

Caso Vini Jr.: respiração pela boca pode afetar desempenho de atletas

Category: ARTISTAS E FAMOSOS, GERAL, SAÚDE
escrito por Maria Luiza | 20 de junho de 2026



A repercussão em torno da respiração do jogador da Seleção Brasileira Vini Júnior durante as partidas reacendeu um debate importante sobre a saúde respiratória. Embora respirar pela boca pareça um hábito inofensivo, especialistas alertam que a condição pode trazer consequências para a qualidade de vida, o desenvolvimento facial e até mesmo para o desempenho esportivo.

A chamada respiração bucal ocorre quando a principal via de entrada de saída do ar passa a ser a boca, geralmente por causa de alguma obstrução nasal. O problema pode afetar crianças e adultos, muitas vezes de forma silenciosa, causando impactos que vão além da respiração.

Obstrução nasal está entre as principais causas

A respiração pelo nariz é considerada a forma mais adequada, já que o órgão filtra, aquece e umidifica o ar antes de ele chegar aos pulmões. Quando há alguma dificuldade nessa passagem, o organismo pode recorrer à boca como alternativa.

Segundo o otorrinolaringologista Guilherme Netto, disponível

na plataforma Doctoralia, as causas da respiração bucal variam de acordo com a idade. Nas crianças, o aumento da adenoide e a rinite são os fatores mais comuns. Já nos adultos, condições como desvio de septo, rinite crônica, sinusite e pólipos nasais costumam estar entre os principais responsáveis pela obstrução.

Além de problemas respiratórios, a condição pode desencadear uma série de consequências. “O paciente que respira pela boca normalmente apresenta um sono mais agitado, pode desenvolver dificuldades de concentração e, em alguns casos, até ter prejuízos na qualidade de vida por causa do cansaço e da sonolência durante o dia”, afirma o especialista.

A alteração também pode influenciar o rendimento físico. De acordo com Netto, quem não consegue respirar adequadamente pelo nariz tende a recorrer mais cedo à respiração oral durante os exercícios, o que favorece a fadiga precoce e pode comprometer a performance esportiva.

Alterações podem aparecer na boca e no rosto

Os efeitos da respiração bucal não ficam restritos às vias aéreas. A condição também pode interferir no posicionamento da língua, dos lábios e dos músculos faciais, especialmente durante a infância, período em que ocorre intenso crescimento ósseo.

A dentista Cristiane Delmondes, que atende em Brasília, explica que a respiração adequada pelo nariz é importante para o desenvolvimento equilibrado da face. “Quando a criança respira predominantemente pela boca, podem ocorrer alterações que influenciam o crescimento facial e o posicionamento dos dentes ao longo dos anos”, destaca.

Entre os sinais mais comuns observados pelos dentistas estão boca seca, lábios ressecados, gengivas inflamadas, maior

acúmulo de placa bacteriana e alterações no formato do palato. Também podem surgir problemas ortodônticos, como mordida aberta, mordida cruzada e desalinhamento dentário.

Diagnóstico precoce ajuda a evitar complicações

Especialistas ressaltam que o tratamento da respiração bucal depende da causa do problema. Em muitos casos, controlar doenças como rinite ou corrigir obstruções nasais já permite que o paciente volte a respirar adequadamente pelo nariz.

Nas crianças, a identificação precoce é fundamental para evitar impactos permanentes no crescimento facial e dentário. Em adultos, embora algumas alterações possam ser corrigidas, o tratamento costuma exigir uma abordagem multidisciplinar envolvendo otorrinolaringologistas, dentistas e, em determinadas situações, fonoaudiólogos.

Por isso, sintomas como nariz constantemente entupido, ronco frequente, boca seca ao acordar e dificuldade para respirar pelo nariz merecem atenção. Muitas vezes negligenciada, a respiração bucal pode afetar a saúde, o bem-estar e até o desempenho de quem pratica atividades físicas regularmente.

Fonte: Metrôpoles e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
20/06/2026/08:31:50

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*