IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 28 de Maio de 2026

SÍNDROME DO OVERTRAINING E BAIXA DISPONIBILIDADE ENERGÉTICA EM ATLETA PRATICANTE DE CROSSFIT, MUSCULAÇÃO E CORRIDA

Guilherme Artiaga de Araujo[1]
Alâna Técia de Freitas Borges[2]
Dayane Carmelo da Silva Nunes[3]
Keila Pinheiro de Souza[4]
John Lennon Vasques do Reis[5]

RESUMO

A nutrição esportiva desempenha papel fundamental na manutenção do desempenho físico, recuperação muscular e prevenção de alterações metabólicas em atletas submetidos a elevados volumes de treinamento. Nesse contexto, destaca-se a Síndrome do Overtraining associada a baixa disponibilidade energética relativa no esporte, condição frequentemente relacionada a ingestão energética insuficiente frente a alta demanda física. O presente estudo teve como objetivo analisar a importância do acompanhamento nutricional em um atleta praticante de crossfit, musculação e corrida, visando melhora do desempenho esportivo e recuperação muscular. Trata-se de um relato de caso desenvolvido a partir do acompanhamento nutricional de um atleta masculino, 34 anos, submetido a rotina intensa de exercícios físicos, apresentando episódios de fadiga, fraqueza pós-treino e dificuldade de recuperação. Foram realizados avaliação antropométrica, cálculo das necessidades energéticas, análise alimentar e elaboração de plano nutricional individualizado. Observou-se ingestão calórica inadequada em relação ao gasto energético total, favorecendo sintomas compatíveis com baixa disponibilidade energética e overtraining. A intervenção nutricional priorizou adequação energética, periodização de carboidratos, aumento do aporte proteico, hidratação e estratégias de recuperação muscular. Conclui-se que o acompanhamento nutricional individualizado é essencial para prevenção de fadiga crônica, melhora do rendimento esportivo e manutenção da saúde em atletas submetidos a elevado volume de treinamento.

Palavras- chave: desempenho esportivo; nutrição esportiva; overtraining; recuperação muscular; síndrome da baixa disponibilidade energética.

1 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Nutrição 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 Docente do Curso de Nurição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Mestre em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2022).