

CONSUMO DE MICRONUTRIENTES E SUAS FUNÇÕES NO EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTE

Autoras: Profa. Dra. Mariana Battaglin Villas Boas Alvaro, Profa. Ma. Jackeline Venancio Carlos Rodrigues, Giulia Lopes Sandroni e Yasmim Melo de Moraes da Silva

Os micronutrientes (vitaminas e minerais) participam de processos celulares relacionados ao metabolismo energético; contração, reparação e crescimento muscular; defesa antioxidante e resposta imune. Todavia, exercício de alta intensidade pode levar a alterações no metabolismo, na distribuição e na excreção de micronutrientes. Objetivo: descrever o papel dos micronutrientes no exercício físico e esporte de alto rendimento e exemplificar por meio de dados já coletados o consumo de vitaminas e minerais em atletas do sexo feminino praticantes da modalidade handebol (CAAE número 57335822.0.0000.5512). Serão abordadas as funções dos nutrientes no esporte e as consequências de um consumo inadequado, tendo como referência os padrões e recomendações estabelecidos pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e *Institute Of Medicine*. Resultados esperados: promover a discussão e/ou reflexão multidisciplinar acerca da importância da nutrição e alimentação no exercício físico e esporte, com foco nos micronutrientes; mostrar os principais dados da literatura e da pesquisa realizada com atletas; auxiliar os profissionais da área a entender as relações entre consumo alimentar, performance e saúde.