



## MICRONUTRIENTES NO EXERCÍCIO FÍSICO - EFEITOS DO MAGNÉSIO E SUA RELEVÂNCIA NO ESPORTE

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

**NETO; Manoel Pires do Amaral**<sup>1</sup>

### RESUMO

Os micronutrientes são compostos de vitaminas e minerais, dentre os minerais, o magnésio se destaca pelo seu papel antioxidante, desempenho no exercício físico, auxilia na geração de energia e na contração muscular e nervosa. Visto que o magnésio é um mineral essencial, e que ocorre uma esnobação a respeito do consumo adequado de micronutrientes no exercício físico, o presente trabalho tem o objetivo de analisar, por meio de uma revisão literária, quais são os efeitos do magnésio no exercício físico, utilizando artigos científicos dos últimos 5 anos, pesquisados através do banco de dados do google acadêmico e scielo, considerando aqueles escritos na língua portuguesa e inglesa. Estudos recentes mostram que a maioria dos praticantes de exercício físico apresentam inadequação no consumo de micronutrientes em geral, a suplementação do magnésio, ainda é controversa, mas pode-se afirmar que há uma melhora no desempenho, e a respeito dos níveis de magnésio no corpo, observamos que o exercício físico desregula a sua concentração, sendo necessário o seu consumo correto. Em conclusão, vem-se provando a eficácia do magnésio no exercício físico, ou seja, praticantes, devem ter o consumo ideal deste mineral, para garantir melhor desempenho e integridade muscular, mais estudos são necessários para termos mais comprovação da eficácia do magnésio no exercício físico.

**PALAVRAS-CHAVE:** Concentração, Consumo, Exercício físico, Magnésio, Suplementação

<sup>1</sup> Nutricionista pela Faculdade Maurício de Nassau, manoinetopires.mn@gmail.com