



A INFLUÊNCIA DO ZINCO NA IMUNIDADE DOS ATLETAS

Jonatha Gonçalves Albuquerque de França (IESP)

jonatha_albuquerque@hotmail.com

Larissa Barbosa de Lima (IESP)

laarilimaa17@gmail.com

Giselle Medeiros da Costa OnE (IESP)

gisellemedeiroscs@gmail.com

RESUMO

Devido a busca pela saúde e qualidade de vida, as pessoas têm encontrado refúgio na atividade física e alimentação saudável, porém os tipos de exercício e necessidades nutricionais diferem quando aplicadas em atletas, para tanto é importante o acompanhamento de profissionais da área de nutrição e educação física para minimizar deficiências e lesões. A partir do surgimento de estudos a respeito da ação antioxidante e estabilizadora do sistema imunológico, faz-se necessário o conhecimento do micromineral zinco, sendo o mais abundante intracelular e um dos minerais mais importantes para o metabolismo e função bioquímica. Objetivou-se verificar o nível de conhecimento dos alunos de Nutrição e Educação Física acerca da importância do zinco para manutenção do sistema imunológico dos atletas. A pesquisa de campo foi realizada com aplicação de um questionário objetivo aos alunos dos cursos de nutrição e educação física de uma faculdade particular de João Pessoa-PB. De acordo com os resultados quando avaliado o conhecimento sobre a influência do zinco para atletas apenas entre os alunos de Educação Física, 49% demonstraram ter conhecimento sobre o assunto; 12,75% responderam, não, que se caracteriza como alternativa incorreta; 37,25% afirmaram não saber sobre o assunto e 1% não respondeu. Quanto a avaliação do conhecimento sobre o assunto com alunos de Nutrição, 60,28% foram de acertos, optando pela resposta sim; dentre os que responderam errado escolhendo a opção: não, estão 12,85% ; 25,14% disseram não saber sobre o assunto e dentre os que não responderam ficaram 1,72%. Os resultados demonstram que os alunos de Nutrição em decorrência do questionário aplicado apresentaram maior conhecimento sobre o zinco na imunidade de atletas com 60,28%, enquanto , os alunos de Ed. Física apresentaram 49%. O zinco é um micronutriente de grande importância para os atletas principalmente pela sua ação antioxidante, combatendo a formação de radicais livres de oxigênio que surgem durante o exercício físico e tendo ação efetiva em mais de 300 tipos de metaloenzimas, dentre elas a superóxido dismutase. Além de contribuir para a síntese de DNA, funções neurosensoriais e na imunidade com produção, maturação e função dos leucócitos. Visto a influência que o zinco pode desempenhar no organismo e sistema imunológico de atletas, observa-se a necessidade do acompanhamento nas pesquisas sobre o assunto por parte dos futuros profissionais que irão formar a equipe multidisciplinar de nutrição esportiva e educadores físicos destes atletas.

Palavras-chaves: Zinco. Imunidade. Exercício físico.