

DESEMPENHO OTIMIZADO: A INFLUÊNCIA DO ÔMEGA-3 NO CORPO DO ATLETA

GRIGGIO, Giovani Lucas; RUAS, Gustavo Andreis; SILVA, Heloisa Gabriela Perachi da; MARQUES, Kauan Fernando; CHAVES, Uilian Felipe; AGOSTINI, Vanessa Wegner.

Resumo

INTRODUÇÃO: A suplementação com ômega-3 refere-se à ingestão concentrada de ácidos graxos poli-insaturados, notadamente o EPA e o DHA, predominantemente encontrados em peixes de águas frias e profundas. A suplementação torna-se especialmente recomendada em casos de ingestão alimentar insuficiente, sendo amplamente estudada nos campos da saúde e da prática esportiva. **OBJETIVO:** Reconhecer a importância e os benefícios da suplementação do ômega-3 na saúde e desempenho físico de um atleta. **METODOLOGIA:** Após a leitura de três artigos científicos, pesquisados nas plataformas Google Acadêmico, SciELO e Perplexity, foi elaborado um resumo sobre o tema com base nessas fontes. **RESULTADO:** A suplementação do ômega-3 traz diversos benefícios à saúde, como proteção cardiovascular, melhora da função cerebral e ação anti-inflamatória, contribuindo para o desempenho esportivo de um indivíduo. Ainda, ajuda a reduzir triglicerídeos, LDL, e pressão arterial, além do aumento do HDL. A ingestão diária recomendada varia de 1 a 3 gramas, por meio da alimentação ou suplementação, sempre com orientação médica. Seus benefícios incluem menor dor pós-treino, proteção das articulações, melhor circulação, redução do cortisol, saúde do coração e melhora da função cognitiva. **CONCLUSÃO:** conclui-se que a suplementação com ômega-3 pode contribuir no

RESUMO

desempenho esportivo, principalmente na resistência e recuperação muscular. Porém, ainda faltam evidências sobre seus efeitos no crescimento muscular e na preservação da massa magra, sendo necessários mais estudos com atletas.

Palavras-chave - Atletas. Exercícios. Efeitos. Desempenho. Benefícios.

E-mails - gustavoaruas@gmail.com; hheloisasilva0@gmail.com