

## **A INFLUÊNCIA DE UMA DIETA RICA EM ANTIOXIDANTES PARA ATLETAS EM OVERTRAINING**

Daniele de OLIVEIRA\*

Jessica Maria DONÁ\*\*

Sandra de Souza NERY\*\*\*

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A síndrome de overtraining tem sido caracterizada por um excesso de treinamento, responsável pelo surgimento de inúmeros efeitos adversos. No processo celular de obtenção de energia, são gerados compostos chamados de espécies reativas de oxigênio (ERO) que, em excesso, podem causar danos celulares, ou seja, o estresse oxidativo que resulta do desequilíbrio no estado de óxido-redução a favor da oxidação, aumentando a propensão de lesões musculares. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios do consumo de alimentos fontes de antioxidantes em atletas que apresentam estado de overtraining. **METODOLOGIA:** Para isso foi realizada uma revisão de literatura em artigos científicos pesquisados nas plataformas SCIELO e PUBMED. **RESULTADO:** A prática moderada de exercícios promove benefícios aos sistemas orgânicos. Entretanto, quando ultrapassamos os limites fisiológicos, pode acarretar vários danos ao organismo como o aumento da produção de radicais livres, estes, não sendo devidamente neutralizados, podem iniciar um processo deletério nas células e tecidos, chamado de estresse oxidativo, ocasionando diversas doenças, como as neurodegenerativas, cardiovasculares, câncer e envelhecimento precoce. A alimentação natural, equilibrada e rica em antioxidantes, incluindo alimentos como vegetais folhosos, legumes, frutas frescas, nozes, castanhas e cereais integrais, reforça sistema imunológico e combate os radicais livres e seus efeitos maléficos sobre o organismo. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o consumo de alimentos ricos em antioxidantes em atletas que apresentam estado de overtraining é de grande importância para a redução do estresse oxidativo, aumentando a captação de oxigênio das células musculares. Com isso, reduz-se a incidência de lesões e aumenta a capacidade de recuperação muscular destes atletas.

**Palavras-chave:** Nutrição. Overtraining. Antioxidantes.

---

\* danieleoliveira123@hotmail.com

\*\* jeh-dona@hotmail.com

\*\*\* sanney@hotmail.com