

TRANSTORNO ALIMENTARES E COMPORTAMENTAIS EM ATLETAS

SANTOS, R. P.¹; LOURIVAL, N. B. S.²

Palavras-chaves: Imagem Corporal. Desempenho Atlético. Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TA) são distúrbios multifatoriais caracterizados por padrões alimentares disfuncionais associados a fatores psicológicos, sociais e biológicos, frequentemente acompanhados de distorção da imagem corporal. No contexto esportivo, esses distúrbios assumem relevância especial, pois atletas estão expostos a exigências relacionadas ao peso, ao desempenho físico e, em alguns casos, à estética.

Pesquisas apontam que atletas de modalidades estéticas (como ginástica e balé), de combate (que exigem controle de peso rigoroso) e de fisiculturismo (que prioriza a hipertrofia muscular e baixo percentual de gordura) apresentam maior prevalência de comportamentos alimentares de risco (FORTES *et al.*, 2016; FONTELLA; BARCELOS; D'ALMEIDA, 2024). Entre os fatores associados destacam-se a insatisfação corporal, o perfeccionismo e a pressão exercida por treinadores, colegas, familiares, patrocinadores e pela mídia.

A identificação precoce desses comportamentos é essencial, pois tais práticas afetam não apenas a saúde física e psicológica, mas também o desempenho esportivo. Nesse sentido, instrumentos de triagem como o *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26) e o *Eating Disorder Inventory-2* (EDI-2), *Bulimic Investigatory Test of Edinburg* (BITE-19) e *Body Shape Questionnaire* (BSQ) vêm sendo amplamente utilizados em pesquisas, permitindo avaliar antropometria, atitudes e comportamentos de risco.

¹ Rhuan Pablo Dos Santos. Acadêmico Do Curso De Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP Apucarana – PR. 2025.

² Natália Brandão Dos Santos Lourival. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025.

Diante desse cenário, este trabalho busca contribuir para a compreensão da relação entre prática esportiva e transtornos alimentares, ressaltando fatores de risco, consequências e a importância da atuação interdisciplinar.

OBJETIVO

Analisar, por meio de revisão narrativa da literatura, a relação entre a prática esportiva e o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura. A pesquisa foi realizada entre março e setembro de 2025 nas bases Google Acadêmico, SciELO e PubMed utilizando os descritores: “Comportamento Alimentar”, “Imagem Corporal”, “Desempenho Atlético”, “Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos” e “Atletas”. Foram considerados artigos publicados entre 2018 e 2025. Contudo, um artigo de 2013 foi incluído por sua relevância metodológica e temática.

Os critérios de inclusão compreenderam: artigos em português e inglês; estudos realizados com atletas amadores ou profissionais; publicações que abordassem transtornos alimentares ou comportamentos alimentares de risco. Foram excluídos atletas que apresentavam alergias alimentares, seguiam dietas vegetarianas, possuíam padrões alimentares específicos ou que haviam se submetido a cirurgias relacionadas a alterações do sistema digestório.

RESULTADOS

Inicialmente, foram identificados 13 artigos. Após leitura dos resumos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 5 foram selecionados para compor a análise final.

A análise revelou prevalência considerável de comportamentos de risco para transtornos alimentares entre atletas, com índices variando de 13% a 66,7%. Essa amplitude sugere que a vulnerabilidade varia de acordo com a modalidade esportiva, o sexo e o nível competitivo.

No fisiculturismo, os estudos apontaram elevada incidência de práticas como dietas hiperproteicas, consumo excessivo de suplementos e alternância entre períodos de restrição alimentar e ingestão elevada. Essa dinâmica reflete a busca

incessante por padrões estéticos, marcada pela oscilação entre satisfação e insatisfação com a própria imagem (COSTA *et al.*, 2017; TEIXEIRA, 2016).

Em esportes de combate, verificou-se que estratégias de manipulação de peso incluem jejum, dietas restritivas e métodos de desidratação, especialmente no período pré-competitivo. Nascimento e Schtscherbyna (2018) destacam que tais práticas podem comprometer a função renal, o equilíbrio hidroeletrolítico e a capacidade de desempenho.

Outro aspecto recorrente nos trabalhos analisados foi a associação entre insatisfação corporal e práticas alimentares inadequadas. Pereira e Casarini (2019) relatam que a desidratação, quando utilizada de forma recorrente, pode resultar em fadiga, redução do volume plasmático e aumento do risco de doença renal crônica. Além disso, Mendonça (2021) e Maia *et al.* (2023) evidenciam que tais comportamentos comprometem tanto a saúde quanto o desempenho esportivo.

Em relação aos instrumentos utilizados, o EAT-26 destacou-se como o mais aplicado, sendo validado em diferentes idiomas e contextos (BIGHETTI, 2004). Apesar de não substituir diagnóstico clínico, mostrou-se eficaz no rastreamento de comportamentos alimentares de risco, oferecendo subsídios importantes para pesquisas e práticas preventivas.

Diante da complexidade clínica dos transtornos alimentares, o tratamento requer uma equipe interdisciplinar composta, no mínimo, por médico psiquiatra, psicólogo e nutricionista. Os achados indicam que, embora os benefícios da prática esportiva sejam inegáveis, há riscos significativos quando ela se associa a pressões estéticas e de desempenho exacerbadas. A ausência de acompanhamento especializado favorece a adoção de condutas prejudiciais à saúde física e psicológica (AMERICA PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2006; Alvarenga, 2017).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como uma das intervenções mais eficazes no manejo dos transtornos alimentares. Segundo Costa, Silva e Feitosa (2023), trata-se de uma prática estruturada e direcionada por metas, que busca reconhecer e transformar pensamentos distorcidos e condutas inadequadas associados ao transtorno. Por sua aplicação em diferentes campos da saúde mental, a TCC apresenta resultados consistentes, promovendo melhorias significativas na relação do paciente com a alimentação e na forma como percebe o próprio corpo.

Além disso, estudos indicam que a TCC demonstra efetividade em diferentes modalidades, como intervenções virtuais e em grupo, o que favorece o atendimento de indivíduos que não conseguem acessar diretamente serviços presenciais especializados (Fitzsimmons-Craft *et al.*, 2020).

CONCLUSÃO

A revisão narrativa evidenciou que atletas de modalidades estéticas, de combate e de fisiculturismo estão entre os mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares e comportamentos alimentares de risco. Fatores como insatisfação corporal, pressão social e busca por desempenho máximo explicam, em grande parte, essa associação.

Constatou-se que práticas como dietas restritivas, desidratação e consumo abusivo de suplementos podem comprometer seriamente a saúde física, mental e o rendimento esportivo. A utilização de instrumentos como o EAT-26, BITE-19, BSQ e EDI-2, se mostrou relevante para triagem, mas deve ser complementada por avaliação clínica e acompanhamento interdisciplinar.

Diante disso, ressalta-se a importância de estratégias educativas, de políticas preventivas e da atuação integrada de nutricionistas, psicólogos e médicos no acompanhamento de atletas. Além disso, futuras pesquisas devem aprofundar a investigação sobre intervenções eficazes em diferentes modalidades, com foco na promoção da saúde e na sustentabilidade da prática esportiva.

REFERÊNCIAS

AMANDA RIBEIRO FERNANDES et al. Comportamento alimentar, estratégias de perda de peso e suas consequências em atletas de luta. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e17311931747-e17311931747, 6 jul. 2022.

BRONZATTO, J. A.; LOURENCETI, M. D. A eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no combate aos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia nervosa. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 7, n. 14, p. e14993, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i14.993. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/993>. Acesso em: 20 mar. 2025.

BRUNA, P. Prevalência de transtornos alimentares em atletas: uma revisão de literatura. **Pucgoias.edu.br**, 2021.

FARIAS, C. T. S.; ROSA, R. H. A educação alimentar e nutricional como estratégia no tratamento dos transtornos alimentares / Food and nutrition education as a strategy in the treatment of eating disorders. **Brazilian Journal of Health**

Review, [S. l.], v. 3, n. 4, p. 10611–10620, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n4-322.

Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/15623>. Acesso em: 11 jun. 2025.

FONTELLA, R. M. **Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas: uma revisão sistemática**. Disponível em:

<<https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/riu/6488>>.

MAIA, D. A. DOS S. et al. Os transtornos alimentares nos atletas de esporte coletivo. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 13, p. e08121344141–e08121344141, 24 nov. 2023.