

PROMOÇÃO DA SAÚDE, FUNÇÃO SEXUAL E RELAÇÕES AFETIVAS EM ATLETAS MASCULINOS

Yuri Bernard Rivieri¹.

¹Uniasselvi, Rio de Janeiro, RJ.

<http://lattes.cnpq.br/6411492061705781>

RESUMO: A promoção da saúde integral de atletas masculinos requer uma abordagem que transcenda o desempenho físico. Este estudo, por meio de uma revisão integrativa da literatura (2015-2025), analisa como a disponibilidade energética, o treinamento de força e as intervenções fisioterapêuticas modulam biomarcadores hormonais, a função sexual e os domínios afetivos. Os resultados indicam que a Deficiência Energética Relativa no Esporte (RED-S) induz um estado catabólico crônico, elevando o cortisol e suprimindo a testosterona. Essa desregulação bioquímica resulta em hipogonadismo secundário, perda da libido e riscos de disfunção erétil. Ademais, a fisioterapia é essencial na prevenção de lesões e na harmonia biomecânica, enquanto a educação física deve equilibrar volume e intensidade para preservar a saúde vascular e endócrina. Dietas restritivas e pressão estética associam-se a sintomas de ansiedade e insatisfação corporal, prejudicando os vínculos afetivo-relacionais. Conclui-se que a intervenção interdisciplinar coordenada entre nutrição, educação física, fisioterapia e psicologia é fundamental para o suporte biopsicossocial do atleta. A busca pela excelência física não deve ocorrer em detrimento da saúde sexual e do bem-estar psicossocial.

PALAVRAS-CHAVE: Atletas. Saúde Sexual. RED-S.

HEALTH PROMOTION, SEXUAL FUNCTION, AND AFFECTIVE RELATIONSHIPS IN MALE ATHLETES

ABSTRACT: Promoting the integral health of male athletes requires an approach that transcends physical performance. This study, through an integrative literature review (2015-2025), analyzes how energy availability, strength training, and physiotherapeutic interventions modulate hormonal biomarkers, sexual function, and affective domains. The results indicate that Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) induces a chronic catabolic state, elevating cortisol and suppressing testosterone. This biochemical dysregulation results in secondary hypogonadism, loss of libido, and risks of erectile dysfunction. Furthermore, physiotherapy is essential for injury prevention and biomechanical harmony, while physical education must balance volume and intensity to preserve vascular and endocrine health. Restrictive diets and aesthetic pressure are associated with symptoms of anxiety and body dissatisfaction, damaging affective-relational bonds. It is concluded that coordinated

interdisciplinary intervention among nutrition, physical education, physiotherapy, and psychology is fundamental for the athlete's biopsychosocial support. The pursuit of physical excellence must not occur at the expense of sexual health and psychosocial well-being.

KEYWORDS: Athletes. Sexual Health. RED-S

INTRODUÇÃO

A cultura esportiva contemporânea, pautada por ideais de virilidade, força e uma estética corporal exuberante, transformou o corpo do atleta em um capital simbólico de poder e disciplina. Historicamente, a percepção do corpo masculino evoluiu do “homem-guerreiro” clássico para o “homem-soldado” moderno, onde o vigor físico é constantemente testado e exibido como marca de masculinidade. Conforme aponta a literatura, “a força física é um atributo considerado inerente à masculinidade. Inclusive, a tradução da palavra ‘virilidade’ em latim é, justamente, força. Explicitada pela massa muscular, é frequentemente acionada para descrever o homem ideal” (TRAMONTANO, 2021, p. 3). Nesse cenário, a saúde integral do atleta masculino é frequentemente negligenciada em prol da performance mecânica, levando ao uso de estratégias extremas que podem comprometer a homeostase do organismo.

A literatura científica identifica a Deficiência Energética Relativa no Esporte (RED-S) como uma síndrome crítica resultante do desequilíbrio crônico entre a ingestão de energia e o gasto físico. “O desequilíbrio entre treino e nutrição gera uma condição crítica. ‘A síndrome conhecida como Deficiência de Energia Relativa no Esporte (RED-S) tem sido considerada um relevante problema para atletas de endurance, que geralmente apresentam elevado volume de treino, alto gasto calórico [...] e maior risco de hábitos alimentares restritivos’ (MENDONÇA, MENDONÇA 2025, p. 6).” Esta condição transcende a nutrição, impactando a recuperação musculoesquelética conduzida pela fisioterapia e o planejamento de carga da educação física. Fisiologicamente, a baixa disponibilidade energética (BDE) atua como um estressor que eleva o cortisol (hormônio catabólico) e suprime a testosterona, mediadora fundamental da força física e da libido.

A promoção da saúde integral exige, portanto, uma intervenção interdisciplinar. O rendimento não deve ocorrer ao custo da função sexual ou da estabilidade emocional. Este capítulo discute como a sinergia entre o treinamento físico planejado, a reabilitação biomecânica e o suporte nutricional é essencial para preservar a qualidade de vida e prevenir desregulações multissistêmicas no público atleta

OBJETIVO

Analisar a influência conjunta das estratégias de treinamento físico, intervenções fisioterapêuticas e manejo nutricional na saúde integral de atletas masculinos, descrevendo os impactos na regulação hormonal, função sexual e bem-estar afetivo-relacional.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza aplicada, com abordagem qualitativa e objetivos descritivos e explicativos. A fundamentação teórica foi construída por meio de uma revisão integrativa da literatura. A coleta de dados ocorreu em bases científicas como PubMed, SciELO e ScienceDirect, utilizando descritores indexados (DeCS/MeSH) combinando os termos: “Atletas”, “Exercício Físico”, “Fisioterapia”, “Nutrição” e “RED-S”. Os critérios de inclusão selecionaram artigos originais e revisões (2015-2025) que abordassem o público masculino adulto e intervenções interdisciplinares. A análise seguiu a técnica de análise de conteúdo temática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Educação Física: O Planejamento da Carga e a Resposta Hormonal

O treinamento de força é a principal ferramenta para aprimorar o desempenho e a resistência muscular, exercendo influência direta na regulação hormonal. O planejamento adequado de volume e intensidade é crucial: treinar com intensidades elevadas (80-90% de 1RM) estimula aumentos agudos de testosterona e hormônio do crescimento (GH), fundamentais para o anabolismo. Contudo, sessões extenuantes sem recuperação adequada disparam o cortisol, que, se mantido cronicamente elevado, inibe a síntese de testosterona e prejudica a libido.”O treinamento não visa apenas o músculo, mas a saúde vascular. Nesse sentido, ‘a prática regular de exercícios físicos apresenta forte associação com a função sexual e deve ser indicada para o controle dos fatores de risco e disfunção erétil’ (SOUZA, 2011, p. 2).”

Além do ganho de massa, a educação física atua como tratamento não farmacológico para a disfunção erétil (DE). Exercícios vigorosos, como correr pelo menos 3 horas por semana, estão associados a uma redução de 30% no risco de DE e a um aumento na frequência de fantasias sexuais e satisfação com o orgasmo. O profissional de educação física deve, portanto, equilibrar o estímulo anabólico com períodos de descanso para evitar o *overtraining* e a supressão da função sexual.

Fisioterapia: Biomecânica, Prevenção e Saúde Vascular

O papel da fisioterapia na saúde integral do atleta masculino vai além do tratamento de lesões agudas, focando na harmonia biomecânica e prevenção de danos crônicos. Atletas com RED-S apresentam maior risco de fraturas por estresse e baixa densidade mineral óssea devido ao hipogonadismo. A intervenção fisioterapêutica, através do treinamento proprioceptivo e monitoramento de sobrecarga, é essencial para manter a integridade esquelética.”O papel do fisioterapeuta é integrar a mecânica ao estado psicológico do atleta, pois ‘o desempenho esportivo competitivo resulta da combinação harmoniosa entre os aspectos fisiológicos, biomecânicos e psicológicos’ (SARAGIOTTO et al., 2013 apud BARBOZA, 2018, p. 63).”

No campo da função sexual, a fisioterapia contribui para a melhora da função

endotelial. O exercício orientado sob supervisão melhora a resposta vasodilatadora, o que tem correlação direta com a vascularização necessária para a função erétil satisfatória. A recuperação multidimensional proposta pelo fisioterapeuta auxilia, ainda, no combate ao medo de novas lesões, promovendo autoconfiança e reduzindo o estresse psicológico que afeta os níveis de cortisol.

Nutrição: O Combustível para a Função Sistêmica

A nutrição fornece o substrato energético para que o treinamento físico e a recuperação fisioterapêutica sejam eficazes. A disponibilidade energética (DE) ideal para manter as funções vitais e reprodutivas em homens deve ser monitorada, pois valores muito baixos (< 30 kcal/kg de massa livre de gordura) desencadeiam a síndrome RED-S.”A base da síndrome é o déficit calórico severo. ‘O RED-S ocorre quando o balanço energético do atleta não é suficiente para suprir as demandas metabólicas, seja por restrições dietéticas intencionais ou pela alta demanda de atividades físicas’ (ROSSI, 2025, p. 1).”

A ingestão adequada de carboidratos atenua a resposta do cortisol durante treinos intensos, preservando a testosterona sérica. Dietas restritivas extremas e pressão estética, comuns em modalidades de peso, estão associadas a sintomas de ansiedade, depressão e insatisfação corporal, o que pode levar a comportamentos obsessivos como a vigorexia.

Domínios Afetivo-Relacionais e Saúde Mental

A busca pelo corpo ideal gera tensões entre virilidade (força/macheza) e temperança (autocontrole). Atletas masculinos frequentemente recorrem a “dietas sexuais” (abstinência estratégica ou “nofap”) acreditando que isso acumula testosterona para o treino, evidenciando como a disciplina física molda a vida íntima. A intervenção interdisciplinar deve incluir a psicoeducação, permitindo que o atleta desenvolva inteligência emocional e uma autoimagem saudável que transcenda a performance mecânica.

Tabela 1: Interação Interdisciplinar Avançada na Saúde do Atleta Masculino.

Área de Intervenção	Foco Clínico/ Técnico	Impacto Sistêmico e Marcadores
Educação Física	Treinamento de Força e Potência (80-90% de 1RM)	Estímulo agudo e crônico de Testosterona e GH; exercícios vigorosos (ex: corrida >3h/semana) reduzem em 30% o risco de disfunção erétil.
Fisioterapia	Treinamento Proprioceptivo e Reabilitação Endotelial	Prevenção de lesões musculoesqueléticas; melhora da resposta vasodilatadora arterial, essencial para a oxigenação muscular e a função erétil.
Nutrição	Micronutrientes (Zinco/Mg) e <i>Timing</i> de Carboidratos	O Zinco atua na síntese de andrógenos; carboidratos atenuam o cortisol pós-treino, preservando a testosterona livre e a massa magra.
Psicologia	Psicoeducação e Manejo de Emoções (Medo e Estresse)	Redução do cortisol induzido pela ansiedade competitiva; preservação dos níveis cerebrais de dopamina, protegendo o desejo sexual e o vigor.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026) com base em Aquino (2023), Souza (2011), Rossi (2025), Tramontano (2021) e Barboza (2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da saúde do atleta masculino deve ser protegida de forma holística, reconhecendo que o indivíduo se alimenta e se exercita não apenas para sustentar músculos, mas para preservar sua identidade biopsicossocial. Conclui-se que estratégias dietéticas inadequadas, aliadas a volumes de treino excessivos e falta de acompanhamento biomecânico, são os principais precursores da síndrome RED-S e da perda da libido.

O esporte deve ser um ambiente de superação e harmonia, e não um gatilho para fragilidades clínicas ou psíquicas. A intervenção coordenada entre educadores físicos, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos é a única via sustentável para garantir que o vigor atlético não ocorra ao sacrifício da plenitude sexual e do bem-estar afetivo. Recomenda-se que o monitoramento de biomarcadores e a educação sobre saúde integral tornem-se práticas padrão nas organizações esportivas.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Gabriel Santos. **Efeito do treinamento de força e nutrição na concentração de hormônios anabólicos e catabólicos em atletas**. 2023. Monografia (Graduação em Farmácia) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2023.
- BARBOZA, Paulo Sérgio Ribeiro. **Psicoeducação das emoções em atletas: uma revisão bibliográfica acerca do medo**. 2018. 77 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.
- MENDONÇA, Larissa Fiorelli de; MENDONÇA, Paulo César de. **Influência das modalidades esportivas e hábitos alimentares no desenvolvimento da RED-S**. REMUNOM, v. 20, n. 2, p. 1-20, nov. 2025.
- MOREIRA, Lucas Maroto. **Virilidade e temperança: sexo, desejo e moralidade entre marombeiros de rua**. Equatorial, Natal, v. 12, n. 23, jul./dez. 2025.
- ROSSI, Luciana. **Protocolo clínico-ambulatorial para o monitoramento da disponibilidade energética (DE)**. Research, Society and Development, v. 14, n. 10, e90141049758, out. 2025.
- SOUZA, Cícero Augusto de. **Importância do exercício físico no tratamento da disfunção erétil**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, [s. l.], v. 24, n. 3, 2011.
- TRAMONTANO, Lucas. **“It’s more strength, explosion and libido”: the hegemonic masculinity under testosterone use**. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL FAZENDO GÊNERO, 12., 2021, Florianópolis. Anais... Florianópolis: UFSC, 2021.
- ZANATTA, Júlia Farret Refosco; STEFANI, Giuseppe Potrick. **O impacto do baixo consumo energético relativo nos biomarcadores bioquímicos de testosterona e cortisol em atletas: uma revisão integrativa**. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 19, n. 116, p. 257-265, maio/jun. 2025.