



## PLANTAS MEDICINAIS E COMPOSTOS BIOATIVOS COM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES NA PERFORMANCE ESPORTIVA: UMA REVISÃO

Giovana Vechi<sup>1</sup>, Ana Julia dos Santos<sup>1</sup>, Jéssica F. Knihs<sup>1</sup>, Nicolly L. S. Cardozo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, SC, Brasil.

\*[giovanavechi@univali.br](mailto:giovanavechi@univali.br)

### INTRODUÇÃO

Sabe-se que o desempenho esportivo está diretamente relacionado com a alimentação saudável e a ingestão adequada de todos os nutrientes. Indivíduos fisicamente ativos necessitam consumir maior quantidade de antioxidantes em relação aos fisicamente inativos, devido ao estresse físico do dano muscular decorrente da prática esportiva. Plantas medicinais sintetizam substâncias naturais, conhecidas como fitoquímicos ou compostos bioativos, que são amplamente estudados por suas propriedades biológicas, principalmente por sua ação antioxidante. Esta revisão buscou investigar os benefícios da utilização das plantas e compostos bioativos com propriedades antioxidantes para melhorar a *performance* esportiva.

### MATERIAL AND METHODS

O presente artigo consiste em uma revisão criteriosa da literatura, sobre a atividade antioxidante de compostos bioativos e fitoterápicos utilizados na prática esportiva. A pesquisa foi realizada com artigos de revistas indexadas nas bases de dados: Pubmed, Scielo e Google Acadêmico. As palavras chaves foram: antioxidantes, *performance*, compostos bioativos, fitoterápicos, plantas medicinais, exercício físico e atletas, nos idiomas português e inglês.

### RESULTADOS

Dentre as inúmeras pesquisas, são destacados os benefícios antioxidantes presentes na *Camellia sinensis*, *Pinus*

*pinaster*, *Vitis vinifera*, *Panax Ginseng* e *Moringa oleifera* (Aldret et al. 2018, Preprints; Mach et al. 2010, Nutr; Bentley et al. 2012, Research In Sports Med; Jówko et al. 2011, Nutr Research; Jówko et al. 2015, Eur J Of Nutr; Hadi et al. 2016, J Of Dietary Supplements; Kim et al. 2005, J of Sports Med and Physical Fitness; Hasan et al. 2016, International J of Biological & Med Research; Lafay et al. 2009, J of Sports Sci & Med; Taghiadeh et al. 2016, J Of Caffeine Research), sendo estes sugeridos como métodos para potencializar a *performance*. Já o uso da *Rhodiola rosea* demonstrou efeitos controversos (Parisi et al. 2010, J Sports Med and Physical Fitness; Duncan et al. 2016, J Sports Med and Physical Fitness; Ballmann et al. 2018, J Of Sports Sci), sendo necessários mais estudos para elucidar seu mecanismo de ação ergogênica.

### CONCLUSIONS

As evidências encontradas indicam que é necessário aprimorar as defesas endógenas por meio da suplementação com plantas medicinais ricas em compostos antioxidantes, demonstrando ser uma ferramenta benéfica para prevenir ou reduzir o estresse oxidativo durante o treinamento e consequentemente melhorar o desempenho dos esportistas ou atletas, visto que a suplementação de *Camellia sinensis*, *Pinus pinaster*, *Vitis vinifera*, *Panax ginseng* e *Moringa oleifera* otimizaram os antioxidantes totais no plasma e aumentaram a *performance* esportiva.