

MORAIS, Lucas Franco Dias de. A Utilização de suplementos Nutricionais Entre Atletas de Natação em Águas Abertas. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

O estudo teve como objetivo a utilização de suplementos nutricionais por atletas da modalidade de natação em águas abertas, visando saber sobre as indicações e os objetivos da suplementação. A amostra foi composta entre 20 atletas, dentre eles homens e mulheres, com faixa etária de 21 a 45 anos, que treinam a mais de um ano e participam das provas de 1500m e 300m, sendo realizada a pesquisa no litoral norte do estado de São Paulo. Os resultados apresentaram uma predominância no consumo de suplementos de BCAA em geral e repositores energéticos durante a competição, buscando a melhora da performance e sendo prescritos por nutricionistas. Outro fator importante analisado foi a prática de atividades extras, que se apresentam significantes e possam ter uma forte relação com o consumo de suplementos. Conclui-se que neste estudo os atletas utilizam de suplementos que não contribuem para a performance, tendo possivelmente objetivos na prática de atividades extras, mas de contrapartida vimos o uso de substâncias essenciais durante a competição para o desempenho, como os repositores energéticos.