

BENEFÍCIOS DO USO DA VITAMINA C NO ESPORTE

Resumo

Paul Bernades Bernades Dos Santos
Edilceia Domigues Do Amaral Ravazzani

A Vitamina C também é conhecida como Ácido Ascórbico, em geral são compostos químicos orgânicos essenciais para a vida, que o nosso organismo não consegue sintetizar em quantidades suficientes, sendo necessária a sua aquisição por meio de alimentos como; acerola, goiaba, limão, laranja, abacaxi ou na forma de suplementos. Das 13 vitaminas que os seres humanos precisam, apenas 2 são parcialmente produzidas pelo nosso organismo: Vitamina D e Vitamina B7. A vitamina C é necessária ao corpo humano, pois é importante para a síntese do colágeno, estrutura está responsável pela formação óssea, cartilagem, músculos e vasos sanguíneos, além de ter um papel importante no sistema imunológico e no sistema nervoso central. O objetivo do presente trabalho de revisão é analisar os artigos mais atuais, e comparar qual a relação da vitamina C na recuperação muscular pós treinamento esportivo geral, quais os benefícios da vitamina C na saúde, e principalmente como age nos atletas de alto rendimento. Para realização da revisão foram selecionados artigos das bases de dados, *Pubmed*, *Scielo*, e *Google Acadêmico*, publicados nos últimos 10 anos, utilizando os seguintes descritores: nutrição, vitamina C, esporte e desempenho. Durante o exercício físico intenso e de longa duração, ocorre a produção excessiva de espécies reativas de oxigênio por conta do aumento do metabolismo energético, a vitamina C tem efeito anticatabólico e acelera a recuperação muscular, que geralmente é comprometida ao esforço excessivo durante o esporte, que causa microlesões musculares. O esporte de alto nível exige do organismo do atleta uma alta carga de trabalho, demandando horas de treinos, fazendo com que o sistema imunológico responda a essa demanda desenvolvendo um processo de adaptação a prática esportiva. Diante disso, muitas pessoas acabam recorrendo a suplementos antioxidantes com o intuito de ajudar na saúde e no desempenho físico. Por esse motivo, níveis adequados de ácido ascórbico são necessários, para absorção de ferro, síntese de noradrenalina, um neurotransmissor, a síntese de carnitina, substância que auxilia no funcionamento das mitocôndrias, metabolismo das prostaglandinas, o que lhe confere algum efeito anti-inflamatório. Concluímos que neste sentido, foi possível verificar na literatura que a vitamina C pode ser de grande valia para os esportistas, na medida em que tem efeito anticatabólico e alta capacidade de acelerar a recuperação muscular pós treinamento, porém é importante que seu uso seja prescrito e acompanhado por profissional habilitado para evitar possíveis danos ao organismo pelo uso excessivo.

Palavras-Chave: nutrição; vitamina C; esporte; desempenho.