

## BENEFÍCIOS DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO PARA O SISTEMA LOCOMOTOR HUMANO ODS (3)

Lucas Yagho Lins Gomes (Escola de aplicação UNITAU)  
João Guilherme Santos Nogueira (Escola de aplicação UNITAU)  
Marcelle dos Santos Oliveira Costa (Colégio UNITAU)  
Juliana de Cássia Costa dos Santos (Colégio UNITAU)

A saúde do sistema locomotor é essencial para a qualidade de vida, pois ele permite o movimento e a mobilidade. A alimentação desempenha um papel crucial na manutenção desse sistema, fornecendo os nutrientes necessários para a saúde dos ossos (Aragão, J. A. SISTEMA ESQUELÉTICO), músculos (Diniz, 2003). Sistema muscular e articulações (Fonseca, 2007). O objetivo deste resumo é destacar como uma alimentação adequada pode impactar positivamente o sistema locomotor, promovendo a prevenção de doenças musculoesqueléticas e o bem-estar geral. A pesquisa foi baseada em uma revisão da literatura científica disponível no Google Acadêmico. Foram analisados diversos artigos que abordam a relação entre a alimentação e o sistema locomotor, com foco nos nutrientes essenciais, como cálcio, vitamina D, proteínas e antioxidantes, que desempenham papéis cruciais na saúde óssea e muscular. Os estudos revisados destacam que uma alimentação rica em cálcio contribui para a densidade óssea, prevenindo doenças como a osteoporose (de Oliveira, & Navarro, 2011). Os benefícios do treinamento de força no aumento da densidade mineral óssea em mulheres com menopausa associadas à dieta rica em cálcio (Costa, D. C., Rocha, N. C. A., & Quintão, D. F., 2013). Além disso, a vitamina D, obtida principalmente por meio da exposição solar e alimentos fortificados, desempenha um papel essencial na absorção de cálcio pelo organismo. O consumo adequado de proteínas favorece o crescimento e a manutenção dos músculos, enquanto os antioxidantes presentes em frutas e vegetais combatem o estresse oxidativo e reduzem o risco de inflamação articular (Melo, 2008). Em conclusão, os estudos científicos disponíveis confirmam que uma boa alimentação desempenha um papel significativo na saúde do sistema locomotor. A ingestão adequada de nutrientes como cálcio, vitamina D, proteínas e antioxidantes pode prevenir doenças musculoesqueléticas, fortalecer ossos e músculos, e promover a mobilidade ao longo da vida. Portanto, incentivar uma alimentação equilibrada é essencial para manter a saúde e a funcionalidade do sistema locomotor, proporcionando uma vida ativa e saudável.

**Palavras chave:** Sistema Locomotor. Alimentação. Saúde óssea. Nutrientes essenciais. Prevenção de doenças musculoesqueléticas