

**RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ATLETAS DE  
FISICULTURISMO**

**(Português)**

**Risk of Eating Disorders in Bodybuilding Athletes(Ingês)**

**Ana Luisa De Sousa Generoso, Brunna Sullara Vilela Rodrigues**

<sup>1</sup> centro universitário do sul de minas, Varginha, MG, ana.genroso@alunos.unis.edu.br.,  
0009-0002-3549-9270

<sup>2</sup> centro universitário do sul de minas, varginha ,MG,  
brunna.rodrigues@professor.unis.edu.br., 0000-0002-4096-8337

## **1 INTRODUÇÃO**

O trabalho aborda os riscos para transtornos alimentares em atletas de fisiculturismo no período pós-competição. O Fisiculturismo é uma modalidade esportiva na qual o atleta busca uma condição extrema do físico, caracterizada por músculos mais evidentes, baixo percentual de gordura e um corpo simétrico, conforme os critérios da categoria escolhida (RUKSTELA ET AL., 2023).

A preparação para o campeonato, que geralmente é feita entre três e dois meses antes da competição, envolve diversas estratégias, como treinos de musculação intensos, exercícios cardiorrespiratórios de longa duração e uma dieta com restrição calórica, complementada por suplementação (SANTOS ET AL., 2021). A estratégia dietética visa à manutenção da massa muscular e à diminuição exclusiva da massa gorda, sendo tipicamente composta por um aporte maior de proteínas e uma restrição ou anulação de carboidratos (HOMER et al., 2024).

Na semana que antecede a competição, conhecida como "Peak Week" (semana de finalização), ocorrem manejos específicos de água, sódio e carboidratos, além de alterações nos treinos de musculação. Tais procedimentos são realizados com a intenção de aprimorar a apresentação final do físico (SANTOS ET AL., 2021). No que diz respeito aos carboidratos, a restrição é severa, com consumo abaixo de 100g ao dia ou

até mesmo zero carboidrato. Contudo, de um a três dias antes de subir ao palco, aumenta-se a ingestão do chamado "carb up" (carga de carboidratos). O objetivo é que essa ingestão promova o preenchimento do músculo com glicogênio, gerando a impressão de um músculo cheio (SIMPER, 2018).

A estratégia da água (que envolve a desidratação) e o manejo dos eletrólitos têm como principal objetivo obter uma aparência mais seca do físico. Isso ocorre devido ao baixo nível de água no corpo, resultando na diminuição do inchaço abdominal e na maior definição muscular. (ANDREW e TREVOR,2018).Embora essa preparação seja fundamental para o sucesso na competição, ela impõe um estresse físico e psicológico significativo ao atleta (BRANDÃO, 2022).

Após o término da competição, inicia-se a fase de recuperação, um período crítico e pouco explorado pela literatura científica. O retorno a uma dieta menos restritiva, combinado com o aumento abrupto do peso corporal (famoso "rebote") e a perda da definição alcançada, gera uma intensa pressão psicológica e insatisfação corporal (BRANDÃO, 2022; FILIPPI, 2019). É nesse contexto de desregulação metabólica e psicológica que o risco para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares e Comportamentos Alimentares de Risco se eleva drasticamente. Portanto, o presente estudo propõe investigar essa problemática, buscando verificar a existência de uma possível correlação entre a dieta restrita no período competitivo e o risco para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **6.1 Fisiculturismo**

O fisiculturismo é um esporte em que os atletas são avaliados pelo corpo: simetria, definição muscular e baixo percentual de gordura (HELMS; ARAGON; FITT, 2014). A preparação para um campeonato de fisiculturismo leva, em média, de dois a três meses, variando de acordo com a categoria. Esse processo envolve meses de dieta extremamente restrita e controlada, com déficit calórico elevado. A prevalência de transtornos alimentares é mais significativa em esportes que valorizam a magreza, o que

inclui o fisiculturismo, uma vez que a modalidade busca uma estética mais definida e um menor peso corporal.

## **6.2 Nutrição no fisiculturismo**

A nutrição é um dos pilares essenciais no desempenho do fisiculturista, sendo responsável por fornecer os substratos energéticos necessários para o crescimento muscular e a recuperação tecidual. Conforme Almeida e Pereira (2021), “a alimentação adequada é determinante para o equilíbrio entre ganho de massa magra e redução de gordura corporal”.

Durante o período de *off-season*, que refere-se a uma fase dedicada ao ganho de massa muscular e força, a ingestão calórica tende a ser elevada, priorizando alimentos ricos em carboidratos complexos e proteínas de alto valor biológico. Já na fase de *cutting*, fase de emagrecimento e definição muscular, ocorre uma restrição energética controlada para redução do percentual de gordura, sem comprometer a massa magra (SOUZA; LIMA, 2020).

## **7 Transtornos alimentares**

Os transtornos alimentares são caracterizados por alterações no comportamento alimentar e por uma percepção distorcida da própria imagem corporal. Essas condições podem gerar consequências significativas tanto no âmbito físico quanto emocional. Anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar são exemplos de transtornos alimentares, os quais afetam cerca de 70 milhões de pessoas no mundo (BRASIL, 2022).

Entre os fatores psicológicos, destacam-se baixa autoestima, perfeccionismo e ansiedade. No âmbito sociocultural, a pressão estética e o culto ao corpo magro são apontados como importantes gatilhos para o desenvolvimento dessas desordens (FERREIRA; LIMA, 2020).

## **7.1 Compulsão alimentar**

O transtorno de compulsão alimentar periódica caracteriza-se pela ingestão de grandes quantidades de alimento em um curto espaço de tempo, acompanhada pela sensação de perda de controle e sentimentos de culpa ou vergonha após os episódios (SILVA; ANDRADE, 2020).

Pessoas com esse transtorno frequentemente utilizam a comida como forma de lidar com emoções negativas, como tristeza, solidão ou estresse. Essa relação disfuncional com o alimento pode resultar em ganho de peso significativo, obesidade e prejuízos na autoestima e no convívio social (SILVA; ANDRADE, 2020).

## **7.2 Bulimia Nervosa**

A bulimia nervosa é caracterizada por episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos, seguidos por comportamentos compensatórios inadequados, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes, jejuns prolongados ou prática excessiva de exercícios físicos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022).

Os sintomas mais comuns incluem medo de engordar, sentimento de culpa após comer e distorção da autoimagem. O tratamento envolve intervenção psicoterápica, suporte nutricional e, em alguns casos, acompanhamento psiquiátrico (COSTA; FERNANDES, 2020).

## **7.3 Transtornos alimentares no atletismo**

O controle rigoroso da alimentação e o monitoramento constante do corpo podem aumentar a vulnerabilidade do atleta ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Estudos recentes indicam que fisiculturistas apresentam maior propensão a distorções da imagem corporal e a padrões alimentares disfuncionais (MORAES; SILVA, 2022).

### **3 MATERIAL E MÉTODOS**

Serão convidados a participar atletas de fisiculturismo, de ambos os sexos, que tenham participado de pelo menos uma competição oficial nos últimos 12 meses e tenham idade igual ou superior a 20 anos. Os atletas serão convidados a participar do estudo de maneira voluntária, por meio de formulário eletrônico no Google Forms, enviado diretamente pelo pesquisador aos participantes selecionados. O convite explicará o objetivo do estudo, bem como a importância da participação, e fornecerá instruções relacionadas ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com o objetivo de esclarecer dúvidas e garantir a compreensão do participante sobre a pesquisa.

O participante que concordar em participar do estudo ratificará sua anuência ao selecionar a opção de concordância no TCLE eletrônico. Após essa etapa, o atleta terá acesso ao questionário principal, que inclui a ficha sociodemográfica e esportiva e o questionário EAT-26 adaptado para esportistas, instrumento utilizado para triagem de risco de transtornos alimentares.

O preenchimento do questionário será autoadministrado, podendo ser realizado em qualquer local de preferência do participante, desde que possua acesso à internet. A coleta será realizada de forma anônima, garantindo a confidencialidade das informações.

### **4 RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se que, a partir da aplicação do questionário EAT-26 adaptado para esportistas, seja possível identificar a prevalência de comportamentos alimentares de risco para transtornos alimentares entre atletas de fisiculturismo, de ambos os sexos, que participaram de competições oficiais nos últimos 12 meses. Acredita-se que os

resultados permitirão observar possíveis diferenças entre os sexos, categorias e níveis competitivos.

Prevê-se ainda que os dados obtidos contribuam para uma melhor compreensão dos hábitos alimentares e das atitudes frente à alimentação e à imagem corporal desses atletas, destacando possíveis fatores de vulnerabilidade relacionados ao esporte de estética corporal. Espera-se que os achados subsidiem futuras intervenções de caráter educativo e preventivo, promovendo a saúde e o bem-estar dos fisiculturistas, além de fornecer embasamento científico para profissionais de nutrição esportiva e áreas correlatas.

Por fim, os resultados esperados buscam reforçar a importância da triagem e do acompanhamento nutricional adequado em modalidades esportivas que valorizam a aparência física, contribuindo para a construção de estratégias voltadas à detecção precoce e à prevenção de transtornos alimentares no meio esportivo.

### **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente a Deus, pela força, pela sabedoria e pela oportunidade de concluir mais esta etapa importante da minha vida.

À minha família, pela paciência e incentivo em todos os momentos, especialmente nos períodos de maior desafio.

Agradeço também à minha orientadora, Brunna Sullara Vilela Rodrigues, pela dedicação, pelas orientações e por todo o conhecimento compartilhado ao longo do desenvolvimento deste trabalho.

Por fim, a todos que, de alguma forma, colaboraram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho, deixo minha sincera gratidão.

## REFERÊNCIAS

ANDREW, J.; TREVOR, L. *Peak week strategies in competitive bodybuilding: hydration, sodium manipulation and carbohydrate loading. Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 32, n. 5, p. 1421–1430, 2018.

AZEVEDO, A. P.; SANTOS, M. C. R.; FONSECA, A. B. *Transtornos alimentares: uma revisão bibliográfica sobre anorexia nervosa, bulimia e compulsão alimentar periódica. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 1, n. 1, p. 12–20, 2004.

BRANDÃO, C. R. *Impactos psicológicos e nutricionais do período pós-competição em atletas de fisiculturismo. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 16, n. 98, p. 122–134, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Transtornos alimentares: diagnóstico, tratamento e prevenção*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

FIGUEIREDO, A. R.; OLIVEIRA, E. C. R. *Efeitos das dietas restritivas no desempenho e na saúde de fisiculturistas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 16, n. 101, p. 45–54, 2022.

FILIPPI, C. F. *Alterações psicológicas e metabólicas no pós-competição de atletas de fisiculturismo. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 12, n. 2, p. 87–96, 2019.

HELMS, E. R. et al. *Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 11, n. 20, p. 1–20, 2014.

LUK, M. H. et al. *Nutritional strategies in bodybuilding: effects of macronutrient manipulation on performance and body composition. Sports Medicine and Health Science*, v. 6, n. 2, p. 112–124, 2024.

NITSCH, A.; DLUGOSZ, H.; GIBSON, D.; MEHLER, P. S. *Bulimia nervosa: medical complications and treatment. Eating Disorders Review Journal*, v. 32, n. 4, p. 210–218, 2021.

RUKSTELA, K. et al. *Physiological and psychological effects of competitive bodybuilding preparation. International Journal of Exercise Science*, v. 16, n. 1, p. 75–89, 2023.

SANTOS, D. A. et al. *Dietary and training strategies during peak week in bodybuilders. Journal of Sports Nutrition and Metabolism*, v. 9, n. 3, p. 210–223, 2021.

SILVA, A. P.; GUEDES, J. L.; FREIRE, M. N. *Anorexia nervosa: características clínicas e abordagem multidisciplinar. Revista de Saúde e Nutrição*, v. 30, n. 1, p. 55–64, 2023.

SIMPER, T. *Carbohydrate manipulation in bodybuilding: impact on appearance and performance. Nutrition & Health Journal*, v. 24, n. 2, p. 98–107, 2018.

TORSTVEIT, M. K.; ROSENVINGE, J. H.; SUNDGOT-BORGEN, J. *Prevalence of eating disorders and the predictive role of body image in elite athletes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 18, n. 1, p. 108–118, 2007.

### **Formato do texto**

Os autores podem seguir as diretrizes da 7.<sup>a</sup> Ed. da American Psychological Association (APA) para citações e referências. Mais informações em: <https://www.scribbr.com/apa-style/apa-seventh-edition-changes/> ou ABNT NBR 10520/2023 e ABNT NBR 6023/2025.