



VITAMINA D NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE ENDURANCE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Resumo

Leonardo José Gluczkowski
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

A vitamina D é um micronutriente envolvido na homeostase sistêmica e pode ser obtida principalmente por meio da exposição da pele ao sol, onde os raios ultravioletas-B convertem a pré vitamina D em colecalciferol, e obtidos pela ingestão de alimentos ricos em ergocalciferol. Tanto o colecalciferol quanto o ergocalciferol, para serem ativados são transportados ao fígado, para serem sintetizados à vitamina D. Nos últimos anos houve aumento de estudo sobre a ação da vitamina D, relacionados principalmente a sua relação nos esportes. Diante disso a questão norteadora buscou responder como a vitamina D pode influenciar no desempenho de atletas de endurance. Através de uma revisão integrativa, foram selecionados 6 artigos, nos bancos de dados Lilacs, Ebsco, Scielo, Pubmed publicados nos últimos dez anos, utilizando os seguintes descritores: nutrição, vitamina D, atletas, endurance. Apesar da grande discrepância entre os resultados dos artigos, um ponto em comum entre eles foi que maior parte dos atletas estudados apresentavam nível abaixo do ideal de vitamina D. Os autores citaram como fatores associados, o fato da localização geográfica, estações do ano quando o estudo foi realizado e o local onde as atividades eram realizadas, se em locais fechados ou abertos, bem como o horário e tempo de exposição solar. A atuação da Vitamina D em relação ao metabolismo ósseo já é bem definida, mas indiretamente seus níveis baixos influenciam na homeostase do cálcio nos músculos podendo gerar contrações irregulares em especial nos músculos esqueléticos da laringe, diminuindo assim a entrada de oxigênio no corpo. O transporte reduzido de oxigênio, afetado pela deficiência de vitamina D, pode acarretar na redução dos níveis séricos de ferro o qual está relacionado com a manutenção da eritropoiese na medula óssea. Este processo deficiente pode afetar a conversão de calciferol em calcitriol, uma vez que esta conversão é dependente de enzimas heme no processo. Ainda é importante destacar que uma vez que existe uma semelhança entre a vitamina D com os hormônios esteroides, ela tem relação com a produção da testosterona através dos mecanismos de inibição de aromatização da testosterona e aumento da proteína ligadora de andrógenos. Após essa revisão pode-se concluir que a Vitamina D possui influência no desempenho esportivo, uma vez que ela apresenta relação com a manutenção das contrações musculares, na conservação da eritropoiese, na conservação da oxigenação e manutenção do ferro sérico, sendo assim, foi possível identificar que a vitamina D mantém relação direta e indireta com o desempenho esportivo, porém mais estudo são necessários para melhor compreensão e confirmação das correlações.

Palavras-chave: nutrição; vitamina D; atletas; endurance.