

esporte da sorte como jogar mines

<p>editorial</p>

<p>A Controvérsia dos Agentes Ergogênicos: Estamos Subestimando

os Efeitos Naturais da Atividade Física?</p>

<p>Turibio Leite de Barros Neto</p>

<p>Professor Adjunto do Departamento 6 , É de</p>

<p>Fisiologia, Coordenador do Centro de</p>

<p>Medicina da Atividade Física e do</p>

<p>Esporte ´ CEMAFE, da Universidade</p>

<p>Federal de São Paulo, Escola Paulista de</p>

<p>Medicina, 6 , É São Paulo, SP</p>

<p>O USO DOS CHAMADOS AGENTES ERGOGÊNICOS NO esporte de alto rendimen

to desencadeou um processo que representa atualmente uma 6 , É das grandes preocu

pações na área das Ciências do Esporte, tanto no que diz res

peito ao combate ao doping, como também 6 , É no âmbito do uso indiscri

minado de drogas e suplementos nutricionais com objetivos puramente estétic

os.</p>

<p>A Medicina Esportiva estabelece um conceito para 6 , É o termo "age

n te ergogênico" que abrange todo e qualquer mecanismo, efeito fisiol&#

243;gico, nutricional ou farmacológico que seja capaz de melhorar 6 , É a pe

rformance nas atividades físicas esportivas, ou mesmo ocupacionais.</p>

t;

<p>Dessa forma, podemos subdividir os agentes ergogênicos em 3 grupos

:</p>

/p>

<p>Os agentes ergogênicos fisiológicos incluem todo mecanismo ou

adaptação fisiológica de melhorar o desempenho físico.</p>

p>

<p>O próprio treinamento pode 6 , É ser visto como um agente ergog

4;nico fisiológico.</p>

<p>A adaptação crônica à altitude, ao promover um aume

nto de glóbulos vermelhos, atua como 6 , É um agente ergogênico fisiol&

#243;gico na medida em que o retorno a baixas altitudes propicia uma melhora do

desempenho físico aeróbio 6 , É nos primeiros dias subseqüentes ao

retorno, enquanto a capacidade de transporte de oxigênio pelo sangue perma

necer aumentada.</p>

<p>Os agentes ergogênicos nutricionais 6 , É caracterizam-se pela apli

cação de estratégias e pelo consumo de nutrientes com grau de efi

ciência extremamente variável.</p>

<p>Os consumidores de suplementos nutricionais 6 , É geralmente utilizam es

tas substâncias em doses muito acima do recomendável, o que també

m se constitui em uma preocupação, apesar de 6 , É grandes contrové

rsias quanto aos eventuais problemas à saúde consegüentes ao abu