Área temática: Nutrição Esportiva

**SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA C NO EXERCÍCIO FÍSICO**

**Jaqueline Silva Gonçalves¹** ([jacqueline.92@hotmail.com](mailto:jacqueline.92@hotmail.com));

Gabriel Marx Assunção Costa¹

Thayanne Mirella da Silva² ;

Fabyana Almeida Lelis²;

Fernanda do Nascimento Lins²;

Carla Hortência Holanda de Lima².

1Universidade Federal de Alagoas- UFAL, Maceió, Alagoas, Brasil

**INTRODUÇÃO:** O exercício físico pode ser definido como toda e qualquer atividade planejada, regular, cujo objetivo é aumentar ou manter a saúde/aptidão física. Ela traz vários benefícios para o corpo, tais como melhora no perfil lipídico, na sensibilidade a insulina, controle da pressão arterial e, consequentemente, melhora da qualidade de vida. Embora traga esses benefícios, o exercício, tanto aeróbico quanto anaeróbico, causa uma situação de estresse, culminando com um aumento de radicais livres, o que em excesso causa uma diminuição da *performance*. Com isso, vários estudos de suplementação foram realizados, buscando aumentar a *performance* dos praticantes de exercícios físicos. A vitamina C é uma substância hidrossolúvel, termolábil, utilizada como cofator em algumas reações, como na síntese de catecolaminas, além de possuir ação antioxidante, função muito importante, visto que, estes diminuem a ação dos radicais livres. Esta vitamina também possui ação na síntese de colágeno, estrutura esta essencial para construção de tecidos. Esta substância está sendo utilizada atualmente na forma de suplemento para atletas, com a premissa de do seu papel biológico, onde haveria benefícios para o exercício, sem causar efeitos colaterais. Levando em conta a associação do papel desta vitamina no corpo, e das respostas metabólicas e fisiológicas do exercício, justifica-se a utilização deste estudo. **OBJETIVOS**: Verificar se há benefícios da suplementação de vitamina C em praticantes de exercício físico. **METODOLOGIA:** O presente estudo é uma revisão narrativa, cujos descritores utilizados foram “*vitamin C*”, “supplementation” e “exercise” com o operador booleano “AND”. A pesquisa foi realizada entre abril de 2019 e maio de 2019, tendo como bases de dados utilizadas: Google acadêmico, PUBMED e SPORTDiscus, **RESULTADOS:** Vários estudos foram realizados para verificar se há algum benefício da suplementação de vitamina C em praticantes de exercícios físicos, com a premissa de que sua ação antioxidante traria benefícios na diminuição da produção de radicais livres gerados pelo exercício físico. Como mostrado em Popovic et al. (2015) onde foi suplementado, em praticantes de exercícios físicos, 500 mg de vitamina C por dia, durante 14 dias, sendo encontrado uma diminuição na peroxidação lipídica no grupo suplementado com este micronutriente. Já em outros estudos, como o de Palmer et al. (2003) onde suplementaram 1500 mg de vitamina C por sete dias, não foi encontrada diferença significativa entre os grupos quanto ao estresse oxidativo induzido pelo exercício. Há ainda relatos que a suplementação desse micronutriente pode causar uma diminuição da severidade e na duração de episódios de resfriados, sendo devido ao papel deste micronutriente no sistema imunológico, podendo trazer benefícios para praticantes de exercícios físicos. **CONCLUSÃO:** A importância da Vitamina C advinda da alimentação é incontestável, principalmente pelo seu papel antioxidante, porém ainda seria necessário mais estudos que comprovem que sua suplementação seja realmente benéfica na melhora da *performance.*

**Palavras-chave:** Ácido ascórbico; Esporte; Suplementação.

**REFERÊNCIAS**

CARDOSO FILHO, Otávio et al. VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS (B6, B12 EC): UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 8, p. e285-e285, 2019.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARÃES, Guilherme Veiga. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev bras med esporte**, v. 10, n. 4, p. 319-24, 2004.

QUADROS, Luciana De; BARROS, Rafael Longhi Sampaio De. Vitamina C e performance: uma revisão. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 112-119, 2016.

SCHNEIDER, Cláudia Dornelles; OLIVEIRA, Álvaro Reischak de. Radicais livres de oxigênio e exercício: mecanismos de formação e adaptação ao treinamento físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, BR. Vol. 10, n. 4 (jul./ago. 2004), p. 308-313., 2004.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicologia Argumento**, v. 29, n. 64, 2017.