

## A TRIÁDE DA MULHER ATLETA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**INTRODUÇÃO:** O conhecimento dos benefícios da prática regular de exercícios físicos associada à alimentação adequada motivou a adesão do público feminino ao esporte na sociedade contemporânea. Entretanto, quando expostas a um estilo de vida extremamente ativo ou em nível competitivo, as mulheres tornam-se suscetíveis a um número importante de ameaças à saúde e ao bem-estar, ganhando destaque entre essas a Tríade da Mulher Atleta. **OBJETIVOS:** O objetivo deste estudo foi avaliar, através de revisão de literatura, os dados disponíveis sobre a Tríade da Mulher Atleta. **MÉTODOS:** Para tanto, foi realizada uma revisão de literatura integrativa de artigos com análise dos principais bancos de dados como UpToDate e Scielo, selecionando 7 artigos com os descritores “Tríade da Mulher Atleta”. **RESULTADOS:** O conceito de Tríade da Mulher Atleta (TMA) foi introduzido em 1997 pelo American College of Sports Medicine e hoje, após alterações, consiste em uma síndrome representada por baixa disponibilidade energética, consequente de um valor de gasto energético maior do que o ingerido nas refeições diárias, seja por ingesta inadequada ou gasto excessivo, por distúrbios menstruais, que podem variar desde oligomenorreia ou irregularidade menstrual até a amenorreia e pela diminuição da densidade óssea, levando a maior fragilidade esquelética e risco de fraturas. Apesar das grandes repercussões clínicas causadas pela TMA, o conhecimento da mesma pela população é frágil, dado corroborado pelo estudo realizado pelo Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa, localizado em São Paulo, o qual evidenciou que 89.9% das meninas atletas não possuíam o mínimo conhecimento sobre a Tríade. **CONCLUSÕES:** O reconhecimento da TMA com entidade patológica é recente e não há ampla disponibilidade dos dados epidemiológicos relacionados. Entretanto, com o aumento da participação feminina nos esportes, é imprescindível que algumas questões, como a Tríade da Mulher Atleta, sejam informadas às mulheres sportistas, sejam estas de elite ou não.

Palavras chave: Síndrome da Tríade da Mulher Atleta; Amenorreia; Exercício Físico.

### REFERÊNCIAS:

1. LIMA, Hanna B. de; D. JÚNIOR, Cláudio G.; ESTEVES, Ana Paula V. dos S.; MENEGAT, Maria T.. A tríade da mulher atleta. *Brazilian Journal Of Health Review*, [S.L.], v. 3, n. 4, p. 7810-7823, 2020. *Brazilian Journal of Health Review*. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n4-049>.
2. NATTIV, A., LOUCKS, A.B., MANORE, M.M., et al. American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39:1867.
3. ACKERMAN, A.E., & MISRA, M. (2020) Functional hypothalamic amenorrhea: Pathophysiology and clinical manifestations. In R.L. Barbieri, W.F. Crowley (Ed.), *UpToDate*
4. Nattiv A, Loucks AB, Manore MM, Sanborn CF, Sundgot-Borgen J, Warren MP American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(10):1867-1882. Doi: 10.1249/mss.0b013e318149f111
5. COELHO, Alexandra Ruivo; CARDOSO, Gonçalo; BRITO, Marta Espanhol; GOMES, Inês Neves; CASCAIS, Maria João. The Female Athlete Triad/Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S). *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia / Rbgo Gynecology And Obstetrics*, [S.L.], v. 43, n. 05, p. 395-402, maio 2021. Georg Thieme Verlag KG. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0041-1730289>.
6. PARMIGIANO, Tathiana Rebizzi; ZUCCHI, Eliana Viana Monteiro; ARAUJO, Maíta Poli de; GUINDALINI, Camila Santa Cruz; CASTRO, Rodrigo de Aquino; BELLA, Zsuzsanna Iлона Katalin de Jármy di; GIRÃO, Manoel João Batista Castello; COHEN, Moisés; SARTORI, Marair Gracio Ferreira. Pre-participation gynecological evaluation of female athletes: a new proposal. *Einstein (São Paulo)*, [S.L.], v. 12, n. 4, p. 459-466, dez. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082014ao3205>.
7. De Souza MJ, Nattiv A, Joy E, Misra M,

Williams NI, Mallinson RJ, et al; Expert Panel. 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. *Br J Sports Med.* 2014;48(04): 289. Doi: 10.1136/bjsports-2013-093218