

**ATLETAS DE FISCULTURISMO:
DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES APÓS COMPETIÇÕES**

Monalisa Bezerra Vieira Lantyer¹, Renata Eliza Barbosa Pietschmann¹, Dayanne da Costa Maynard¹

RESUMO

O conceito de fisiculturismo baseia-se na prática esportiva de alto rendimento onde o seu objetivo está voltado para a aparência física e hipertrofia. O presente estudo teve como objetivo principal analisar o desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas fisiculturistas após as competições, preenchendo as lacunas existentes na exploração acadêmica a respeito deste assunto. Trata-se de uma pesquisa do tipo transversal e descritiva. A coleta de dados ocorreu por meio de um formulário do Google, onde os participantes puderam responder em suas casas, trabalhos e até mesmo na academia. Foram aplicados dois questionários, o primeiro voltado para o entendimento da rotina, hábitos e comportamentos alimentares dos atletas e o segundo questionário o Eating Attitudes Test (EAT-26) utilizado para identificar e avaliar padrões alimentares irregulares. O presente estudo demonstrou que o grupo de fisiculturistas analisados apresentaram 18,8% dos participantes com risco de desenvolvimento de transtornos alimentares fundamentado no questionário aplicado (EAT-26), uma porcentagem significativa quando comparada com a amostra total, além de demonstrarem possíveis tendências a um comportamento alimentar menos saudável. A manifestação de transtornos alimentares em atletas de fisiculturismo, antes, durante ou até mesmo depois das competições é um tema ainda pouco explorado no meio científico, deixando em evidência a necessidade de estudos mais detalhados e profundos sobre o tema em questão.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Fisiculturismo. Transtornos alimentares.

1 - Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília, Brasília-DF, Brasil.

E-mail dos autores:
monalisavieira02@gmail.com
renataelizaf@gmail.com
day_nut@yahoo.com.br

ABSTRACT

Bodybuilding athletes: development of eating disorders after competitions

The concept of bodybuilding is based on high performance sports where its objective is focused on physical appearance and hypertrophy. The main objective of the present study was to analyze the development of eating disorders in bodybuilder athletes after competitions, filling the existing gaps in the academic exploration on this subject. This is a cross-sectional and descriptive research. Data collection took place through a Google form, where participants could respond at home, work and even at the gym. Two questionnaires were applied, the first aimed at understanding the athletes' eating routine, habits and behaviors and the second questionnaire the Eating Attitudes Test (EAT-26) used to identify and evaluate irregular eating patterns. The present study showed that the group of bodybuilders analyzed had 18.8% of participants at risk of developing eating disorders based on the questionnaire applied (EAT-26), a significant percentage when compared to the total sample, in addition to demonstrating possible tendencies towards less healthy eating behavior. The manifestation of eating disorders in bodybuilding athletes, before, during or even after competitions is a topic still little explored in the scientific environment, highlighting the need for more detailed and in-depth studies on the subject in question.

Key words: Eating behavior. Bodybuilding. Eating disorders.

Autor para correspondência:
Dayanne da Costa Maynard.
day_nut@yahoo.com.br
Centro Universitário de Brasília (UniCEUB).
Campus Asa Norte, SEPN 707/907.
Brasília-DF, Brasil.
CEP: 70790-075.
Telefone: (61) 983247294.

INTRODUÇÃO

O fisiculturismo é uma prática esportiva de alto rendimento onde o seu objetivo está voltado para a aparência física, ele permite que os atletas desenvolvam os músculos por meio de dietas, suplementos alimentares, exercícios e fármacos.

Praticantes do mundo todo se preparam por muito tempo para os torneios, onde mostram os músculos através de suas performances com o corpo, em cima do palco e diante de juízes.

Vale ressaltar que só é considerado fisiculturista profissional o atleta que possui a carteira do IFBB (International Federation of Bodybuilding and Fitness), por isso, a maioria dos fisiculturistas brasileiros são considerados atletas amadores praticantes de musculação (Mallmann, Alves, 2018).

Dependendo da fase de preparação, a intensidade do treino pode variar. A periodização do treinamento envolve praticamente duas fases, a hipertrofica, que acontece fora de temporada, e a de definição muscular, que é a fase pré-competitiva.

Os fisiculturistas dedicam a maior parte do seu tempo na hipertrofia da musculatura, porém a ênfase na definição muscular é o seu foco principal, que acontece nos últimos dois ou três meses antes das competições (Cyrino e colaboradores, 2008).

Através de uma dieta demasiadamente seletiva e do treino de força, os fisiculturistas buscam a sua melhor forma estética. Na tentativa de aperfeiçoar a definição muscular, na fase que antecede as competições, muitos atletas adotam dietas com grande déficit energético e nutricionalmente desequilibradas.

De modo geral, o consumo alimentar dos fisiculturistas é caracterizado por dietas monótonas, hiperproteicas, com poucas fontes de gorduras e de laticínios e com variedade limitada de cereais, hortaliças e frutas. Outra prática muito comum é a escolha de alimentos com baixo teor de sódio durante o período de competição com o intuito de evitar retenção hídrica e destacar ainda mais a definição muscular (Panza e colaboradores, 2007).

Na literatura, os transtornos são caracterizados por perturbações no comportamento alimentar, a sua etiologia está associada a aspectos sócio-culturais, fatores biológicos, psicológicos e familiares (Cordás, 2004).

Levando em consideração a parte biológica, já é sabido que o neurotransmissor serotonina, pode afetar o apetite do indivíduo, fazendo analogia com os transtornos alimentares.

Estudos buscam investigar se pode acontecer deles alterarem os níveis de serotonina no cérebro e a maneira que o sistema nervoso projeta informações para o corpo sobre a fome e à saciedade (Cambraia, 2004; Feijó e colaboradores, 2011).

A prática de dietas restritivas tornou-se algo comum e rotineiro para aqueles que desejam, principalmente, emagrecer ou alcançar um corpo considerado esteticamente perfeito (Soihet, Silva, 2019). Esse último ponto é exatamente o caso dos atletas de fisiculturismo.

No entanto, dietas restritas e radicais ao extremo são ineficazes, podendo causar vários danos psicológicos, ganho de peso, diminuição do metabolismo basal e podem levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Esse tipo de restrição alimentar é o principal impulsionador das desordens alimentares e da má relação do indivíduo com a comida e consigo mesmo (Rodrigues, Oliveira, 2020).

Ao analisar a lacuna existente na exploração acadêmica a respeito do desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas fisiculturistas, bem como a preocupação durante e após as competições realizadas pelos mesmos, notou-se a viabilidade da elaboração de um projeto de pesquisa, com ênfase na disseminação do conhecimento sobre esse que já é considerado um esporte, o fisiculturismo e um maior aprofundamento sobre os possíveis transtornos que podem acometer esse público.

Nesse contexto, o trabalho mostrou como o estudo do tema pode ser aplicado na área da nutrição e até na área da psicologia, buscando entender como fica a saúde mental desses atletas. A fim de que se criasse um campo de pesquisa cada vez maior nesse âmbito.

Além das lacunas que geraram a oportunidade para a realização do trabalho, existe a motivação pessoal das autoras, praticantes de atividade física e que apreciam bastante a respeito dos transtornos alimentares, fazendo então a junção para a concretização do trabalho citado.

Diante do exposto, esse estudo propôs analisar o comportamento alimentar dos fisiculturistas após o período das competições.

MATERIAIS E MÉTODOS

Neste estudo colaboraram praticantes de musculação, com idade acima de 20 anos, residente do Goiás e do DF, que já participaram de pelo menos uma competição de fisiculturismo.

Foi realizado um estudo do tipo transversal e descritivo. Os dados foram coletados em aproximadamente 15 dias, durante o primeiro semestre de 2022.

Foram selecionados, através de uma amostragem intencional, os atletas residentes do DF e do Goiás que já participaram de pelo menos uma competição de fisiculturismo. Para a coleta da amostra, o estudo foi divulgado em redes sociais, e grupos de atletas que praticam a modalidade.

Foram aplicados dois questionários, o primeiro criado pelas autoras, voltado para o entendimento da rotina, hábitos e comportamentos alimentares dos atletas e o segundo questionário o Eating Attitudes Test (EAT-26), que é um instrumento de autorrelato, com reconhecimento internacional, utilizado para identificar e avaliar padrões alimentares irregulares.

O teste possui 26 itens, com seis opções de resposta, sendo elas: sempre, muitas vezes, às vezes, poucas vezes, quase nunca e nunca, onde se realiza uma análise fatorial com relação a três aspectos: dieta, bulimia nervosa e controle oral (Garner e colaboradores, 1982).

O EAT-26 não foi projetado para fazer um diagnóstico, por isso, quando apontado algum fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, indicou-se procurar um profissional qualificado através do e-mail cadastrado no questionário para maior investigação e análise mais detalhada da possível patologia.

Após a aplicação do questionário EAT-26, os escores obtidos em cada questão foram somados e computados para cada pessoa avaliada, caso a soma seja maior que 20, o EAT-26 é considerado positivo e é confirmada a presença de atitudes alimentares patológicas e risco para desenvolvimento de Transtorno do Comportamento Alimentar.

Após utilizar a plataforma do Google Forms, com as respostas obtidas foi montado

uma planilha no Excel OFFICE 365 para somar e classificá-los individualmente. Para análise estatística foi utilizado o software SPSS (versão 21), utilizando para comparação das variáveis o qui-quadrado e tendo como relação estatística $p < 0,05$.

Foram incluídos os participantes que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), que fossem residentes do Goiás ou do DF, com idade acima de 20 anos, praticantes da musculação e que já participaram de pelo menos uma competição de fisiculturismo.

Foram excluídos os participantes que não preencheram por completo os questionários solicitados ou desistiram de participar.

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do comitê de ética em pesquisa do CEUB com o número 5.189.810 e assinatura dos participantes do TCLE.

Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

RESULTADOS

O estudo foi realizado com 16 atletas de fisiculturismo que já tinham participado de pelo menos uma competição.

Da amostra analisada 87,5% (n=14) eram homens e 56,2% (n=9) tinham entre 26 e 30 anos.

Em relação ao peso, a média encontrada foi de 89,7 Kg ($\pm 12,2$) e estatura com 1,76m ($\pm 0,06$). Já referente ao peso na competição, a média encontrada foi de 80 Kg (± 11), demonstrando que os participantes competem com pesos menores aos que geralmente possuem.

Do público avaliado, 81,2% (n=13) moram em média com 1 a 3 pessoas em seus lares, investindo cerca de $\pm 1000,00$ reais mensais com a alimentação.

Podendo ser percebido, que esses participantes, 37,5% (n=6) incluem outras pessoas na sua rotina e em seu gasto alimentar total.

Em alusão a saúde intestinal, foi percebido que 56,2% (n=9) dos participantes têm o funcionamento e uma regularidade muito boa do trânsito intestinal e a grande maioria 93,8% (n=15) não faz uso de nenhuma medicação para auxílio.

O resultado também se mantém alto ao se tratar do uso de medicações para dormir, uma vez que 100% dos integrantes não precisam utilizar esses recursos, já que mantêm de cinco a sete horas de sono diariamente.

Conforme a tabela 1, foi possível analisar o tipo de acompanhamento profissional que os atletas fazem. Apenas 40% (n=12) declararam realizar acompanhamento nutricional, embora todos (100%) tenham declarado fazer uso de algum tipo de suplemento alimentar.

E por se tratar de um esporte onde a dieta rígida, restrição alimentar, déficit calórico e outras práticas são comumente exercidas por esses atletas deixa em evidência que muitos deles possivelmente adotam estratégias nutricionais sem a orientação de profissional qualificado.

Somente 30% (n=9) deles relataram fazer acompanhamento com educador físico, mesmo se tratando de um esporte de alto rendimento com objetivo voltado para o desenvolvimento muscular e ao serem questionados sobre o acompanhamento psicológico esse dado cai para 3,3% (n=1) da amostra. Já com relação a frequência em que se pesam, 43,8% (n=7) dos atletas afirmaram se pesar toda semana, seguido de 37,5% (n=6) dos fisiculturistas que praticam esse hábito diariamente.

Tabela 1 - Acompanhamento profissional, frequência em que se pesam e uso de suplementos de atletas de fisiculturismo, Brasília-DF, 2022.

		n	%
Possui algum acompanhamento profissional?	Nutricionista	12	40,0%
	Educador físico	9	30,0%
	Psicólogo	1	3,3%
	Fisioterapeuta	2	6,7%
	Médico	2	6,7%
	Outro	2	6,7%
	Nenhum	2	6,7%
Você se pesa com qual frequência?	Todos os dias	6	37,5%
	Toda semana	7	43,8%
	Raramente	3	18,8%
Faz uso de alguma suplementação?	Whey protein	16	25,4%
	Creatina	15	23,8%
	BCAA	1	1,6%
	Glutamina	3	4,8%
	Pré-treino	11	17,5%
	Cafeína	9	14,3%
	L-carnitina	3	4,8%
Outros	5	7,9%	

Depois de entender alguns dos hábitos de vida dos respondentes, foi observado que 50% (n=8) deles fazem o uso de bebida alcoólica esporadicamente, seguido de 43,8% (n=7) que não ingerem em momento algum. Além disso, apenas 25% (n=4) desses atletas relatam o hábito do fumo, enquanto 75% (n=12) deles

negam o tabagismo. Foi notado que enquanto a ingestão hídrica, 56,2% (n=9)

ingerem de quatro a cinco litros diariamente. Já em relação à prática de atividade física, a média constatada foi de que realizam a musculação seis vezes por semana.

Também foi notado que durante a preparação para a competição desejada, os participantes (100%) costumam reduzir o seu peso habitual.

O presente estudo constatou que 100% (n=16) dos atletas possuem o hábito de pesar

as suas refeições. Já com relação às calorias ingeridas durante o bulking, período voltado para o ganho de peso, foi possível observar que 31,2% (n=5) consomem de 2500 a 3000 calorias, acompanhado de 25% (n=4) dos atletas que ingerem de 3500 a 4000 calorias, números que apontam um consumo calórico elevado.

Já no cutting, fase com objetivo de perder gordura sem perder muita massa magra, a prevalência ficou em 1500 a 2000 calorias referente a 25% (n=4) da amostra, seguida de 18,8% (n=3) equivalente ao do consumo calórico de 1000 a 1500 calorias, havendo uma maior variação calórica em comparação com o bulking.

Conforme dados da tabela 2, toda a amostra (100%) do estudo em questão afirmou realizar estratégia de desidratação no período pré-competitivo e ao serem questionados sobre a ingestão hídrica nesse período, 50% (n=8) dos atletas sinalizaram fazer o consumo de 1 a 1,5 litros de água por dia e 31,2% (n=5) menos de 1 litro. Relativo a sentir falta de algum alimento durante a preparação, 75% (n=12) responderam que sentem falta. Já com relação a se sentir fraco ou com poucos nutrientes no organismo, todos (100%) os atletas afirmaram que sim.

Considerando uma escala de 0 a 10, todos (100%) avaliaram que o seu nível de estresse durante a preparação é muito alto, variando de 8 a 10.

Tabela 2 - Período pré-competitivo: ingestão hídrica, estratégia de desidratação, carência alimentar e nível de estresse de atletas de fisiculturismo. Brasília-DF, 2022.

		n	%
Quantos litros de água você ingere no dia anterior à competição?	Menos de 1L	5	31,2%
	1 a 1,5 L	8	50,0%
	1,5 a 2L	2	12,5%
	Mais de 2L	1	6,2%
Adota alguma estratégia de desidratação?	Sim	16	100,0%
	Não	0	0,0%
Sente falta de algum alimento específico durante a preparação?	Sim	12	75,0%
	Não	4	25,0%
Em algum momento da preparação você se sentiu fraco ou com poucos nutrientes no organismo?	Sim	16	100,0%
	Não	0	0,0%
Qual seu nível de estresse durante a preparação?	Muito estressado(a)	16	100,0%
	Não	0	0,0%

Segundo os dados referentes ao período pós competitivo que são demonstrados na tabela 3, é possível observar que 87,5% (n=14) dos atletas ficam mais flexíveis com a alimentação, contra 12,5% (n=2) que afirmaram que não. Ao serem questionados sobre

descontar na alimentação a ansiedade e a tensão que o esporte pode trazer, 43,8% (n=7) dos atletas responderam que descontam sim. Um número expressivo da amostra afirmou sofrer de efeito rebote após a competição, esse dado corresponde a 87,5% (n=14) da amostra.

Tabela 3 - Período pós-competitivo: flexibilidade com alimentação, ansiedade e tensão do esporte, frustração e efeito rebote de atletas e fisiculturismo, Brasília-DF, 2022.

		n	%
Depois de competir você fica mais flexível com a alimentação?	Sim	14	87,5%
	Não	2	12,5%
Após a competição, você sente que desconta na comida a ansiedade e a tensão que o esporte traz?	Sim	7	43,8%
	Não	9	56,2%
Já sofreu de efeito rebote após a competição?	Sim	14	87,5%
	Não	2	12,5%

Com os resultados encontrados na tabela 4, foi possível perceber que grande parte do público avaliado 81,2% (n=13) não tem risco para transtornos alimentares, porém, 18,8% (n=3) deste grupo obtiveram um resultado positivo, e com isso, é confirmada a presença

de atitudes alimentares patológicas e o risco de um possível transtorno alimentar, o que gera atenção especial para esse dado, principalmente, diante do objetivo principal do estudo.

Tabela 4 - Análise de risco para transtornos alimentares segundo o EAT-26, em atletas do fisiculturismo. Brasília-DF, 2022.

		n	%
EAT	Positivo	3	18,8%
	Negativo	13	81,2%

DISCUSSÃO

O presente estudo demonstrou que o grupo de fisiculturistas analisados apresentaram 18,8% dos participantes com risco de desenvolvimento de transtornos alimentares fundamentado no questionário aplicado (EAT-26), uma porcentagem significativa quando comparada com a amostra total.

Além de demonstrarem possíveis tendências a um comportamento alimentar menos saudável, através das interpretações feitas com base nas respostas dos questionários aplicados, sendo praticáveis gatilhos para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

O estudo realizado no interior do Estado de São Paulo, investigou o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal em atletas fisiculturistas.

A pesquisa contou com 20 atletas de ambos os sexos com idade média de 27 anos, sendo 40% do sexo feminino e 60% do sexo masculino. Identificou-se uma ingestão média de proteína de 3,6g/kg, uma ingestão média de lipídios de 20,67% e de carboidratos de 34,31%.

Tendo como conclusão de que esses indivíduos realmente são mais propensos ao desenvolvimento de transtornos alimentares e a ter uma visão antagônica a sua verdadeira imagem corporal (Costa e colaboradores, 2018).

Os resultados encontrados na pesquisa foram semelhantes ao estudo em questão, no qual houve comportamentos irregulares com tendência desse público ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Outro estudo pautado em revisão de literatura, buscou verificar quais as principais síndromes de alteração de percepção presentes em fisiculturistas através da leitura dos títulos e resumos, procurando identificar as publicações que se aproximavam do objetivo do estudo.

Ele concluiu que o desenvolvimento de síndromes de alteração de percepção em atletas tem origem do desejo de atender um padrão estético muitas vezes inalcançável, tendo como consequência direta a insatisfação com o próprio corpo e a distorção da autoimagem (Gibim e colaboradores, 2017).

Já no trabalho de Oliveira e colaboradores (2003), que analisou 12 mulheres atletas de diversas modalidades versus 32 jovens não atletas, acerca do comportamento alimentar e imagem corporal, concluiu que apesar de não sinalizar a presença de anorexia ou bulimia nervosa entre as atletas, 33% apresentaram resultados com evidências de preocupação com o peso corporal associada à leve distorção da imagem corporal e à prática de dietas restritivas, que são práticas denominadas síndromes parciais do Transtorno do Comportamento Alimentar (TCA), que quando associadas a exercícios físicos sistemáticos e extenuantes são fatores de risco para o desenvolvimento futuro de quadros graves de TCA. Resultados semelhantes foram encontrados no presente estudo, visto que no período pré competição os atletas analisados reduzem as calorias ingeridas como também competem com pesos inferiores ao habitual.

Um estudo realizado em Chipre, com mais de 100 atletas de musculação e força, teve como objetivo identificar os comportamentos alimentares e avaliar o impacto do desvio do peso corporal (tido como ideal) com o risco de transtorno alimentar. Concluiu-se que a percepção e a satisfação corporal podem ser prejudicadas pela vontade de ter um peso menor, o que leva a comportamentos alimentares desordenados. Os resultados do estudo associaram os riscos na musculação com o risco de transtornos alimentares em esportes de peso e defende que a intervenção adequada deve incluir um treinamento holístico, psicológico e esportivo

para os atletas, promovendo o conceito de mente e corpo saudáveis (Efthymiou e colaboradores, 2021). Resultados compatíveis foram observados no presente estudo.

Devrim e colaboradores (2018), buscaram investigar a relação entre transtornos alimentares e insatisfação corporal em 120 praticantes de musculação do sexo masculino. Neste estudo, mais da metade dos participantes obtiveram resultados expressivos, indicando que os praticantes de musculação apresentam alta sintomatologia tanto para transtornos dismórficos alimentares quanto musculares. O desfecho do estudo mostrou a necessidade de pesquisas e estratégias de prevenção com avaliações de riscos e abordagens de intervenção na nutrição, psicologia, psiquiatria, profissionais de esportes e departamentos esportivos.

Um estudo australiano envolvendo 648 homens adultos praticantes de exercício de peso, buscou fornecer uma comparação dos sintomas de dismorfia muscular, Transtorno Dismórfico Corporal e transtornos alimentares, com objetivo de melhorar a compreensão desses transtornos e informar profissionais de força e condicionamento sobre as taxas desses sintomas. Através da ferramenta de autorrelato para avaliação do risco de ter transtornos alimentares (EAT-26), foi indicado que 33,8% dos participantes (n=219) encontravam-se em risco de ter um transtorno alimentar e concluiu que pessoas que se exercitam com pesos também podem estar em risco de Transtorno Dismórfico Corporal e transtornos alimentares com sintomatologia em conjunto (Nieuwoudt e colaboradores, 2015). Dados equivalentes foram encontrados no estudo em questão, com 18,8% da amostra avaliada obtendo resultados positivos para o risco de transtornos alimentares.

A literatura têm demonstrado um aumento nos distúrbios alimentares nas últimas duas décadas, sendo mais frequentemente no sexo feminino. Refere-se maior incidência desses distúrbios em alguns grupos ocupacionais: modelos, atrizes, atletas e nutricionistas parecem estar particularmente mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares, seja pelo consumo alimentar deficiente ou excessivo (Fiates, Salles, 2001). Não foi possível observar resultados correspondentes na pesquisa em questão, fazendo com que haja necessidade de um estudo mais detalhado em relação ao tema.

Um estudo buscou avaliar a prevalência de transtornos alimentares (TA) em atletas, foram incluídos estudos dos últimos cinco anos, com adolescentes e adultos de ambos os sexos e com amostra que apresentasse transtorno alimentar. Não foram utilizados laudos médicos para o diagnóstico de TA e sim os critérios diagnósticos e questionários como o EAT-26.

É sabido que 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 (Paula, Barbosa, 2021). Resultados aproximados foram encontrados no estudo atual, com a prevalência da motivação de iniciar no esporte relacionada à estética.

Um estudo realizado em 2014, mostrou que durante a preparação para competição, os fisiculturistas normalmente seguem dietas elaboradas por si ou por seus treinadores, que na maioria são compostas por alimentos limitados e repetitivos, com pouca variedade no intuito de perder gordura corporal e manter massa muscular, fase conhecida como cutting (Helms, Aragon, Fitschen, 2014).

Resultados similares foram encontrados no presente estudo quando analisada a baixa porcentagem de participantes que fazem acompanhamento nutricional (apenas 40%) e como essa dieta monótona e de baixos nutrientes acarreta na fraqueza relatada por 100% deles.

Outro dado encontrado no primeiro formulário aplicado em relação a estratégia de desidratação realizada antes da competição, teve resultado parecido com o do estudo de Chappell, Simper e Barker (2018), onde traz que as estratégias de manipulação de água e eletrólitos estão ligadas à carga e restrição e são realizadas na tentativa de remover a água superficial, causando o efeito diurético, eliminação da água através da urina. Sendo interessante lembrar que essa estratégia pode afetar funções fisiológicas, como a diminuição do volume sanguíneo, comprometimento do sistema cardiovascular, sistema renal, além de causar desconfortos, oscilações hormonais e fadiga, comprometendo o desempenho físico e gerando risco à saúde.

Por fim, o presente estudo não pretende esgotar o assunto abordado, mas sim trazer uma reflexão da importância dos futuros profissionais nutricionistas auxiliarem no tratamento de transtornos alimentares para o público do fisiculturismo. Já que é um assunto tão delicado e importante, precisa ser avaliado e cuidado atentamente, onde esses profissionais podem ajudar a buscar soluções de como tornar o ato alimentar desse público algo com um comportamento mais intuitivo, consciente e natural. Favorecendo uma mudança da relação com a comida, por meio dos aspectos emocionais, fisiológicos e sociais.

Assim também, o estudo apresentou algumas limitações como amostra pequena, principalmente de atletas do sexo feminino, a realização da pesquisa ainda durante o período de pandemia, ao qual levou muitos atletas a reduzirem as participações em eventos e a limitação de estudos científicos sobre o assunto para comparações dos resultados encontrados.

CONCLUSÃO

O percentual positivo de mais de 18% encontrado no questionário do EAT 26 foi considerado alarmante diante da pequena amostra analisada no estudo, destacando a possível tendência que o esporte pode provocar, aumentando assim o risco para desenvolvimento de transtornos alimentares nesses atletas.

Vale ressaltar que a etiologia dos distúrbios alimentares é multifatorial, o que traz a imprescindível importância de analisar vários outros fatores em conjunto.

Com esse desfecho, foi possível destacar a importância de um profissional nutricionista nesse meio, uma vez que são observados vários pontos necessários de cuidado e atenção profissional.

O público em questão necessita de um acompanhamento nutricional qualificado para orientar e adequar todo o aspecto alimentar, sendo o responsável por pensar, planejar e estudar as melhores estratégias nutricionais relacionadas à necessidade do atleta, indo além do objetivo estético, garantindo com isso que a sua saúde não seja negligenciada.

A manifestação de transtornos alimentares em atletas de fisiculturismo, antes, durante ou até mesmo depois das competições é um tema ainda pouco explorado no meio científico, deixando em evidência a

necessidade de estudos mais detalhados e profundos sobre o tema em questão.

REFERÊNCIAS

1-Cambraia, R.P.B. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. *Revista de nutrição*. Vol.17. Núm. 2. p.217-225. 2004.

2-Chappell, A.J.; Simper, T.; Barker, M. E. Nutritional strategies of high level natural bodybuilders during competition preparation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 15. Núm. 4. 1-12. 2018.

3-Costa, G.M.; Scavone, P.C.; Oliveira, C.S.A.; Manochio-Pina, M. G. Transtornos alimentares e percepção da imagem corporal em culturistas do interior do Estado de São Paulo. *Revista Augustus*. Vol. 22. Núm. 43. p. 172-181. 2018.

4-Cordás, T.A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. *Archives of Clinical Psychiatry*, Vol. 31. Núm. 4. p. 1- 4. 2004.

5-Cyrino, E.S.; Santarém, S.J.M.; Maestá, N.; Nardo Jr, N.; Reis, D.A.D.; Morelli, M.Y.G.; Burini, R.C. Perfil morfológico de culturistas brasileiros de elite em período competitivo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 14. p. 460-465. 2008.

6-Devrim, A.; Bilgic, P.; Hongu, N. Existe alguma relação entre percepção da imagem corporal, transtornos alimentares e distúrbios dismórficos musculares em praticantes de musculação do sexo masculino?. *American Journal of Men's Health*. Vol. 12. Núm. 5. p. 1746-1758. 2018.

7-Efthymiou, D.; Kokokiris, L.; Mesiar, C.; Vassilopoulou, E. O peso corporal ideal percebido exacerba a bulimia e a dieta em atletas de musculação. *Relatórios de Toxicologia*. Vol. 8. p. 1777-1782. 2021.

8-Feijó, F. M.; Bertoluci, M.C. Reis, C. Serotonina e controle hipotalâmico da fome: uma revisão. *Revista da Associação Médica Brasileira*. Vol. 57. Núm.1. p.74-77. 2011.

9-Fiates, G.M.R.; Salles, R.K. Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. *Revista de Nutrição*. Vol. 14. p. 3-6. 2001.

10-Gibim, K.C.R.; Pinheiro, L.H.N.; Castro, C.; Pinheiro, A.M.; Souza, V.B. Síndromes de alteração de percepção em atletas fisiculturistas. *Corpoconsciência*. p. 12-19. 2017.

11-Helms, E.R.; Aragon, A.A.; Fitschen, P.J. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol.11. Núm. 20. p.1-20. 2014.

12-Mallmann, L.B.; Alves, F.D. Avaliação do consumo alimentar de fisiculturistas em período fora de competição. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Núm. 70. p. 204-212. 2018.

13-Nieuwoudt, J.E.; Zhou, S.; Coutts, R.A.; Booker, R. Symptoms of muscle dysmorphia, body dysmorphic disorder, and eating disorders in a nonclinical population of adult male weightlifters in Australia. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. Vol. 29. Núm. 5. p. 1406-1414. 2015.

14-Oliveira, F.P.D.; Bosi, M.L.M.; Vigário, P.D.S.; Vieira, R.D.S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 9. p.348-356. 2003.

15-Panza, V.P.; Coelho, M.S.P.H.; Di Pietro, P.F.; Assis, M.A.A.D.; Vasconcelos, F.D.A.G.D. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. *Revista de Nutrição*. Vol. 20. p. 681-692. 2007.

16-Paula, B.G.; Barbosa, L.S. Prevalência de transtornos alimentares em atletas: uma revisão de literatura. 2021. TCC. Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GOÍÁS). 2021.

17-Rodrigues, T.M.; Oliveira, A.V. Uma revisão de literatura sobre a dieta de fisiculturistas. TCC Graduação Curso de Nutrição, Pontifícia Universidade Católica-PUC de Goiânia. Goiás. 2020.

18-Soihet, J.; Silva, A.D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*. São Paulo. Vol.18. Núm.1. p.1-4. 2019.

Recebido para publicação em 22/06/2022
Aceito em 26/08/2022