

VITAMINA D E SUPLEMENTAÇÃO NO ESPORTE: FORÇA, IMUNIDADE E RECUPERAÇÃO EM JOGO

SOARES, Ana líia; SANTOS, Ariane dos; OLIVEIRA, Nicolý Victoria de; OLIVEIRA, Ana Paula; AGOSTINI, Vanessa Wegner

Resumo

Sabe-se que a vitamina D tem um papel essencial para a saúde óssea, muscular e imunológica, tendo uma alta relevância no desempenho físico de atletas. Estudos apontam que em esportistas sua deficiência se tornou comum ao longo do tempo, principalmente aos que se encontram em baixa exposição solar, o que pode comprometer a performance, aumentar o risco de lesões e prejudicar a recuperação. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da suplementação de vitamina D no rendimento esportivo, e destacar a importância do acompanhamento nutricional para diminuição das lesões obtida pela falta dessa vitamina. A pesquisa se deu a partir das bases SciELO e Google Acadêmico. A partir da revisão bibliográfica realizada observou-se que a suplementação, quando individualizada e orientada por profissionais, contribui para a melhora da força muscular, da imunidade e da recuperação pós-exercício. Além disso, a adequação dos níveis séricos de vitamina D mostrou-se eficiente na prevenção de lesões e no aprimoramento do desempenho atlético. A intervenção nutricional personalizada, baseada em exames laboratoriais e nas características individuais do atleta, é fundamental para garantir segurança e eficácia na suplementação. Conclui-se que a vitamina D tem papel significativo na performance esportiva e que

RESUMO

sua suplementação, quando necessária e bem monitorada, é uma ferramenta valiosa para otimizar resultados e preservar a saúde dos atletas.

Palavras-chave - Vitamina D. Desempenho esportivo. Atletas. Suplementação.

Recuperação.

E-mails- analiasoares636@gmail.com; dossantosariane77@gmail.com