

ESCOLHAS NUTRICIONAIS DE ATLETAS COM TRANSTORNOS

ALIMENTARES: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

SANTOS, Isadora Ferreira Dos ¹; MARIN, Tatiana²

Palavras chave: anorexia nervosa, Vigorexia, Esportes

INTRODUÇÃO

Segundo Nussbaum(1994,*Apud.* FONTES,2018) Transtornos alimentares são caracterizados por uma mudança no comportamento alimentar e onde podem levar a um quadro de magreza extrema quando ocorre a retirada de alimentos da dieta inadequadamente, obesidade onde ocorre a ingestão de alimentos em grande quantidade, e resulta também em outros problemas físicos como a osteoporose, desnutrição e arritmia cardíaca. Dentro dessa patologia, a anorexia nervosa e a bulimia nervosa são as mais destacadas que mais atingem os jovens atualmente e ambos os transtornos tem uma característica em comum que é o medo de engordar, e uma preocupação incomum d com o peso que faz gerar uma distorção de autoimagem. Os transtornos alimentares tem uma influência nos hormônios que fazem com que o sistema nervoso altere as informações no cérebro com respostas geradas a respeito da fome e da saciedade inibindo a vontade de comer.

A anorexia nervosa e a bulimia nervosa são os Transtornos alimentares mais comuns com prevalência de 1% e 4% na população, respectivamente (EKEROTH; BIRGEGARD, 2014).

¹ Isadora Ferreira Dos Santos Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022

² Tatiana Marin. Orientadora da Pesquisa. Docente Mestre do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022

Os Transtornos alimentares podem ser identificados por restrição da ingestão energética sem orientação, medo de ganhar massa corporal e perturbação com sua forma física, queixas de constipação, dor abdominal, intolerância ao frio, letargia, sintomas depressivos. A AN se caracteriza por restrição alimentar que a própria pessoa escolhe e resulta na perda de massa corporal; já a BN se caracteriza por episódios recorrentes de compulsão alimentar, sensação de falta de controle sobre a ingestão e seguido pelo uso de algum método compensatório como uso de laxante, diuréticos, autoindução de vômito, jejum ou realização de exercício físico. Além desses, há também o transtorno da compulsão alimentar que só passou a ser reconhecido como um TA a partir do DSM-V (APA, 2014).

OBJETIVO

Analisar as escolhas nutricionais de atletas profissionais que possuem transtornos alimentares

METODOLOGIA

Este estudo tem como finalidade a realizar de um estudo qualitativo explicativo utilizando informações existentes na literatura para mostrar a prevalência dos transtornos alimentares nos atletas para definir quais comportamentos nutricionais que sinalizam que o paciente tenha desenvolvido algum transtorno alimentar no cenário esportivo

Para a coleta de dados foi utilizada bibliotecas virtuais. Livros e artigos científicos e acadêmicos encontrados na íntegra, seguindo os critérios de inclusão e exclusão e usando os seguintes descritores; transtornos alimentares, atletas profissionais, alimentação.

DESENVOLVIMENTO

Foram analisados 7 artigos científicos com direcionamento em transtornos alimentares em atletas e uma série de possíveis fatores que contribuem para o aumento de diagnósticos e do desenvolvimento de TAS . segundo (FORTES;FERREIRA) atletas do sexo feminino desenvolvem comportamentos de risco que podem se tornar algum tipo de transtorno alimentar em relação a atletas do sexo masculino , da mesma forma que a insatisfação da imagem corporal também tem sal porcentagem maior no publico feminino quando comparado com o masculino. No estudo mostra total de atletas do sexo feminino uma amostra de 114 pessoas e no do sexo masculino amostra de 464 que foram utilizados para responder a pesquisa com base nas EAT-26 = Eating Atitudes Test; BSQ = Body Shape Questionnaire; EDE = Escala de Dedicção ao Exercício; IMC = Índice de Massa Corporal; %G = Percentual de Gordura; ABEP = Classificação Econômica Brasil; RT = Regime de treinamento; HT = Histórico de treino.

Já(SOUZA;E et all) mostra uma análise com base na influência do perfeccionismo como fator de risco para surgimento de TAS em atletas do sexo feminino onde apontam que a maioria das atletas da investigação 14 meninas apontaram insatisfação da auto imagem onde o total de 40% da amostra apresentaram traços de alto risco para o perfeccionismo e apresentaram 66% de atletas que fazem restrição de ingestão de alimentos calóricos nas atletas do sexo feminino

(KRAVCHYCHY;SILVA;MACHADO)analisou na pesquisa relacionando as características gerais da amostra (Idade, anos; Massa Corporal, kg; Estatura, m; IMC, kg/m²; Percentual de Gordura, %G) de acordo com a modalidade esportiva. Onde não houve associação entre as modalidades e o risco de TAS , tambem não houve d³ados onde conectam a faixa etária com a insatisfação de auto imagem como condição de risco para surgimento de transtornos alimentares, onde o autor utilizou na pesquisa todas as faixas atarias em conjunto , na pesquisa apenas 6 das atletas femininas cerca de 13% da amostram estava com risco de desenvolvimento de TAS com base no grau de insatisfação corporal analisados juntamente com a porcentagem de gordura corporal e o estado nutricional , onde mostrou que a maioria da amostra apresenta

insatisfação de autoimagem mas apenas uma pequena parte que classifica como risco para desenvolvimento de TAS

LOPES;SOUZA evidenciam que há vários fatores que o atleta evidencia em busca de uma boa performance e alto rendimento um fator muito relevante é o peso corporal ,onde para conseguir manter o peso ideal que e considerado padrao para ideal para o exercício a ser realizado

Alguns atletas optam por meios que podem afetar o desempenho e também a saúde do atleta como a privação alimentar

Os achados que foram evidenciados nos resultados mostraram que a maioria significativa de surgimento de TAS são em atletas do sexo feminino e que o maior indicativo mostra ser a insatisfação da imagem corporal onde vai desde o comprar umas com as outras ate os esportes que valorizam um padrão corporal específico para a modalidade, onde são importantes tanto para o rendimento e alta performance quanto para a própria estética da modalidade ,desta forma as atletas se cobram por manter um padrão ideal com % baixa de gordura corporal e imc adequado , porem causam inúmeras alterações fisiológicas onde surgem os fatores de risco de desenvolvimento dos transtornos alimentares

O alto controle de alimentos ingeridos com baixo teor calórico podem acabar por desenvolver também diversas deficiências de vitaminas e minerais que são imprescindíveis para o bom funcionamento do organismo, as dietas restritivas muitas vezes adotadas de forma radical e sem acompanhamento específico de um nutricionista

Os comportamentos de culpa associados com a insatisfação corporal nas atletas do sexo feminino são a maiores fatores contribuintes para o surgimentos das TAS onde com o consumi limitado de alimentos e muitas vezes contagem de calorias acarretam nas deficiências graves e podem tornas as taxas de hormônios desreguladas

CONCLUSÃO

O profissional nutricionista exerce um papel essencial não são no tratamento dos transtornos alimentares mas também na prevenção dos mesmos pois no âmbito das

modalidades esportiva o nutricionistas deve apresentar a conduta nutricional que sera mais adequada para cada atleta com equilíbrio, variedade de alimentos que possam atender toda demanda energética a de aporte de macro e micronutrientes necessários respeitando a individualidade do atleta e mostrando a importância de acompanhamento nutricional e onde visa manter a saúde o rendimento e a performance equilibradas para que não aja nenhuma variável de risco onde irá comprometer a saúde tanto física quanto mental e nutricional do atleta .

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. The new north american classification of Mental Disorders - DSM-5 2014. Artmed. Porto Alegre. 5. ed.

EKEROTH, Kerstin; BIRGEGARD, Andreas. Evaluating reliable and clinically significant change in eating disorders: Comparisons to changes in DSM-IV diagnoses. 2014. Psychiatry Research. 216(2), 248-254

FONTES, Maria Alice. O que são Transtornos Alimentares? Causas, tipos e tratamento. Minuto psicologia, 2018. disponível em :<http://www.minutopsicologia.com.br/postagens/2018/03/15/o-que-sao-transtornos-alimentares-causas-tipos-e-tratamento/>. acesso em : 15 de nov de 2021

FORTES , Leonardo de Souza ; VEIRA, Lenamar fiorese; PAES, Santiago tavares; Almeida , Sebastião de Sousa; FERREIRA, Maria elisa caputo. Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo

FORTES, Leonardo de Souza; FERREIRA , Maria Elisa Caputo. Comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas: associação com diversas características. Disponível em : [http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v13n1/v13n1a03.pdf#:~:text=RESUMEN%20%E2%80%93%20Comportamie%20ntos%20de%20riesgo%20para%20trastornos%20alimentarios,para%20los%20trastornos%20alimentarios%20%28TA%29%20en%20atletas%20j%C3%B3venes](http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v13n1/v13n1a03.pdf#:~:text=RESUMEN%20%E2%80%93%20Comportamie%20ntos%20de%20riesgo%20para%20trastornos%20alimentarios,para%20los%20trastornos%20alimentarios%20%28TA%29%20en%20atletas%20j%C3%B3venes.). Acesso em : 20 de novembro de 2022.

KRAVCHYCHYN, Ana Claudia Pelissari; SILVA, Danilo Fernandes da; MACHADO, Fabiana Andrade. Relação entre estado nutricional, adiposidade corporal, percepção de autoimagem corporal e risco para transtornos alimentares

em atletas de modalidades coletivas do gênero feminino. 2013. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, ed 20. São Paulo 2013.

LOPES, Flávia Junqueira ; SOUZA, Elton Bicalho de SOUZA, Consequências dos Transtornos Alimentares em Atletas de Alto Rendimento: uma Revisão da Literatura. Cadernos UniFOA, Volta Redonda, v. 8, n. 1 (Esp.), p. 41–45, 2017. DOI: 10.47385/cadunifoa.v8.n1 (Esp.).1234. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1234>. Acesso em: 16 de novembro de 2022.