

## TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - NUTRIÇÃO

### AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE SUPLEMENTOS POR PRATICANTES DE CROSSFIT

*Millena Luiza Costa Silva (millenaluzia.costasilva@yahoo.com.br)*

*Maria Luiza Amore Fenz (maria.lamore@aluno.unifenas.br)*

*Carolina Soares Horta De Souza (carolina.soares@unifenas.br)*

*Lidiane Paula Ardisson Miranda (lidiane.paula@unifenas.br)*

*Rafaela Bergmann Strada De Oliveira (rafaela.bergmann@unifenas.br)*

*Ricardo Lucio Martin (ricardo.lucio@unifenas.br)*

*Rodrigo Aparecido Terra (rodrigo.aparecido@unifenas.br)*

*Gersika Bitencourt Santos (gersika.bitencourt@unifenas.br)*

Este trabalho terá por objetivo analisar o uso de suplementos para praticantes de Crossfit para saber quais são os principais suplementos utilizados para a melhora da performance, em razão de ser muito utilizado atualmente em detrimento de proporcionar ao corpo desempenho na atividade praticante, consequentemente aliado a dieta obtém-se resultados fidedignos fisicamente. Será analisado também se maioria faz o uso com acompanhamento de um profissional especializado ou se é usado indiscriminadamente, já que o uso de suplementação sem a orientação médica ou nutricional pode acarretar diversas complicações para os atletas, que ao invés de melhorar na qualidade e o desempenho físico, acarreta efeitos adversos na saúde. Os suplementos mais usados no Crossfit é a creatina que proporciona um desempenho na atividade

física em razão de gerar um ganho de força, consequentemente, o ganho de massa muscular, o whey proporciona um aporte proteico que influencia também no ganho de massa muscular, sendo muito usado após a realização do exercício físico, BCCA são aminoácidos de cadeia ramificada, que irão desempenhar papel importante na síntese proteica, recuperação muscular e desempenho atlético, já a cafeína que irá atuar no sistema nervoso central, usada principalmente com o intuito de dar energia ao organismo. A pesquisa irá se tratar de uma Revisão Bibliográfica, a qual será baseada em estudos recentes sobre o tema, desta maneira será possível analisar a prevalência do uso de suplementos em tais atletas e como é feito o uso das suplementações neste público.