

NUTRIÇÃO ESPORTIVA E COMPORTAMENTAL

KÁTIA CHRISTINNA DA CUNHA COSTA
MICHELLY MOTA DE FARIAS
NAYARA FERNANDES MACHADO SILVA

**TRANSTORNOS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: BULIMIA E
ANOREXIA E SUA INCIDENCIA EM ATLETAS OLÍMPICAS**

Goiânia
2019

KÁTIA CHRISTINNA DA CUNHA COSTA
MICHELLY MOTA DE FARIAS
NAYARA FERNANDES MACHADO SILVA

**TRANSTORNOS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: BULIMIA E
ANOREXIA E SUA INCIDÊNCIA EM ATLETAS OLÍMPICAS**

Trabalho de Conclusão de Curso de
Especialização apresentado ao Instituto Health
de Pós-Graduação como requisito parcial para a
obtenção do título de Especialista em Nutrição
Comportamental e Esportiva.

Orientadora: Prof^a. M^a. Maria Luiza R. Ribeiro

Goiânia
2019

TRANSTORNOS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: BULIMIA E ANOREXIA E SUA INCIDENCIA EM ATLETAS OLÍMPICAS

FOOD BEHAVIORAL DISORDERS: BULIMIA AND ANOREXIA AND ITS INCIDENCE IN OLIMPIC ATHLETES

Kátia Christinna da Cunha Costa

Nutricionista, Pós-graduanda em Nutrição Esportiva e Comportamental,
ITH Pós-graduação.
katiachris.nut@gmail.com

Michelly Mota de Farias

Nutricionista, Pós-graduanda em Nutrição Esportiva e Comportamental,
ITH Pós-graduação.
michellymotanutri@gmail.com

Nayara Fernandes Machado Silva

Nutricionista, Pós-graduanda em Nutrição Esportiva e Comportamental,
ITH Pós-graduação.
nayarafernandesm@gmail.com

Maria Luiza Rezende Ribeiro

Doutoranda em Ciências e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Goiás.
maria_luizarr@hotmail.com

RESUMO

Transtornos do Comportamento Alimentar são distúrbios psiquiátricos caracterizados por distorções relacionadas à alimentação e ao peso corporal e perturbações no comportamento alimentar, podendo acarretar em diversos problemas de saúde. Nesse contexto, o objetivo deste trabalho foi a revisão bibliográfica de artigos sobre o acometimento desta patologia em atletas do sexo feminino de modalidades olímpicas. Foram analisados 12 artigos datados entre 2004 e 2016. Concluiu-se que há uma alta incidência de Transtornos do Comportamento Alimentar em atletas mulheres devido, principalmente, à pressão externa e insatisfação da imagem corporal, apontando então, a importância do acompanhamento psicológico das mesmas e o cuidado de treinadores e familiares em relação a este assunto para com as atletas.

Palavras-chave: Anorexia; Bulimia; Transtorno alimentar.

ABSTRACT

Eating Disorders are psychiatric disorders characterized by distortions related to diet and body weight and eating disorders, which can lead to various health problems. In this context, the objective of this work was the bibliographical review of articles on the involvement of this pathology in female athletes of Olympic modalities. Twelve articles dating from 2004 to 2016 were analyzed. It was concluded that there is a high incidence of Eating Behavior Disorders in female athletes, mainly due to external

pressure and body image dissatisfaction, thus indicating the importance of the psychological accompaniment of the same and the care of coaches and relatives in relation to this subject to the athletes.

Keywords: *Anorexia; Bulimia; Eating disorder.*

INTRODUÇÃO

Transtornos alimentares ou Transtornos do Comportamento Alimentar (TCA) são definidos como distúrbios psiquiátricos caracterizados por alterações do padrão alimentar e por distorções relacionadas com a alimentação e com o peso corporal, resultando em efeitos adversos sobre o estado nutricional. São doenças que afetam pessoas de ambos os sexos, e que pode conduzir a problemas psicológicos, biológicos, sociais e, ainda, levar à morte (BITTENCOURT; ALMEIDA, 2013).

Dentre os TCA mais comuns, podemos destacar a anorexia e a bulimia nervosa que atingem, sobretudo, mulheres jovens e adolescentes, que representam 90% dos casos (PERINI et al., 2009).

A anorexia nervosa é considerada uma distorção grave da imagem corporal associada a restrições alimentares extremamente rígidas, que geram perda de peso acentuada. São verificadas, também, alterações fisiológicas em consequência deste regime alimentar, como a amenorreia secundária. Já a bulimia se caracteriza por episódios de ingestão excessiva de alimentos, onde há uma sensação de perda de controle, o que leva à utilização de métodos de compensação como uso de laxantes, provocação de vômitos, exercícios físicos exagerados, entre outros (BITTENCOURT; ALMEIDA, 2013).

A tendência de instalação do TCA tem sido bastante relatada no âmbito esportivo, principalmente entre mulheres atletas de modalidades que enfatizam reduzida percentagem de gordura para melhorar o desempenho e estética como, por exemplo, ginástica artística e nado sincronizado (PERINI et al., 2009).

Denomina-se atleta o indivíduo que pratica exercício físico intenso, visando obter maior disposição e resistência física, com o intuito de se sobressair em competições esportivas (VILLELA; ROCHA, 2008).

As modalidades de maior risco para o desenvolvimento dos TCA são

consideradas aquelas caracterizadas pela valorização da leveza dos movimentos, flexibilidade, equilíbrio e domínio do corpo e, ainda, esportes que preconizam baixa massa corporal e baixa percentagem de gordura corpórea. Dentre elas, podemos destacar a ginástica artística, ginástica rítmica, nado sincronizado, patinação artística e corridas de longa distância (PERINI et al., 2009). Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é revisar o acometimento de TCA em atletas do sexo feminino de modalidades olímpicas.

MÉTODOS

Foram selecionados todos os artigos publicados nas bases de dados *Scielo* e *Bireme*, entre 10 de agosto de 2018 e 05 de março de 2019, utilizando os seguintes descritores: na base *Scielo*, "transtorno alimentar em atletas, bulimia", encontrando-se 55 artigos; na base *Bireme*, utilizou-se os descritores "transtorno alimentar em atletas, bulimia em atletas", localizando-se 116 artigos. Foram excluídos, por não se enquadrarem nos critérios do estudo proposto, os artigos de revisão/debate. Foram incluídos os trabalhos que abordaram o tema distúrbios alimentares em atletas femininos. Assim, foram obtidos 23 artigos diferentes. Após a seleção foi realizada uma análise mais detalhada dos mesmos, na qual alguns artigos não foram considerados para o estudo, pois não traziam informações primárias sobre transtornos alimentares, somando um total de 12 artigos. Dos artigos, foram extraídas informações em relação a: tipo de estudo, população e amostra, métodos de estudo empregados, resumo dos resultados, relação das modalidades esportivas, relação com os tipos de distúrbios alimentares mais frequentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A insatisfação tanto com o percentual de gordura quanto com a imagem corporal, têm mostrado importantes fatores para o desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados (CAI). Estudos apontam que a insatisfação com o peso e aparência corporal se torna um dos principais gatilhos para os sintomas

de bulimia em atletas do sexo feminino em sua maioria. Fortes e colaboradores (2014) mostraram também que existem outros fatores que apresentam forte influência no CAI destes indivíduos, tais como, a influência de treinadores, pais e amigos no controle das quantidades e qualidade dos alimentos a serem consumidos.

Outros trabalhos têm mostrado que casos de CAI são ainda mais preocupantes em atletas que atuam em esportes com fortes características estéticas (WARSCHBUREGER, 2011), sendo que alguns estudos realizados com ginastas e patinadoras têm apontado prevalência de 30 a 60% dos casos de CAI (FRANCISCO et al, 2012), podendo levar ao TCA.

A tendência de instalação do TCA tem sido bastante relatada no âmbito esportivo, principalmente entre mulheres atletas de modalidades que enfatizam reduzida percentagem de gordura para melhorar o desempenho e estética como, por exemplo, ginástica artística e nado sincronizado. Acredita-se que pressões externas por parte dos técnicos, treinadores, patrocinadores, administradores e familiares pela busca de melhores resultados, acarretam em estresse físico e mental nas atletas, criando ambiente para o desenvolvimento dos TCA (PERINI et al., 2009).

A insatisfação com a imagem corporal associada ao alto percentual de gordura pode desencadear comportamentos de risco para TCA em atletas mulheres (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2014). Ou seja, a preocupação por tornar-se magra levaria a atitudes alimentares inadequadas, com o objetivo de diminuir sua massa corporal para enquadrar-se nos padrões socioculturais vigentes (FORTES, et al., 2016). Acredita-se também, que pressões externas por parte dos técnicos, treinadores, patrocinadores, administradores e familiares pela busca de melhores resultados, acarretam em estresse físico e mental nas atletas, criando ambiente para o desenvolvimento dos TCA (PERINI et al., 2009). Neste sentido, atletas com traços perfeccionistas podem estar mais susceptíveis a estas pressões externas que podem gerar restrições alimentares (FORTES, et al., 2016).

Lopes e Souza (2013) alertam que, com a privação alimentar o organismo tende a trabalhar de maneira insatisfatória, uma vez que a baixa oferta de nutrientes pode inibir diversas funções orgânicas como a produção de energia e a reconstituição tecidual. Estas alterações fisiológicas podem causar ao desporto fadiga precoce e, em certos casos, lesões comprometendo o desempenho esportivo e a saúde do atleta.

Comportamentos praticados como: restrição e a compulsão alimentar, o uso de laxantes e diuréticos, a autoindução de vômitos e o uso de esteróides anabólicos são

exemplos de indicadores de TCA (FORTES et al., 2014). Tais comportamentos são resultado de um modelo de beleza imposto pela sociedade, no qual corresponde a um corpo magro, gerando distorção de imagem em atletas (VILELA, 2004).

Segundo Fortes e colaboradores (2014), são vários os fatores que podem conduzir atletas a TCA, sendo alguns deles: insatisfação corporal, baixa autoestima, idade, percentual de gordura elevado, traços de personalidade e outros. A literatura também relata que a insatisfação corporal atinge atletas e não atletas. Por se tornarem fontes de inspiração, atletas são expostos à imposição de percentual de gordura muito baixo e a padrões de beleza por modalidades praticadas. Estudos mostram que a insatisfação corporal apresentada por atletas do sexo feminino, independente da modalidade praticada, representa entre 25 a 40% do total das atletas investigadas. (FORTES et al., 2014).

Em estudo realizado por Laffitte e colaboradores (2013) foram avaliados os níveis de risco de anorexia, bulimia e nível de satisfação corporal de ginastas rítmicas da seleção paranaense. Foram encontrados os seguintes resultados: 72,7—% das ginastas se encontravam fora de risco para anorexia, 54,5% apresentam médio risco de desenvolver bulimia nervosa e 54,5% apresentavam-se levemente insatisfeitas com a imagem corporal.

Os carboidratos são as principais fontes para produção de energia. Com a restrição alimentar, em especial a restrição de glicídios, esta função será prejudicada e conseqüentemente outros macronutrientes (proteína e lipídio) serão utilizados para tal fim. Diante disso, as demais funções destes encontram-se prejudicadas (LOPES E SOUZA, 2013).

O efeito do TCA sobre a alimentação do atleta provoca a perda de massa magra reduzindo consideravelmente a sua capacidade de treinar e competir. A redução brusca de peso e/ou massa muscular pode ocasionar redução da força muscular, declínio e piora no tempo de desempenho, redução do volume plasmático e sanguíneo, menor eficiência cardíaca, enfraquecimento do processo termorregulador, depleção dos estoques de glicogênio, aumento de perda total de eletrólitos, entre outras conseqüências à saúde. Portanto, a restrição alimentar brusca e a redução drástica de peso não podem ser uma estratégia vantajosa, uma vez que prejudica a *performance* e a saúde dos atletas (LOPES E SOUZA, 2013).

A literatura mostra que casos de TCA estão cada vez mais incidentes. Tais transtornos podem acarretar em graves conseqüências ao corpo, como: pancreatite,

eritema do palato, ruptura gástrica, hipocalcemia, desnutrição comprometendo o sistema imune, infertilidade, redução do tamanho do útero, podendo levar até mesmo à morte.

Diante disso, faz-se necessário realizar mais estudos com atletas com transtornos alimentares para maior eficácia no tratamento, diagnóstico precoce, assim ofertando mais qualidade de vida aos atletas e podendo evitar consequências mais graves.

CONCLUSÃO

Estudos indicam que atletas, mulheres em sua maioria, praticantes de ginástica rítmica, nado sincronizado entre outras modalidades esportivas apresentam maior risco de desenvolvimento de TCA. São vários os fatores que podem levar ao desenvolvimento desta patologia, entre eles a insatisfação corporal, baixa autoestima, idade, percentual de gordura elevado, e outros, além da grande pressão psicológica sofrida para apresentar um bom desempenho esportivo, visando bons resultados nas competições e manter sempre a forma física.

O acometimento do TCA pode acarretar em diversos danos a saúde física e mental do indivíduo podendo levar ao desenvolvimento de demais doenças e, em casos mais graves, a morte.

REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, L.J.; ALMEIDA, R.A. Transtornos Alimentares: Patologia ou Estilo de Vida?. *Psicologia & Sociedade*, Salvador, v. 25, n.1, p. 220-229, 2013.

DURME, K. V.; GOOSSENS, L.; BRAET, C. Adolescent aesthetic athletes: A group at risk for eating pathology? *Eating Behaviors. Journal of Physical Education and Sport Science, European*, v. 13, n. 1, p. 119-122, 2012.

FORTES, L.S.; ALMEIDA, S.S.; FERREIRA, M.E.C. A Internalização do Ideal de Magreza Afeta os Comportamentos Alimentares Inadequados em Atletas do Sexo Feminino da Ginastica Artística?. *Revista Educação Física, Recife*, v. 25, n. 2, p. 181-191, 2014.

FORTES, L.S.; FERREIRA, M.E.C. Comportamentos de Risco Para Transtornos alimentares em atletas: associação com diversas características. Avaliação Psicológica, Recife, v. 13, n.1, p. 11-18, 2014.

FORTES, L.S.; FILGUEIRAS, J.F.; NEVES, C.M.; ALMEIDA, S.S.; FERREIRA, M.E.C. Efeitos do Estado de Humor Sobre os Comportamentos Alimentares Inadequados de Atletas de Atletismo. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 30, n. 3, p. 299-305, 2014.

FORTES, L.S.; VIEIRA, L.F.; PAES, S.T.; ALMEIDA, S.S.; FERREIRA, M.E.C.; Comportamentos de Risco para os Transtornos Alimentares e Traços Perfeccionistas em Atletas de Atletismo. Revista Brasileira de Educação Física Esporte, São Paulo, v. 20, n. 42, p. 815-822, 2016.

KRENTZ, E.M.; WARSCHBURGER, P. Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. Psychology of Sport and Exercise. Washington. v.12, n.4, p. 375-382, 2011.

LAFFITTE, A.M.; ZAP, M.; LEANDRO, P.P. Relação Entre Composição Corporal, Consumo Dietético e Tendência a Transtornos Alimentares em Atletas da Seleção Paranaense de Ginastica Rítmica. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 7. n. 38, p. 99-107, 2013.

LOPES, F.J.; SOUZA, E.B. Consequências dos Transtornos Alimentares em Atletas de Alto Rendimento: uma Revisão da Literatura. Caderno UniFOA, Rio de Janeiro, -v. 1, n.1, p. 41-45, 2013.

PERINI, T.A.; VIEIRA, R.S.; VIGARIO, P.S.; OLIVEIRA, G.L.; ORNELLAS, J.S.; OLIVEIRA, F.P. Transtorno do Comportamento Alimentar em Atletas de Elite de Nado Sincronizado. Revista Brasileira Medicina Esporte, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 54-57, 2009.

VILELA, J.E.M.; LAMOUNIER, J.A.; FILHO, M.A.D.; NETO, J.R.B.; HORTA, G.M. Transtornos Alimentares em Escolares. Jornal de Pediatria, Belo Horizonte, v. 80, n. 1, p. 49-54, 2004.

VILLELA, N.B.; ROCHA, R. Manual Básico Para Atendimento Ambulatorial em Nutrição. 2. ed. p.19. Salvador : EDUFBA, 2008.