

TRANSTORNOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS

CONCEIÇÃO, M. E. F.¹; ANDRADE, A. H. G.²

RESUMO

Objetivo: Analisar os transtornos alimentares mais evidentes em praticantes de atividades físicas. **Método:** Foi realizada uma pesquisa qualitativa e sistemática sobre transtorno alimentares em praticantes de atividade física. Para a busca de artigos, foi selecionado a base de dados *SciELO – Scientific Electronic Library Online*, uma vez que esta é uma das maiores bases de dados do Brasil. **Resultados:** O assunto mais encontrados nos artigos se trata de comportamento de risco. **Conclusão:** Foi possível constatar que existe uma grande preocupação acerca dos comportamentos de risco. A maior parte dos trabalhos tratou de hábitos considerados de risco para o desenvolvimento de TA's, e não dos transtornos propriamente ditos.

Palavras-chave: Transtornos Alimentares. Atividades Físicas.

ABSTRACT

Objective: To analyze the most evident eating disorders in physical activity practitioners. **Method:** A qualitative and systematic research on eating disorders in physical activity practitioners was carried out. To search for articles, the *SciELO – Scientific Electronic Library Online* database was selected, since this is one of the largest databases in Brazil. **Results:** The most common topic found in the articles is risk behavior. **Conclusion:** It was possible to verify that there is a great concern about risk behaviors. Most of the studies dealt with habits considered to be at risk for the development of EDs, and not the disorders themselves.

Keywords: Eating Disorders. Physical activities.

¹ Maria Eduarda Ferreira da Conceição – Acadêmica do Curso Bacharel em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Contato: meduardaf17@gmail.com

² Ana Helena Gomes Andrade - Orientadora da pesquisa Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Contato: aninhazinha_h6@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Os impactos positivos da prática regular de exercícios físicos para a saúde são evidenciados na literatura por meio de estudos epidemiológicos. Benefícios fisiológicos como adequação do peso corporal, prevenção de doenças cardiovasculares e osteoarticulares, controle da pressão arterial e dos níveis de colesterol, além de benefícios psicológicos e sociais como melhora da autoestima e do convívio social, prevenção de depressão e estresse são exemplos desse impacto. No entanto, as pessoas com Transtorno Alimentar (TA) não utilizam essa prática de forma positiva, aplicando-a erroneamente para perda de peso inadequada e muitas vezes exagerada (MACIEL *et al.*, 2018).

Dentre os transtornos alimentares, existem aqueles que ocorrem de maneira mais frequente nas pessoas. Os principais transtornos são a bulimia nervosa (BN) e anorexia nervosa (NA) (AMORAS *et al.*, 2010). A respeito da BN, Cordás (2004) traz alguns aspectos que devem ser considerados para diagnóstico, como a falta de alimentação ou ingestão de alimento seguida de episódios de vômito ou ingestão de laxantes, grandes períodos de jejum, dietas exageradas e exercícios vigorosos. Ainda segundo o autor, a respeito da AN, para diagnóstico da doença, é necessário que o paciente apresente distorção em relação à própria imagem e recusa em se manter nos níveis saudáveis de peso podendo apresentar episódios de ausência de alimentação ou comportamento compensatório (vômitos).

Os transtornos alimentares apresentam diversas consequências que confere aos transtornos importância considerável. Como consequência dos TA's, Gonçalves *et al.* (2013) ressalta que os prejuízos em decorrência dos TA's podem ser categorizados em 3 aspectos: nutricionais, bucais e sociais. Os problemas nutricionais estão relacionados com a interferência no crescimento e ganho de peso. Já no quesito saúde bucal, é possível elencar diversos problemas, como falhas nas glândulas salivares, queilose, periodontites, dentre outros. E os sociais estão estritamente ligados com as questões culturais da sociedade.

Os TA's são distúrbios que atingem pelo menos 1% da população mundial, segundo afirma Swanson *et al.* (2011). Se pensar nos dados em

números, teremos cerca de 80 milhões de pessoas que sofrem de distúrbios desta natureza. Trazendo a realidade brasileira à tona, teremos cerca de 4% da população sofrendo de transtornos alimentares, o que corresponde a 800 mil pessoas. Dentre os afetados pela doença, os grupos que apresentam a maior prevalência dos transtornos são as mulheres e jovens (PINZON; NOGUEIRA, 2004). Para termos dimensão de como a doença apresenta predominância dos jovens, um estudo conduzido por Vilela *et al.* (2004) analisou 1.807 adolescentes de seis cidades mineiras e demonstrou diversos aspectos dos transtornos alimentares. Neste estudo, 13% dos jovens apresentavam algum tipo de TA. Os autores ainda encontraram 59% dos jovens insatisfeitos com o próprio corpo, 12% com indícios de bulimia e 1% com indícios de anorexia.

Os transtornos alimentares precisam ser levados em consideração não somente em relação ao momento do distúrbio, mas também as consequências destes transtornos. Diversos trabalhos apontam quais são os principais prejuízos causados em decorrência de transtornos. A pessoa acometida de bulimia nervosa, por exemplo, não aparenta perda de peso. No entanto, existem outros problemas associados ao comportamento bulímico. Sangramentos no trato digestório são bem recorrentes, além de diminuição do metabolismo, hipotensão, perda do esmalte dental, distúrbios dos eletrólitos do sangue, dentre outros (HERZOG *et al.*, 1993). Já em relação à anorexia nervosa, podem ser constatados como efeitos deste distúrbio desnutrição, desidratação, alteração nos movimentos peristálticos, metabolismo baixo, e ainda, caso for adolescente, pode desenvolver atraso no desenvolvimento físico e sexual (ABOTT *et al.*, 1993).

OBJETIVO

Analisar os transtornos alimentares mais evidentes em praticantes de atividades físicas.

MÉTODO

Foi realizada uma pesquisa qualitativa e sistemática sobre transtorno alimentares em praticantes de atividade física de modo compreender de que maneira os praticantes de atividade física são acometidos pelos TA's e quais as consequências e possibilidades para eles. Para a busca de artigos, foi

selecionado a base de dados *SciELO – Scientific Electronic Library Online*, uma vez que esta é uma das maiores bases de dados do Brasil. Para realizar a pesquisa, foram usados os termos indexadores “Transtornos Alimentares” e (AND) “Esporte.” Para fins de discussão dos resultados, serão utilizadas outras bases de dados, como o Google Acadêmico.

Serão incluídos os artigos que avaliaram os transtornos alimentares em praticantes de atividades físicas. A análise inicial do artigo partiu da interpretação do título dos artigos e, posteriormente, do resumo do trabalho. Em casos em que o artigo não apresentou tema de interesse para este trabalho, foi desconsiderado para esta revisão. A partir dos estudos já selecionados, foi realizado a leitura integral do artigo. Não foram aplicados critérios de exclusão para idiomas e data de publicação.

DESENVOLVIMENTO

Na busca foram encontrados 18 artigos científicos no total. Segundo a classificação adotada pela *SciELO*, os trabalhos encontrados podem ser enquadrados nas seguintes categorias: Ciência (16), Esporte (16), Fisiologia (8), Educacional (1), Multidisciplinar (1), Psiquiatria (1) e Psicologia (1). Dos trabalhos encontrados, apenas 1 trabalho não atendeu aos critérios, se tratando de uma proposta de escala de avaliação. Partindo da análise, é possível perceber que dos 18 trabalhos encontrados, 6 tratavam de modalidades diversas. As modalidades Ballet, Exercício Físico e Musculação registraram 2 trabalhos cada. As demais categorias (atletismo, futebol, ginástica artística, ginástica rítmica, natação e voleibol) registraram 1 trabalho cada. Já em relação aos TA's, foram encontrados 13 trabalhos que abordavam comportamento de risco que levam aos TA's. Ou seja, traços perfeccionistas, trabalho de técnico da modalidade, a prática das modalidades, sobrepeso de atleta, o tipo da modalidade, entre outros. Nessa categoria, foram alocados os trabalhos mais generalistas que não tratavam de TA's específicos. Outros dois trabalhos relatavam compulsão alimentar e bulimia. Nas categorias bulimia e dismorfia muscular foi observado 1 trabalho em cada.

CONCLUSÃO

Partindo dos trabalhos encontrados na revisão sistemática, foi possível constatar que existe uma grande preocupação acerca dos comportamentos de risco. A maior parte dos trabalhos tratou de hábitos considerados de risco para o desenvolvimento de TA's, e não dos transtornos propriamente ditos. Isto não quer dizer que os transtornos alimentares em modalidades esportivas não tenham forte associação. Pelo contrário. A preocupação é exatamente nos fatores que levam ao desenvolvimento de TA's de modo geral.

REFERÊNCIAS

ABOTT, D. W. et al. Practice guideline for eating disorders. **Am J. Psychiatry**. 150:212-24 1993;

AMORAS, Dinah Ribeiro et al. Caracterização dos transtornos alimentares e suas implicações na cavidade bucal. **Rev Odontol UNESP**, v. 39, n. 4, p. 241-45, 2010.

GONÇALVES, Juliana de Abreu et al. Transtornos alimentares na infância e na adolescência. **Revista paulista de pediatria**, v. 31, p. 96-103, 2013.

HERZOG, David B. et al. Patterns and predictors of recovery in anorexia nervosa and bulimia nervosa. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, v. 32, n. 4, p. 835-842, 1993.

MACIEL, Fernanda Fátima Costa et al. Transtornos alimentares e suas consequências: breve revisão. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. S 01, p. Trab768, 2018.

PINZON, Vanessa; NOGUEIRA, Fabiana Chamelet. Epidemiologia, curso e evolução dos transtornos alimentares. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 31, n. 4, p. 158-160, 2004.

SWANSON, S. A. Prevalence and correlates of eating disorders in adolescents. **Arch Gen Psychiatry**. Vol. 68. Num. 7. p. 714-723. 2011.

VILELA, J. E. M. et al. Transtornos alimentares em escolares. **Jornal de Pediatria**, v. 80, p. 49-54, 2004.