

LONGEVIDADE E SAÚDE DE ATLETAS DE ELITE: IMPACTOS DO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

ODS 3

Pedro Henrique Romão Nogueira (Universidade de Taubaté)
Bianca Assis Araujo (Universidade de Taubaté)
Caio Moreira Saraiva (Universidade de Taubaté)
João Pedro Micheleto Stock Ronqui (Universidade de Taubaté)
Verônica Schimidtt de Paula (Universidade de Taubaté)
Prof. Dr. Bruno Vierno de Araujo (Universidade de Taubaté)

O impacto do esporte de alto rendimento na saúde de atletas de elite tem despertado grande interesse científico. O treinamento intenso e contínuo está associado a benefícios cardiorrespiratórios e musculoesqueléticos, mas também levanta preocupações quanto à sobrecarga fisiológica, lesões recorrentes e possíveis efeitos adversos após o fim da carreira esportiva. Estudos recentes buscaram esclarecer se a prática em nível competitivo máximo resulta em maior longevidade e qualidade de vida ou se pode acarretar riscos cumulativos à saúde. Nesse contexto, revisões sistemáticas e metanálises fornecem evidências consistentes sobre os efeitos do alto rendimento esportivo em mortalidade, doenças crônicas, comportamento sedentário e especialização precoce. O objetivo deste trabalho é avaliar o impacto do alto rendimento esportivo na saúde de atletas de elite. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica no PubMed, utilizando os termos-chave “athlete”, “elite” e “longevity”. Como critérios de inclusão foram selecionados estudos de revisão sistemática e metanálise, publicados a partir de 2014. Ao todo, foram encontrados 6 artigos, dos quais apenas 4 se enquadraram no delineamento do presente estudo após a leitura do resumo. A análise dos artigos mostrou que atletas de elite apresentam, em média, maior longevidade em comparação à população geral. Observou-se redução significativa na mortalidade por todas as causas, além de menor risco de morte por doenças cardiovasculares e câncer. Os benefícios foram mais evidentes em esportes de resistência e mistos, enquanto modalidades de força apresentaram resultados menos consistentes, com alguns grupos específicos exibindo maior risco de doenças cardiovasculares. Outro ponto identificado foi a influência do comportamento sedentário. Mesmo com cargas elevadas de treinamento, os atletas podem acumular longos períodos de inatividade fora do ambiente esportivo, o que se associa a repercussões cardiometabólicas adversas. Essa evidência reforça a necessidade de atenção ao estilo de vida além da prática competitiva. A especialização precoce também se mostrou um fator de risco. A maioria dos estudos apontou que atletas que adiaram a especialização ou praticaram múltiplas modalidades tiveram menor incidência de lesões e, em muitos casos, melhor desempenho esportivo. Embora algumas modalidades de pico precoce, como

ginástica e dança, exijam especialização antecipada, a maior parte dos esportes apresentou benefícios quando os atletas passaram por uma trajetória multiesportiva. A prática esportiva de alto rendimento apresenta benefícios relevantes, como maior longevidade e menor risco de doenças crônicas, especialmente em modalidades de resistência e mistas. Entretanto, há riscos importantes relacionados à especialização precoce e ao comportamento sedentário fora do treino, que podem comprometer a saúde musculoesquelética e cardiometabólica desses indivíduos. A literatura aponta que os benefícios do alto rendimento superam os riscos quando há estratégias adequadas de prevenção de lesões, incentivo à prática multiesportiva na formação de jovens atletas e monitoramento do estilo de vida ao longo da carreira. Novas pesquisas devem aprofundar recomendações específicas por modalidade e ampliar a investigação em atletas do sexo feminino, ainda sub-representadas nos estudos.

Palavras-chave: Atleta; Elite; Saúde; Longevidade