

OLIVEIRA, Karolayne Mahara de. Nutrição esportiva e a utilização de recursos ergogênicos nutricionais. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

Este trabalho aborda a nutrição esportiva e o uso de recursos ergogênicos nutricionais. A escolha do tema se deve ao interesse despertado durante a realização do curso quanto a essa área de atuação profissional, considerando que o aprofundamento a seu respeito pode contribuir para uma formação acadêmica mais ampla, especialmente por se tratar de uma possibilidade de atuação profissional que vem crescendo nos últimos tempos. Observa-se que, nos dias de hoje, existe uma demanda crescente por profissionais para atuar na área da nutrição esportiva, sendo necessário que esse profissional esteja preparado para desempenhar suas funções com competência e responsabilidade ética, embasando suas decisões em conhecimentos científicos atualizados. O objetivo geral deste trabalho é tratar do uso de recursos ergogênicos nutricionais, bem como dos suplementos ergogênicos, como forma de melhorar o desempenho de atletas e praticantes de exercícios físicos. Os objetivos específicos são: tratar da nutrição esportiva e do papel do nutricionista esportivo; descrever quais são os recursos ergogênicos; analisar, com base em estudos e pesquisas, quais os benefícios e eventuais malefícios que a utilização de recursos ergogênicos, especialmente os suplementos nutricionais, podem trazer para atletas e praticantes de atividades físicas. A metodologia adotada é a revisão bibliográfica de natureza exploratória, realizada em livros, artigos de revistas científicas, artigos extraídos via Internet, buscados nos bancos de dados da área da saúde e da nutrição. A partir das informações obtidas na literatura sobre o tema, é possível afirmar que o nutricionista esportivo desempenha papel fundamental na promoção da saúde e das boas condições físicas, tanto em atletas quanto em praticantes de atividades físicas, por meio da correta prescrição de substâncias ergogênicas nutricionais, contribuindo para que os indivíduos que pertencem a um ou outro grupo alcancem um melhor desempenho.