

PLANO DE AULA	
Tema: Suplementos nutricionais; bebidas energéticas; repositores hidroeletrólíticos ou isotônicos; anabolizantes.	Data:
Ano: 5° a 9°	Professor(a):
Disciplina:	Escola:
Conteúdo	Suplementos nutricionais; bebidas energéticas; repositores hidroeletrólíticos ou isotônicos; anabolizantes.
Objetivos	Informar sobre o conceito, necessidades e riscos na utilização desses produtos.
Avaliação	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
Materiais /Equipamentos	
Desenvolvimento	<p>Suplementos nutricionais: Em geral, os suplementos nutricionais são recomendados quando o indivíduo apresenta uma alimentação deficiente (decorrente de escassez de alimentos ou hábitos alimentares inadequados) ou quando as necessidades de nutrientes estão aumentadas (em virtude de estado fisiológico, presença de patologia, estilo de vida, etc.). Contudo, a administração de suplementos deve ser feita com cautela já que os excessos, assim como a escassez, são prejudiciais. Deve-se ter cuidado também com a maneira como esses produtos são divulgados: na tentativa de convencer o consumidor a adquirir seus produtos, os fabricantes se utilizam dos mais variados artifícios, desde vendedores bem treinados a pessoas famosas do meio artístico ou esportivo. Além disso, o patrocínio de pesquisas científicas é vinculado a marcas e profissionais da área de saúde uma vez que o financiamento por universidades dificilmente ocorre, o que acaba por proporcionar ao fabricante credibilidade e liderança no mercado. A avaliação da necessidade de suplementação nutricional deve ser feita por um profissional capacitado, no caso, o nutricionista, pois, em grande parte dos casos, um ajuste na alimentação, além de mais econômico e prazeroso, é suficiente para corrigir ou adequar as recomendações de nutrientes ao indivíduo, de acordo com sua particularidade.</p> <p>Bebidas energéticas: A Portaria nº 868 de 3 de novembro de 1998 qualificou as bebidas energéticas como COMPOSTO LÍQUIDO PRONTO PARA CONSUMO, tendo por definição o produto isento de álcool ou com menos de 0,5% de álcool, que pode conter vitaminas e sais minerais. As substâncias energéticas nesses produtos referem-se, de um modo geral, à adição de cafeína ou de extrato de guaraná. A cafeína pode acelerar os batimentos cardíacos e, devido a isso, tornou-se obrigatória a seguinte advertência no rótulo: "Idosos e portadores de enfermidades: consultar o nutricionista ou médico antes de consumir este produto". Na realidade, uma refeição balanceada proporciona muito mais energia e sabor que qualquer um desses produtos.</p> <p>Repositores hidroeletrólíticos ou Isotônicos: De acordo com a Portaria nº 222, de 24 de março de 1998, os repositores hidroeletrólíticos ou isotônicos são produtos compostos de sais minerais como sódio, potássio ou magnésio (eletrólitos), associados a carboidratos (açúcares), com o objetivo de reposição hídrica e de sais minerais decorrente da prática de atividade física. Deve apresentar na embalagem a seguinte advertência: "Recomenda-se que os portadores de enfermidades consultem um médico e ou nutricionista, antes de consumir este produto". Um lanche rico em frutas, sucos, vegetais, cereais e massas após a atividade física apresenta a mesma finalidade desse produto e o prazer em degustá-lo seguramente será ainda maior.</p> <p>Anabolizantes: Também denominados esteróides anabolizantes, são derivados de hormônios (esteróides), em especial da testosterona (hormônio masculino) que promovem efeito anabólico, isto é, de promoção de aumento de massa muscular por hipertrofia (aumento de tamanho) das fibras musculares e também efeito andrógeno, originando as características sexuais secundárias masculinas (agressividade, barba, pelagem corporal, voz grave, tipo físico, etc.). No entanto, o que parece atrativo a princípio, pode tornar-se um grande problema devido aos diversos efeitos colaterais dos anabolizantes tais como:</p>

Desenvolvimento

- Impotência sexual;
 - Paralisação da produção de espermatozóides, resultando em infertilidade ou em esterilidade transitória;
 - Acne;
 - Queda de cabelo (alopecia androgênica);
 - Masculinização e distúrbios do ciclo menstrual em indivíduos do sexo feminino (desenvolvimento de algumas das características sexuais secundárias masculinas como pelagem corporal, barba, voz grave, além de alargamento do clitóris, etc.);
 - Incremento das características sexuais secundárias femininas em indivíduos do sexo masculino (desenvolvimento das glândulas mamárias ou ginecomastia, agudização da voz);
 - Hipogonadismo (atrofia de testículos ou ovários);
 - Propensão a câncer de próstata, de fígado e de rins;
 - Aumento do nível de colesterol sanguíneo;
 - Distúrbios cardiovasculares como hipertensão (pressão alta), trombose (coagulação do sangue), derrame, infarto, flebite (inflamação dos vasos sanguíneos), retenção hídrica, desequilíbrio hidroeletrólítico (fluidos e minerais), etc.;
 - Depressão;
 - Queda do condicionamento físico;
 - Dependência psicológica (persistência no uso tentador dos anabolizantes);
- Muitos usuários destas drogas não manifestam tais efeitos colaterais de imediato, pelo contrário, vários desses efeitos podem vir a se manifestar apenas décadas após o uso. O fato de o indivíduo sentir tardiamente as conseqüências em termos de prejuízos à saúde justifica a forte tendência ao abuso na utilização de esteróides.
- Assim, o único benefício dos anabolizantes é a questão estética e mesmo assim a curto prazo pois os efeitos colaterais também abrangem as características corporais. Há, ainda, a contradição no uso dessas drogas uma vez que diminuem o condicionamento físico, efeito totalmente contrário ao desejado pelos esportistas e atletas.