


# Nutrição na Prevenção de Lesões em Atletas

**Autor(res)**

Danielle Fernandes Alves
Clara Maria Dos Santos Roque

**Categoria do Trabalho**

TCC

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

**Resumo**

RESUMO

A nutrição exerce um papel fundamental na prevenção de lesões em atletas, pois fornece os substratos necessários para a manutenção, reparo e fortalecimento dos tecidos musculares, ósseos e conjuntivos. O presente estudo teve como objetivo contextualizar a nutrição na prevenção de lesões em atletas. O tipo de pesquisa realizada foi uma revisão de literatura, onde foram pesquisados artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO), sendo selecionados trabalhos publicados nos últimos dez anos. Os resultados apontaram que uma dieta equilibrada, rica em proteínas de alta qualidade, garante a regeneração muscular após o exercício, enquanto carboidratos complexos e gorduras mantêm os níveis de energia e evitam a fadiga, um dos principais fatores predisponentes a lesões. Além disso, os ácidos graxos ômega-3 auxiliam no controle de processos inflamatórios. Quantos aos suplementos, a leucina e seu metabólito, o hidroximetilbutirato (HMB), a lisina, e o ácido pipecólico que é derivado de seu metabolismo, têm sido recomendados pelas suas ações na redução de risco de lesões em atletas.