



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

**Natália Louise de Serpa Brandão**

**O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ATLETAS DE FISCULTURISMO APÓS  
COMPETIÇÃO: REVISÃO NARRATIVA**

**RECIFE - PE**

**2022**



**NATÁLYA LOUISE DE SERPA BRANDÃO**

**O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ATLETAS DE FISCULTURISMO APÓS  
COMPETIÇÃO: REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
apresentado ao Curso de Graduação  
em Nutrição da Universidade Federal  
de Pernambuco como requisito para  
obtenção de grau de Nutricionista.

Área de concentração: Nutrição.

Orientador(a): Edigleide Maria Figueiroa  
Barretto

**RECIFE - PE**

**2022**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Brandão, Natália Louise de Serpa .

O comportamento alimentar de atletas de fisiculturismo após competição:  
Revisão Narrativa / Natália Louise de Serpa Brandão. - Recife, 2022.  
41 : il.

Orientador(a): Edigleide Maria Figueiroa Barretto  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Nutrição - Bacharelado, 2022.

1. Fisiculturismo. 2. Atletas. 3. Comportamento alimentar. 4. Dieta  
restritiva. I. Barretto, Edigleide Maria Figueiroa. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

NATÁLYA LOUISE DE SERPA BRANDÃO

**O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ATLETAS DE FISCULTURISMO APÓS  
COMPETIÇÃO: REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco como requisito para obtenção de grau de Nutricionista.

Área de concentração: Nutrição.

Aprovado em: 10/11/2022

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup> Dra. Edigleide Maria Figueiroa Barretto (Orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>.Dr. Carlos Augusto Carvalho de Vasconcelos  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>.Dr. Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho  
Universidade Federal de Pernambuco



## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado a oportunidade de realizar o curso na instituição que sempre quis e por ter me conduzido e sustentado todos esses anos com sua benção.

A minha mãe, Tula Paloma de Serpa Brandão, que apesar de ter sido surpreendida pela minha mudança de curso repentina na graduação, sempre acreditou e continua sendo a pessoa que mais acredita em mim. Sem o seu apoio e fé, eu jamais teria chegado até aqui.

Aos meus amigos de classe, em especial: Adriana Magalhães, Laís Luz e Gersiane Benigno que me ajudaram diversas vezes durante a minha jornada acadêmica e fez também dessa jornada mais leve. E aos demais amigos que fazem parte há anos da minha vida pessoal, que acreditam e vivem junto comigo o meu sonho.

Aos meus queridos irmãos, que me ajudaram de diversas formas e me deram o apoio que eu precisava para chegar até aqui.

Por fim, e não menos importante, agradeço a todo o corpo docente do departamento de Nutrição e áreas afins, que passaram todos os conhecimentos de forma majestosa para conclusão da minha formação.

## RESUMO

O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa dos últimos 15 anos sobre o fisiculturismo cuja definição é o uso de exercícios de treinamento para controlar e desenvolver a musculatura de uma determinada pessoa com fins estéticos. **Objetivo:** Investigar o comportamento alimentar de atletas de fisiculturismo após a competição. **Método:** A pesquisa foi realizada nos principais bancos de dados utilizando os descritores “padrões dietéticos em atletas fisiculturistas”, “dietas restritivas a atletas”, “fisiculturismo e alimentação” sendo selecionados inicialmente pelo título, seguido da análise do resumo e por fim leitura do artigo. Ao final foram incluídos 28 artigos. **Resultados:** Obteve-se como resultado o fato de que a dieta restritiva e a insatisfação corporal, independentemente do sexo do atleta promove o surgimento de diversos tipos de transtornos alimentares, disfunções corporais, além de problemas psicossociais. **Conclusão:** As pressões exigidas aos atletas fisiculturistas, acabam gerando transtornos e distúrbios alimentares, físicos e psicossociais, logo se faz necessário o acompanhamento nutricional e psicológico para este grupo de atletas.

**Palavras-chave:** Fisiculturismo; Atletas; Comportamento alimentar; Dieta restritiva.

## **ABSTRACT**

The present work is a narrative literature review of the last 15 years on bodybuilding whose definition is the use of training exercises to control and develop the musculature of a given person for aesthetic purposes. **Objective:** to investigate the eating behavior of bodybuilding athletes after competition. **Method:** The research was carried out in the main databases using the descriptors "dietary patterns in bodybuilder athletes", "restrictive diets for athletes", "bodybuilding and food" being initially selected by the title, followed by the analysis of the abstract and finally reading the article. In the end, 28 articles were included. **Results:** As a result, the restrictive diet and body dissatisfaction, regardless of the athlete's gender, promotes the emergence of different types of eating disorders, bodily dysfunctions, in addition to psychosocial problems. **Conclusion:** The pressures required of bodybuilders athletes end up generating eating, physical and psychosocial disorders and disorders, so nutritional and psychological monitoring is necessary for this group of athletes.

**Keywords:** Bodybuilders. Athletes. Eating behavior. Restrictive diet.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 - Fluxograma da Escolha dos Artigos 22

Quadro 1 - Informações sobre as principais características dos estudos de revisão  
23

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CAI	Comportamentos Alimentares Inadequados
EAT	Teste de Atitude Alimentar
EDI	Inventário de Distúrbio Alimentar
TCA	Transtornos do Comportamento Alimentar
TCAP	Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>2 DESENVOLVIMENTO</b>	<b>13</b>
2.1 Fisiculturismo	13
2.2 Recomendações nutricionais	15
2.3 Distúrbios alimentares	17
<b>3 OBJETIVOS</b>	<b>20</b>
3.1 Objetivo Geral	20
3.2 Objetivos Específicos	20
<b>4 METODOLOGIA</b>	<b>21</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>23</b>
5.1 Efeitos Adversos	32
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>37</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Nascido na Europa no século XIX, e logo após difundido nos Estados Unidos, no início do século XX, o fisiculturismo, ou também conhecido como *Bodybuilding* é a competição estrita da forma. O praticante posiciona-se diante de um júri que vai julgar sua aparência física; mais especificamente o volume e a suposta harmonia de sua conformidade muscular”; “esporte que visa desenvolver o tamanho muscular entre definição, proporção, simetria estética e harmonia” (LUZ; SABINO, 2006, p. 4).

O fisiculturismo que promoveu a difusão das novas formas de racionalização do corpo, traz a realidade novas rotinas alimentares que prezam pelo consumo de produtos naturais ao invés de processados e também pela regularidade nas práticas de exercício físico. Na medida em que a sociedade se desenvolveu, estes *bodybuilders* começaram a estimular variações dietéticas e incluindo a utilização de fármacos como potencializadores do crescimento disciplinar (BOTELHO, 2009).

O atleta de fisiculturismo executa seus treinos e atividades em prol da perfeição corporal, e em alguns casos, acabam se tornando obcecados pelos seus hábitos alimentares, ou seja, voltam-se exclusivamente para seu corpo. Tal atitude pode até promover isolamento social. A fase de preparação dos fisiculturistas para as competições é perpassada por duas etapas *bulking/off* e *cutting/precontest* que servem de orientação para o consumo alimentar e para estabelecer a rotina dos treinos dos fisiculturistas. Na etapa denominada de *bulking/off* a principal característica é o consumo calórico de forma excedente, pois visa o aumento do peso e da massa muscular utilizando para isso um volume maior de treino. Já o *cutting*, é uma fase mais pesada de restrições na qual o principal alvo é o consumo de alimentos e de águas (ARRAES; MELO, 2020).

Sabe-se que as alterações comportamentais no tocante a alimentação podem ocasionar o aparecimento de Transtornos do Comportamento Alimentar (TCAs) e em casos extremos o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP). Na busca pela magreza, há uma orientação por comportamentos que incluem redução de alimentos ricos em calorias, prática compulsiva de atividades físicas ou até mesmo métodos de purgação auto-induzidos. Tal situação promove o aparecimento de diversos sintomas negativos, tendo como principais efeitos a perda de fluidos e eletrólitos durante a desidratação, desequilíbrio ácido-básico, eletrolítico, entre

outras situações físicas. A incidência do TCA ocorre, principalmente, quando há esportes que preconizam o baixo peso corporal e a estética que utilizam a estética para obter os maiores resultados (LOPES; SOUZA, 2013).

Assim, com base no exposto, a pesquisa partiu-se da seguinte pergunta norteadora: “Quais os malefícios das dietas restritas nos atletas de fisiculturismo após competição?”. Para respondê-la delineou-se o objetivo de “ investigar o comportamento alimentar dos atletas de fisiculturismo após competição, diante de uma alimentação restritiva ”.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Fisiculturismo

Dentre os atletas, é possível identificar diversas modalidades, porém as características diferenciadoras só são possíveis de serem contempladas na dinâmica da realidade. Assim, a primeira modalidade seria o “fitness”, esta abarcaria aquele atleta que busca no seu concorrente a beleza e a forma, aqui não se faz necessário se ter musculatura rígida e hipertrofiada, pois o julgamento é feito com base na performance atlética, é pela apresentação. Nos casos femininos seria “escolha do biquíni, do penteado e das jóias e adornos que a atleta usa na apresentação; pela beleza facial, realçada pela maquiagem; pela sua capacidade de mover-se pelo palco com delicadeza e confiança e pela simetria, onde os dois lados do corpo, direita e esquerda, são comparados” (BOTELHO, 2009).

A segunda modalidade seria o “body fitness” nesta há todo um tempo para que na coreografia se demonstre força, resistência e flexibilidade, aqui não se preocupa mais com o belo, mas sim com as condições físicas e as habilidades do atleta. Contudo, como são modalidades de fisiculturismo, deve-se ter um culto ao corpo para fazer juz a categoria, logo, avalia-se o tônus muscular, a estrutura óssea e a simetria corporal. Já o “figure” seria um fisiculturismo sutil, aqui se busca a musculatura hipertrofiada e um baixo nível de gordura corporal (WATANABE, 2020).

Por fim, no bodybuilding, os atletas desenvolveram bastante a hipertrofia das massas musculares, aqui se preza por analisar os grupos musculares em conformidade com sua função de muscularidade, a saber, “forma, espessura e qualidade do músculo; a proporção entre os diversos músculos no corpo e; a definição”; nesta análise há, também, uma avaliação da separação muscular e de sua vascularidade (BOTELHO, 2009). Entendendo o culturismo enquanto modalidade competitiva, requer-se de seus atletas a capacidade de interagir com o público, exigindo a aparência física. Tal categoria permite compreender a organização social do gênero, porque a cada etapa é precedida de uma maior ou menor masculinização do corpo feminino (WATANABE, 2020).

Os treinamentos, não importando qual categoria seja, possuem duas fases, a

fase off, que geralmente aparece após alguma competição ou quando a próxima competição está longe de ocorrer, nesta fase não se devota muita atenção a definição muscular, ou seja, “pode comer, sair da dieta nos finais de semana, podemos comer o que temos vontade, enfim, podemos abusar e até comer doces” (BOTELHO, 2009). , para a atleta analisada por Botelho (2009), esta fase seria a mais difícil, ou seja, “é a fase que sofremos mesmo, ficamos mais fracas, mais debilitadas, de muito mau humor já que todo dia comemos sempre a mesma coisa... o treino fica mais intenso e nós mais fracas...Nessa fase nosso grande inimigo somos nós mesmos”. Na fala de outra entrevistada se tem:

Exercícios são feitos para a saúde, as pessoas têm que ser exercitar para a saúde. Agora quando o exercício é competitivo ele não é para a saúde e sim estético. Quem faz exercício competitivo não faz para a saúde. Claro que a prática do fisiculturismo não é saudável, primeiro por ser competitivo segundo os exercícios são muito repetitivos, conclusão acaba com seu corpo, várias lesões, terceiro a dieta é muita severa salvo por ser por um tempo determinado. Mas as lesões do corpo ficam! (BOTELHO, 2009).

Le Breton (2003) retrata a situação de constantes cobranças vivenciadas por esses atletas, já que aqui a dor é consentida, é um sacrifício em prol de um futuro resultado “através das dores sentidas nos treinos, o atleta paga simbolicamente o preço da resistência quando chega o grande dia” (LE BRETON, 2003, p.13). Nesses casos, mesmo com lesões continuam treinando, pois o treino é aquele responsável por delinear a simetria perfeita. Ao questionar as atletas sobre como percebem a modelação atual do corpo feminino, que pode ou não ser reflexo do corpo cultuado dentro do fisiculturismo, a atleta pontua:

Me sinto muito bonita, gosto de mim e as pessoas me olham com admiração. Bom, umas gostam, outras não. Mas recebo mais elogios do que desprezo. Olha, cada um tem seu padrão de beleza, pra mim não seria legal se todas as mulheres fossem musculosas, cada um é cada um. O importante é se gostar e se curtir (BOTELHO, 2009).

Retomando a lógica aqui apresentada, nota-se que os atletas de fisiculturismo convivem diariamente com exercícios intensos e com a suplementação especializada em uma dieta rigorosa, assim, para Le Breton (2003, p. 41) alimentação para estes atletas seria “pura matéria para fabricar músculos, um cálculo científico da soma de proteínas a serem absorvidos”.

## 2.2 Recomendações nutricionais

Quando se começa um exercício físico, ou quando se quer regular a alimentação é importante se estabelecer recomendações nutricionais, e no caso dos atletas, recomendações específicas. Tais recomendações representam um importante instrumento no planejamento dietético, pois se adequa ao consumo energético e nutricional importantes para a manutenção da composição corporal e para a saúde. Se a ingestão de energia for baixa pode ocasionar insuficiência dos nutrientes responsáveis por fornecer um metabolismo energético, uma reparação tecidual, e por garantir o funcionamento do sistema antioxidante e da resposta imunológica (LIMA; SANTANA, 2019).

Em mulheres, atletas, o déficit calórico pode ocasionar o surgimento de amenorréia que seria uma doença associada a reduções tanto no consumo de energia e lipídeos quanto nas concentrações sanguíneas, leptina, estrogênio, hormônios da tireóide e insulina. Convém pontuar que nos atletas o consumo de carboidrato é fundamental para que haja otimização do glicogênio muscular, da manutenção dos níveis de glicose sanguínea, bem como da reposição das reservas de glicogênio importantes para a recuperação.

A depender da dieta incorporada, o estado de humor e o desempenho do atleta podem sofrer alterações. Panza, Coelho e Di Pietro (2007) apontam que a necessidade individual da ingestão de alguns nutrientes energéticos dependerá de algumas circunstâncias, a saber, do gasto energético, da mobilidade esportiva, do sexo e das condições ambientais aonde o atleta realiza seu exercício. Já o consumo protéico diz respeito ao reparo e ao crescimento muscular, perpassando, também, a contribuição para o metabolismo energético.

Os lipídios, por sua vez, são aqueles responsáveis por participarem dos mais variados processos celulares, proporcionando energia aos músculos em exercício e para a síntese de hormônios esteróides. Já no que se refere às vitaminas e minerais, estes participam dos processos celulares que possuem relação com o metabolismo energético, como por exemplo, contração, reparação e crescimento muscular, ofertando a defesa antioxidante e possibilitando a resposta imune. Contudo, é válido pontuar que o exercício agudo e o treinamento podem provocar alterações no metabolismo, na distribuição e na excreção de vitaminas e de minerais dentro do corpo do atleta (CLARK, 1998).

Convém pontuar que a realização de exercícios seja eles intensos ou realizados em ambiente quente implica em uma grande liberação de calor corporal, ou seja, libera-se um dos principais mecanismos fisiológicos da termorregulação, o que demonstra ser necessário ingerir líquidos durante todo o processo da execução do exercício, para que tais líquidos possam equilibrar as perdas hídricas liberadas com a sudorese excessiva.

Ao analisar a vida do atleta como um todo, verifica-se que as demandas resultantes de treinamentos, competições e demais atividades corriqueiras do atleta podem interferir diretamente sob os hábitos alimentares deste. Desta forma, pontua-se que para se estabelecer uma dieta adequada ao atleta, deve-se observar que tipo de rotina esportiva o mesmo possui, enfatizando a intensidade e a duração do exercício. Ao se pensar na dieta, deve se considerar também a tolerância a prática alimentar durante o desenvolvimento do exercício, pois ao conhecer que tipo de padrão de treinamento e de estilo de vida é vivenciado pelo atleta, é possível destacar quais os fatores que limitam o consumo dietético podendo, com isso, traçar soluções para a demanda (THEODORO, RICALDE, AMARO, 2009).

Se os atletas, durante o dia ingerirem pequenas refeições com a adequada densidade de energia e de nutrientes, os mesmos podem atender suas necessidades nutricionais na medida em que previnem distúrbios gastrintestinais e impedem a ingestão excessiva de alimentos. Assim, é sabido que cada vez mais os atletas procuram fazer uso de práticas dietéticas na busca pela otimização de seu rendimento esportivo, contudo, atrelada a essa busca constante aparece todo o interesse na utilização de suplementos nutricionais (MALLMANN; ALVES, 2018).

Ao analisar tal informação é destacável que diversos atletas, ainda recorrem aos suplementos nutricionais, fazendo uso da ingestão dos nutrientes fundamentais por meio da prática dietética. Se o consumo destes nutrientes for visto por uma lente social, resta-se claro que o poder aquisitivo do atleta e os aspectos culturais na qual o mesmo encontra-se inserido, podem funcionar como determinante sobre a qualidade e a quantidade de alimentos que serão consumidos.

No entanto, nem sempre esse preparo do atleta fisiculturista é devidamente acompanhado por um profissional, e na ausência de uma orientação profissional, os comportamentos alimentares adotados podem ser vulneráveis às deficiências nutricionais que comprometem o desempenho, pois são seguidas por influência de

treinadores, parentes e amigos. De forma semelhante, convém compreender que os atletas fisiculturistas competitivos tendem a encarar uma prática dietética diferente daqueles não-competitivos. De forma contrária ao esperado, dietas extremamente hipoenergéticas tendem a alcançar de forma mais rápida os objetivos de gordura corporal (WATANABE, 2020).

### **2.3 Distúrbios alimentares**

A imagem do corpo almejado acaba sendo pensada a espelhar o que a pessoa e o que o sexo oposto pensa sobre cada um. Infelizmente, essa imagem de um corpo ideal é vista enquanto distorcida, pois a preocupação com a quantidade de massa magra promove a aparição de distúrbios alimentares. A insatisfação corporal se tornou uma situação complicada, necessitando avaliar caso por caso a fim de traçar o desenvolvimento de possíveis distúrbios alimentares. Uma situação comumente vista entre os atletas fisiculturistas seria a capacidade de manter e de aumentar a massa corporal magra reduzindo apenas o percentual de gordura em nome da estética (CHAPMAN; WOODMAN, 2016).

A fim de analisar de forma mais específica o risco de distúrbio alimentar em atletas de fisiculturismo, implanta-se mecanismos de diagnóstico de distúrbios de imagem corporal associados às ferramentas de diagnóstico de distúrbios alimentares, como o Teste de Atitude Alimentar (EAT) e o Inventário de Distúrbio Alimentar (EDI). Nestes casos, os atletas fisiculturistas tendem a ter maior probabilidade no desenvolvimento de distúrbios alimentares, pois é grande a insatisfação destes com o corpo (MITCHELL *et al.*, 2017). Tais atletas, conforme análise apresentada por Mitchell e seus colaboradores, tendem a apresentar um maior risco de sintomatologia de dismorfia muscular que se relacionam, possivelmente, a características psicológicas, a saber, ansiedade, depressão e perfeccionismo.

Com a evolução social já poderia observar uma situação alarmante proveniente dos atletas fisiculturistas competitivos, pois nestes a insatisfação corporal, juntamente com a preocupação com o peso e forma, com a dieta rigorosa, com o uso de recursos ergogênicos como esteroides anabolizantes, tendem a aumentar a aparição de compulsões alimentares e de bulimia nervosa (GOLDFIELD

*et al.*, 2006).

Em 2015, ao analisar o mesmo cenário, Dakanal *et al* (2015), observaram uma relação entre os impulsos inadequados, como por exemplo, ansiedade social, internalização dos ideais trazidos pela mídia; com a sintomatologia desenvolvida pela insatisfação corporal e pelos distúrbios alimentares. Assim, os atletas movidos pelos valores e ideias promovidos pela mídia, se sentem mais insatisfeitos com seus corpos, o que já se pré-dispõe a desenvolver distúrbios alimentares.

É importante notar que os riscos de desenvolver distúrbios alimentares surgem tanto quando se objetiva apenas uma melhora estética no sentido de satisfação pessoal, como quando há uma busca pela melhora do rendimento e do condicionamento dentro do esporte. Se a pré-disposição para desenvolver distúrbios e dismorfia muscular for analisada com base na prática esportiva, nos comportamentos alimentares e nas características psicossociais, sabe-se que é importante considerar qual seria a duração da musculação, com que frequência a mesma é realizada, pontuando também, intensidade, competição, treinamento e os demais comportamentos associados. No que se refere aos comportamentos alimentares, é fundamental saber sobre como ocorre a alimentação e se há suplementação de componentes nutricionais; e na última parte da análise, deve-se levar em consideração os fatores psicológicos, os traços de personalidade e as relações sociais (CHABA *et al.*, 2019).

Nos estudos desenvolvidos por Chaba e demais autores em 2019, confirmou-se o que anteriormente já vinha sendo exposto, que os atletas de fisiculturismo tendem a serem mais vulneráveis aos distúrbios alimentares, já que facilmente conseguem adaptar seus hábitos alimentares a depender do engajamento, assim, desencadeiam distúrbios alimentares principalmente em períodos próximos a competições, já que nestes as restrições alimentares ocorrem de forma intensificada.

Assim, pode-se pontuar que os padrões dietéticos mais restritos são vivenciados por muitos atletas fisiculturistas, e apesar de contarem com uma distribuição igualitária dos macronutrientes, acabam ainda por reproduzir deficiências nutricionais. Convém, ainda, destacar que a depender do período competitivo a ingestão de macro e micronutrientes pode oscilar, porém nestes casos a oscilação, em algumas das vezes está associada a utilização de suplementos alimentares. Desta forma, quanto mais próximo de campeonatos estiverem, mais

carências nutricionais vão ter, logo mais desencadeamentos de distúrbios alimentares (CHAPMAN; WOODMAN, 2016).

Analisa-se também que o uso de recursos ergogênicos, principalmente esteróides anabolizantes, pois estes podem atuar direta ou indiretamente nos fatores de riscos que promovem o surgimento dos mais variados distúrbios alimentares, como por exemplo, podem atuar na autoestima, na ansiedade, no perfeccionismo, e nos demais distúrbios referentes à imagem corporal. O uso do doping também é uma realidade gritante presenciada dentro do mundo esportivo, principalmente nas categorias onde os testes antidopings não são frequentemente realizados.

O uso de recursos ergogênicos e de doping além de expor os atletas a diversos riscos e possivelmente ser penalizado, expõe os indivíduos a distúrbios alimentares. Com o uso destas categorias é possível retomar ao debate trazido acima no qual há um culto ao corpo, já que o doping aparece como uma influência à automotivação. Há de se pontuar que em casos de indivíduos já possuem histórico de alterações na imagem corporal acompanhadas por problemas alimentares, podem desenvolver treinamentos mais focados com pesos ou musculação para ultrapassar as expectativas pessoais no tocante ao peso e a forma corporal (GOLDFIELD *et al.*, 2006).

Ao se analisar a teoria da restrição dietética sabe-se que esta é responsável por traçar uma dieta rigorosa a fim de evitar alimentos proibidos ou aqueles que possuam restrições calóricas, preparando os atletas para a competição, contudo, é possível associar a tal restrição dietética a predisposição dos fisiculturistas as compulsões alimentares, pois se aumenta a privação de alimentos que são desejados na medida em que diminui a sensibilidade para a fome e a sede (GOLDFIELD *et al.*, 2006).

Em síntese, é possível pontuar uma relação entre a preocupação com o peso e com a forma, com uma dieta rigorosa juntamente a exercícios físicos vigorosos; tal relação possui enquanto fruto a compulsão alimentar que leva ao uso de esteróides anabolizantes para se conquistar o corpo ideal mais rapidamente. Situações psicológicas acabam sendo diferenciadas de atleta para atleta, pois são fruto direto dos fatores envolvidos, já que cada um atleta terá uma forma de se portar diante a dietas restritas, cobranças de rendimento e desejos estéticos.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

- Investigar o comportamento alimentar dos atletas de fisiculturismo após competição, diante de uma alimentação restritiva.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Analisar como os atletas fisiculturistas lidam com as orientações nutricionais ditadas pelas dietas restritivas;
- Avaliar a relação existente entre o padrão alimentar usado pelos atletas e os fatores relacionados ao esporte que possibilitam realizar as adequações dietéticas, o comportamento alimentar e as limitações devidas;
- Identificar se existe relação entre os padrões dietéticos assumidos pelos atletas fisiculturistas e a propagação de distúrbios alimentares entre eles.

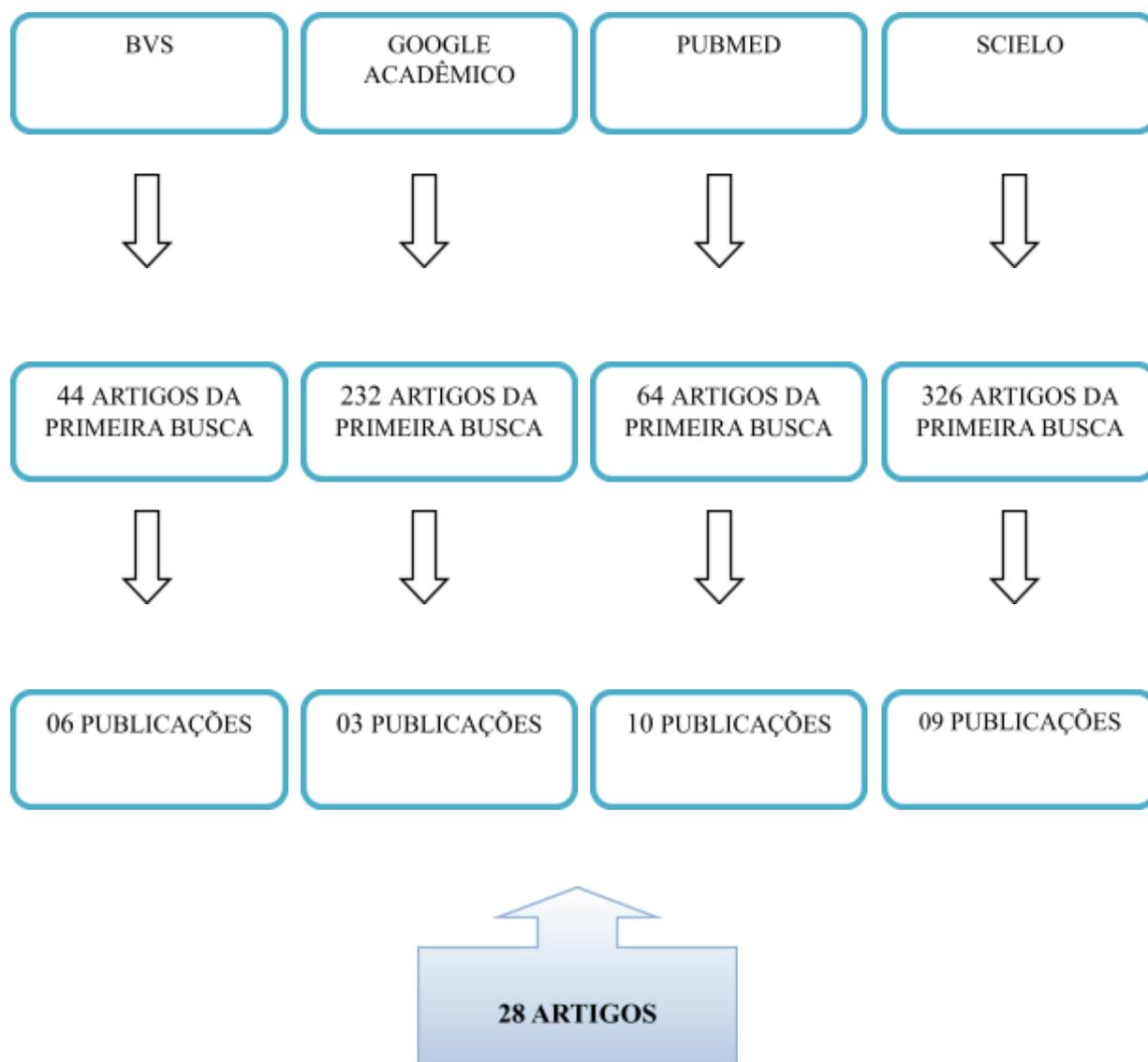
## 4 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa elencando os resultados dos estudos científicos publicados no período de 2007 a 2022. Este trabalho consistiu tomando como base a pergunta norteadora: “Quais os malefícios das dietas restritas nos atletas de fisiculturismo após competição?”. Para tal, foram utilizados sites específicos destinados a compilar arquivos científicos, como: Scielo, Pubmed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico e assim selecionaram-se os estudos com base nos seguintes descritores “padrões dietéticos em atletas fisiculturistas”, “dietas restritivas a atletas”, “fisiculturismo e alimentação” com os termos delimitadores “Dieta restritiva **or** Atletas **or** Fisiculturismo **or** Comportamento alimentar”, “comportamento alimentar **and** atletas”, “dieta **or** atleta fisiculturismo”.

Desta forma foi feita a seleção dos estudos, leitura e organização atendidos aos critérios de inclusão que foram: texto completo grátis, tipo de literatura sendo artigos e artigos de revisão e dos últimos 15 anos que atendessem ao objeto deste estudo. Como critério de exclusão foi utilizado: os títulos e resumos que não se enquadram com o tema abordado, além de textos que não permitiam acesso completo. Em seguida foi realizada a leitura dos artigos selecionados e posterior interpretação e discussão.

Após revisão exaustiva e seletiva, apenas 28 artigos atenderam aos critérios de inclusão, pois após realização da leitura dos artigos selecionados e posterior interpretação e discussão, os demais não responderam a questão norteadora deste trabalho.

**Figura 1.** Fluxograma da Escolha dos Artigos.



## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1, traz as primeiras informações sobre os artigos o que já permite, de forma inicial, selecionar artigos a serem excluídos, pois fogem do tema que aqui foi analisado.

**Quadro 1.** Informações sobre as principais características dos estudos de revisão.

N	TÍTULO	AUTOR	ANO	OBJETIVOS	CONCLUSÃO
1	Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos	PANZA <i>et al.</i>	2007	Efetuar revisão sobre o consumo alimentar de atletas, enfatizando recomendações nutricionais, adequações dietéticas, comportamento alimentar e limitações dos métodos na avaliação dietética e estimativa do gasto energético nesta população.	De uma forma geral, os estudos têm reafirmado a necessidade da reeducação nutricional em diferentes grupos atléticos.
2	Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica	VIEIRA <i>et al.</i>	2009	Investigar a presença e a relação entre comportamentos sugestivos de transtornos de conduta alimentar e distorção da imagem corporal de atletas de ginástica rítmica participantes do contexto esportivo competitivo.	As evidências apontam que a percepção comportamental e cognitiva das adolescentes em relação às exigências estéticas dos ambientes nos quais estão inseridas parece ser um fator primordial a ser considerado quando da presença de comportamentos sugestivos de transtorno de conduta alimentar e da distorção da imagem corporal.
3	Transtorno do comportamento alimentar em atletas de elite de nado sincronizado	PERINI <i>et al.</i>	2009	Identificar a presença de transtorno do comportamento alimentar (TCA) ou síndromes precursoras e o grau de distorção da imagem corporal em atletas de elite de nado sincronizado.	Os resultados encontrados no presente estudo retratam uma tendência mundial de preocupação com a aparência entre adolescentes capaz de levá-las à adoção de condutas não-saudáveis.
4	Relação entre comportamentos de risco para transtornos alimentares e processo	FORTES; CONTI; FERREIRA	2012	Analisar a relação entre comportamento de risco para transtornos alimentares (TA) e processo maturacional,	O processo maturacional exerceu pouca influência sobre o comportamento de TA, e esta relação foi observada apenas

	maturacional em jovens atletas			segundo o sexo.	nos atletas do sexo masculino. No entanto, esportistas do sexo feminino parecem apresentar mais riscos para tais comportamentos, independentemente, do período maturacional em que se encontram.
5	Insatisfação com a imagem corporal em modalidades esportivas do sexo masculino	FORTES; ALMEIDA ; FERREIRA	2013	Comparar a insatisfação com a imagem corporal entre jovens atletas do sexo masculino com e sem riscos para transtornos alimentares (TA) e entre modalidades esportivas de magreza/classe de peso e coletivo/potência.	Concluiu-se que o tipo de esporte praticado não acentuou a insatisfação com a imagem corporal, no entanto os atletas com comportamentos alimentares inadequados demonstraram maior depreciação com o peso e a aparência física.
6	A checagem corporal possui relação com a restrição alimentar em atletas do sexo feminino?	FORTES <i>et al.</i>	2014	Analisar a relação da checagem corporal com a restrição alimentar em atletas do sexo feminino.	Os resultados permitiram concluir que a checagem corporal está diretamente relacionada à restrição alimentar em atletas do sexo feminino. Isto quer dizer que as atletas que utilizam a checagem corporal para conferir tamanho e formato de partes do corpo podem adotar a restrição alimentar como comportamento cotidiano.
7	Efeitos do estado de humor sobre os comportamentos alimentares inadequados de atletas de atletismo	FORTES <i>et al.</i>	2014	Analisar os efeitos do estado de humor sobre os comportamentos alimentares inadequados (CAI) em atletas.	Concluiu-se que as atletas com DTH (distúrbio total do humor)elevado podem estar mais susceptíveis à influência ambiental para a ingestão alimentar.
8	Transtornos alimentares em fisiculturistas submetidos a dietas restritivas	SILVESTRE <i>et al.</i>	2014	Aplicar o Eating Attitudes Test (EAT-26) e o Bulimic Investigatory Test Edinburgh (BITE) em fisiculturistas, para investigar o desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas submetidos a dietas restritivas	Notou-se com este estudo que atletas de fisiculturismo de ambos os sexos estão mais propensos a desenvolverem algum tipo de transtorno alimentar por se tratar de um grupo de risco. A prevalência de propensões e sintomas de transtorno alimentar no grupo de fisiculturistas está acima da dos casos na população geral.
9	Aspectos nutricionais, antropométricos e psicológicos na ginástica rítmica	MARTÍN <i>et al.</i>	2015	Avaliar os aspectos nutricionais e antropométricos e a percepção do peso de meninas que praticam	Tendo em vista a intensa atividade das ginastas, suas necessidades energéticas devem ser ajustadas, pois isso

				ginástica rítmica em comparação a um grupo controle	contribuirá para seu desenvolvimento e crescimento, e para melhor execução do exercício. Na amostra estudada, o consumo alimentar está longe de ser uma alimentação balanceada. Não foram observados comportamentos diferentes na percepção do peso entre os dois grupos.
10	Energy and macronutrient intake in female athletes	ASÊNCIO <i>et al.</i>	2015	Determinar a ingestão adequada de macronutrientes para melhorar o estado nutricional de mulheres atletas e seu desempenho esportivo.	Atletas do sexo feminino consomem menos energia e macronutrientes que os atletas do sexo masculino. Não há consenso sobre a faixa de proteína recomendada e há diferenças no consumo dependendo do tipo de exercício que está sendo realizado. Recomenda-se a realização de um acordo entre instituições científicas sobre ingestão energética e macronutriente no desporto, com particular ênfase para as mulheres.
11	Insatisfação corporal e comportamento alimentar em atletas de esportes estéticos: uma revisão	NEVES <i>et al.</i>	2015	Analisar a produção científica sobre insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes atletas de esportes estéticos.	Os resultados dos estudos nacionais apontaram prevalências semelhantes de insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas. São incentivados estudos brasileiros que utilizem métodos longitudinais e com grupo controle.
12	Análisis nutricional en atletas de fondo y medio fondo durante una temporada deportiva	PÉREZ <i>et al.</i>	2016	Analisar a ingestão nutricional de atletas de alto nível das especialidades de longa e média distância durante uma temporada atlética, para identificar possíveis deficiências.	A ingestão de energia nesses atletas aumenta ao longo da temporada esportiva, com quantidades de macronutrientes mais baixo do que o recomendado, e com o aumento na ingestão de proteínas nos períodos de primavera e verão, coincidindo com os momentos da competição.

13	Body dissatisfaction among artistic gymnastics adolescent athletes and non-athletes	NEVES <i>et al</i>	2016	verificar possíveis relações entre a insatisfação corporal e influência da mídia, perfeccionismo, estado de humor e comportamento de risco para transtorno alimentar, bem como comparar as variáveis de estudo entre praticantes de ginástica artística de base e de alto rendimento e não atletas.	Conclui-se que o comportamento de risco para transtorno alimentar é o fator que se relaciona mais fortemente com a insatisfação corporal em atletas de base, de alto rendimento e em não atletas.
14	Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo	FORTES <i>et al.</i>	2016	Analisar a influência do perfeccionismo nos comportamentos de risco para os transtornos alimentares de atletas adolescentes do sexo feminino da modalidade atletismo.	Pressupõe-se que as atletas de atletismo com traços perfeccionistas podem estar mais susceptíveis para a restrição alimentar e a influência ambiental para a ingestão alimentar.
15	Impacto da restrição energética para perda de massa corporal com diferentes proporções de carboidratos na dieta de praticantes de Brazilian Jiu-Jitsu	COSTA, Dayanne da.	2016	Analisar o efeito de duas estratégias nutricionais para perda de massa corporal gradual com diferentes proporções de carboidratos entre praticantes de Jiu jitsu.	Os participantes submetidos a uma dieta com redução de carboidrato e treinamento regular, obteve perda de massa corporal eficaz, sem alteração negativa de desempenho físico e minimizando alterações hormonais.
16	Inadequação nutricional na dieta de atletas adolescentes	REINALDO <i>et al.</i>	2016	Avaliar a ingestão alimentar de atletas escolares envolvidos em diferentes modalidades esportivas.	A dieta dos atletas adolescentes estudados mostrou inadequação de macro e de micronutrientes, especialmente entre as atletas mais novas. Faz-se essencial o desenvolvimento de ações de aconselhamento nutricional individual ou em grupo com vistas a adquirir hábitos alimentares adequados.
17	Atitudes alimentares de praticantes de treinamento resistido	CLAUMANN <i>et al.</i>	2017	Analisar as atitudes alimentares de praticantes de treinamento resistido e compará-las entre os sexos, faixa etária, imagem corporal e status do peso dos participantes.	Os participantes apresentaram atitudes alimentares pouco transtornadas. Mulheres e insatisfeitos, de modo geral, tiveram piores atitudes alimentares.
18	Transtornos alimentares e percepção da imagem corporal em culturistas do interior do estado de São	COSTA <i>et al.</i>	2017	Investigar o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal em atletas de culturismo do interior do Estado de São Paulo.	Os resultados obtidos nesta pesquisa mostram que é de extrema importância a atuação de profissionais da nutrição e educação física para que

	Paulo.				os atletas tenham uma dieta equilibrada e atividade física adequada às necessidades de cada categoria.
19	Avaliação do consumo alimentar de fisiculturistas em período fora de competição	MALLMA NN; ALVES	2018	Avaliar e classificar o consumo alimentar e práticas nutricionais de atletas fisiculturistas, comparando às diretrizes existentes da nutrição	As carências nutricionais encontradas no estudo podem estar ligadas à maioria dos atletas não terem acompanhamento nutricional necessário. Devido à escassez de dados, essa população deve ser mais bem estudada.
20	Avaliação de aspectos da saúde e características do treinamento de atletas ativos de fisiculturismo em diferentes modalidades	CORAUC CI NETO	2018	Identificar o perfil dos atletas ativos no fisiculturismo, em diferentes modalidades, quanto a aspectos da saúde e identificar as características do TR e treinamento aeróbio (TAE) utilizados.	Os atletas do fisiculturismo estão submetidos a treinamento resistido de alto volume e estão expostos a significativos fatores de risco à saúde, como desconhecimento quanto a doenças crônicas, elevado uso de substâncias farmacológicas proibidas no esporte e menor acompanhamento de saúde no sexo masculino.
21	Distúrbios alimentares em praticantes de musculação	ARAÚJO	2018	Fazer uma revisão dos artigos encontrados a respeito de distúrbios alimentares que ocorrem em praticantes de musculação, tentando compreender as razões que levam essas pessoas a estarem dispostas a lutarem por um ideal de corpo físico, muitas vezes inatingível e incompatível com o seu biótipo, mesmo prejudicando a sua saúde.	Como profissional da saúde, temos que ter mais atenção no indivíduo e ao invés de julgá-los, por terem algum transtorno, tentar entender como ele pode ter chegado nessa situação e ir criando métodos educativos nutricionais para reverter essa condição desse distúrbio alimentar.
22	Entre um ideal ético e estético: as atletas em campeonatos de musculação fitness e fisiculturismo	OLIVEIR A <i>et al</i>	2019	Compreender o projeto de construção corporal das atletas de musculação fitness e fisiculturistas no que diz respeito às suas identificações e relações de pertencimento ao grupo social.	Os dados indicam que a "cultura do músculo" é tomada como um elemento que determina os padrões corporais das atletas que buscam corpos definidos e músculos como forma de identificação pessoal. De outra parte, ademais da disciplina e dos sacrifícios, o reconhecimento no grupo contribui para reforçar as

					subjetividades das atletas e sua autodenominação.
23	Avaliação de aspectos da saúde e consumo alimentar dos fisiculturistas	WATANA BE	2020	Descrever as principais psicopatologias relacionadas à saúde dos fisiculturistas com base na literatura científica.	Estudos mostraram a presença de dismorfia muscular na maioria dos atletas fisiculturistas, e acredita-se que o transtorno alimentar pode estar relacionado como uma consequência da dismorfia muscular. Visto isso, é indispensável o acompanhamento de um profissional para a prescrição de protocolos dietéticos. Junto a isso, o crescimento do abuso de drogas anabolizantes entre os fisiculturistas é preocupante no quesito saúde pública, pelo aumento da taxa de suicídio entre os usuários.
24	Distúrbios alimentares em atletas fisiculturistas – uma revisão da literatura	REIS; GOMES	2020	Compreender a relação existente entre a construção dos corpos das atletas de fisiculturismo e o mercado de consumo voltado para o corpo.	Apesar dos distúrbios alimentares apresentados por atletas, principalmente por fisiculturistas, demonstrarem ser influenciados por diversos fatores, uma correta alimentação com o devido acompanhamento de um profissional da área de nutrição pode auxiliar na prevenção do desencadeamento deste tipo de patologia.
25	Negociando limites, manejando excessos: vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas	ARRAES; MÉLO	2020	Compreender as vivências corporais cotidianas de um grupo de atletas de fisiculturismo das cidades de Petrolina/PE e Juazeiro/BA.	É necessário que eles desenvolvam uma capacidade de adaptação às condições adversas em espaços de tempo não muito longos. Prevalece uma retórica argumentativa a favor do uso racional desses elementos, apropriando-se de saberes oficiais e utilizando-os conforme seus interesses e suas necessidades seguindo, também, uma lógica de controle dos riscos e redução de danos (ao corpo e à saúde como um todo).
26	Comportamento alimentar e imagem	SANTOS <i>et al.</i>	2021	Avaliar a associação da imagem corporal e o	O presente estudo demonstra que a imagem

	corporal em universitários da área de saúde			comportamento alimentar de universitários de uma capital do Nordeste do Brasil.	corporal negativa, considerando as duas dimensões avaliadas (i.e., perceptiva e atitudinal), foi associada ao comportamento alimentar entre universitários de ambos os sexos.
27	Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas: uma revisão sistemática	FONTELLA	2021	Investigar a prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares (CARTA's) em atletas.	Recomenda-se que todos os profissionais que atuam nesse meio trabalhem de forma multidisciplinar para detecção destes comportamentos, destacando o papel fundamental do nutricionista no acompanhamento desses atletas em todos os períodos, para prevenir e identificar os riscos para os transtornos alimentares. Sugere-se a continuidade das investigações sobre o tema, e que seja analisado não só os comportamentos de risco como também o diagnóstico dos TA's.
28	Análise comportamental dos praticantes de atividade física que buscam pelo corpo perfeito	NASCIMENTO <i>et al.</i>	2022	Avaliar as mudanças de comportamento nos praticantes de atividade física, os principais hábitos apontados no estudo foram: cirurgias estéticas, uso indiscriminado de suplementos nutricionais, uso de esteroides anabolizantes sem acompanhamento médico, dietas restritivas, elevado consumo de proteínas e esforço físico exagerado.	Conclui-se que é necessário a implantação de ações conscientizadoras em academias e consultórios de nutricionistas para que seja evitada práticas irregulares que podem prejudicar a saúde da população.

Dos 28 artigos, analisando cada um individualmente, observa-se que os resultados e a conclusão corroboram com uma restrição de artigos, como também seleção, já que a busca seria por dietas restritivas em atletas que cultuam o corpo, ou problemas advindos das práticas fisiculturistas, podendo pontuar uma diversidade de problemas físicos e psicossociais. Assim, os artigos foram organizados em conformidade com o tema que aqui se buscava, logo, catorze auxiliaram na

construção do entendimento sobre dietas restritivas e nove sobre os efeitos adversos do uso de dietas restritivas sem o devido acompanhamento. Os cinco excluídos não apresentaram uma conclusão que trouxesse diversidade de opinião a ser exposta.

Conforme observado por meio da revisão de literatura, diversos resultados podem ser provenientes das dietas restritivas, porém antes de adentrar ao mérito dos mesmos, convém compreender o que seriam estas dietas restritivas. Assim, sabe-se que nos últimos anos existe uma procura por uma vida mais saudável o que inclui uma alimentação equilibrada, porém muitas dessas pessoas estão procurando formas de emagrecimento sem acompanhamento profissional.

Objetivando o emagrecimento, as pessoas que não recorrem ao acompanhamento nutricional, tendem a fazer restrições calóricas no intuito de atingir rapidamente seus objetivos, porém esta atitude pode gerar consequências negativas, a saber, grande perda de massa muscular, redução da taxa metabólica, entre outros. É por se ter consequências negativas que se aponta a necessidade de se ter intervenções dietéticas com especialistas, pois nelas há uma adequação do valor calórico e dos macronutrientes em conformidade com as necessidades de cada um.

Assim, se antes de compreender os problemas resultantes das intervenções dietéticas for analisado grupos em específico de gênero e idade, é possível desenhar uma preocupação específica sobre a necessidade de intervenção nutricional em cada grupo. Iniciando com as necessidades dos adolescentes, Vieira *et al.* (2009) apontam que as exigências estéticas deste grupo em específico variaram em conformidade com o ambiente, se a influência exercida sugestionar transtornos alimentares, os adolescentes tendem a distorcer sua imagem corporal. De forma semelhante, Perini *et al.* (2009) concluem que a tendência mundial é que os adolescentes estejam preocupados com sua aparência o que leva os mesmos a adotarem condutas não-saudáveis. De forma semelhante, Claumann *et al.* (2017) analisaram que os atletas mais novos possuem inadequação nutricional de macro e micronutriente, o que demonstra a necessidade de se ter um aconselhamento nutricional individual pontuando a importância da adoção de novos hábitos alimentares.

Já quando se refere aos atletas do sexo masculino o processo maturacional pouco tende a interferir em comportamentos propícios ao TA, o que não ocorre com

o sexo feminino, pois as mulheres se mostram mais propícias a desenvolverem TA. Pérez *et al.* (2016) identificaram que existe carência nutricional em atletas femininas, pois as mesmas consomem menos energia e macronutrientes, embora não se tenha consenso sobre a quantidade de proteína e lipídios que tais grupos precisam ingerir, recomenda-se uma ingestão energética no esporte.

Compartilhando deste pensamento, Fortes *et al.* (2014a) concluíram sua pesquisa identificando que a checagem do corpo está intimamente relacionada com a restrição alimentar em atletas do sexo feminino, o que leva elas a se preocuparem com o formato das partes adotando as dietas restritivas como parte de seu cotidiano. Os mesmos autores em outro estudo, identificam outro tipo de atleta que seria aquele com distúrbio total de humor, pois estes estão mais susceptíveis a serem influenciados pelo ambiente a terem uma ingestão alimentar diferenciada (FORTES *et al.*, 2014b). Este grupo de risco se relaciona com a insatisfação corporal desenvolvida mais pelos atletas de alto rendimento do que em não atletas (COSTA, 2016).

Ao se analisar o Brasil, em específico, compreende-se que há, de forma geral, uma insatisfação corporal dos atletas os deixando vulneráveis a desenvolverem comportamentos de riscos no tocante aos transtornos alimentares (NEVES *et al.*, 2016). Tal situação é perceptível porque a ingestão de energia na temporada esportiva aumenta, necessitando ingerir grande quantidade de macronutrientes e de proteínas durante o período da competição (FORTES *et al.*, 2016).

Continuando o debate, Fortes, Almeida e Ferreira (2013), pontuam que a insatisfação corporal pouco se tem haver com o esporte praticado, porém atletas que possuem comportamentos alimentares inadequados demonstram uma maior depreciação com seu peso e com a aparência física. Quando se analisa o grupo das ginastas, sabe-se que estas devem ter suas necessidades energéticas ajustadas de forma a contribuir com o seu desenvolvimento e crescimento, pois quanto mais componentes nutricionais balanceados estas tiverem, melhor será a execução do exercício (ASÊNCIO; GARCIA-GALBIS, 2015).

As dietas que buscam a perda de peso com base em restrições, em sua grande maioria pretendem reduzir carboidratos e insulínogênicos. Compreende-se que a dieta restritiva, assim como qualquer outro tratamento, possui eventos adversos, como por exemplo, desequilíbrios eletrolíticos, baixa na pressão arterial e

diversos riscos aos cálculos biliares. Desta forma, a seguir se apresenta alguns posicionamentos com base na revisão de literatura realizada que tendem a demonstrar efeitos adversos do uso desenfreado das dietas restritivas em atletas fisiculturistas.

Compreendendo o tema sobre o tema trazido por Panza *et al.* (2007) sabe-se que é importante os atletas desenvolverem uma reeducação nutricional para que de forma adequada satisfaça as demandas nutricionais, tal situação só é possível por meio de um planejamento alimentar que inclua manipulações dietéticas em conformidade a cada estilo de vida e prática esportiva. Porém, analisando os extremos Mallmann; Alves (2018), pontuaram que a obsessão por um corpo perfeito leva os atletas a assumirem dietas culturalistas específicas que se tornam fatores iminentes ao desenvolvimento de TA e de uma percepção corporal falsa. Convém explicar que para uma dieta restritiva ter sucesso ela deve ser específica para o atleta, pois além de levar em consideração o tipo do exercício físico e o estilo de vida individual, analisa se existem doenças crônicas ou uso de substâncias farmacológicas proibidas ao esporte (ARAÚJO, 2018).

## 5.1 Efeitos Adversos

Ao estudar e analisar o pensamento dos autores trazidos nos resultados, pontua-se o quão preocupante é a adoção desenfreada de padrões dietéticos sem o devido acompanhamento, pois mesmo com o acompanhamento, retrata-se em tempos de competição a prevalência de diversos problemas com os atletas e suas taxas nutricionais. Concordante ao trazido no entendimento de Martín *et al.* (2016), notou-se que atletas fisiculturistas de ambos os sexos podem desenvolver algum tipo de transtorno alimentar porque se tratam de grupo de risco, fazendo com que tais atletas tenham sintomas de TA acima do normal.

Em razão deste investigação sobre os delineamentos alimentares de atletas fisiculturistas, sabe-se, por meio do estudo de Reinaldo *et al.* (2016) que o atletas que desenvolvem traços mais perfeccionistas quanto a seu corpo tendem a ser mais suscetíveis a restrições alimentares e influência global e ambiental na ingestão alimentar. Tais atletas devem ser constantemente vigiados para que seja identificado qualquer tipo de anormalidade no seu início.

Conforme Silvestre *et al.* (2014) há uma grande incidência de bulimia nervosa em atletas e sua incidência varia em conformidade às modalidades esportivas, pois a depender delas a preocupação com a estética aumenta. Ainda segundo os autores, há diversos atletas que não seguem as diretrizes nutricionais e adotam dietas fisiculturistas receitas ou por eles próprios ou pelos treinadores. Oliveira, Silva e Almeida (2019) destacam que os indivíduos procuram a academia como forma de compensar o excesso alimentar, o que gera uma preocupação e uma necessidade de atenção, sem julgamentos, para auxiliar na reversão de possíveis distúrbios alimentares.

A incidência de transtornos alimentares tendem a piorar em atletas do sexo feminino, pois a pressão social atinge elas na busca por um corpo perfeito, ou seja, é decorrente de todos os aspectos socioculturais, históricos, estéticos e midiáticos que giram em torno do culto à magreza, o que em larga escala promove a aparição de diversos tipos de distúrbios alimentares, assim como disfunções no período menstrual. No caso feminino, a baixa autoestima pode proporcionar a aparição de anorexia, bulimia e, em alguns casos, transtorno alimentar obsessivo (ARRAES; MÉLO, 2020).

Como o culto ao corpo é decorrente de uma insatisfação com o mesmo, um padrão de alimentação anormal é um risco constante na vida dos fisiculturistas, porém em alguns casos pode levar a aparição de sintomas depressivos. Há de se pontuar, também, que a depender do nível socioeconômico do atleta, há uma forte possibilidade de não conseguir comprar os alimentos que possuem o nutriente necessário, gerando uma dieta deficitária. Desta forma, compreende-se o quanto negativas são as influências da mídia, sociedade, família e amigos, pois deixam os atletas vulneráveis a distorção da imagem corporal e dos hábitos alimentares (FONTELLA, 2021).

A competição acirra os problemas porque os treinadores e patrocinadores pressionam em busca de resultados. O aumento de peso é considerado um dos fatores que imprime um impacto negativo na imagem corporal e no bem-estar dos atletas. Conforme Assal e Fernandes (2014), a insatisfação corporal pode acarretar diversas práticas inadequadas de padrões alimentares, o modismo alimentar toma conta e as cirurgias estéticas tornam-se recorrentes.

Se as práticas forem vistas em específicos, os atletas praticantes de musculação desenvolveram dismorfia muscular, por acharem que a aparência física

interfere nas relações sociais, porque o ideal muscular é constantemente, o que promove um controle excessivo do peso corporal (REIS; GOMES, 2020). Desta feita, há uma crescente distorção entre a imagem atual e a imagem ideal, que se concretiza no perfeccionismo e na suscetibilidade às influências, abrindo espaço para o desenvolvimento de distúrbios alimentares. Da mesma forma ocorre quando a modalidade exerce uma pressão para um desempenho elevado, seus atletas ficam mais suscetíveis às restrições alimentares, a autoindução de vômito, uso de laxantes, diuréticos ou esteróides, entre outros (ASSAL; FERNANDES, 2014).

Dito isto, pontua-se que os transtornos alimentares são caracterizados por promoverem alterações na conduta alimentar, possuindo, frequentemente os seguintes sintomas:

medo intenso de ganhar peso, mantendo-o assim, abaixo do valor mínimo normal, pouca ingestão de alimentos ou dietas severas; imagem corporal distorcida, sensação de apresentar um peso elevado, quando se está eutrófico; sentimento de culpa ou depreciação devido a ingestão de alimentos; hiperatividade e exercício físico excessivo; amenorreia, excessiva sensibilidade ao frio e mudanças psicológicas (FORTES; CONTI; FERREIRA, 2012).

Desta forma, aponta-se que a restrição alimentar somada com os sentimentos de culpa decorrentes da negação da imagem corporal são os principais propulsores da aparição de sintomas bulímicos. Pontua-se como propulsor também, as variáveis psicossociais do medo e da culpa, já que estes causam efeitos emocionais negativos que promovem o aumento de distúrbios alimentares.

Analisando o exposto por Filippi (2019) há uma perda do controle alimentar durante a vida do atleta ocasionada na maioria das vezes pelo sentimento de culpa que a restrição alimentar ocasionou, assim, esta compulsão pode ocasionar efeitos negativos no lado emocional do atleta, pois a perda do controle alimentar gera danos estéticos e, conseqüentemente, a falta de controle sobre o peso corporal. Ainda conforme a autora, existem dois tipos de pessoas quando o assunto é dieta restritiva, o *unrestrained eaters* que não fazem dieta porém ingerem menos alimentos após um lanche altamente energético. Já os *restrained eaters* tendem a desinibir o controle negativo, ou seja, comem mais após o lanche energético.

Identifica-se mais uma espécie de doença possível decorrente dos transtornos alimentares que seria a amenorréia. Constata-se que a presença de transtornos do comportamento alimentar, juntamente com as práticas inadequadas

de redução ponderal, se associadas a insatisfação com a imagem corporal podem ocasionar sérios problemas físicos e psicológicos para os atletas. As práticas desportivas, mesmo sendo consideradas de menor risco para a aparição de TCA não quer dizer que estas não promovam o surgimento dos transtornos, e sim que quanto menos a pressão atlética menor a incidência de transtornos.

Ao perceber que o culto ao corpo não passa de um modismo atual, compreende-se que os fisiculturistas tendem a desenvolver uma maior insatisfação corporal quando já possuem transtornos alimentares. Assim, conforme Devrim, Bilgic e Hongu (2018), além de se poder observar transtornos alimentares, também pontua-se um número grande de dismorfia muscular e anorexia, pois tais atletas não gostam da imagem corporal percebida. Para os autores, a autossafistação e o desempenho esportivo correto são as questões importantes quando se fala em fisiculturismo em atletas do sexo masculino.

Nascimento *et al.* (2022) ofertam uma conclusão de que é importante se implantar nas academias, consultórios de nutricionistas e ações conscientizadoras que demonstrem o quão prejudicial a saúde são as práticas irregulares de alimentação, devendo, portanto serem evitadas. Com base no que foi lido, foi possível identificar uma correlação entre os autores, já que todos, a sua forma, acabam por defender que a insatisfação corporal, independentemente do sexo do atleta promove o surgimento de diversos tipos de transtornos alimentares, disfunções corporais, além de problemas psicossociais.

Observando que paralelo a identificação desta relação, o presente artigo também trouxe um desenvolvimento do que seriam as dietas restritivas e a periculosidade que as mesmas representam se não bem contextualizada e receitadas; pois sabe-se que é importante os atletas, competidores ou não, terem um mínimo de nutrientes que possibilitem ter energia para lidar com os treinos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao observar os padrões de alimentação presentes nos atletas fisiculturistas, pontua-se que há um consumo limitado de importantes nutrientes necessários tanto para fornecer um desempenho esportivo, quanto para permitir uma vida saudável.

No levantamento bibliográfico realizado, nota-se o quão importante é promover uma reeducação alimentar específica para os mais diferentes grupos atléticos, pois durante as competições os atletas esquecem, abandonam, ou não seguem as orientações nutricionais adequadas. Assim, faz-se necessário o planejamento alimentar feito e acompanhado por um Nutricionista, para se ter uma melhor distribuição dos macronutrientes e micronutrientes a fim de evitar possíveis alterações comportamentais.

Conclui-se que mesmo correlacionando os transtornos e distúrbios alimentares, físicos e psicossociais as pressões exigidas aos atletas fisiculturistas, que imprime a necessidade de acompanhamento nutricional e psicológico; não se tem muitos estudos sobre o tema, o que corrobora para o caráter exploratório assumido por essa pesquisa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Tassiane da Rocha. **Distúrbios alimentares em praticantes de musculação**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.
- ARRAES, Caio Tavares; MÉLO, Roberta de Sousa. Negociando limites, manejando excessos: vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas. **Movimento – Revista de Educação Física da UFRGS**. v. 26, 2020.
- ASÊNCIO, Laura Bernad; GARCIA-GALBIS, Manuel Reig . Ingesta energética y de macronutrientes en mujeres atletas. **Nutrición Hospitalaria**.; v. 32, n. 5, p.1936-1948, 2015.
- ASSAL, Sámar El.; FERNANDES, Daniela Canuto. Imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em praticantes de exercícios e atletas: evidências científicas. **Estudos**. Goiana, v.41, out. 2014.
- BOTELHO, Flávia Mestriner. Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. **Revista Habitus – Revista de Ciências Sociais**.v. 7, n. 1, 2009.
- CARVALHO, T; MARA, L. S. Hidratação e Nutrição no Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**- v. 16, n.2 – Mar/Abr, 2010.
- CHABA, Lisa; *et al.* Investigation of eating and deviant behaviors in bodybuilders according to their competitive engagement. **Deviant Behavior**, v. 40, n. 6, p. 655–671, 2019.
- CHAPMAN, J.; WOODMAN, T. Disordered eating in male athletes: a meta-analysis. **Journal of Sports Sciences**, v. 34, n. 2, p. 101–109, 2016.
- CHAPPELL, AJ; SIMPER, T; BARKER, ME. Estratégias nutricionais de fisiculturistas naturais de alto nível durante a preparação para competição. **Journal of the International Society Sports Nutrition**. 15 (4), 2018.
- CLARK, N. **Guia de Nutrição Desportiva**: Alimentação para uma vida ativa. 2. Ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 1998.
- CLAUMANN, Gaia Salvador; *et al.* Atitudes alimentares de praticantes de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 67. Suplementar 1. p.898-909. Jan./Dez. 2017.
- CORAUCCI NETO, Bruno. **Avaliação de aspectos da saúde e características do treinamento de atletas ativos de fisiculturismo em diferentes modalidades**. Dissertação – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, SP, 2018.
- COSTA, Dayanne da. **Impacto da restrição energética para perda de massa**

**corporal com diferentes proporções de carboidratos na dieta de praticantes de Brazilian Jiu-Jitsu.** 2016. 94 f. Dissertação (Pós-Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2016.

COSTA, Graciela Martins dos Santos; *et al.* Transtornos alimentares e percepção da imagem corporal em culturistas do interior do estado de São Paulo. **Revista Augustus.** v. 22, n. 43, 2017.

DAKANALIS, Antonios; FAVAGROSSA, Laura; CLERICI, Massimo; *et al.* Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptomatology: A Latent Structural Equation Modeling Analysis of Moderating Variables in 18-to-28-Year-Old Males. **The Journal of Psychology**, v. 149, n. 1, p. 85–112, 2015.

DEVIRIM, Asli; BILGICO, Pelin; HONGU, Nobuko. Existe alguma relação entre a percepção da imagem corporal, distúrbios alimentares e distúrbios dismórficos musculares em fisiculturistas masculinos?. **American Journal of Men's Health**, 12 (5): 1746-1758, set – 2018.

FILIPPI, Caroline Resende. **Dietas restritivas e compulsões alimentares.** Universidade de Taubaté. Departamento de Enfermagem. Taubaté-SP, 2019.

FONTELLA, Rafaela Mendonça. **Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas:** uma revisão sistemática. Universidade Federal do Pampa. Itaqui, 2021.

FORTES, L de S; CONTI, M.A.; FERREIRA, M.E.C. Relação entre comportamentos de risco para transtornos alimentares e processo maturacional em jovens atletas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde** [Internet]. 17(5): 383-95, 2012.

FORTES, Leonardo de Sousa; ALMEIDA, Sebastião de Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Insatisfação com a imagem corporal em modalidades esportivas do sexo masculino. **Jornal Brasileiro de psiquiatria.** v. 62, ed. 2, Jun 2013.

FORTES, Leonardo de Sousa; *et al.* A checagem corporal possui relação com a restrição alimentar em atletas do sexo feminino? **Revista de educação física/ UEM.** v. 25, ed. 4, set-dez, 2014a.

FORTES, Leonardo de Sousa; *et al.* Efeitos do estado de humor sobre os comportamentos alimentares inadequados de atletas de atletismo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa.** v. 30, ed. 3, Set 2014b.

FORTES, Leonardo de Sousa; *et al.* Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo. **Pedagógica e Comportamental. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte,** 30 (03), Jul-Sep, 2016.

GOLDFIELD, Gary S; BLOUIN, Arthur G; WOODSIDE, D Blake. Body Image, Binge Eating, and Bulimia Nervosa in Male Bodybuilders. **The Canadian Journal of Psychiatry,** v. 51, n. 3, p. 160–168, 2006.

GOMES, Rui; SILVA, Luiz. Desordens alimentares e perfeccionismo: Um estudo com atletas portugueses. **Psicologia em revista**, v. 16, n. 3, 2010.

LACERDA, Raysa Maria Cemira Pereira; TAVARES, Renata Leite. Efeito de uma Dieta Restritiva em Praticantes De Crossfit. **Revista Campo do Saber**, v.3, n. 2, jul/dez. 2017.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo**: antropologia e sociedade. Campinas: Papyrus, 2003.

LIMA, Jamilie Moraes de; SANTANA, Paula Correia. **Recomendação alimentar para atletas e esportistas**, 2019. Disponível em: [http://esporte.unb.br/images/PDF/2019/Alimentao\\_para\\_atleta\\_-\\_texto\\_atualizado.pdf](http://esporte.unb.br/images/PDF/2019/Alimentao_para_atleta_-_texto_atualizado.pdf). Acesso em: 22 out. 2022.

LOPES, Flávia Junqueira; SOUZA, Elton Bicalho de. Consequências dos Transtornos Alimentares em Atletas de Alto Rendimento: uma Revisão da Literatura. **Cadernos UniFOA**. Edição Especial do Curso de Nutrição, mai. 2013.

LUZ, Madel. SABINO, César. Forma do corpo e saúde na cultura Fisiculturista. **25a Reunião Brasileira de Antropologia**. Goiânia, p. 209-229, 2006.

MALLMANN, Lucas Borba; ALVES, Fernanda Donner. Avaliação do consumo alimentar de fisiculturistas em período fora de competição. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 12. n. 70. p.204-212. Mar./Abril. 2018.

MARTÍN SAN MAURO, Ismael; *et al.* Aspectos nutricionales, antropométricos y psicológicos en gimnasia rítmica. **Nutrición Hospitalaria.**, 33 (45), jul/ago, 2016.

MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, A; *et al.* Eating disorders and diet management in contact sports; EAT-26 questionnaire does not seem appropriate to evaluate eating disorders in sports. **Nutrición Hospitalaria.** 32 (4), oct. 2015.

MAZZOTTI, Alda J. Alves; GEWANDSZNAJDWER, Fernando. Revisão da bibliografia. *In*: **O Método nas Ciências Naturais e sociais**: pesquisa Quantitativa e Qualitativa. São Paulo: Pioneira, 2000.

MITCHELL, L.; MURRAY, S. B.; COBLEY, S. Muscle Dysmorphia Symptomatology and Associated Psychological Features in Bodybuilders and NonBodybuilder Resistance Trainers: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Sports Medicine**, v. 47, n. 2, p. 233–259, 2017.

NASCIMENTO, Yara; *et al.* Análise comportamental dos praticantes de atividade física que buscam pelo corpo perfeito. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**. v.38, n.1, p.31-35, Mar – Mai, 2022.

NEVES, Clara Mockdece; *et al.* Insatisfação corporal e comportamento alimentar em atletas de esportes estéticos: uma revisão. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 4, 2015.

NEVES, Clara Mockdece; *et al.* Body dissatisfaction among artistic gymnastics adolescent athletes and non-athletes. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**. v. 18, n. 1, Jan-Fev, 2016.

OLIVEIRA, Valleria Araujo de; SILVA, Ana Márica; ALMEIDA, Dulce Filgueira. Entre um ideal ético e estético: as atletas em campeonatos de musculação fitness e fisiculturismo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, 2019.

PANZA, Vilma Pereira; *et al.* Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, Campinas 20 (6), nov/dez. 2007.

PÉREZ, Francisco Javier Grijota; *et al.* Análisis nutricional en atletas de fondo y medio fondo durante una temporada deportiva. **Nutrición Hospitalaria**. v.33, nº. 5, Madrid, sep./oct. 2016.

PERÓN, A. P. de Oliveira Nunes; *et al.* Perfil nutricional de boxeadores olímpicos e avaliação do impacto da intervenção nutricional no ajuste de peso para as categorias de lutas. **O Mundo Da Saúde**, 33(3), 352-357, 2009.

PERINI, Talita Adão; *et al.* Transtorno do comportamento alimentar em atletas de elite de nado sincronizado. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 15, n.1 – Jan/Fev, 2009.

REINALDO, Jamille Mendonça; *et al.* Inadequação nutricional na dieta de atletas adolescentes. **ABCS health scienses**; v.41, n. 3, p. 156-162, dez. 2016.

REIS, Carolina Duarte dos; GOMES, Helio Escaleira. **Distúrbios alimentares em atletas fisiculturistas – uma revisão da literatura**. UNICEUB – Centro Universitário de Brasília. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Curso de Nutrição. Brasília, 2020.

ROBERTS, BM; *et al.* Nutritional Recommendations for Physique Athletes. **Journal of Human Kinetics**.71:79-108. Jan., 2020.

SANTOS, Sâmia Araújo; NASCIMENTO, Suelene S. Oliveira. **A pesquisa e suas classificações**. Disponível em: [http://www.uece.br/nucleodelinguasitaperi/dmdocument/s/Classificacao\\_das\\_Pesquisas.pdf](http://www.uece.br/nucleodelinguasitaperi/dmdocument/s/Classificacao_das_Pesquisas.pdf). Acesso em: 24 set. 2022.

SANTOS, Mariana Martins dos; *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal brasileiro de psiquiatria**. v.70, n. 2, Jan-Mar, 2021.

SILVESTRE, Victor Hugo; *et al.* Transtornos alimentares em fisiculturistas. **Revista Augustus**. v. 19, n. 38. Rio de Janeiro, jul/dez. 2014.

STEPTOE, A. *et al.* Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitude toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. **Preventive Medicine**, New York, v. 35, n. 2, p. 97-104, 2002.

THEODORO, Heloísa; RICALDE, Simone Rufatto; AMARO, Francisco Stefani. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul - RS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, ed. 4, 2009.

VIEIRA, J. L. L. *et al.* Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.15, ed. 6, Dez, 2009.

WATANABE, Erika M. **Avaliação de aspectos da saúde e consumo alimentar dos fisiculturistas**. Universidade Santo Amaro – UNISA. São Paulo, 2020.