GESTÃO DA SAÚDE NA MULHER ATLETA DE BASE DO FUTEBOL FEMININO
HEALTH MANAGEMENT FOR FEMALE YOUTH SOCCER PLAYERS

Marcela de Oliveira Almeida[1]; Paola Bastos Lohmann[2]

Eixo Temático: 2 - Inovação, Tecnologia, Sustentabilidade e Transformação Global

RESUMO

O crescente protagonismo feminino no esporte de alto rendimento vem ampliando o interesse científico acerca da gestão da saúde da mulher ao longo da sua trajetória esportiva e em especial, sobre a influência do ciclo menstrual e da modulação hormonal sobre a performance atlética. Em 2027, será realizada a Copa do Mundo Feminina da FIFA 2027 no Brasil, em oito cidades sedes, mas o país ainda apresenta uma carência de estudos científicos que contribuam para o desenvolvimento da mulher no esporte. O problema central reside no fato de que muitas atletas de base ainda desconhecem condições como a Tríade da Mulher Atleta e a Deficiência Energética Relativa no Esporte (RED-S), o que pode comprometer tanto a saúde reprodutiva quanto a integridade musculoesquelética a longo prazo. Este cenário demanda uma compreensão profunda das particularidades fisiológicas femininas. Este relato de experiência tem por objetivo apresentar o desenvolvimento de um projeto relacionado a gestão da saúde na mulher atleta de base do futebol feminino e seu impacto na performance esportiva. Trata-se de uma pesquisa que está em fase inicial de desenvolvimento, como desdobramento do Projeto Chuteira Rosa, do Programa de Pós-Graduação em Administração da Afya Unigranrio, de forma integrada com uma professora médica da Universidade. A proposta visa oferecer atendimento médico especializado nesta área e a implementação de um grupo de pesquisa voltado para gestão da saúde de mulheres atletas de base.
Palavras-chave: atleta feminina; ciclo menstrual; gestão em saúde; futebol feminino; performance esportiva.

ABSTRACT

The growing prominence of women in high-performance sports has heightened scientific interest in managing female athletes' health throughout their careers—particularly regarding the influence of the menstrual cycle and hormonal modulation on athletic performance. Brazil is set to host the 2027 FIFA Women's World Cup across eight host cities; however, the country still lacks sufficient scientific research to support the development of women in sports. A key issue is that many youth-level athletes remain unaware of conditions such as the Female Athlete Triad and Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S), which can compromise both reproductive health and long-term musculoskeletal integrity. This situation calls for a deep understanding of female physiological characteristics. This report outlines the development of a project focused on health management for youth female soccer players and its impact on athletic performance. The research is currently in its early stages, stemming from the "Projeto Chuteira Rosa" (Pink Cleat Project)—an initiative of the Graduate Program in Administration at Afya Unigranrio—and is being conducted in collaboration with a physician-professor from the university. The proposal aims to provide specialized medical care in this field and establish a research group dedicated to the health management of youth women athletes.
Keywords: female athlete; menstrual cycle; health management; women's football; sports performance

[1] Professora da Medicina da Afya Unigranrio (maralmeida81@gmail.com)
[2] Professora do PPGA da Afya Unigranrio (paola.lohmann@afya.com.br)

1. INTRODUÇÃO

A participação feminina no futebol de elite e nas categorias de base tem apresentado crescimento exponencial, o que demanda uma compreensão profunda das particularidades fisiológicas da mulher atleta (AMSM, 2015; PARMIGIANO, 2024). No contexto do Rio de Janeiro, estudos realizados durante grandes eventos esportivos, como as Olimpíadas de 2016, revelaram que a gestão de saúde através da Ginecologia do Esporte e de equipes multidisciplinares é fundamental para o sucesso atlético (PARMIGIANO, 2024; MORENO et al, 2022).

O problema central reside no fato de que muitas atletas de base ainda desconhecem condições como a Tríade da Mulher Atleta e a Deficiência Energética Relativa no Esporte (RED-S), o que pode comprometer tanto a saúde reprodutiva quanto a integridade musculoesquelética a longo prazo (AMSM, 2015). E a relação entre a Deficiência Energética Relativa no Esporte (RED-S) e a performance no futebol feminino é direta e prejudicial, fundamentada no desequilíbrio entre a ingestão de calorias e o gasto energético exigido pelos treinos e competições (ROSSI, 2025).

O Mecanismo da Baixa Disponibilidade Energética (BDE) ocorre quando a disponibilidade energética é insuficiente para manter as funções fisiológicas ideais após contabilizar o gasto com o exercício. No futebol feminino, um valor de disponibilidade energética inferior a 30 kcal/kg de massa livre de gordura é considerado um gatilho para a síndrome. Esse estado de "fome fisiológica" força o corpo a entrar em modo de preservação, desviando energia de sistemas como o reprodutivo e o metabólico para sustentar apenas as funções básicas (MOUNTJY et al., 2014; REED et al., 2015; MARIA & JUSWIAK, 2021).

Os atletas com RED-S apresentam uma diminuição na resposta adaptativa ao treinamento, o que significa que, apesar de treinarem intensamente, não obtêm os ganhos de força e resistência esperados (FARONI, 2021). Alguns estudos específicos com jogadoras de futebol demonstram que em dias onde há comprometimento do bem-estar (muitas vezes ligado a estados de baixa energia), a distância percorrida em alta velocidade declina significativamente. (BADIER et al, 2025).

E nesse contexto, a performance é indiretamente afetada pelo aumento do tempo de afastamento por lesões. A RED-S causa um estado de hipoestrogenismo (baixa de estrogênio), o que leva à redução da densidade mineral óssea. Isso torna as jogadoras de futebol altamente suscetíveis a fraturas por estresse, que podem interromper a carreira precocemente (WANG, et al., 2024). Um outro ponto a se considerar é que o estado mental é crucial para qualquer esporte de alto rendimento e a RED-S afeta o sistema nervoso central. A síndrome está associada ao aumento da irritabilidade, depressão e diminuição da motivação, o que

prejudica a tomada de decisão em campo (BADIER, 2025). O que pode gerar consequências psicológicas e metabólica.

Foi a partir desta problemática que se iniciou uma pesquisa que tem como objetivo analisar como ocorre a gestão da saúde na mulher atleta de base do futebol feminino e seu impacto na performance esportiva. Este é um projeto que surge a partir do Projeto Chuteira Rosa, do Programa de Pós-Graduação em Administração da Afya Unigranrio, de forma integrada com uma professora médica da Universidade. A proposta está em fase inicial de implementação e visa oferecer atendimento médico especializado nesta área e a implementação de um grupo de pesquisa voltado para gestão da saúde de mulheres atletas de base.

Este projeto justifica-se pela necessidade de implementar protocolos de gestão de saúde que considerem as flutuações hormonais e a disponibilidade energética como variáveis críticas para a performance e prevenção de lesões.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Nos últimos anos, a crescente inserção da mulher em esportes de elite impulsionou o desenvolvimento de estratégias hormonais voltadas à previsibilidade competitiva e ao controle de sintomas menstruais. Entre essas estratégias destacam-se os contraceptivos hormonais combinados, progestagênios isolados e métodos farmacológicos capazes de promover supressão parcial ou total do eixo hipófise-gonadotrófico (HPG) (DAVIES, 2024).

Alguns dados epidemiológicos demonstram elevada prevalência de uso de contraceptivos hormonais entre atletas de elite, especialmente em modalidades de endurance, esportes estéticos e modalidades com elevada demanda competitiva. Com isso identificou-se o uso de anticoncepcional combinado oral (ACO) numa prevalência próxima de 50% entre atletas de elite, associado principalmente ao controle de sintomas menstruais e manipulação do sangramento. (MARTIN et al., 2018)

Além disso, o diagnóstico precoce de RED-S no futebol feminino e o acompanhamento da performance esportiva são grandes desafios, pois o uso de contraceptivos hormonais pode mascarar a amenorreia (ausência de menstruação) que é um dos principais sinais clínicos de RED-S. Neste sentido, a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar envolvendo médicos, nutricionistas e psicólogos se torna necessário para garantir a correta ingestão calórica e essa ingesta suporte as altas demandas da modalidade e preserve a saúde a longo prazo (BADIER, 2025).

É importante ressaltar que a Ginecologia do Esporte pode otimizar o ciclo de atletas ao integrar cuidados ginecológicos especializados à equipe multidisciplinar, focando na saúde reprodutiva como um pilar essencial para o rendimento. Uma das principais estratégias utilizadas é a manipulação e controle do ciclo menstrual através de contraceptivos hormonais,

permitindo que a atleta adapte o sangramento vaginal ao seu calendário de treinos e competições. Essa gestão possibilita que a esportista compita no momento preferido de seu ciclo, geralmente após o término do sangramento, fase em que o estrogênio favorece o anabolismo, o humor e a recuperação (PARMIGIANO, 2024).

Sendo assim, esse especialista pode atuar diretamente no manejo de sintomas físicos e do humor, como a dismenorreia (cólica) e a ansiedade, que afetam cerca de 52% das atletas e podem deteriorar significativamente a performance esportiva. Além disso, o ginecologista do esporte pode detectar o rastreio preventivo de condições críticas como a Tríade da Mulher Atleta e a RED-S, monitorando a amenorreia e as irregularidades menstruais como marcadores de comprometimento metabólico e osteomuscular (NATALUCCI et al., 2026).

O acompanhamento médico também pode otimizar a saúde da adolescente ao identificar e tratar problemas frequentemente subestimados, como a incontinência urinária na atleta e o atraso na menarca, que podem limitar a prática esportiva se não houver acompanhamento especializado. Além disso, a implementação de programas de educação em saúde com o acompanhamento médico especializado pode capacitar as atletas a compreenderem a sua própria fisiologia e a identificarem sinais de alerta precocemente (PARMIGIANO, 2024).

É importante destacar que o cuidado com profissional especializado cria um ambiente de confiança onde as atletas sentem-se à vontade para discutir preocupações hormonais, que muitas vezes não são compartilhadas com os treinadores. Por fim, a ginecologia do esporte pode colaborar com a equipe técnica para avaliação e ajuste de cargas de treino, aporte nutricional conforme as flutuações hormonais e demandas energéticas visando a redução do risco de lesões e a preservação da saúde a longo prazo (FERREIRA, 2022).

3. DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O presente estudo objetiva analisar como ocorre a gestão da saúde na mulher atleta de base do futebol feminino e seu impacto na performance esportiva. O projeto está voltado para atender as atletas de escolinhas e clubes esportivos do Rio de Janeiro que não contam com esse recurso. As atletas devem ter entre 15 e 19 anos. Os atendimentos serão feitos de forma presencial no Ambulatório da PDC - Unidade Barra da Tijuca e contarão com acompanhamento de alunos do curso de Medicina da Afya Unigranrio.

Os atendimentos terão início no segundo semestre de 2026 às segundas-feiras, das 8h às 12h, sendo disponibilizadas o total de 05 vagas por turno. A médica responsável é a Dra Marcela Almeida, especializada em Ginecologia, pós em medicina do esporte e mestranda em administração na Afya Uigranrio. As atletas contarão com acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, formada por ginecologista, psicólogo, podendo ser extensível o atendimento

ao ortopedista e psiquiatra conforme demanda da atleta.

O projeto está desenhado para: (1) Avaliar as alterações decorrentes do ciclo menstrual e o impacto hormonal na performance esportiva; (2) Implementar ações educativas que possibilitem o reconhecimento de distúrbios hormonais, psicológicos e estruturais pela própria atleta; (3) Desenvolver estudo sobre gestão da saúde da atleta de base de futebol feminino; (4) Identificar a Tríade da Mulher Atleta e a Deficiência Energética Relativa no Esporte (RED-S) nessas atletas de base.

Para além dos atendimentos, será feito um levantamento bibliográfico em bases como PubMed, SciELO e repositórios acadêmicos brasileiros em busca de artigos científicos publicados entre 2016 e 2026, focando em termos como "atleta feminina", "ciclo menstrual", "performance esportiva", "gestão de saúde" e “futebol feminino”. Essa revisão da literatura se torna importante para estabelecer os limites e objetivos do estudo e para comparar os possíveis resultados gerados aos que já se encontram descritos na literatura (COOPER, 1984, ROSSMAN, 2006).

Em seguida, serão realizadas pesquisas exploratórias, descritivas e com abordagem quantitativa com o objetivo de analisar a performance esportiva de atletas de futebol feminino de base no estado do Rio de Janeiro e o impacto das alterações hormonais no desempenho dessas atletas. Após esse processo será elaborado um instrumento de coleta de dados para ser aplicado durante o atendimento das atletas de futebol de base e analisados os dados obtidos nos atendimentos médicos.

O atendimento será registrado em prontuário médico eletrônico e ficará disponível no sistema da instituição. A atleta será atendida por médico vinculado à Universidade acompanhado por alunos da graduação do curso de Ciências da Saúde que estejam cursando o internato. A assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será disponibilizado no primeiro atendimento das pacientes

4. CONCLUSÃO

Além de contribuir para oferecer um atendimento atletas que não possuem acesso a saúde, o estudo que está em fase de implementação, poderá contribuir para consolidar um modelo de gestão de saúde que transforme as particularidades biológicas femininas em aliadas do rendimento, garantindo que as atletas de base do Rio de Janeiro tenham carreiras mais longevas, saudáveis e competitivas. Os dados também serão fundamentais para o desenvolvimento de artigos científicos e para a implementação de um grupo de estudos voltado para esta temática, cobrindo uma lacuna teórica na temática.

Por meio do projeto será possível gerar dados sobre prevenção de lesões, performance esportiva utilização de contraceptivos e oferecer acompanhamento multidisciplinar, fortalecendo a interdisciplinaridade com a Pós-graduação em Administração da Afya Unigranrio, por meio do Projeto Chuteira Rosa, futebol feminino para muito além do gramado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AMERICAN MEDICAL SOCIETY FOR SPORTS MEDICINE. The Female Athlete Triad. AMSSM, 2015.

2. PARMIGIANO, T. et al. Ginecologia do Esporte: uma nova maneira de otimizar o cuidado e a performance da mulher atleta. SciELO, 2016/2024.

3. MORENO, T. R. P. et al. Brazilian Olympic female athletes' multidisciplinary care: an observational study. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, n. 4, p. 281-285, 2022. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0306

4. ROSSI, L. Deficiência Energética Relativa (RED) nos Esportes de Combate: Protocolo Clínico-Ambulatorial. Research, Society and Development, v. 14, n. 10, 2025.

5. MOUNTJOU, M.; Ackerman, K.E.; Bailey, D.M.; Burke, L.M.; Constantini, N.; et al. (2024). 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *Br J Sports Med*, 57(17), 1073–1098.

6. MARIA, U.P.; Juzwiak, C.R. (2021). Adaptação cultural e validação do Low Energy Availability in female questionnaire (LEAF-Q). *Rev Bras Med Esporte*, 27(2): 184-8.

7. REED, J.L.; De Souza, M.J.; Mallinson, R.J.; Scheid, J.L.; Williams, N.I. (2015). Energy availability discriminates clinical menstrual status in exercising women. J Int Soc Sports Nutr, 19(12), 1-11.

8. FARONI, R. P. et al. Além da tríade da mulher atleta: o novo conceito de deficiência relativa de energia no esporte. Femina, p. 39–43, 2021

9. BADIER, N. et al. Menstrual cycle or hormonal contraceptive related symptoms in elite female athletes: impact on well-being and objective performance metrics. Frontiers in Sports and Active Living, v. 7, 2025.

10. WANG, M. et al. Relative Energy Deficiency in sport (RED-S) and knee injuries: Current concepts for female athletes. Journal of ISAKOS Joint Disorders & Orthopaedic Sports Medicine, v. 0, n. 0, 2024.

11. NATALUCCI, V. et al. Menstrual cycle and hormonal contraceptives in female athletes. Nutrients, 2026.

12. FERREIRA, T. P.; SANTOS, A. K. S.; FIGUEIREDO, N. S. Fases do Ciclo Menstrual e a Influência da Nutrição em Atletas. Belo Horizonte: UniBH, 2024.

13. MORENO, T. R. P. et al. Brazilian Olympic female athletes' multidisciplinary care: an observational study. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, n. 4, p. 281-285, 2022.