

## **Prevalência de transtornos alimentares em atletas: uma revisão de literatura**

### **Prevalence of eating disorders in athletes: a literature review**

Bruna Gomes de Paula<sup>1\*</sup> & Larissa Silva Barbosa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Nutrição – Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GOIÁS)

<sup>2</sup>Doutora em Ciências da Saúde/FM-UFG, Docente do curso de Nutrição - Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GOIÁS) e nutricionista da Superintendência de Atenção à Saúde – Secretaria de Estado da Saúde/Goiás

Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Curso de Nutrição. Avenida Universitária, 1440 – Setor Universitário. CEP: 74605-010. Goiânia – GO.

\*Autor Correspondente: [brunagp5@hotmail.com](mailto:brunagp5@hotmail.com)

## **Resumo**

Atletas são profissionais que sofrem constantemente com sua saúde física e mental na busca de suas conquistas. O objetivo desse estudo foi avaliar a prevalência de transtornos alimentares em atletas. Trata-se de uma revisão de literatura, com artigos em português dos últimos 10 anos, obtidos das bases de dados Scielo (*Scientific Electronic Library Online*) e Lilacs (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), utilizando os descritores: compulsão alimentar, comportamento alimentar e atleta. A ocorrência de algum tipo de comportamento de risco para TA entre os atletas variou de 13 a 55%. Existem modalidades que apresentam maiores prevalências de comportamentos alimentares deletérios, em função da pressão estética exacerbada que traz consigo uma insatisfação corporal constante. A insatisfação corporal é o principal fator desencadeante de transtornos alimentares, aliada ao perfeccionismo, pressão de treinadores, familiares e patrocinadores. É importante se atentar aos riscos de comportamentos alimentares praticados por atletas, vez que eles podem desencadear transtornos alimentares. Portanto, se faz necessária a conscientização da rede de apoio ligada ao atleta no que tange as consequências negativas da pressão por eles sofrida.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Imagem corporal. Atletas.

## **Abstract**

Athletes are professionals who constantly suffer with their physical and mental health in pursuit of their achievements. The aim of this study was to assess the prevalence of eating disorders in athletes. This is a literature review, with articles in Portuguese from the last 10 years, obtained from the Scielo (Scientific Electronic Library Online) and Lilacs (Latin American and Caribbean Center for Health Sciences Information) databases, using the descriptors: binge eating, eating behavior and athlete. The occurrence of some type of risk behavior for ED among athletes ranged from 13 to 55%. There are modalities that present a higher prevalence of harmful eating behaviors, due to the exacerbated aesthetic pressure that brings with it a constant body dissatisfaction. Body dissatisfaction is the main triggering factor for eating disorders, together with perfectionism, pressure from coaches, family members and sponsors. It is important to pay attention to the risks of eating behaviors practiced by athletes, since they can trigger eating disorders. Therefore, it is necessary to raise awareness of the support network linked to the athlete regarding the negative consequences of the pressure suffered by them.

**Keywords:** Eating behavior. Body image. Athletes.

## Introdução

A prevalência de transtorno alimentar (TA) acomete em torno de 1 a 5% da população geral, sendo a prevalência de anorexia nervosa (AN) de 0,3 e 3,7% e a prevalência de bulimia nervosa (BN) de 1 a 4% entre a população feminina jovem. Os homens também são afetados, mas em proporções menores, representando apenas 10% dos casos de TA.<sup>1</sup> Entre atletas, a prevalência de comportamentos de risco para TA varia de 5 a 40%.<sup>2</sup>

Estudos têm apontado aumento da prevalência dos transtornos alimentares (TA). Seu aumento pode estar relacionado ao maior conhecimento e divulgação do assunto, levando ao diagnóstico mais preciso dos casos. Por outro lado, refere-se à possibilidade de subestimação das taxas, especialmente em estudos de amostras clínicas, pois geralmente os indivíduos com casos mais graves que buscam algum tipo de serviço especializado<sup>1</sup>.

Os TA são patologias caracterizadas por alterações no comportamento alimentar. Vários fatores têm sido elencados como risco para esses comportamentos, mas a insatisfação corporal ainda é o ponto chave para o desencadear de comportamentos patológicos em relação a alimentação<sup>1</sup>. As mídias sociais, a sociedade e até mesmo familiares estão entre os agentes envolvidos na pressão relacionada a estética corporal. Fatores que corroboram para o desenvolvimento de insatisfações com o corpo difíceis de serem sanadas, levando aos TA<sup>2,3</sup>.

Os atletas não passam isentos de pressões com o corpo, ainda somadas aquelas relacionadas ao desempenho esportivo, trazendo assim uma carga extremamente pesada para essa profissão. Além da cobrança gerada por eles próprios, existe externamente patrocinadores, treinadores, familiares e a mídia exigindo sempre mais deles. Tudo isso, atrelado à fadiga, emoções afloradas e uma busca pelo perfeccionismo, faz com que desenvolvam comportamentos alimentares extremamente prejudiciais à saúde e, em alguns casos, sejam diagnosticados com TA<sup>3,4</sup>. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi avaliar a prevalência de TA em atletas.

## Métodos

Trata-se de um estudo de revisão baseado em estudos epidemiológicos do tipo transversal. Os artigos foram identificados nas seguintes bases eletrônicas de dados: Scielo (*Scientific Electronic Library Online*) e Lilacs (Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), que enfocavam o termo compulsão alimentar como descritor nuclear e atleta como descritor complementar.

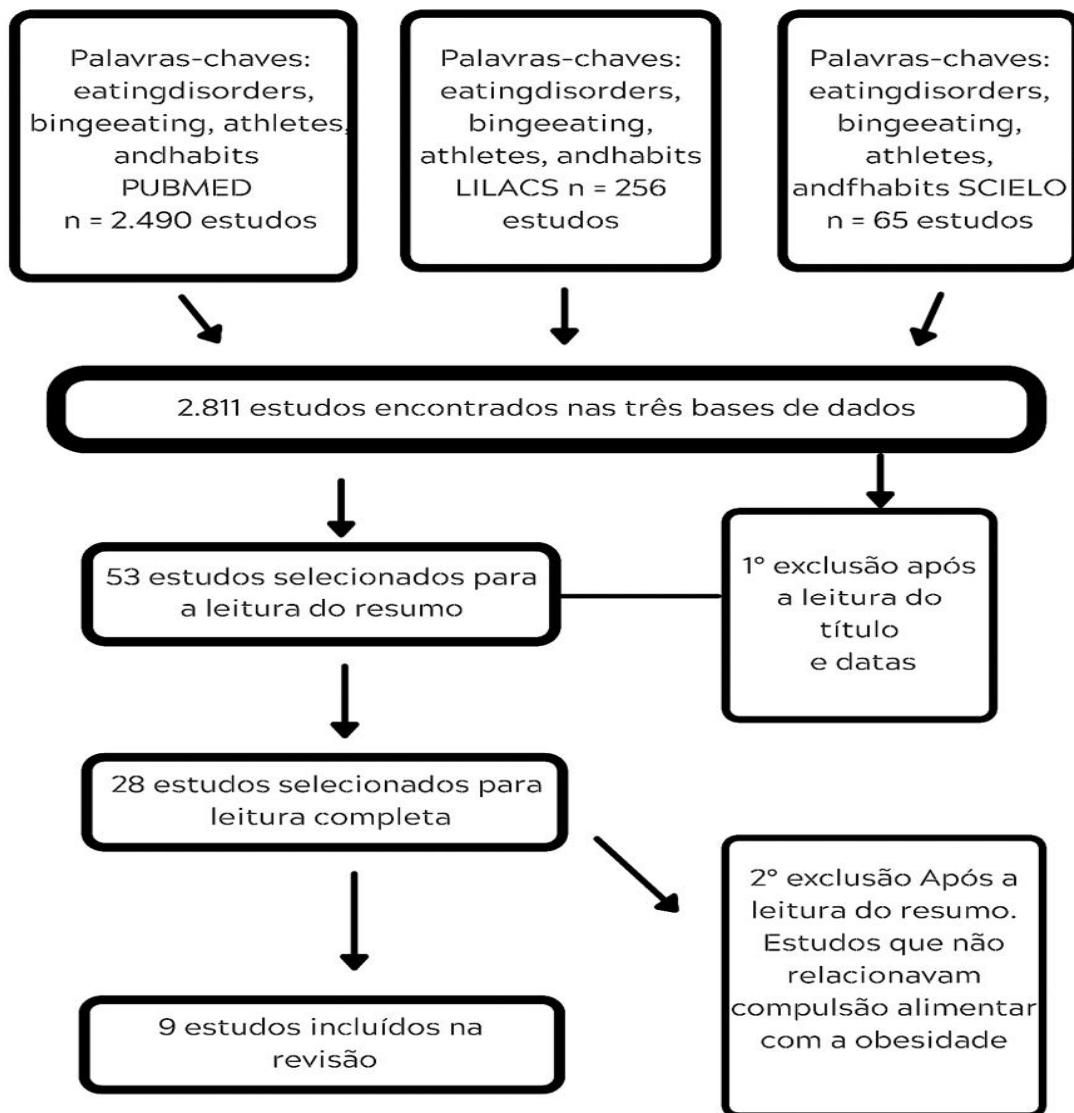
Os termos empregados para a busca dos artigos foram transtornos alimentares, compulsão alimentar, atletas, comportamento, hábitos e seus correspondentes em inglês: *eating\_disorders*, *binge\_eating*, *athletes*, *habits*. Foram utilizados os operadores lógicos *OR* e *AND* para realizar a combinação dos termos utilizados na procura das publicações.

Foram incluídos estudos transversais relacionados ao tema, publicados nos últimos 5 anos (do ano 2016 ao ano 2020), com adolescentes e adultos, de ambos os sexos e com amostra que apresentasse transtorno alimentar. Excluíram-se teses, dissertações, monografias de graduação, artigos de revisão, resumos de eventos científicos, estudos epidemiológicos do tipo caso-controle, coorte, ecológico, artigos em duplicidade nas bases de dados e estudos com avaliação exclusivamente qualitativa.

Os artigos foram avaliados inicialmente pela data e título do artigo, depois realizada leitura do resumo, utilizando os critérios de elegibilidade e exclusão previamente definidos. Por fim, procedeu-se a leitura na íntegra dos artigos selecionados na etapa anterior.

## Resultados

Foram identificados 2.811 artigos em três bases de dados. Após análise dos títulos, resumos e aplicação dos critérios de exclusão, dez artigos foram selecionados para o presente estudo, conforme ilustrado na Figura 1.



**Figura 1.** Fluxo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos para revisão.

No presente estudo, a ocorrência de algum tipo de comportamento de risco para TA entre os atletas variou de 13 a 55%. As mulheres são mais acometidas por TA e a insatisfação corporal esteve presente em todos os estudos analisados.

Estudo transversal realizado com jovens atletas do sexo feminino entre 12 e 17 anos, verificou que 48% das meninas estavam insatisfeitas ou levemente insatisfeitas com o corpo e que 13% tinham comportamento de risco para TA<sup>3</sup>.

Estudo com uma amostra de 117 atletas de luta do sexo masculino verificou que o percentual de comportamentos de risco para TA chegou em 36,2%<sup>5</sup>.

Já em estudo realizado com 413 jovens de ambos os sexos entre 10 e 18 anos, divididos entre atletas de alto rendimento, atletas de base e não atletas, foi possível observar uma alta prevalência do comportamento de risco TA, principalmente em meninas e ainda um alto índice de sentimentos negativos em relação ao corpo<sup>4</sup>. Costa *et al.*<sup>6</sup>, por sua vez, em estudo realizado com amostra menor também constatou 55% de TA nos atletas analisados.

Em outros dois estudos realizados com indivíduos do sexo masculino, foi possível verificar 62% de comportamentos de risco para TA<sup>7,8</sup>. Em estudo com grupo de ginastas do sexo feminino também verificou-se comportamento de risco para TA em mais de 60% da amostra e uma busca do corpo magro como padrão ideal<sup>9</sup>.

No presente estudo, observou-se alguns fatores associados a ocorrência de TA. A pressão sofrida pelos treinadores, familiares e patrocinadores foi um dos pontos elencados. As humor é um outro ponto que favorece a adoção de comportamentos transtornados, vez que a fadiga, a raiva e até mesmo a depressão podem acompanhar esses atletas<sup>3</sup>.

Outros fatores que vêm sendo estudados e que foram citados como fatores de risco são o perfeccionismo e as mídias sociais. Os atletas têm sofrido uma influência forte do que a mídia apresenta sobre ideal de corpo e por serem muitas vezes perfeccionistas, essa busca de ideal corporal fica ainda mais obsessiva<sup>3,4</sup>.

**Tabela 1.** Características amostrais e principais resultados dos estudos componentes da revisão (n=9)

AUTOR (ANO)	AMOSTRA	IDADE (ANOS)	DELINEAMENTO DO ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Fortes et al. (2016) <sup>3</sup>	52 - ♀	12 a 17	Transversal	- 13% comportamento alimentar de risco TA - 27% insatisfação corporal: 21% levemente insatisfeita, 6% moderadamente insatisfeita - Treinadores, pais e patrocinadores: principais agentes negativos para adoção de comportamentos de risco para TA pelos atletas - Perfeccionismo associado comportamentos de risco TA - Emoções (raiva, fadiga e depressão): influencia em adoção dos comportamentos alimentares de risco
Neves et al. (2016) <sup>4</sup>	413 - ♀♂ 3 grupos: - Alto rendimento (n=40) - Base (n=245) - Não atletas (n=128)	10 a 18	Transversal	“Internalização atlética” (10,3% da variância do comportamento de risco para transtorno alimentar) e a “informação” (17,6% da variância do comportamento de risco para transtorno alimentar) - Alta prevalência do comportamento de risco TA, principalmente em meninas - Alta prevalência de sentimentos corporais negativos: Programas de avaliação e prevenção de comportamentos alimentares inadequados e à conscientização da influência da mídia
Souza et al. (2016) <sup>7</sup>	128 - ♂	12 a 35	Transversal	- Média de idade de 16,48±2,33 anos, sendo 21,2% de etnia branca, 24,8% negros, 5,8% amarelos e os 39,4% restantes etnia parda - 62% comportamentos de risco para TA
Carvalho e Ferraz (2019) <sup>9</sup>	26 - ♀	12 a 18	Transversal	- Ginastas rítmicas sem problemas com autoimagem (84,62%) - 38,46% risco TA - Aumento TA: ♂ (estigmatização do corpo magro como padrão ideal)
Costa (2015) <sup>5</sup>	117 - ♂	> 12	Transversal	- 36,2% comportamentos de risco TA - Atletas de Judô: 16 e 33% comportamentos de risco TA - Influenciam na atenuação da potência anaeróbia - Programas de avaliação e orientação são imprescindíveis
Mendonça (2016) <sup>8</sup>	128 - ♂	12 a 30	Transversal	- 62% da variância dos comportamentos de risco para TA - Insatisfação e checagem corporal, % de gordura corporal, estado de humor, s sintomas de burnout e relação treinador-atleta: comportamentos de risco para TA
Costa et al. (2017) <sup>6</sup>	20 - ♀♂	27,8±5	Transversal	55% TA - Obsessão pela estética e determinação de metas surreais - Dieta inadequada associada ao consumo exacerbado de suplementos proteicos, sem orientação e supervisão de profissional qualificado
Teixeira (2016) <sup>10</sup>	6 - ♀♂	18 a 65	Transversal	- 66,67% TA - Insatisfação com imagem corporal fator de risco para comportamentos de risco para TA - Depreciação com peso e aparência física altamente prevalente entre as atletas
Perini et al. (2017) <sup>11</sup>	27 - ♀	15 a 19	Transversal	- Insatisfação com massa corporal atual grupo de adolescentes não-atletas (32%) e manifestação expressiva entre atletas juniores (58,9%) e seniores (62,5%)

TA= transtorno alimentar



## Discussão

Mediante os resultados apresentados, foi possível perceber que existe um número expressivo de comportamentos de risco para TA entre os atletas. Embora os estudos não tenham utilizado laudo médico para o diagnóstico de TA, foram utilizados os critérios diagnósticos e questionários, como o *Eating Attitudes Test* (EAT-26) para avaliar o risco<sup>3</sup>.

A busca pelo corpo ideal e desempenho esportivo pode prejudicar a saúde mental e física dos atletas. Estudo realizado com atletas de luta, que observou mais 30% da amostra com comportamento de risco para TA, associou o resultado à necessidade desses profissionais em enquadrar-se em determinada categoria, variável pelo peso, levando assim aos comportamentos alimentares inadequados. A ginástica artística também teve números expressivos de comportamentos de risco para TA, estando associado ao padrão estético inerente a modalidade, onde o percentual de gordura bem baixo e o desenho do corpo são extremamente importantes<sup>9,5</sup>.

Atletas de fisiculturismo estiveram associados aos maiores índices de risco para desenvolvimento de TA, por ser um esporte de uma incessante busca estética, tornando ainda mais recorrente os comportamentos inadequados no que tange a alimentação e treinamento. São atletas que exageram na utilização de suplementação e consumo de proteínas. Esses atletas oscilam entre fases de satisfação e insatisfação corporal, o que prejudica na manutenção de comportamentos mais saudáveis ao corpo físico e mente<sup>6,10</sup>.

Estudo com amostra de mais de 400 atletas de diferentes modalidades e de ambos os sexos verificou maior prevalência de comportamentos inadequados em meninas, o que já é apontado em outros estudos que avaliam TA em atletas e não atletas. A pressão estética corporal é maior no sexo feminino, na sociedade de um modo geral e no esporte. A pressão da mídia também esteve elencada entre fatores que influenciam no comportamento alimentar de atletas profissionais e de base. Foi possível perceber que a mídia exerce mais influência em atletas de base, quando comparado com atletas de alto rendimento e isso esteve associado ao fato de atletas profissionais apresentarem menos tempo para se expor as mídias e ainda se sentirem menos pressionados por estarem muitas vezes em padrões estéticos melhores ou iguais a qualquer padrão veiculado na mídia<sup>4</sup>.

Os fatores de risco para TA no mundo dos esportes normalmente estão relacionados a insatisfação e checagem corporal, percentual de gordura, estado de humor, emoções e

relação treinador-atleta. A cobrança de familiares, patrocinadores e próprio perfeccionismo do atleta também entram como agravante no desenvolvimento de TA. Entretanto, a insatisfação corporal apresenta uma relação direta a todos os outros fatores, sendo considerada uma das preditoras principais para um possível diagnóstico de TA<sup>3,8</sup>.

Insatisfação corporal é algo recorrente em atletas e não atletas e um fator de extrema influência no desenvolvimento de TA. Estudo que avaliou atletas do sexo feminino júnior e sênior, bem como não atletas, constatou que embora saudáveis e com uma composição corporal tida como adequada para idade, todos os grupos apresentavam índices expressivos de rejeição pela atual forma corporal e se consideravam gordas. O índice de insatisfação foi maior nos grupos de atletas comparado aos não atletas, o que confirma outros achados de que atletas sofrem mais pressão no que tange a forma corporal. Do grupo de atletas sênior, 79,2% relataram preocupação excessiva com o corpo a ponto de sentir necessidade de fazer exercício, o que comprova uma vulnerabilidade dos atletas a comportamentos de risco para TA<sup>11</sup>.

Estudos sobre o tema são sempre necessários e importantes para que venham corroborar ou confrontar o que já temos de achados até o momento. O que é sabido, até então, é que os atletas precisam de um maior suporte psicológico para de fato preservar sua saúde física e mental diante da pressão que existe na profissão. É importante ressaltar a necessidade de conscientizar treinadores e familiares dos efeitos deletérios de toda cobrança e exigência sofrida, para que possam contribuir e apoiar os atletas e reverter ou prevenir os comportamentos alimentares patológicos.

## **Conclusão**

É expressivo o número de atletas com comportamentos de risco para TA, variando de 13 a 55% da população estudada. Existem modalidades que apresentam maiores prevalências de comportamentos alimentares deletérios, em função da pressão estética exacerbada que traz consigo uma insatisfação corporal constante. A insatisfação corporal é o principal fator desencadeante de transtornos alimentares, aliada ao perfeccionismo, pressão de treinadores, familiares e patrocinadores.

## Referências

1. PRISCO, A P K, ARAÚJO, T M, ALMEIDA, M M G, SANTOS, K O B. 2013. Prevalência de transtornos alimentares em trabalhadores urbanos de município do Nordeste do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, abr 2013, 18 (4). Rio de Janeiro.
2. FORTES, L S, FILGUEIRAS, J L, NEVES, C M, ALMEIDA, S S, FERREIRA, M E C. 2014. Efeitos do Estado de Humor sobre os Comportamentos Alimentares Inadequados de Atletas de Atletismo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, jul-set, vol. 30, n. 3. p. 299-305. Brasília.
3. FORTES, L S, VIEIRA, L F, PAES, S T, ALMEIDA, S S, FERREIRA, M C. 2016. Comportamento de Risco para os Transtornos Alimentares e Traços Perfeccionistas em Atletas de Atletismo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, jul-set. São Paulo.
4. NEVES, C M MEIRELES, J F F, COSTA, J L, PEREIRA, L C R, FERREIRA, M E. 2016. Influência da Mídia e Comportamento Alimentar de Adolescentes Atletas e Não Atletas de Ginástica Artística. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. p. 129-137. Juiz de Fora-MG.
5. COSTA, P F. 2015. Comparação de Variáveis Motoras em razão dos Riscos para Transtornos Alimentares em Atletas de Esportes de Combate. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão-PE.
6. COSTA, G M S, SCAVONE, P C, CAMPOS, S A, MANOCHIO-PINA, M G. 2017. Transtornos Alimentares e Percepção da Imagem Corporal em Culturistas do Interior de São Paulo. *Revista Augustus*. vol. 22, n. 43, jan-jun. p. 172-181. Rio de Janeiro.
7. SOUZA, A P L, ORNELAS, E D V, SANTOS, M A, PESSA, R P. 2019. Significado do Abandono do Tratamento para Pacientes com Transtornos Alimentares. *Psicologia: Ciência e Profissão*. v. 39.
8. MENDONÇA, L C V. 2016. Construção de um Modelo Etiológico dos Comportamentos de Risco para os Transtornos Alimentares para Atletas Pernambucanos do Sexo Masculino. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão-PE.
9. CARVALHO, M A & FERRAZ, N G. 2019. A Relação Entre Autoimagem e o Transtorno Alimentar em Atletas de Ginástica Rítmica de 12 a 18 anos. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade de Brasília, Campus Darcy Ribeiro. Brasília.

10. TEIXEIRA, L J M. 2016. Avaliação do Consumo Alimentar: um estudo com fisiculturistas amadores da cidade de Cuité, Curimataú paraibano. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Universidade Federal de Campina Grande, Unidade Acadêmica de Saúde. Cuité-PB.
  
11. PERINI, T A, VIEIRA, R S, VIGÁRIO, P S, OLIVEIRA, G L, ORNELLAS, J, OLIVEIRA, F P. 2009. Transtornos do Comportamento Alimentar em Atletas de Elite de Nado Sincronizado. *Rev. Bras. Med. Esporte*, vol. 15, n. 1, jan-fev. São Paulo.