

MULHERES NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO: a atuação da ginecologia do esporte

Dra. Natália Tavares Gomes MSc



Desde 2011, o Comitê Olímpico do Brasil iniciou ações voltadas para a Saúde da Mulher Atleta



130 atletas
Idade média: 23,9 anos

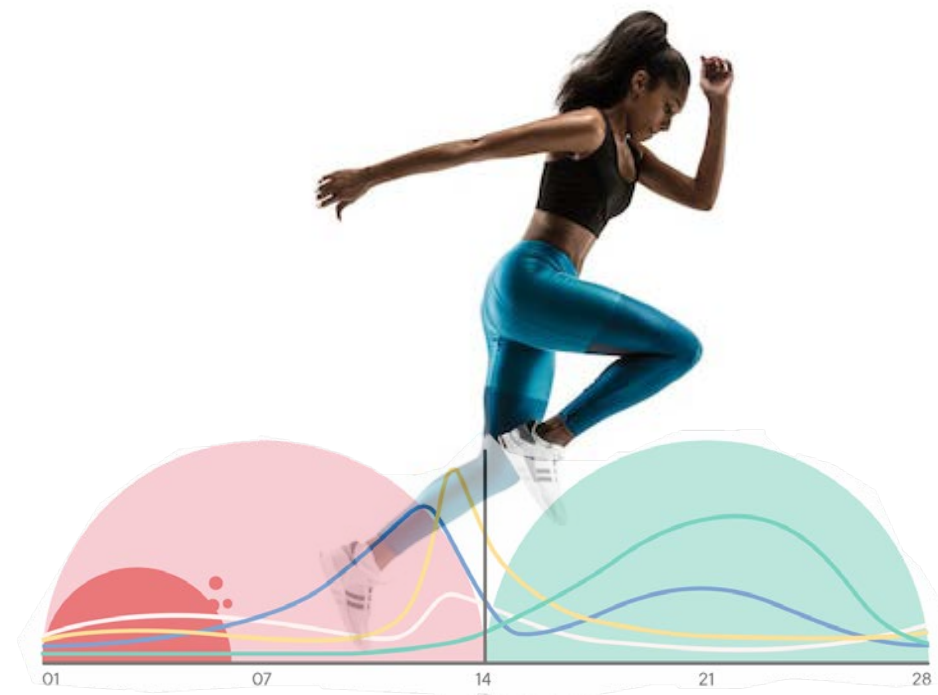
- 84,5% relataram sintomas de tensão pré-menstrual
- 90% referiram uma melhor fase do ciclo menstrual para competir

- 63% das atletas não iriam competir na fase do ciclo que acreditavam ser a melhor para elas
- Esses dados mostraram que as atletas poderiam se beneficiar de uma atenção específica para os sintomas e o planejamento do ciclo/ fluxo menstrual

CICLO MENSTRUAL E DESEMPENHO ESPORTIVO

FLUXO MENSTRUAL AUMENTADO

- Afeta $\frac{1}{4}$ da população feminina
- Aumenta risco para deficiência de ferro e anemia
- Deficiência de ferro em atletas:
 - Reduz fornecimento de oxigênio para os músculos
 - Retarda algumas reações metabólicas
 - Reduz rendimento esportivo

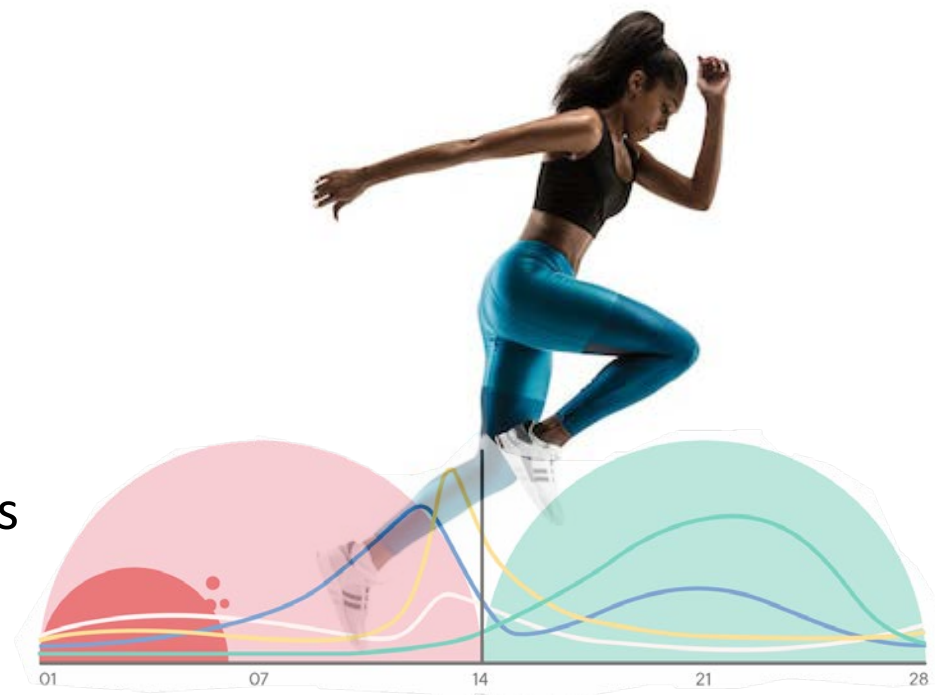


CICLO MENSTRUAL E DESEMPENHO ESPORTIVO

FLUXO MENSTRUAL AUMENTADO

TPM

- Mais de 150 sintomas
- Sintomas podem afetar a qualidade de vida e as atividades diárias
- Prevalência de 50-80% (sintomas leves a moderados)
- 3-8% acometimentos mais severo



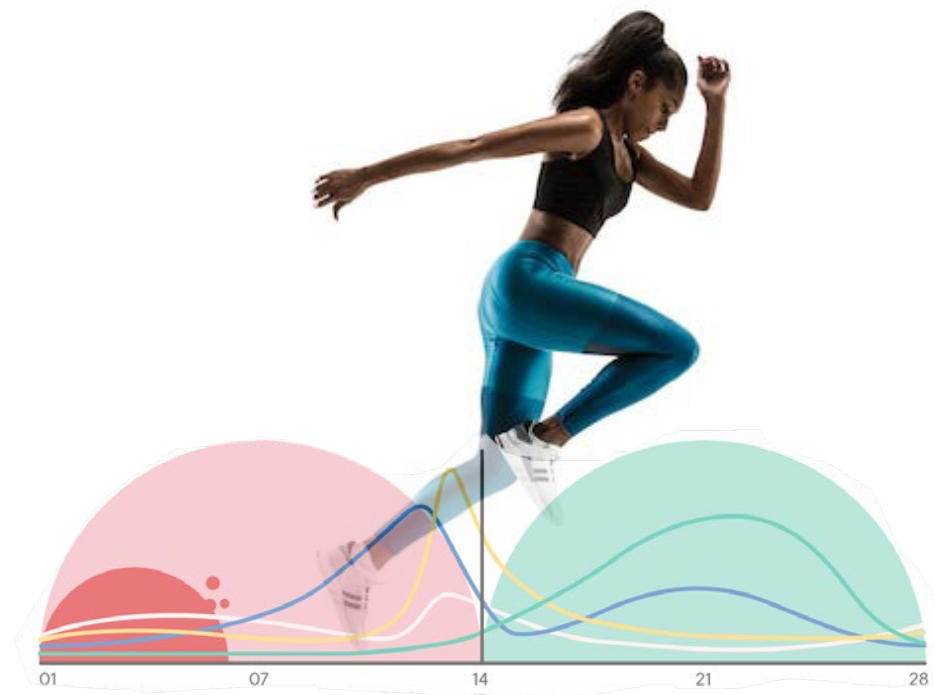


CICLO MENSTRUAL E DESEMPENHO ESPORTIVO

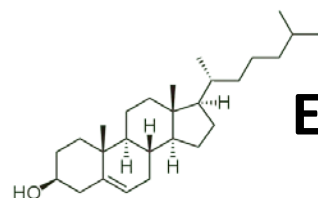
FLUXO MENSTRUAL AUMENTADO

TPM

CÓLICA

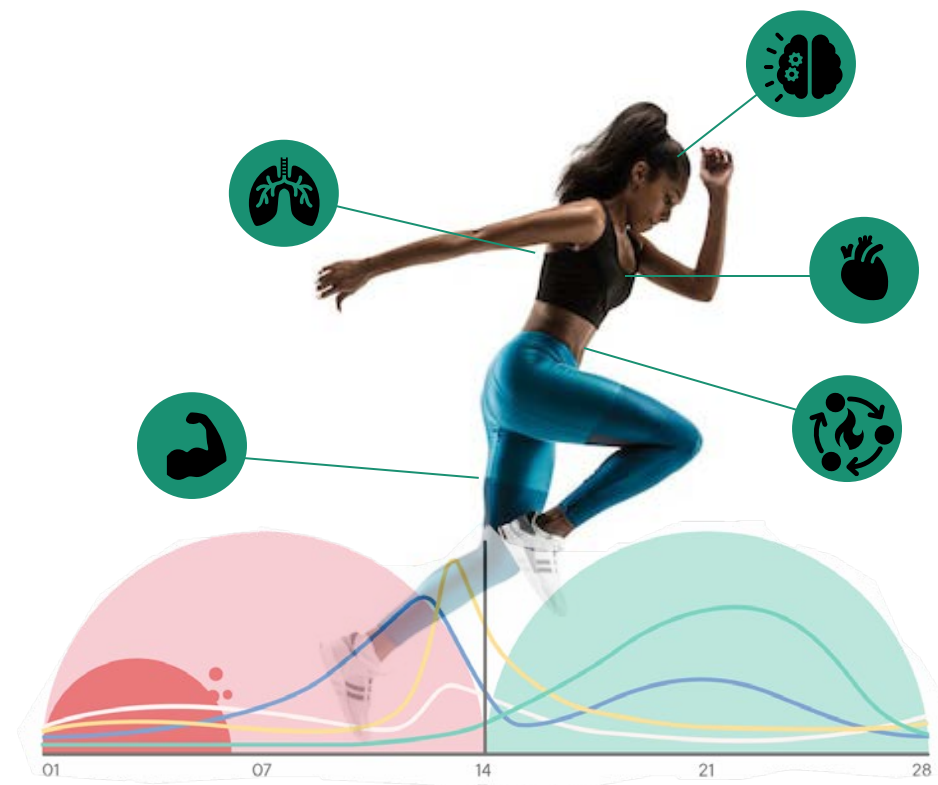


CICLO MENSTRUAL E DESEMPENHO ESPORTIVO



Estrogênio:

- Efeito anabólico
- Papel de regulação de metabolismo de substrato
- Efeito neuroexcitatório
- Propriedades anti-oxidantes

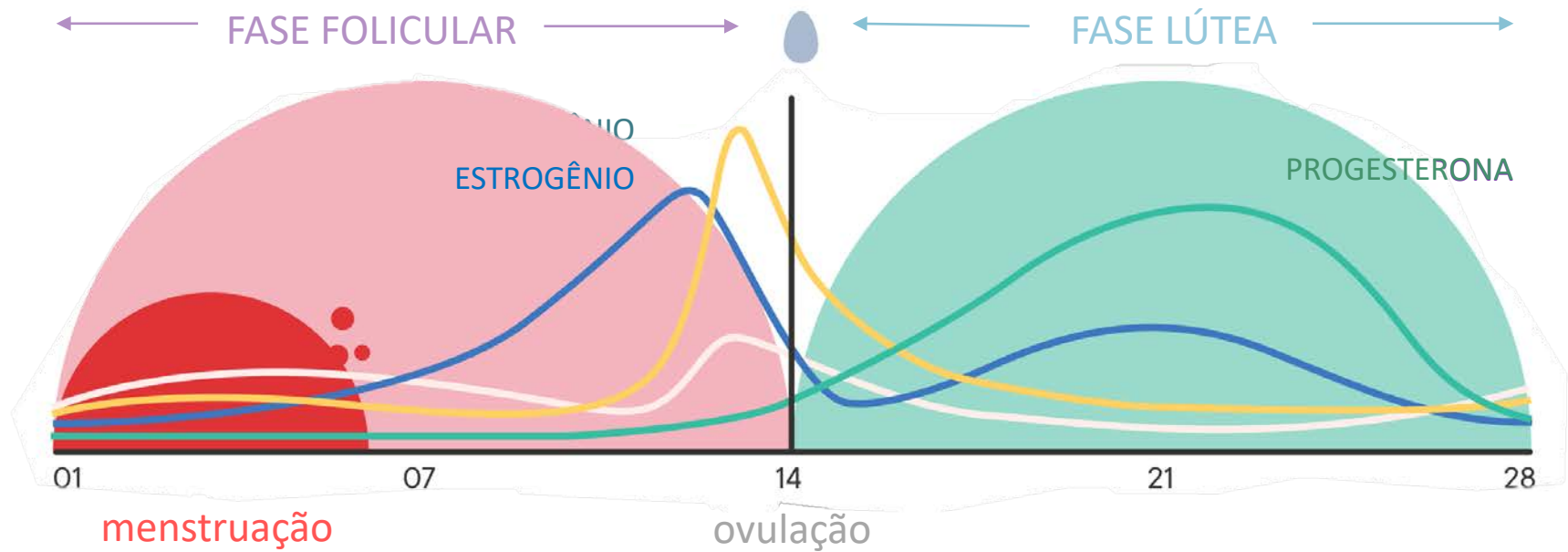


IMPACTO DO CICLO MENSTRUAL NA PERFORMANCE

- 77% das atletas que não usam contraceptivo hormonal tem efeitos negativos do ciclo menstrual
- 50% a 67% relatam que os sintomas impactam nos treinos e performance esportiva



CICLO MENSTRUAL E DESEMPENHO ESPORTIVO



Fase	Folicular Precoce	Folicular Tardia	Ovulatória/ Pós ovulatória	Pré Menstrual
Desempenho	Ruim	Ótimo	Bom	Fraco
Treino	Leve	intenso	Moderado	Leve



Pré-Participação Ginecológica (PPGE)





- Em 2021, o Comitê Olímpico do Brasil criou um departamento com foco especialmente nas mulheres atletas
- O departamento é composto por uma comissão multiprofissional com o objetivo de intensificar ações para mulher no esporte





2011

2014

2016-
2018

2021

2022

2023-
2024

Pré-Participação Ginecológica (PPGE)

*Saúde da
Mulher*



PALESTRAS



CANAL DA SAÚDE DA MULHER

Contracepção e performance

O método contraceptivo influencia no seu desempenho?



ANTICONCEPCIONAIS HORMONAIS

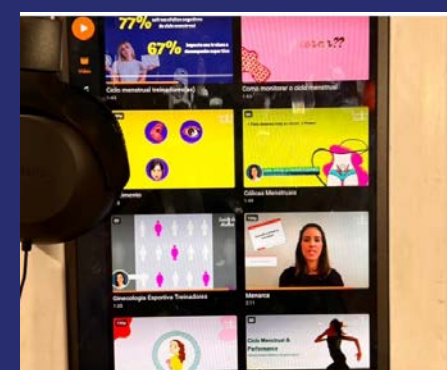
QUAIS SÃO ELES?



NÃO
MENSTRUEI,
E AGORA?



JOGOS DA JUVENTUDE



- Promover atenção, conhecimento, entendimento e abertura para discutir o ciclo menstrual e a menstruação em si no ambiente esportivo e além
- Workshops para atletas, técnicos e comissões técnicas

EDUCAÇÃO

- Deve haver um profissional que dê suporte à equipe e que as atletas se sintam confortáveis para falarem sobre seu ciclo menstrual e a menstruação em si

CONTATO
REFERÊNCIA

- Monitoramento diário das fases do ciclo menstrual e sintomatologia para facilitar o tratamento médico quando necessário e para possibilitar que se adeque e otimize o treinamento quando necessário

ACOMPANHAMENTO
REGULAR

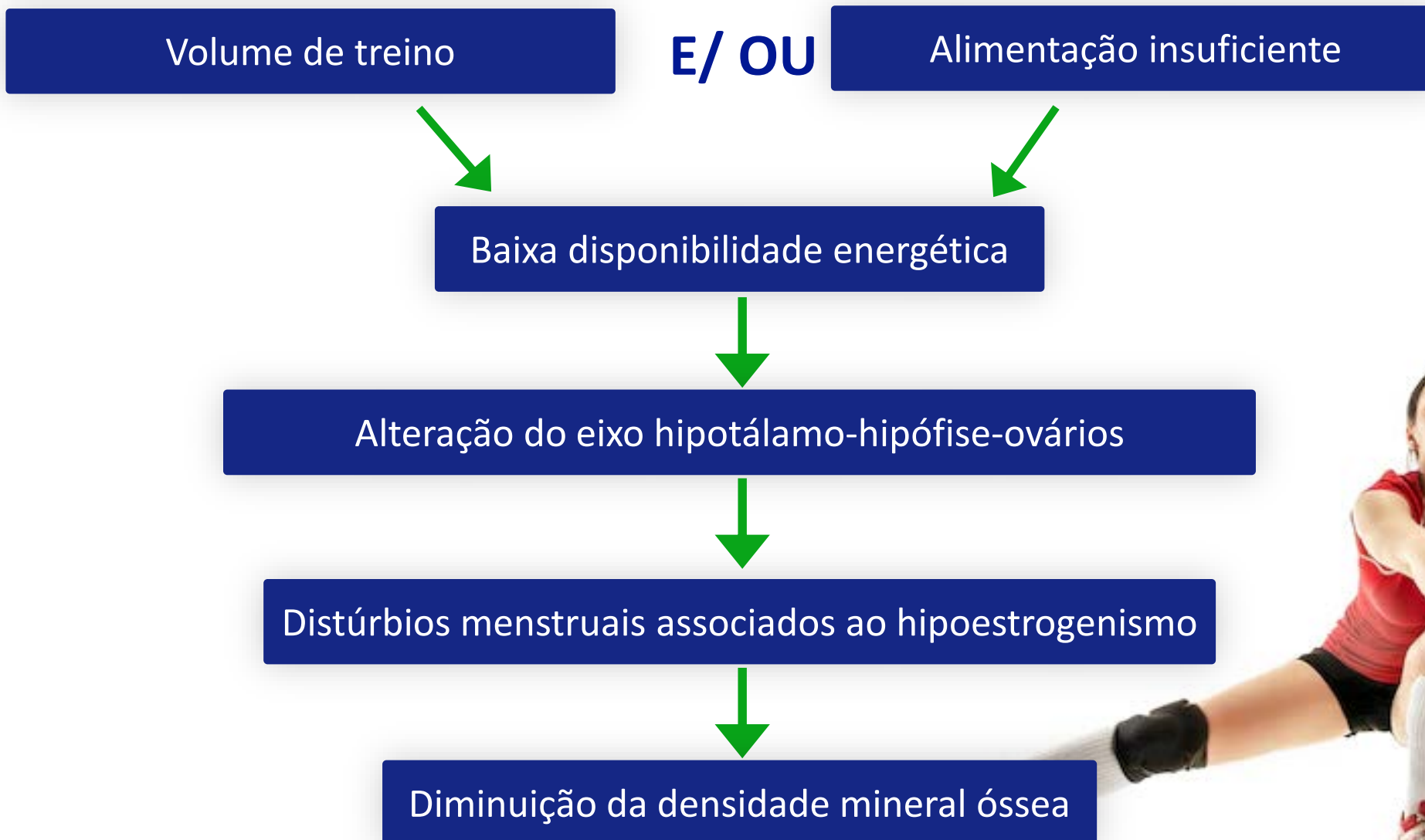
- Todas as atletas deveriam ser avaliadas quanto a seu histórico ginecológico com a inclusão de questões relacionadas como perfil de ferro, contraceptivo em uso, disfunção menstrual), sintomas e percepção da influência do ciclo em relação a treinos e desempenho

PROTOCOLOS
CICLO
MENSTRUAL



JÁ OUVIRAM FALAR DA TRÍADE DA MULHER ATLETA?

TRÍADE DA MULHER ATLETA



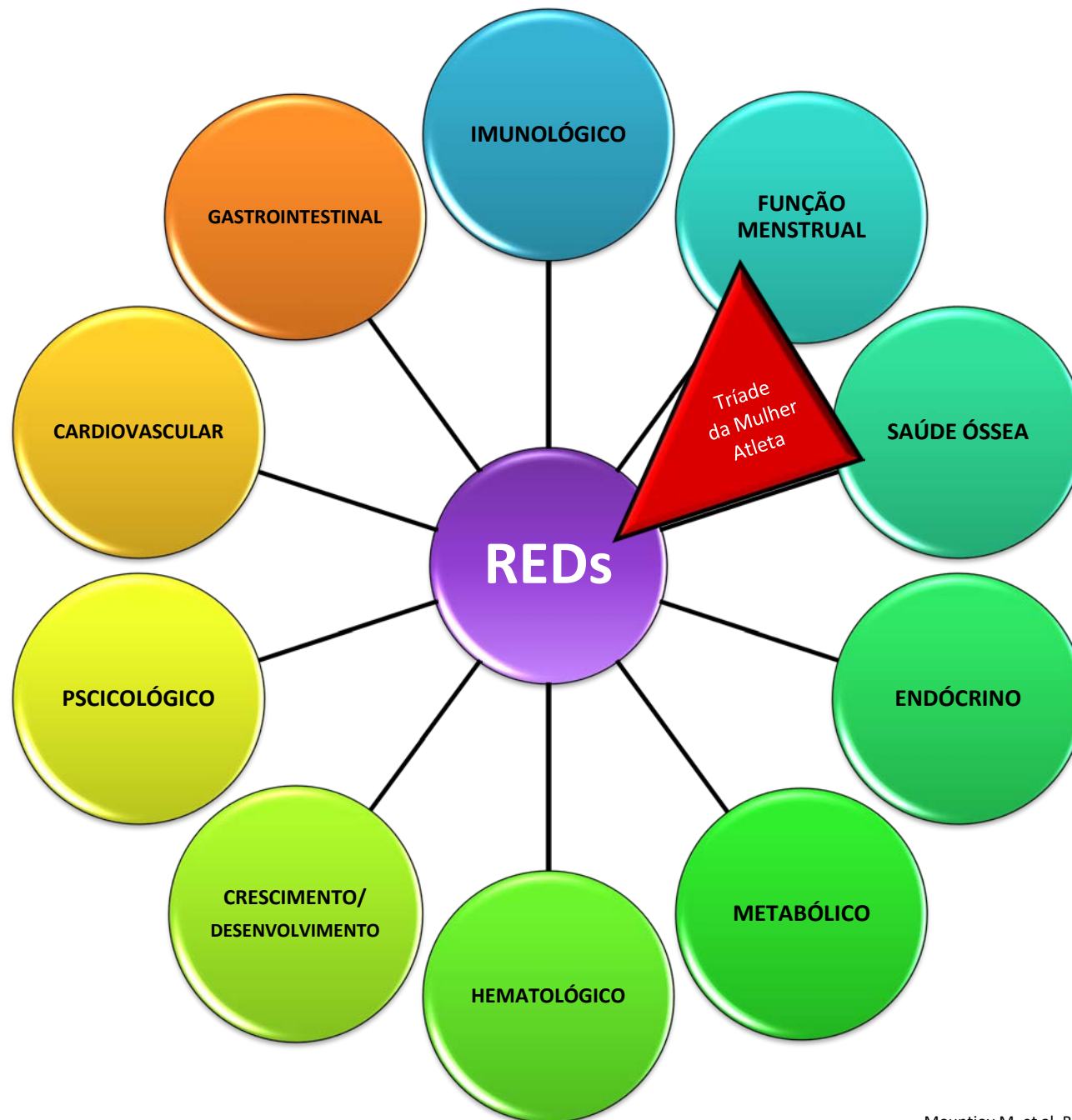
**CUIDADO: OS
CONTRACEPTIVOS
PODEM MASCARAR
A TRÍADE!**





The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)

Margo Mountjoy,¹ Jorunn Sundgot-Borgen,² Louise Burke,³ Susan Carter,⁴ Naama Constantini,⁵ Constance Lebrun,⁶ Nanna Meyer,⁷ Roberta Sherman,⁸ Kathrin Steffen,^{2,9} Richard Budgett,⁹ Arne Ljungqvist⁹

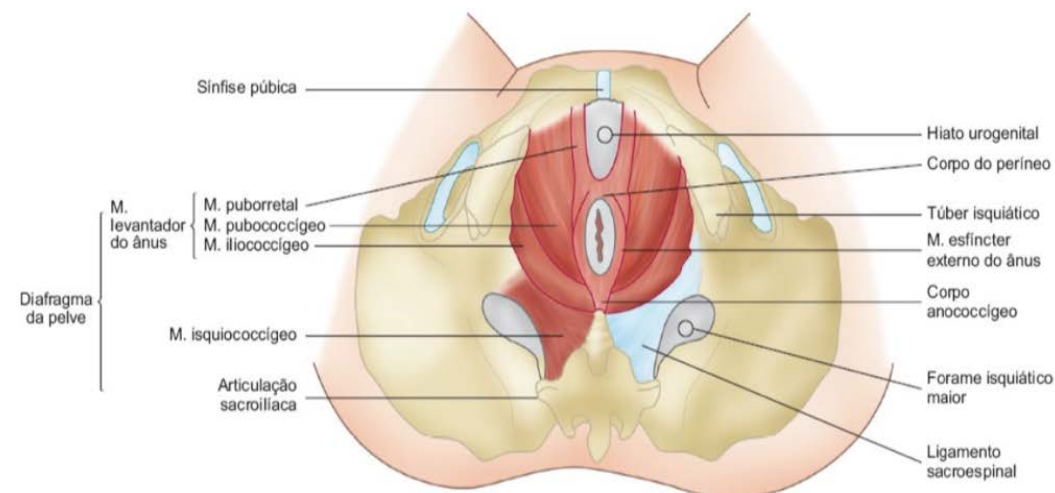
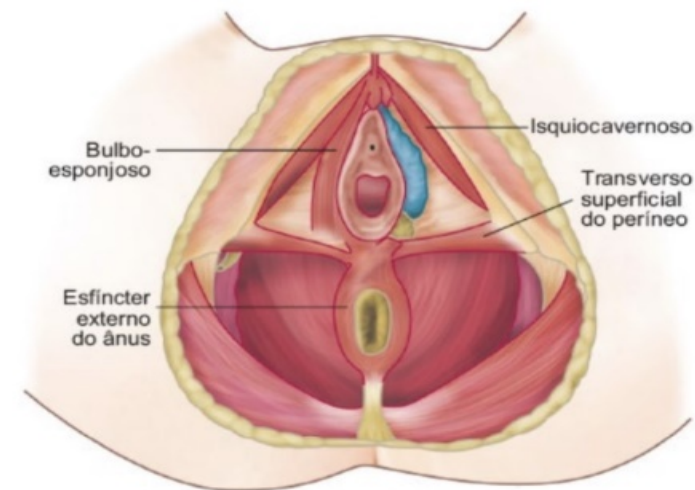


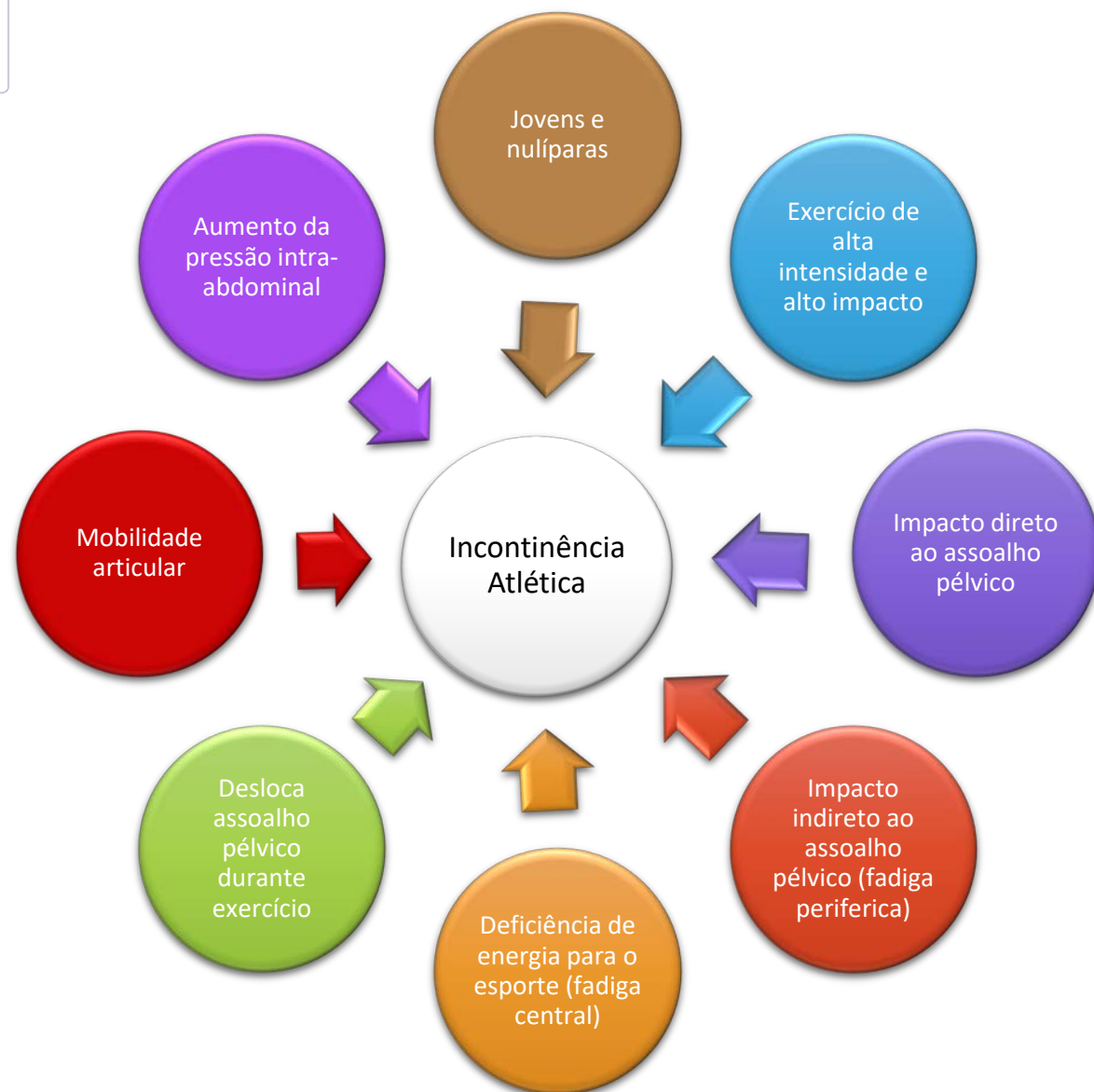


JÁ OUVIRAM FALAR DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM ATLETAS?

ASSOALHO PÉLVICO

- Suspensão
- Sustentação
- Absorção de impacto
- Continência urinária
- Continência anal
- Prevenção de prolapsos
- Sexual
- Equilíbrio corporal

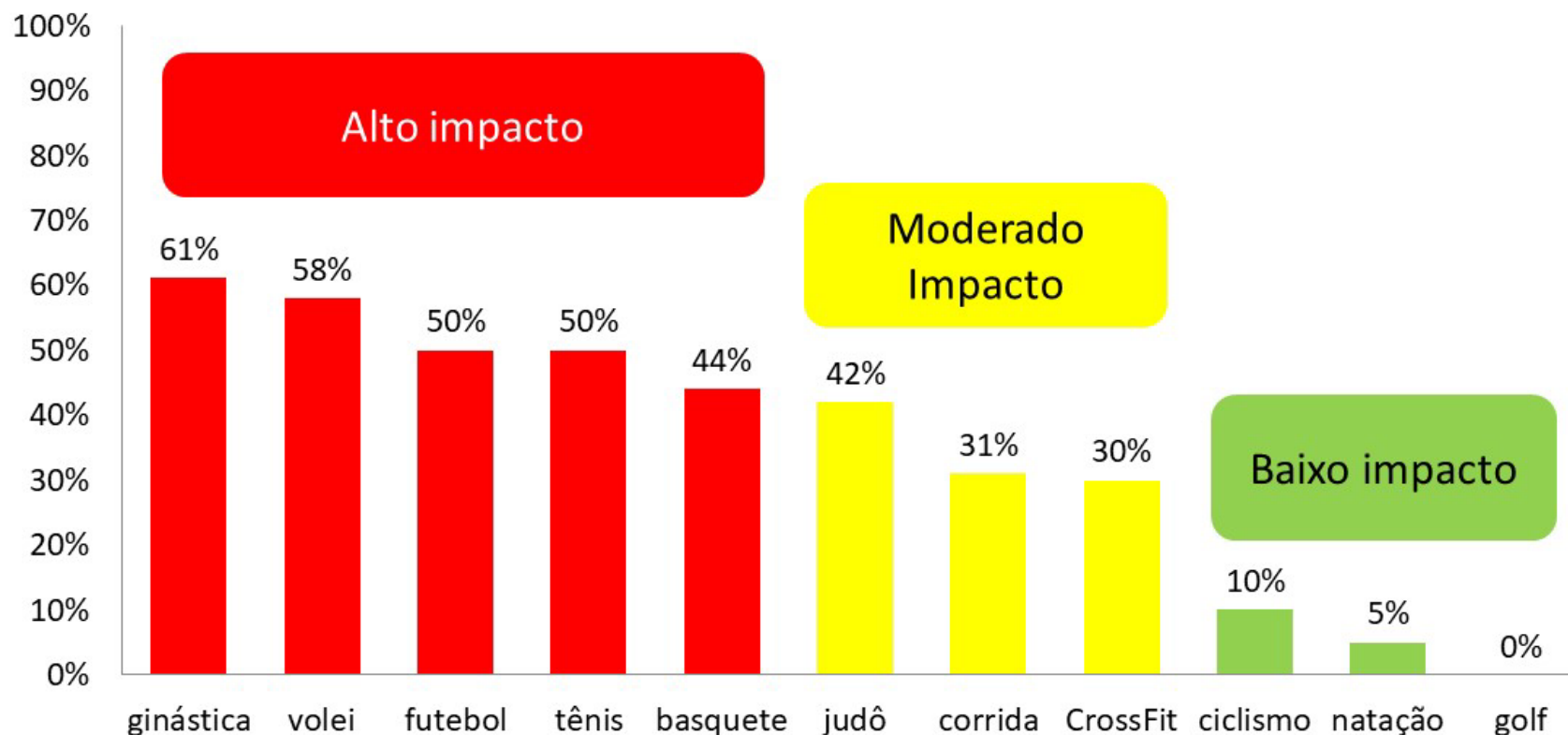




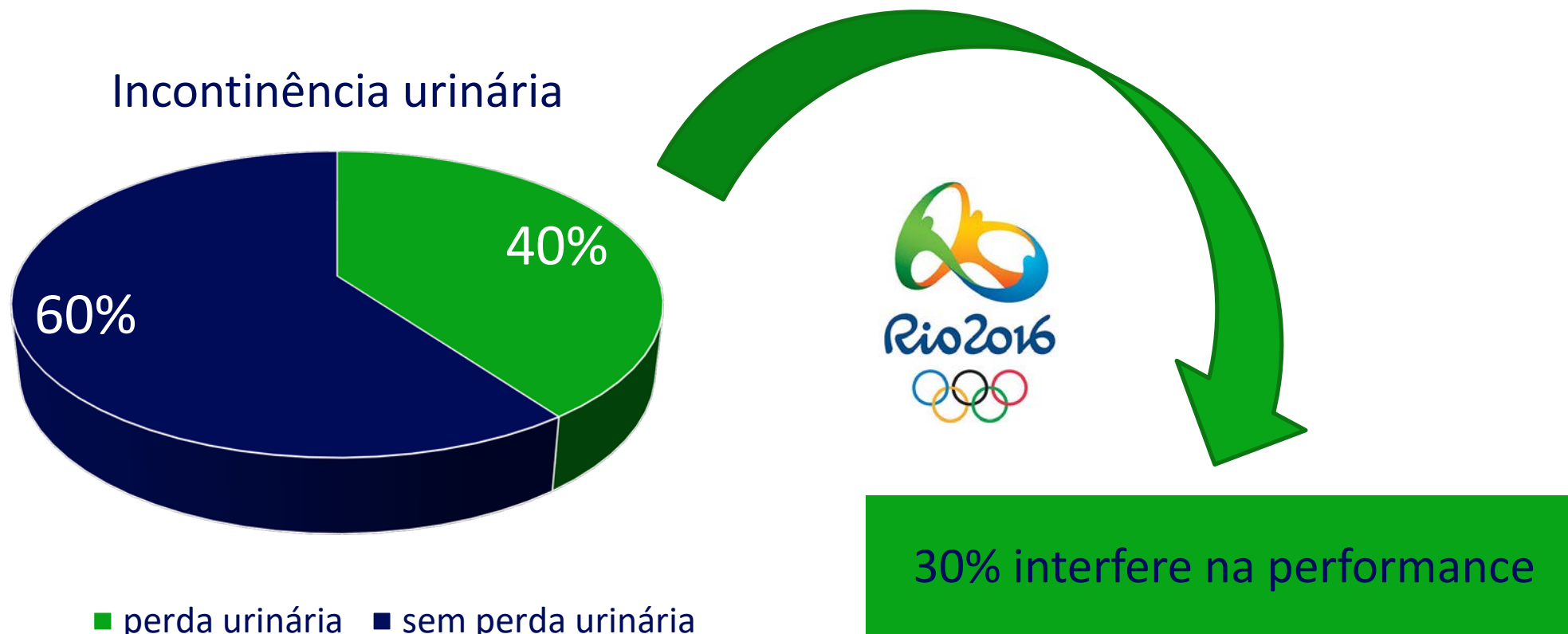
- Os casos são subnotificados
- Associado a perda de rendimento

INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO ESPORTE

Exercícios de alto impacto e alta intensidade têm risco 8x maior de incontinência urinária



INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO ESPORTE





PERSPECTIVAS

- Melhorar o número de atletas assistidas
 - Não somente seleções
- Aprimorar o “Team Work”
 - Difundir conhecimento entre os profissionais que trabalham com as atletas
- Trabalho conjunto com IOB
- Livro “Mulher Atleta”



COMO A GINECOLOGIA PODE AJUDAR SUAS ATLETAS?

MUITO OBRIGADA!!

