



## VITAMINAS E MINERAIS NO EXERCÍCIO FÍSICO

*Vitamins and Minerals in Physical Exercise*

*Vitaminas y Minerales en el Ejercicio Físico*

### **Caliane Correia dos Reis Farias**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9774-8716>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: caliifarias@gmail.com

### **Ester dos Santos Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2689-2205>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: ester dossantos2601@gmail.com

### **Fernanda Sacramento Coelho**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0039-0641>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: nandacoelho672@gmail.com

### **Luana Santos Silva Reis**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4870-0898>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: luanasilva2810@gmail.com

### **Thamyres De Souza Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4273-7104>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: thamyressouza0506@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

**Eixo temático:** Ciências da saúde

## RESUMO SIMPLES

### **Introdução:**

Uma boa alimentação tem grande influência no desempenho durante a prática de exercícios físicos. Os micronutrientes, principalmente as vitaminas e os minerais antioxidantes, tem função de proteger a membrana celular e reduzir os danos causados durante a prática do exercício.



**Objetivo:** Sumarizar estudos que avaliaram a importância das vitaminas e minerais na prática do exercício físico.

**Método:** Trata-se de uma revisão integrativa sobre estudos que avaliaram a importância das vitaminas e minerais no desempenho esportivo. A busca de artigos científicos foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google acadêmico e SCIELO, a partir da conjugação dos descritores “vitaminas”, “minerais”, “performance”, “esporte”. Foram incluídos todos os artigos originais publicados de janeiro de 2013 até janeiro de 2023.

**Resultados (esperados / parciais):** As vitaminas e minerais estão associados a melhoria do metabolismo energético, entre as vitaminas antioxidantes estão as vitaminas A, C e E, e entre os minerais se destaca o zinco e o magnésio. As vitaminas C e E quando se juntam mostram o poder antioxidante da vitamina E que regenera ela mesma. Já a vitamina A tem a função de diminuir a oxidação de lipídios. Os minerais antioxidantes ajudam na recuperação de lesões musculares causadas em atividades físicas intensas, o zinco por exemplo, atua na defesa dos radicais livres, aumenta o desempenho e força na prática do exercício. O magnésio tem participação no metabolismo energético, na contração muscular e na regulação dos transportadores de íons, assim participa tanto na geração de energia aeróbica quanto anaeróbica. O presente estudo ainda está em andamento, e pretende-se realizar uma revisão aprofundada sobre os mecanismos de ação relacionados aos efeitos das vitaminas e minerais na melhora da performance física.

**Descritores:** Vitaminas, minerais, performance, esporte.

**Eixo temático:** Ciência da saúde.