

LIMA; Poliana Silva Gomes<sup>1</sup>, FAUSTINO; Thatyane Beatriz Alencar<sup>2</sup>, VOGADO; Carolina de Oliveira<sup>3</sup>, BARROS; Danielle Luz Gonçalves<sup>4</sup>, NASCIMENTO; Edilson Francisco<sup>5</sup>

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A cúrcuma possui compostos bioativos que atuam como agente antioxidante, em especial se destaca a curcumina, que através do grupo hidroxila presente em sua composição é capaz de capturar as espécies reativas do oxigênio (EROS) produzidas na prática de atividade física. Além disso, o Ômega 3 por meio de seus compostos EPA e DHA atua como agente anti-inflamatório, também capaz de auxiliar na recuperação de danos induzidos por exercícios físicos intensos. **OBJETIVO:** Observar os efeitos do consumo de cúrcuma e Ômega 3 em praticantes de atividade física. **MÉTODOS:** Foi realizada a busca de estudos por meio dos bancos 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 da cúrcuma e do Ômega 3 e que tivessem associação com a prática de atividade física. Foram excluídos os estudos que não discorressem sobre o objetivo em questão. **RESULTADOS:** Foram utilizados 10 artigos para a análise de resultados, sendo 2 sobre os danos muscular provocados pela prática de atividade física, 4 sobre os efeitos benéficos do consumo de cúrcuma por praticantes de atividade física e 4 sobre os efeitos benéficos da ingestão de Ômega 3 por praticantes de exercício físico. A partir da releitura dos estudos selecionados, é possível afirmar que a cúrcuma e o Ômega 3 possuem compostos bioativos capazes de atuar como efeito antioxidante e anti-inflamatório, consequentemente auxiliar no reparo de danos causados pela prática de atividade física. **CONCLUSÃO:** A utilização desses alimentos com alegação de propriedade funcional promove efeitos benéficos à saúde humana. Os compostos bioativos presentes na cúrcuma e no Ômega 3 atuam como agentes antioxidante e anti-inflamatório, auxiliando assim na redução de danos oxidativos e inflamatórios provocados pela prática de atividade física.

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

<sup>1</sup> Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, polianasglima@gmail.com  
<sup>2</sup> Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, thatyanebeatriz25@gmail.com  
<sup>3</sup> Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, carolina.vogado@uniceplac.edu.br  
<sup>4</sup> Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, danielle.barros@uniceplac.edu.br  
<sup>5</sup> Centro Universitário do Planalto Central Aparecido Santos - UNICEPLAC, edilson.nascimento@uniceplac.edu.br