



INFLUÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO NO FUTEBOL

PROENÇA, Fernando Garcia¹

SANTOS, Mariól Siqueira²

RESUMO: A suplementação nutricional tem se tornado cada vez mais comum no esporte, inclusive no futebol. O uso de suplementos pode proporcionar benefícios aos jogadores, como melhora no desempenho físico e mental. No entanto, é importante entender os efeitos dos suplementos na saúde e no rendimento dos atletas. A suplementação nutricional pode influenciar positivamente no desempenho dos jogadores de futebol, desde que utilizada de forma adequada e sob orientação de um profissional especializado. Este artigo tem como objetivo avaliar a influência da suplementação no futebol, identificando quais suplementos são mais utilizados pelos jogadores e quais os efeitos desses suplementos na saúde e no desempenho dos atletas. A justificativa para a realização deste estudo é a crescente utilização de suplementos por jogadores de futebol, muitas vezes sem orientação profissional adequada. É importante entender os efeitos dos suplementos na saúde e no rendimento dos atletas, além de orientar a utilização adequada desses produtos. O futebol se caracteriza como uma atividade física intermitente, com solicitação de variadas fontes energética. Diversos estudos têm investigado a ação ergogênica de substâncias tamponantes em exercícios intermitentes com o objetivo de retardar a fadiga. Sendo uma modalidade de esporte com exercícios intermitentes de intensidade variável, mundialmente conhecido e muito praticado em vários países, a demanda energética dos treinamentos e competições requer que os jogadores consumam uma dieta rica em carboidratos. Assim, a suplementação de carboidrato constitui uma estratégia nutricional que também possibilita a manutenção da glicemia. A hidratação também é um fator importante que deve ser considerado antes, durante e depois do exercício, uma vez que o estado crônico de desidratação e o estresse térmico durante um jogo de futebol podem limitar o desempenho e ser prejudiciais ao jogador. A disponibilidade de micronutrientes reguladores, tal como a tiamina, pode ser crucial para a efetiva utilização do carboidrato como substrato energético. A tiamina participa no metabolismo aeróbio da glicose e sua deficiência pode estar associada ao aumento na formação de lactato muscular, durante o esforço. Para a realização deste estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica, com análise de artigos científicos e livros sobre o tema. Foram selecionados estudos que apresentassem informações relevantes sobre a influência da suplementação no futebol, considerando as diversas fases do treinamento e da competição. Os dados foram analisados de forma qualitativa e sintetizados de maneira clara e objetiva. A suplementação nutricional pode ser uma ferramenta útil para melhorar o desempenho dos jogadores de futebol, desde que utilizada de forma adequada e sob orientação profissional. Entre os suplementos mais utilizados pelos jogadores, estão a creatina, a cafeína e os aminoácidos de cadeia ramificada. No entanto, é importante ressaltar que a suplementação não deve substituir uma dieta equilibrada e um treinamento adequado. Além disso, é fundamental que os jogadores tenham conhecimento sobre os efeitos e riscos dos suplementos, para que possam fazer escolhas conscientes e seguras.

PALAVRAS CHAVE: Suplementação; hidratação; metabolismo; carboidrato; fontes energéticas.



Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva
Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva - FAIT

Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT

ISSN 1806-6933

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. fernandogarciadeproenca@alunos.fait.edu.br ² Docente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. marioledfisica@gmail.com