



CONUTRICLIN

CONGRESSO ONLINE DE
NUTRIÇÃO CLÍNICA AVANÇADA

05 a 08 de Julho de 2021

ISBN Nº: 978-65-89908-42-5

O IMPACTO NA SAÚDE E DESEMPENHO GERADO PELA SÍNDROME DE DEFICIÊNCIA DE ENERGIA RELATIVA NO ESPORTE EM ATLETAS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 1ª edição, de 05/07/2021 a 08/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-42-5

SANTANA; Thiago França de ¹, SANTOS; Thayna Ceciliana Pinheiro dos ², COSTA; André do Santos ³

RESUMO

INTRODUÇÃO: Um dos passos mais importantes envolvidos no planejamento alimentar é determinar as necessidades energéticas do indivíduo, e assim, garantir que haja um consumo adequado para manter as funções fisiológicas vitais, saúde e o desempenho do atleta no esporte. Contudo, há cerca de 30 anos, houve crescimento de decorrências negativas vindas do fornecimento insuficiente de energia de atletas de diferentes modalidades, caracterizando uma nova síndrome denominada deficiência de energia relativa no esporte (do inglês, *Relative Energy Deficiency in Sport*, RED-S), que pode impactar significativamente o organismo do indivíduo como um todo. **OBJETIVOS:** Identificar os impactos fisiológicos de RED-S na saúde e no desempenho de atletas e, assim, entender o grau de significância para prevenção e tratamento. **MÉTODO:** Trata de um estudo de revisão narrativa de estudos publicados nas línguas portuguesa e inglesa. Os artigos foram extraídos das bases de dados PUBMED, SCIELO e Google Acadêmico. **RESULTADOS:** O corte populacional em alguns estudos com amostras de atletas de elite, atletas universitários e atletas recreacionais demonstraram o percentual de 33% de risco de RED-S para todos os grupos, o que demonstra posicionamento semelhante a outras evidências anteriores, nas quais já foram relatadas a prevalência de 63,3% para o grupo recreacional. Estes percentuais são justificados pelo alto nível de esforço físico de competições e treinamentos em que os atletas estão inseridos, de maneira que o risco é aumentado para categorias desportivas relacionadas predição de peso e subjetividade corporal, além de jôqueis, remadores, ciclistas e corredores. Neste cenário há o impacto em alterações orgânicas de diferentes níveis, abrangendo os sistemas gastrointestinal, cardiovascular, imunológico, metabólico, psicológico, ósseo e endócrino, com maior grau de evidência nestes três últimos. Visto isto, os estudos demonstram associação da diminuição da concentração, descoordenação, irritabilidade e depressão com a diminuição em 2,1 vezes do rendimento no treinamento de atletas, a modificação na mineralização óssea a partir do 5º dia de síndrome e a variação de parâmetros compensatórios como a leptina, grelina, hormônio luteinizante (LH), testosterona e triiodotironina (T3). Ademais, a ocorrência de amenorréia em mulheres é uma das sintomatologias mais relatadas, em que já existe indicação de alteração na concentração de estradiol e progesterona, o que pode gerar as conseqüências do ciclo menstrual. Logo, toda a repercussão desta síndrome pode influenciar indiretamente no desempenho dos atletas em

¹ Graduando em Nutrição pela UFPE, thiago.francas@ufpe.br

² Graduanda em Nutrição pela UFPE, thayna.pinheiro@ufpe.br

³ Docente do Departamento de Educação Física pela UFPE, andre.santoscosta@ufpe.br

parâmetros de lesão, fratura, mudanças na massa muscular e tempo de recuperação, além dos aspectos gerais de saúde. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o impacto do RED-S apresenta-se de maneira negativa na saúde e no desempenho do atleta, e a depender do corte populacional pode atingir níveis prevalentes com níveis preocupantes, o que cabe a necessidade de prevenção com estratégias e equipes multidisciplinares, identificação desde o estágio inicial e o tratamento dos casos ocultos por falta de notificação e orientação.

PALAVRAS-CHAVE: atletas, baixa disponibilidade de energia, deficiência de energia relativa no esporte, necessidade energética

¹ Graduando em Nutrição pela UFPE, thiago.franças@ufpe.br

² Graduanda em Nutrição pela UFPE, thayna.pinheiro@ufpe.br

³ Docente do Departamento de Educação Física pela UFPE, andre.santoscosta@ufpe.br