



GUIA GRÁTIS

Esportes de contato

Rugby, futebol e artes marciais: músculo, recuperação, vitamina D e ferro.

bpr.clinic

Exames de sangue para esportes de contato: rugby, futebol, artes marciais

Contato e dia de jogo mexem nos marcadores do músculo por dias. Um basal de pré-temporada, colhido longe de jogos e de cortes de peso, dá números para comparar.

Ele pode

- ✓ Mostrar quanto o contato sobe a sua CK, comparada com o seu basal
- ✓ Mostrar a sua vitamina D quando chega o inverno
- ✓ Dar um basal de pré-temporada para comparar a temporada

Ele não pode

- ✗ Avaliar pancada na cabeça: concussão é avaliada pelo profissional de saúde, não por exame de sangue
- ✗ Liberar você para jogar: isso é decisão clínica
- ✗ Ler CK alta como lesão: ela sobe com um jogo normal

POR QUE IMPORTA

01

O contato machuca o músculo, e a CK mostra quanto

Depois de jogos de rugby, a CK chegou ao pico 24 horas depois, e o pico subiu com o número de tackles. É o marcador que mais se move no esporte de contato.^[1]

02

A recuperação de um jogo leva mais de 72 horas

Numa revisão de 77 estudos com jogadores de futebol, CK, força dos posteriores da coxa e dor muscular ainda estavam alteradas 72 horas depois do jogo. Um exame no dia seguinte ao jogo mostra o jogo, não o seu basal.^[2]

03

O inverno do UK derruba a vitamina D dos jogadores

Em jogadores da Premier League, a vitamina D caiu de agosto a dezembro, e 65% estavam abaixo de 50 nmol/L no inverno. Noutro estudo do UK, 62% dos atletas profissionais estavam abaixo de 50 nmol/L no inverno.^[3, 4]

04

Nas artes marciais, bater o peso mexe no corpo e no sangue

Cerca de metade dos atletas de esportes de combate perde peso rápido, com métodos como diuréticos, laxantes, roupas plásticas e sauna, que fazem mal ao desempenho e à saúde. Um exame no meio de um corte de peso não é o seu basal.^[5]

05

Pancada na cabeça é com o profissional de saúde, não com exame de sangue

Os marcadores de sangue para concussão ainda são ferramenta de pesquisa, sem evidência suficiente para uso clínico. Se você levou uma pancada na cabeça, siga o protocolo de concussão do clube e procure o seu médico.^[6, 7]

O que costuma fazer sentido, e quando repetir

EXAME	POR QUÊ	QUANDO REPETIR
CK (creatina quinase)	A enzima do músculo. Tackles e contato sobem a CK, e ela pode ficar alta por três dias depois do jogo. É o marcador de fadiga do esporte coletivo, lido contra o seu próprio valor. ^[1, 2, 8, 9]	Na pré-temporada e no meio da temporada, sempre a pelo menos 72 horas de um jogo, no mesmo ponto da semana.
Ureia e rins (creatinina, eGFR)	Função dos rins e carga de treino. Colha longe de um corte de peso, para o resultado mostrar o seu estado de sempre. ^[5, 10]	Com o painel da temporada.
Vitamina D, 25(OH)D	O seu nível de vitamina D. Muitos jogadores no UK estão baixos em dezembro. ^[3, 4, 11]	No fim do outono ou no inverno; depois do suplemento, conforme o seu médico.
Ferritina e hemograma	Estoque de ferro e glóbulos vermelhos. Mulheres que jogam, e quem tem dieta restritiva, têm mais risco de ferro baixo. ^[12, 13]	Cerca de duas vezes por ano.
PCR ultrassensível	Inflamação. Um jogo sobe a PCR por pouco tempo, então ela é lida junto com a ferritina e longe do dia de jogo. ^[2, 14]	Junto com a ferritina.

O que fazer com o resultado

O resultado chega na sua conta, com as faixas de referência. Um valor fora da faixa, ou um sintoma com resultado normal, é uma conversa com o seu médico: tratamento e suplemento são decisão dele. Repita o mesmo exame depois para comparar.

FONTES

1. Takarada Y. Evaluation of muscle damage after a rugby match with special reference to tackle plays. Br J Sports Med. 2003;37:416-419. doi:10.1136/bjsm.37.5.416. PMID 14514532
2. Silva JR, Rumpf MC, Hertzog M, et al. Acute and Residual Soccer Match-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-analysis. Sports Med. 2018;48:539-583. doi:10.1007/s40279-017-0798-8. PMID 29098658
3. Morton JP, Iqbal Z, Drust B, Burgess D, Close GL, Brukner PD. Seasonal variation in vitamin D status in professional soccer players of the English Premier League. Appl Physiol Nutr Metab. 2012;37:798-802. doi:10.1139/h2012-037. PMID 22554144
4. Close GL, Russell J, Cobley JN, et al. Assessment of vitamin D concentration in non-supplemented professional athletes and healthy adults during the winter months in the UK: implications for skeletal muscle function. J Sports Sci. 2013;31:344-353. doi:10.1080/02640414.2012.733822. PMID 23083379
5. Franchini E, Brito CJ, Artioli GG. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. J Int Soc Sports Nutr. 2012;9:52. doi:10.1186/1550-2783-9-52. PMID 23237303
6. McCrear M, Meier T, Huber D, et al. Role of advanced neuroimaging, fluid biomarkers and genetic testing in the assessment of sport-related concussion: a systematic review. Br J Sports Med. 2017;51:919-929. doi:10.1136/bjsports-2016-097447. PMID 28455364
7. Tabor JB, Brett BL, Nelson L, et al. Role of biomarkers and emerging technologies in defining and assessing neurobiological recovery after sport-related concussion: a systematic review. Br J Sports Med. 2023;57:789-797. doi:10.1136/bjsports-2022-106680. PMID 37316184
8. Hecksteden A, Skorski S, Schwindling S, et al. Blood-Borne Markers of Fatigue in Competitive Athletes - Results from Simulated Training Camps. PLoS One. 2016;11:e0148810. doi:10.1371/journal.pone.0148810. PMID 26891051
9. Hecksteden A, Pitsch W, Julian R, et al. A New Method to Individualize Monitoring of Muscle Recovery in Athletes. Int J Sports Physiol Perform. 2017;12:1137-1142. doi:10.1123/ijspp.2016-0120. PMID 27967274
10. Haller N, Behringer M, Reichel T, et al. Blood-Based Biomarkers for Managing Workload in Athletes: Considerations and Recommendations for Evidence-Based Use of Established Biomarkers. Sports Med. 2023;53:1315-1333. doi:10.1007/s40279-023-01836-x. PMID 37204619
11. Farrokhyar F, Tabasinejad R, Dao D, et al. Prevalence of vitamin D inadequacy in athletes: a systematic-review and meta-analysis. Sports Med. 2015;45:365-378. doi:10.1007/s40279-014-0267-6. PMID 25277808
12. Clénin G, Cordes M, Huber A, et al. Iron deficiency in sports - definition, influence on performance and therapy. Swiss Med Wkly. 2015;145:w14196. doi:10.4414/smw.2015.14196. PMID 26512429
13. Sim M, Garvican-Lewis LA, Cox GR, et al. Iron considerations for the athlete: a narrative review. Eur J Appl Physiol. 2019;119:1463-1478. doi:10.1007/s00421-019-04157-y. PMID 31055680
14. Pedlar CR, Bruognara C, Bruinvels G, Burden R. Iron balance and iron supplementation for the female athlete: A practical approach. Eur J Sport Sci. 2018;18:295-305. doi:10.1080/17461391.2017.1416178. PMID 29280410



Aponte a câmera para ver a página completa, os exames que cobrem esses marcadores, um vídeo curto e o check-up guiado.

bpr.clinic/blood-tests/for/contact-sports

Informação geral, não é orientação médica individual. Converse com o seu médico sobre o seu caso. Dúvidas: hello@bpr.clinic ou fale com a gente pelo app da BPR.

Revisado em outubro de 2026