



TRANSTORNOS ALIMENTARES E A IMAGEM CORPORAL EM GINASTAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Gabriela Bedin¹, Isabelly Neglizoli Lima²

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. beddgab@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. neglizoliisa@gmail.com

³Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Nutrição, UNICESUMAR. alexandra.souza@unicesumar.edu.br

RESUMO

Os transtornos alimentares constituem distúrbios psiquiátricos caracterizados por padrões alimentares inadequados, preocupação excessiva com o peso e alterações na percepção da própria imagem corporal, podendo comprometer seriamente a saúde física e mental. Entre ginastas, especialmente aquelas com idades entre 8 e 18 anos, a pressão estética e o perfeccionismo típicos do meio competitivo aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento de anorexia nervosa, bulimia nervosa e outros comportamentos alimentares nocivos. Este estudo, de natureza bibliográfica, buscou compreender a prevalência desses transtornos, identificar os fatores socioculturais, psicológicos e clínicos envolvidos, além de reunir estratégias de prevenção e intervenção. A busca foi realizada nas bases Google Acadêmico, SciELO, PubMed e ScienceDirect, utilizando termos específicos relacionados ao tema, considerando publicações entre 2016 e 2025, em português e inglês. A literatura analisada aponta que as exigências estéticas da modalidade, a influência da mídia e a busca por alto desempenho contribuem para a distorção da imagem corporal e a adoção de dietas restritivas. Conclui-se que ações preventivas, como educação nutricional e incentivo à aceitação corporal, são essenciais para preservar a saúde física e mental dessas atletas, promovendo uma prática esportiva mais segura e saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência; Alimentação; Anorexia; Distúrbios Psicológicos; Ginástica.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas caracterizadas por padrões alimentares disfuncionais e preocupação excessiva com peso e forma corporal, afetando a saúde física e mental (Ambwanl et al., 2019). Os mais comuns, como anorexia e bulimia nervosa, surgem frequentemente na adolescência ou início da vida adulta, períodos de maior vulnerabilidade emocional e influência sociocultural. Fatores como preconceito de peso e práticas como o “clean eating” podem intensificar comportamentos inadequados e contribuir para o desenvolvimento ou agravamento desses transtornos (Ambwanl et al., 2019).

Segundo Lopes et al. (2022), a anorexia e a bulimia nervosa são transtornos alimentares de etiologia complexa, caracterizados por comportamentos alimentares disfuncionais e distorções da percepção corporal. A anorexia envolve restrição calórica extrema e exclusão de alimentos “engordativos” por medo de ganhar peso, gerando imagem corporal distorcida mesmo com emagrecimento severo. Já a bulimia se caracteriza por episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios inadequados, como vômitos autoinduzidos, uso excessivo de laxantes ou exercícios físicos para evitar ganho de peso (Lopes et al., 2022).

O ideal estético disseminado pela mídia e reforçado pelas redes sociais contribui para padrões corporais inatingíveis, favorecendo práticas alimentares inadequadas, transtornos alimentares e baixa autoestima (Lopes et al., 2022). Estratégias de intervenção, como educação nutricional e desenvolvimento da aceitação corporal, têm se mostrado eficazes na promoção de uma relação saudável com o corpo (Lopes et al., 2022). A imagem corporal, influenciada por fatores socioculturais, psicológicos e biológicos, envolve percepção, sentimentos e comportamentos em relação ao próprio corpo (Bodega et al.,



2023). Na ginástica, modalidade com fortes exigências estéticas, a pressão para manter um corpo magro e “perfeito” tem sido associada ao surgimento de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia nervosa (Donti et al., 2021).

Este trabalho tem como objetivo analisar a prevalência de transtornos alimentares em ginastas infantis e juvenis, investigando fatores que contribuem para seu desenvolvimento, como pressão estética, comparação corporal e influências socioculturais, além de avaliar a percepção da imagem corporal, visando promover o bem-estar físico e mental dessas atletas por meio de uma revisão bibliográfica.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa será realizada por revisão bibliográfica, reunindo e analisando publicações sobre a prevalência de transtornos alimentares em ginastas infantis e juvenis, fatores socioculturais ligados à imagem corporal e estratégias de prevenção ou intervenção. A coleta ocorrerá entre fevereiro e setembro de 2025, em bases como Google Acadêmico, SciELO, PubMed e ScienceDirect, usando palavras-chave em português e inglês. Serão incluídos artigos, dissertações e revisões dos últimos nove anos, com foco em ginastas de 8 a 18 anos, sendo excluídos estudos duplicados, sem texto completo, antigos ou em outros idiomas.

Os estudos selecionados serão analisados para extrair informações sobre fatores socioculturais, psicológicos e clínicos, incluindo influência de padrões estéticos, pressão competitiva, perfeccionismo e impactos físicos e mentais, além de estratégias preventivas ou de intervenção. Uma tabela descritiva com autor, ano, objetivo e conclusões facilitará a comparação de dados e a identificação de padrões, permitindo uma discussão crítica e fundamentada para a promoção da saúde física e emocional das jovens atletas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Título do artigo	Autor(es)	Ano de publicação	Objetivo	Conclusão
Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults	Suman Ambwani, Meghan Shippe, Ziting Gao e Bryn Austin	2019	O estudo buscou compreender como estudantes universitários definem e percebem a “alimentação saudável” e relacionar essas percepções a indicadores de transtornos alimentares.	A “alimentação limpa” é valorizada por estudantes universitários, ainda haja prejuízos funcionais e emocionais, a análise pode ajudar a compreender riscos e benefícios, além de apoiar ações de prevenção de transtornos alimentares.
Body image and dietary	Patricia Bodega,	2023	O objetivo foi examinar a	Adolescentes que subestimam seu



habits in adolescents: a systematic review	Amaya de Cos-Gandoy, Juan M Fernández-Alvira, Rodrigo Fernández-Jiménez, Luis A Moreno e Glória Santos-Beneit		literatura disponível sobre a associação entre percepção do BI (BIP) e/ou satisfação (BIS) e DHs em adolescentes.	peso apresentam menos DHs saudáveis, enquanto os insatisfeitos com o corpo e com desejo de magreza costumam adotar DHs voltadas à perda de peso.
Are they too perfect to eat healthy? Association between eating disorder symptoms and perfectionism in adolescent rhythmic gymnasts	Olyvia Donti, Anastasia Donti, Vasiliki Gaspari, Paraskevi Plesksida e Maria Psychountaki	2021	O estudo investigou a relação entre sintomas de transtornos alimentares e perfeccionismo em ginastas rítmicas adolescentes de 13 a 15 anos, diante da escassez de evidências nesse público.	Ginastas rítmicas adolescentes apresentam mais patologias alimentares que recreativas, reações à imperfeição e IMC influenciam o comportamento alimentar, e experiência de treino pode auxiliar no enfrentamento desses distúrbios.
A influência da mídia no comportamento alimentar entre os adolescentes: Transtornos alimentares anorexia nervosa e a bulimia nervosa	Cintia Matos Lopes e Omero Martins Rodrigues Junior	2022	O estudo apresentou que redes sociais e normas sociais aumentam o risco de transtornos alimentares em adolescentes, ressaltando a importância do apoio psicológico.	Transtornos alimentares, influenciados por padrões midiáticos irreais, afetam adolescentes e jovens mulheres, exigindo prevenção por meio de apoio multiprofissional, familiar e uso consciente das redes sociais.
(In)Satisfação com a imagem corporal	Maria Inês Marques, Joana Pimenta, Sofia Reis,	2016	Analisar a SIC (percepção e satisfação com a imagem corporal) num	Os resultados indicam insatisfação corporal mesmo em jovens



na adolescência	Ligia M Ferreira, Ligia Peralta, Maria Inês Santos, Sônia Santos e Elisabete Santos		grupo de adolescentes.	normoponderais, ressaltando a necessidade de atenção clínica e estratégias de prevenção.
Ansiedade, qualidade de sono e transtornos alimentares em ginastas rítmicas da Seleção Brasileira Juvenil	Vinícius Oliveira Menezes, Igor Leite Marques, Raquel de Jesus Silva, Marcia Regina Aversani Lourenço, João Henrique Gomes e Renata Rebello Mendes	2022	Avaliar ansiedade, qualidade do sono e risco de transtornos alimentares e suas correlações em ginastas rítmicas de alto rendimento visando a seleção brasileira juvenil.	Ginastas rítmicas juvenis de alto rendimento mostraram alto risco de transtornos alimentares e má qualidade do sono, requerendo acompanhamento multidisciplinar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os transtornos alimentares são um desafio à saúde física e mental de ginastas infantis e juvenis, influenciados por exigências estéticas, pressão competitiva e padrões corporais socioculturais, como os difundidos pela mídia.

Portanto, educação nutricional, estímulo à aceitação do corpo e acompanhamento de profissionais de saúde, especialmente nutricionistas, são essenciais para promover a saúde integral das atletas, equilibrando desempenho esportivo, imagem corporal, alimentação e bem-estar físico e emocional.

REFERÊNCIAS

AMBWANI, S.; SHIPPE, M.; GAO, Z.; AUSTIN, S. B. Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults. **Journal of Eating Disorders**, v. 7, p. 17, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s40337-019-0246-2>>. Acesso em: 19 ago. 2025.

BODEGA, P. et al. Body image and dietary habits in adolescents: a systematic review. **Nutrition Reviews**, v. 82, n. 1, p. 104-127, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad044>>. Acesso em: 19 ago. 2025.



DONTI, O.; DONTI, A.; GASPARI, V.; PLEKSIDA, P.; PSYCHOUNTAKI, M. Are they too perfect to eat healthy? Association between eating disorder symptoms and perfectionism in adolescent rhythmic gymnasts. **Eating Behaviors**, v. 41, p. 101514, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101514>>. Acesso em: 19 ago. 2025.

LOPES, Cintia Matos; RODRIGUES JUNIOR, Omero Martins. A influência da mídia no comportamento alimentar entre os adolescentes: Transtornos alimentares anorexia nervosa e a bulimia nervosa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e404111335648, 9 out. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35648>>. Acesso em: 19 ago. 2025.

MARQUES, Maria Inês et al. (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. **Nascer e Crescer - Birth and Growth Medical Journal**, v. 25, n. 4, p. 217-221, 2016. Disponível em: <<https://revistas.rcaap.pt/nascercrescer/article/view/11189>>. Acesso em: 19 ago. 2025.

MENEZES, Vinícius Oliveira et al. Ansiedade, qualidade de sono e transtornos alimentares em ginastas rítmicas da Seleção Brasileira Juvenil. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 21, n. 1, p. 36-47, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.33233/rbfe.v21i1.5272>>. Acesso em: 19 ago. 2025.