

Trabalhos Científicos

Título: Relato De Caso: Qual A Importância Da Adequação Nutricional Para O Desenvolvimento Puberal De Atletas?

Autores: MARIA CLARA MACHADO BREVES (UNIFESP), BRUNA MORENA MESSIAS DE LIMA (UNIFESP), CLARA MARIA ROCHA CIPRIANO (UNIFESP), CHRISTIANE DE MORAIS JUNQUEIRA CAMARGO (UNIFESP), SHEILA REJANE NISKIER (UNIFESP), MARIA SYLVIA DE SOUZA VITALLE (UNIFESP)

Resumo: A Síndrome da Deficiência Energética Relativa no Esporte (RED-S) refere-se às disfunções sistêmicas desencadeadas pelo desequilíbrio entre energia ingerida e gasta no exercício, com prejuízos na saúde geral e queda da performance esportiva. Pouco se conhece sobre as peculiaridades da síndrome na adolescência, período de rápido crescimento, com alta demanda energética e nutricional. Diante disso e do baixo conhecimento do assunto pelos profissionais da saúde e treinadores, o trabalho objetiva relatar o caso de uma adolescente com amenorreia primária e fratura por estresse, diagnosticada com RED-S e sua evolução. Aprovado pelo CEP nº 3.524.696.LMG, sexo feminino, 15 anos, ginasta olímpica, treinos de 5 a 7 horas/dia, 6 dias/semana. Eutrófica, Z score estatura/idade -2 (curva da Organização Mundial de Saúde 2007), estágio de Tanner M2P3 e ausência de menarca. Apresentou-se com dor no quadril direito e constatada fratura por estresse na diáfise do fêmur à direita, no ramo ísquio púbico ipsilateral e edema ósseo em tuberosidade isquiática. Recordatório alimentar mostrou restrição calórica que, ajustada ao gasto energético no esporte e massa livre de gordura, apontou baixa disponibilidade energética. Foi diagnosticada com RED-S, realizado ajuste da dieta, suplementação de cálcio e vitamina D, fisioterapia e suspensão dos treinos por 03 meses. Após um ano das intervenções, obteve crescimento estatural médio de 6cm/ano, atingindo o alvo genético e apresentou menarca aos 16 anos e 2 meses. Discussão: Em 2014 o Comitê Olímpico Internacional criou o termo RED-S para se referir às alterações nos sistemas fisiológicos decorrentes da baixa DE. Esse termo amplia o conceito da Tríade da Mulher Atleta por não se limitar apenas à função menstrual e de saúde óssea. A paciente descrita apresentou amenorreia primária, fratura por estresse e prejuízo estatural. Sabe-se que a adolescência é um período de rápidas transformações, com destaque ao pico da massa óssea, maturação dos órgãos sexuais e maior demanda nutricional. Assim, o estado hipometabólico decorrente da baixa DE, associado ao hipoestrogenismo, pode comprometer a mineralização óssea, cursar com doenças orgânicas e prejuízos funcionais a curto e longo prazo. É fundamental a adequação energética assim que identificado o risco ou a manifestação da síndrome. A detecção precoce e intervenções adequadas permitirão que se alcance a estatura alvo e haja a progressão adequada do desenvolvimento puberal. O conhecimento sobre RED-S na puberdade ainda é pequeno entre profissionais de saúde que lidam com esse público. Assim, o caso contribui para a conscientização sobre o tema, fundamental para a prevenção, reconhecimento precoce e manejo da baixa DE em adolescentes atletas, de forma a garantir o alinhamento entre crescimento e desenvolvimento adequados com melhor performance esportiva.