

# AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO DO CONSUMO DE MICRONUTRIENTES POR ATLETAS DE DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS

II Congresso Brasileiro Online de Nutrição, Saúde e Bem-estar, 2<sup>a</sup> edição, de 26/07/2021 a 29/07/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-44-9

PINTO; Renata Ribeiro <sup>1</sup>

## RESUMO

A prática regular de atividade física proporciona benefícios à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida de todos. A alimentação saudável, equilibrada e individualizada, é fundamental para a melhora da performance em qualquer modalidade esportiva. No esporte competitivo, os desgastes nutricionais decorrentes da prática esportiva associados à demanda fisiológica aumentada exigem uma melhor adequação dietética, visto que a inadequação no consumo de nutrientes pode afetar o desempenho, a recuperação e a saúde dos atletas. Os micronutrientes exercem um papel importante na produção de energia, síntese de hemoglobina, manutenção da massa óssea, função imune e também protegem os tecidos dos danos oxidativos. A deficiência na ingestão de um ou mais micronutrientes pode prejudicar a capacidade aeróbica e anaeróbica, comprometendo o desempenho esportivo dos atletas. Partindo do pressuposto de que atletas apresentam um risco aumentado para a carência de micronutrientes, este estudo teve por objetivo investigar a adequação do consumo de micronutrientes por atletas de diferentes modalidades esportivas. Através de uma pesquisa bibliográfica qualitativa de caráter exploratório foram selecionados artigos científicos publicados e indexados nas bases de dados *Pubmed*, Periódicos da Capes e *Scielo*. A estratégia utilizada para a busca de informações consistiu no cruzamento das palavras-chave consumo alimentar, desempenho esportivo e micronutrientes. Os dados foram devidamente organizados e analisados, possibilitando a categorização do nível de adequação da ingestão de micronutrientes pelos atletas das modalidades esportivas futsal, futebol, handebol, ciclismo, corrida e fisiculturismo. Os resultados encontrados na análise demonstraram inadequações na ingestão dos micronutrientes, zinco, selênio, magnésio, cálcio e ferro, evidenciando inadequações dietéticas em atletas de diferentes modalidades esportivas. Mais estudos sobre a adequação do consumo alimentar no esporte se fazem necessários para a definição de estratégias de intervenção nutricional e também na elaboração de novos protocolos de acompanhamento nutricional, com vistas a otimização do desempenho e manutenção da saúde dos atletas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Consumo alimentar, Desempenho esportivo, Micronutrientes

<sup>1</sup> Nutricionista pela Universidade Federal Fluminense - Pós-graduada em Atividade Física e Bem-estar pela FAVERI e Pós-graduada em Nutrição na Prática Esportiva pela FMEESP, rpnutri@gmail.com