

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEUS IMPACTOS NA PERFORMANCE DURANTE A PRÁTICA DE ESPORTES ENTRE ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

INTRODUÇÃO: A busca por formas alimentares que objetivam alcançar a composição corporal ideal aumentou a fim de melhorar a aptidão e o desempenho físico, os quais são muito importantes na saúde dos adolescentes. Atualmente, na nutrição esportiva busca-se minimizar carboidratos através da dieta cetogênica, resultando em uma recuperação aprimorada para os jovens atletas. Ademais, busca-se também um estado antioxidante, através do aumento da capacidade antioxidante endógena (exercício físico) e exógena (alimentação), sendo considerado um dos fatores mais importantes no desempenho físico. **OBJETIVO:** O objetivo desse estudo foi analisar o quanto a alimentação saudável impacta na prática e na performance de esportes entre os adolescentes. **MÉTODO:** Realizou-se uma revisão integrativa na base de dados PubMed com os DeCS “Dieta saudável”, “Performance” e “Adolescentes”. Considerados estudos dos últimos 10 anos, na íntegra, gratuitos e em humanos. Encontrou-se 56 artigos, sendo selecionados 14. Excluiu-se os estudos que fogem da temática. **RESULTADOS:** Analisou-se a dieta cetogênica cíclica e a redução nutricional balanceada onde ambas demonstraram uma redução do peso corporal. Porém, os adolescentes que foram submetidos ao treinamento de resistência e aeróbico adotando a redução nutricional balanceada apresentaram aumento da força muscular e melhora no desempenho de resistência. O consumo de substâncias antioxidantes aumenta a capacidade antioxidante exógena, reduzindo o estresse oxidativo de modo a influenciar positivamente o desempenho físico. Foi evidenciado uma associação positiva entre o aumento da performance em adolescentes e os níveis de carotenóides no sangue. Tem-se indícios também que a alimentação saudável, aliada à atividade física acarretam benefícios para a saúde cardiovascular, fundamental para o alto rendimento. **CONCLUSÃO:** Tendo em vista estas informações apresentadas, este estudo demonstrou que uma alimentação saudável tem papel essencial e repercussão em questões metabólicas e de composição corporal, o que pode influenciar positivamente o desempenho físico de adolescentes.

REFERÊNCIAS

BELTRAN-VALLS, M. R. et al. Longitudinal Associations of Healthy Behaviors on Fitness in Adolescents: DADOS Study. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 61, ed. 3, junho de 2021. Disponível em: <[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(21\)00262-2/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(21)00262-2/fulltext)>. Acesso em: 23 ago. 2022.

COBO-CUENCA, A. I. et al. Adherence to the Mediterranean Diet and Its Association with Body Composition and Physical Fitness in Spanish University Students. v.11, n.19, p. (2830), novembro de 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893793/>>. Acesso em: 23 ago. 2022.

EONG, D. et al. Association of Carotenoids Concentration in Blood with Physical Performance in Korean Adolescents: The 2018 National Fitness Award Project. *Molecular Diversity Preservation International Journal*, Basel, v.12, n. 9, p (1821), junho de 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7353445/>>. Acesso em: 23 ago. 2022>.

GALAN-LOPEZ, P. et al. Evaluation of Physical Fitness, Body Composition, and Adherence to Mediterranean Diet in Adolescents from Estonia: The AdolesHealth Study. *International Journal Environ Research Public Health*, v.16, n.14, novembro de 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6888343/>>. Acesso em: 23 ago. 2022.

GARCÍA-HERMOSO, A. et al. Normal-Weight Obesity Is Associated with Poorer Cardiometabolic Profile and Lower Physical Fitness Levels in Children and Adolescents. *Molecular Diversity Preservation International Journal*, *Molecular Diversity Preservation International Journal*, v.12, n.4, p (3390), abril de 2020.

HARTZ, J. et al. Clustering of Health Behaviors and Cardiorespiratory Fitness Among U.S. Adolescents. *Society for Adolescent Health and Medicine*, Chicago, fevereiro de 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5930079/>. Acesso em: 23 ago. 2022.

JAGO, R. et al. HEALTHY Intervention: Fitness, Physical Activity, and Metabolic Syndrome Results. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 54, n. 9, p. (1513-

1522), Agosto 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3605897/>. Acesso em: 24 ago. 2022.

JIMÉNEZ, B. R.; ARRISCADO, A. D.; GARGALLO, I.; MARÍA, D. T. Josep. Determinants of health in adolescence: cardiorespiratory fitness and body composition. *Hospital Nutrition*, Madrid, V. 38, n. 4 p (697-703), julho de 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33720742/>. Acesso em: 21 ago. 2022.

JIMÉNEZES-PÁVON, D. et al. Dietary and lifestyle quality indices with/without physical activity and markers of insulin resistance in European adolescents: the HELENA study, *Cambridge*, v.110, n.10, p. (1919-1925), abril de 2013. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/dietary-and-lifestyle-quality-indices-withwithout-physical-activity-and-markers-of-insulin-resistance-in-european-adolescents-the-helena-study/3C759A6D7028FA8C67A504A9FC3B129A>. Acesso em: 23 ago. 2022.

KYSEL, P. et al. The Influence of Cyclical Ketogenic Reduction Diet vs. Nutritionally Balanced Reduction Diet on Body Composition, Strength, and Endurance Performance in Healthy Young Males: A Randomized Controlled Trial. *Molecular Diversity Preservation International Journal*, Basel, v. 12, n. 9, p (2832), setembro de 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7551961/>. Acesso em: 23 ago. 2022.

KULECKA, M. et al. A composição e a riqueza da microbiota intestinal diferenciam os melhores atletas de resistência poloneses dos controles sedentários. *Gut Microbes*, Londres, v.11, n.5, p.(1374-1384), maio de 2020.

LEE, K. S. et al. Effects of a 10-Day Intensive Health Promotion Program Combining Diet and Physical Activity on Body Composition, Physical Fitness, and Blood Factors of Young Adults: A Randomized Pilot Study. *Medical Science Monitor*, Melville, abril de 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5398424/#!po=65.7895>. Acesso em: 23 ago. 2022.

MOREIRA, C. et al. Metabolic risk factors, physical activity and physical fitness in azorean adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, Los Angeles,

agosto de 2022. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3090347/>. Acesso em: 24 ago. 2022.

TAMBALIS, K. D. et al. Associações Concomitantes entre Características do Estilo de Vida e Status de Atividade Física em Crianças e Adolescentes. Revista de Pesquisa em Ciências da Saúde, março de 2019. Disponível em:
<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6941623/>>. Acesso em: 23 ago. 2022.

DESCRITORES: Dieta saudável, Performance, Adolescentes.