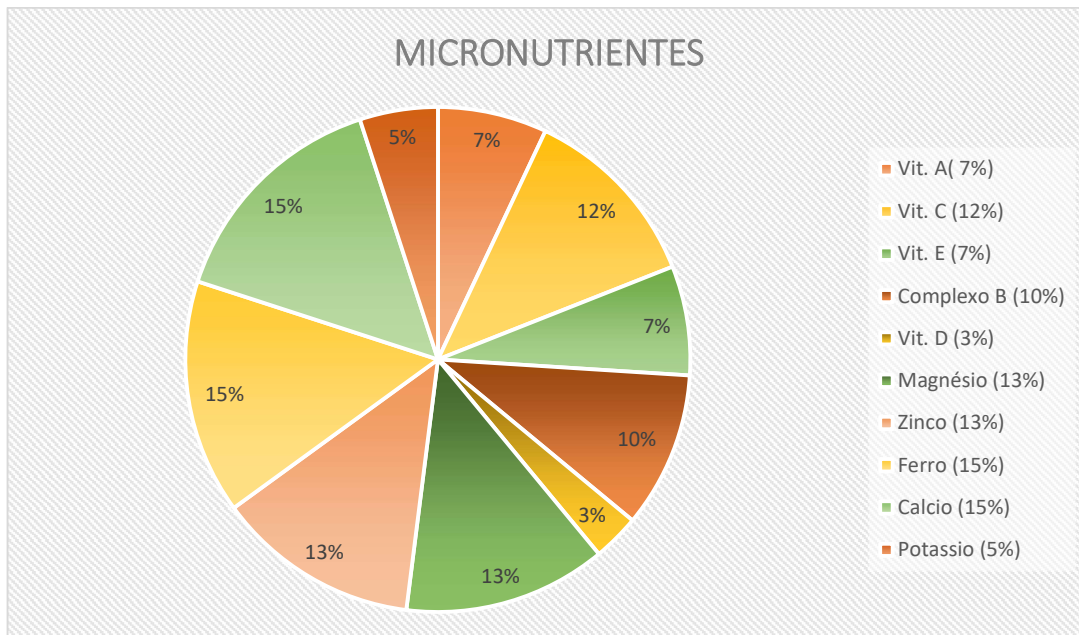
Partindo desse pressuposto, o consumo de micronutrientes antioxidantes em via de suplementação ou de ingestão própria de alimentos na dieta, pode auxiliar na recuperação de lesões musculares que foram sofridas durante a atividade física intensa. Assim, uma dieta rica em frutas; legumes; vegetais folhosos; oleaginosas e cereais integrais em geral; carnes magras; laticínios e ovos podem combater os radicais livres e conseqüentemente diminuir seus efeitos nocivos no organismo auxiliando no sistema imunológico por constituírem fontes de nutrientes antioxidantes, como a vitamina A (betacaroteno), C, E e os minerais, zinco, cobre e magnésio (MAIA et al., 2019).

Já para aqueles que praticam atividades físicas de alta intensidade, o uso de suplementação se faz necessário, visto que seu gasto energético é superior, conseqüentemente suas necessidades tão bem aumentaram. O indivíduo suprimindo as necessidades que seu corpo exige, automaticamente seu rendimento e resultado esportivo se tornara mais eficaz.

Embora os micronutrientes sejam necessários em pequenas quantidades, são de extrema importância para o bom funcionamento e manutenção do organismo, por possuírem propriedades antioxidantes que contribuem na manutenção do estado

nutricional e no metabolismo, em especial em situações de produção acentuada de radicais livres como ocorre na prática regular de exercícios físicos (MORAES, 2019).

**Gráfico 1:** Porcentagem dos micronutrientes mais citados dentre os artigos selecionados.



Fonte: VILLENA, ANDRADE (2021)

Como pode ser observado no gráfico 1, as porcentagens que se destacam dos micronutrientes estudados são: Vitamina C, vitaminas do complexo B (sendo a B<sup>1</sup>, B<sup>6</sup> e B<sup>12</sup> as mais citadas), magnésio, zinco, ferro e Cálcio.

Um perfil dietético equilibrado, o respectivo macro e micronutrientes, se fazem necessários para contribuir na formação, reparação e reconstituição dos tecidos corporais. Suas vantagens, quando aliadas ao exercício físico, parecem promover melhoras das capacidades de rendimento durante uma sessão ou ciclo de treinamento.

## CONCLUSÃO

A suplementação de micronutrientes se faz importante para praticantes de atividade física, pois como o gasto energético do indivíduo se torna maior, com as atividades intensas, conseqüentemente, suas necessidades de vitaminas e minerais também aumentaram, assim, o indivíduo conseguira manter uma saúde adequada, além de obter melhores resultados em seu rendimento esportivo. Dessa forma, a

inadequação de um ou mais micronutrientes pode comprometer a capacidade aeróbia e anaeróbia dos praticantes de atividade física, além de prejudicarem o sistema imunológico.

Porém, essas alterações não ocorrem em indivíduos com valores bioquímicos adequados desses nutrientes e que consomem dieta adequada e balanceada. É importante lembrar que a suplementação excessiva, tanto de vitaminas como de minerais, pode resultar em um desequilíbrio nutricional.

Contudo, deve-se ressaltar que, o praticante de atividade física deve procurar recomendações de um profissional habilitado, o nutricionista, que irá verificar necessidade de suplementar ou não, pois caso tome a iniciativa de forma inadequada, o mesmo poderá desenvolver problemas de saúde futuros, e de grande impacto negativo para sua vida e prática desportiva.

## **REFERENCIAS**

GOMES, A.M.; Lisboa, B.; Cruz, R.; Elias, P.; Neto, J.A.; Neto, R.C.; Souza, R.A. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de Atividade física de uma Academia de Cananéia-SP. Revista Saúde em Foco. Vol.9. 2017. p. 335-363.

HADDAD, Roney de Noronha. **ASPECTOS DA NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO:** para treinamento de força. 2004. 51 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004. Cap. 10.

MAIA, Anderson Vieira et al. Ingestão dietética de macro e micronutrientes em atletas de Power lifting pré-completação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 74, p. 715-723, 2018. Acesso em: 6 mar. 2019.

MORAES, Lucas Lambert et al. Micronutrientes antioxidantes no exercício físico: uma revisão da literatura. 2018. Acesso em: 4 mar. 2019.

TIRAPGUI, J. Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física. 2ª edição. Atheneu. 2012.

UCHIDA MC, Charro MA, Bacurau RF, Navarro F, Pontes JF, Marchetti PH. Manual da Musculação. Uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força. Ed. 4. São Paulo: **Editores Phorte.**, 2006.