

EFEITOS DO CONSUMO DE CÚRCUMA E ÔMEGA 3 EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

IV Congresso Internacional de Nutrição em Estética, 1ª edição, de 17/04/2023 a 18/04/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-031-1

DOI: 10.54265/MLXW9064

LIMA; Poliana Silva Gomes¹, FAUSTINO; Thatyane Beatriz Alencar², VOGADO; Carolina de Oliveira³, BARROS; Danielle Luz Gonçalves⁴, NASCIMENTO; Edilson Francisco⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: A cúrcuma possui compostos bioativos que atuam como agenteantioxidante, em especial se destaca a curcumina, que através do grupo hidroxila presente em suacomposição é capaz de capturar as espécies reativas do oxigênio (EROS) produzidas na praticade atividade física. Além disso, o Ômega 3 por meio de seus compostos EPA e DHA atua comoagente anti-inflamatório, também capaz de auxiliar na recuperação de danos induzidos porexercícios físicos intensos. **OBJETIVO:** Observar os efeitos do consumo de cúrcuma e Ômega 3em praticantes de atividade física. **METODOS:** Foi realizada a busca de estudos por meio dosbancos de dados Lilacs, SciELO, MedLine e PUBMED, além de livros e capítulos sobre o tema.Os critérios de inclusão foram: selecionar estudos atuais que relatassem sobre os efeitos dacúrcuma e do Ômega 3 e que tivessem associação com a pratica de atividade física. Foramexcluídos os estudos que não discorressem sobre o objetivo em questão. **RESULTADOS:** Foramutilizados 10 artigos para a análise de resultados, sendo 2 sobre os danos muscular provocadospela pratica de atividade física, 4 sobre os efeitos benéficos do consumo de cúrcuma porpraticantes de atividade física e 4 sobre os efeitos benéficos da ingestão de Ômega 3 porpraticantes de exercício físico. A partir da releitura dos estudos selecionados, é possível afirmarque a cúrcuma e o Ômega 3 possuem compostos bioativos capazes de atuar como efeitoantioxidante e anti-inflamatório, consequentemente auxiliar no reparo de danos causados pela pratica de atividade física. **CONCLUSÃO:** A utilização desses alimentos com alegação depropriedade funcional promove efeitos benéficos a saúde humana. Os compostos bioativospresentes na cúrcuma e no Ômega 3 atuam como agentes antioxidante e anti-inflamatório,auxiliando assim na redução de danos oxidativos e inflamatórios provocados pela pratica deatividade física.

PALAVRAS-CHAVE: “cúrcuma”, “Ômega 3”, “atividade física”, “inflamação”

¹ Centro Universitário do Planalto Central Apparecido Santos - UNICEPLAC, polianasglima@gmail.com

² Centro Universitário do Planalto Central Apparecido Santos - UNICEPLAC, thatyanebeatriz25@gmail.com

³ Centro Universitário do Planalto Central Apparecido Santos - UNICEPLAC, carolina.vogado@uniceplac.edu.br

⁴ Centro Universitário do Planalto Central Apparecido Santos - UNICEPLAC, danielle.barros@uniceplac.edu.br

⁵ Centro Universitário do Planalto Central Apparecido Santos - UNICEPLAC, edilson.nascimento@uniceplac.edu.br