RESUMO - NUTRIÇÃO ESPORTIVA

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NA SÍNDROME DA MULHER ATLETA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Diana Maria Bezerra Vieira (dianamariabvh@gmail.com)

Isabella Guimarães Do Nascimento (isabella100guimaraes@gmail.com)

Thiago M. C. Daniele (thiago.daniele@unifor.br)

Patrick Simão Carlos (patricksimaocarlos@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A Síndrome da Mulher Atleta, também conhecida como tríade da mulher atleta, é uma condição caracterizada pela interação entre baixa disponibilidade energética, disfunções menstruais e baixa densidade óssea. Esta síndrome é prevalente entre mulheres envolvidas em atividades esportivas intensas e pode acarretar sérias complicações de saúde, como osteopenia e osteoporose. O manejo nutricional adequado é crucial para restabelecer o equilíbrio energético e hormonal e prevenir essas complicações. OBJETIVOS: Intervenções nutricionais adequadas reduzem o risco da Síndrome da Mulher Atleta e auxiliam na manutenção do equilíbrio energético e hormonal, favorecendo a saúde e o desempenho esportivo. MÉTODOS: Este estudo propõe uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de identificar as melhores práticas de intervenções nutricionais no tratamento e manejo da Síndrome da Mulher Atleta. A revisão foi baseada em artigos publicados entre 2017 e 2025, obtidos nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e SciELO. Foram incluídos estudos que discutem a relação entre nutrição, densidade óssea e o ciclo menstrual em atletas. RESULTADO: A

revisão identificou que intervenções nutricionais, especialmente aquelas voltadas à reposição energética e à educação alimentar, são eficazes na recuperação da função menstrual, na melhora da saúde óssea e no desempenho esportivo de atletas com baixa disponibilidade energética. Os dados reforçam a importância de abordagens multidisciplinares, individualizadas e baseadas em evidências, além da necessidade de estratégias preventivas durante a adolescência. CONCLUSÃO: As evidências analisadas confirmam que intervenções nutricionais seguras e personalizadas são fundamentais para restaurar a função menstrual e preservar a saúde óssea em atletas. Estratégias preventivas devem ser priorizadas desde a adolescência para mitigar os impactos da deficiência energética. A nutrição adequada emerge como pilar essencial na promoção da saúde e desempenho esportivo feminino.

Palavras-chave: síndrome da mulher atleta; tríade da mulher atleta; intervenção nutricional; densidade óssea; desempenho esportivo.