



FITOTERÁPICOS NO DESEMPENHO ESPORTIVO

Phytotherapy in sports performance

Fitoterapia en el rendimiento deportivo

Isabelly Tavares Correia da Rocha

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7159-3227>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: isabellytavares4@gmail.com

João Vitor Souza Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7811-1792>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: joaovitorprates5625@gmail.com

Ester Pessoa Henrique

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0464-7571>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: esterpessoa02@gmail.com

Bruna Taís Back

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6805-5670>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: brunataisback@gmail.com

Gilvânio Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-9609-0712>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: gilvaniorodrigues2016@gmail.com

Leila Magda Rodrigues Almeida

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4496-4309>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: leila.almeida@adventista.edu.br



RESUMO SIMPLES

Introdução:

Os fitoterápicos estão sendo cada vez mais procurados e utilizados pelos praticantes de atividade física como uma alternativa ergogênica mais natural e segura, do que os suplementos sintéticos. As propriedades terapêuticas relacionadas a melhora do desempenho esportivo, estão atribuídas aos compostos fitoquímicos presentes nessa matéria-prima. No entanto, assim como qualquer outro suplemento, os fitoterápicos devem ter garantias de qualidade e efeitos comprovados para maior segurança de uso à população, através de pesquisas e estudos científicos.

Objetivo: Sumarizar estudos que avaliaram a utilização de fitoterápicos para melhoria do desempenho físico.

Método: Trata-se de uma revisão integrativa sobre estudos que avaliaram os efeitos dos fitoterápicos no desempenho esportivo. A busca de artigos científicos foi realizado nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google acadêmico e SCIELO. Foram incluídos todos os artigos originais publicados até março de 2023, nos idiomas português, inglês e espanhol, a partir da conjugação dos descritores “fitoterápicos”, “plantas medicinais”, “performance”, “esporte”.

Resultados (esperados / parciais): O uso de fitoterápicos no esporte está associado ao maior desempenho dos atletas, pois possui efeitos como o aumento da testosterona e libido, a melhora na qualidade do sono, perda de peso e controle de stress e ansiedade. O conjunto desses benefícios melhoram o momento do treinamento, o descanso e todo o contexto de preparação para competições. No entanto, ainda existem poucos estudos que comprovam esses efeitos na prática esportiva. Os principais fitoterápicos citados na literatura para melhora do desempenho físico, são: *Camellia sinensis*, *Tribullus terrestris*, *Rhodiola*, *Rosea*, *Curcuma longa* e *Prunus cerasus*. Dentre estes, destaca-se a *Prunus cerasus* (cereja azeda) e *Camellia sinensis* (chá verde), por apresentarem mais estudos. Os resultados mostraram que a cereja azeda é promissora na recuperação pós-treino e redução de dores musculares, e o chá verde contribuiu na oxidação de gorduras e efeito antioxidante, tendo seus efeitos potencializados quando associado a prática de exercícios. De modo geral, verificou-se que os fitoterápicos apresentam potencial para melhora do desempenho esportivo, contudo ainda há uma carência de estudos que avaliem e atestem a segurança e eficácia desses compostos.

Descritores: Esporte; Fitoterápicos; Esporte; atletas.

Eixo temático: Ciência da saúde.