ATLETA FEMININA COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS E BAIXA DISPONIBILIDADE ENERGÉTICA: Impactos no desempenho esportivo e abordagem nutricional

Isabela Rodrigues Pereira[1]
Leni Souza Oliveira[2]
Luiza Gomes de Carvalho[3]
Maria Eduarda Ferreira dos Santos[4]
Rafael de Andrade Campos[5]
John Lennon Vasques dos Reis[6]

RESUMO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) cursa com resistência insulínica e alterações endócrinas, podendo ser agravada pela baixa disponibilidade energética (BDE) em atletas. Este relato descreve uma corredora de meia maratona, de 24 anos, diagnosticada com SOP e resistência insulínica leve que, ao adotar dieta extremamente restritiva sem acompanhamento profissional, evoluiu com irregularidade menstrual, fadiga persistente, compulsões alimentares noturnas e pior recuperação muscular. O objetivo do atendimento nutricional foi equilibrar a composição corporal, o desempenho esportivo e o controle metabólico por meio da periodização alimentar. A conduta nutricional incluiu adequação do balanço energético, redistribuição de carboidratos e estratégias alimentares no período póstreino. Como resultados, observaram-se melhora da saciedade, redução das compulsões alimentares, retorno da regularidade menstrual após 60 dias e melhora da recuperação muscular. Conclui-se que a nutrição esportiva periodizada exerce papel fundamental na modulação da resistência insulínica e na restauração da disponibilidade energética em atletas com SOP, sendo essencial evitar restrições severas e alinhar a alimentação às demandas do treinamento.

Palavras-chave: desempenho esportivo; nutrição esportiva; restrição energética; síndrome dos ovários policísticos.

1 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Nutriçãoa pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
3 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
4 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
5 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
6 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Mestre em Nutrição e Saúde pela UFG.