

ROSSI, Raquel Gonçalves. Atividade física, estresse oxidativo e espécie reativa de oxigênio. Bragança Paulista, SP: FESB, 2011. (IMPRESSO)

RESUMO

A prática moderada de atividade física traz benefícios ao organismo, bem como uma alimentação equilibrada promove a saúde e auxilia na melhor qualidade de vida. Uma boa alimentação é a base para esse caminho e conhecer os efeitos benéficos e as propriedades dos alimentos é de suma importância para a realização do conjunto desses fatores. As propriedades antioxidantes que esses alimentos possuem é o foco deste trabalho, para conhecer quais as suas verdadeiras funções dentro do organismo e avaliar se as interpretações feitas por diversos estudos para os mesmos são verdadeiras. As vitaminas A, C, E são antioxidantes usados por atletas de alto rendimento quanto sua dieta não é o suficiente para suprir os gastos gerados pela atividade física. Para eles principalmente, a falta de informação quanto a ingestão correta dos alimentos pode acarretar problemas na sua performance e muitas vezes comprometer seu trabalho. Aborda-se aqui o tema juntamente com a atividade física, coletando dados para ver se somente a boa alimentação é o suficiente para combater os danos causados por espécies reativas de oxigênio e estresse oxidativo na prática dos exercícios, sendo necessários ou não a suplementação com antioxidantes a nível enzimático e não enzimático, abordando de forma mais clara o possível assunto para melhor entendimento dos leitores. O objetivo deste trabalho foi elucidar o que é espécie reativa de oxigênio e sua relação com a atividade física, avaliando até que ponto será benéfica e quando passara a ser maléfica, bem como os antioxidantes de sistemas enzimáticos e não enzimáticos agem nesse contexto prevenindo ou minimizando sua formação, evitando a geração de estresse oxidativo.