

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

A IMPORTÂNCIA DOS LIPÍDIOS NA DIETA DE ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Ruan Dos Santos Pinto (ruanpinto2000@icloud.com)

Isadora Cardoso Rodrigues (isadoracardosors@gmail.com)

Yasmin Arenari Cunha De Lima (yasmin.lima@afya.com.br)

Diego Righi Benedicto (diego.benedicto@afya.com.br)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

INTRODUÇÃO: Os lipídios têm um papel significativo na vida, pois desempenham várias funções no organismo, como o armazenamento de energia e quando utilizados em dosagens adequadas, podem proporcionar vantagens para a saúde. **OBJETIVO:** Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão de literatura para analisar a importância da ingestão de lipídios em atletas de alta performance. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, realizada entre março e agosto de 2025 nas bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, artigos publicados entre janeiro de 2015 e junho de 2025, utilizando os descritores DeCS e MeSH combinados com o operador booleano AND, visando identificar estudos sobre ingestão de lipídios e suplementação proteica em atletas de alta performance. **RESULTADOS:** A busca nas bases de dados PubMed e BVS resultou na identificação de 379 artigos. Após a exclusão dos estudos sem acesso ao texto completo, 235 artigos foram submetidos à triagem. Durante essa etapa, foram excluídos estudos por duplicidade, fora do

período de publicação, por não serem originais e por envolverem populações não compatíveis com os critérios da revisão (crianças, adolescentes e animais). Após a leitura na íntegra de 32 artigos elegíveis, 24 foram excluídos por não atenderem aos critérios definidos. Ao final, 8 estudos foram incluídos na revisão. Os resultados apontaram para uma redução de marcadores inflamatórios, melhora da função endotelial e preservação do desempenho físico em exercícios prolongados. As intervenções variaram entre suplementação com óleo de peixe, óleo de krill, dieta cetogênica e bebidas esportivas com lipídios, com dosagens entre 2 g e 2,6 g por dia e duração de até 12 semanas. CONCLUSÃO: Desta forma, conclui-se que a ingestão de lipídios, especialmente os ácidos graxos ômega-3, demonstra efeitos positivos na recuperação muscular, redução da inflamação e melhora do desempenho em atletas de alta performance. Assim, estratégias nutricionais adequadas podem potencializar força, resistência e adaptação ao treinamento, evidenciando a importância dos lipídios na performance esportiva.

Palavras-chave: lipídios; ácidos graxos; nutrição esportiva; atletas de alta performance; desempenho físico.