

UNIPA- CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PARANÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

AVALIAÇÃO DA AUTOPERCEPÇÃO CORPORAL E DO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR COMO FATORES DE RISCO PARA TRANSTORNOS
ALIMENTARES EM ATLETAS NÃO PROFISSIONAIS

LUANA MACEDO SOARES
MAYNAHA LOPES DOMINGUES

CURITIBA – PR

2025

LUANA MACEDO SOARES
MAYNAHA LOPES DOMINGUES

**AVALIAÇÃO DA AUTOPERCEPÇÃO CORPORAL E DO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR COMO FATORES DE RISCO PARA TRANSTORNOS
ALIMENTARES EM ATLETAS NÃO PROFISSIONAIS**

Artigo apresentado ao curso de graduação em
Nutrição da UNIPA – Centro Universitário do
Paraná como requisito parcial para a obtenção
do título de bacharel(a) em Nutrição, sob a
orientação do Prof. Me. Vanessa Xavier de
Melo Takuno.

CURITIBA – PR

2025

SUMÁRIO

SUMÁRIO	3
INTRODUÇÃO	4
OBJETIVOS	6
Objetivo Geral	6
Objetivos Específicos	6
METODOLOGIA	7
REFERÊNCIAS	8
ANEXO	9

INTRODUÇÃO

Ao longo dos séculos, o belo tem sido associado à satisfação e ao prazer espiritual, estando diretamente ligado à forma como a beleza é percebida. Nesse contexto, narrativas como Helena de Tróia exemplificam como a beleza pode influenciar decisões políticas, sociais e emocionais. Além disso, a busca pela imagem e pelo corpo ideal perpetuou-se ao longo do tempo, estabelecendo padrões conforme a cultura e os valores sociais (Matusaiki & Viana, 2022).

Inicialmente, a imagem corporal passou por diversas mudanças impostas pela sociedade e pelas classes sociais, que difundiram padrões de beleza. Observa-se, portanto, que, em determinados períodos históricos, como no Renascimento, o corpo feminino era idealizado com formas curvilíneas e certo grau de sobrepeso, representando status e poder aquisitivo. Contudo, na atualidade, o padrão de beleza valoriza o corpo magro e definido, muitas vezes associado à saúde e à atratividade (Souza, 2022).

Além disso, a mídia e as redes sociais passaram a atrelar o corpo à estética, associando-o não apenas ao peso, à saúde e ao bem-estar, mas também à atividade física. Estes fatores perderam a conexão com a autopercepção corporal, que está relacionada aos sentimentos, pensamentos, interações sociais e experiências do indivíduo, elementos esses que podem ser modificados ao longo do tempo. Nesse contexto, a atividade física passou a ser um fator de pressão estética, reforçando padrões corporais inatingíveis e alimentando a insatisfação com a própria imagem (Fernandes et. al, 2017).

A prática excessiva de atividade física e a alimentação restritiva são fatores de risco para comportamentos disfuncionais, os quais são reforçados em contextos esportivos. É comum que praticantes de atividade física adotem uma alimentação seletiva e realizem excesso de exercícios com o objetivo de atingir um padrão corporal. No entanto, por estarem inseridos em um contexto de restrição, tornam-se mais suscetíveis à insatisfação corporal e, conseqüentemente, à adoção de medidas drásticas para alcançar esse objetivo (Hoerlle et al, 2019).

Além dos transtornos alimentares, praticantes de atividade física podem desenvolver transtornos dismórficos, caracterizados pela preocupação com a aparência. Esses transtornos são definidos pela preocupação excessiva com um ou mais aspectos da própria aparência física, normalmente perceptível apenas pelo indivíduo e imperceptível aos demais, como a Vigorexia. Essa condição influencia

diretamente a autopercepção corporal que, associada a uma alimentação restritiva, geralmente auto imposta, aumenta o risco de transtornos alimentares (DSM, 2014).

Transtornos alimentares são comportamentos disfuncionais relacionados à alimentação, comprometendo a saúde física e mental do indivíduo. São considerados transtornos alimentares, segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID): Pica, Transtorno de Ruminação, Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE), Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Transtorno de Compulsão Alimentar. Ainda há outros transtornos não especificados, com características clínicas de transtornos alimentares, porém não se encaixam em todos os critérios diagnósticos (DSM, 2014).

Os transtornos alimentares mais comuns são: Bulimia Nervosa, caracterizada por episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos purgativos para evitar o ganho de peso; Anorexia Nervosa, marcada por uma restrição alimentar autoimposta, especialmente de alimentos calóricos, para impedir o ganho de peso; e Ortorexia, definida pela preocupação exacerbada com alimentos e hábitos de vida saudáveis. Esse último ainda não foi reconhecido pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, mas afeta de forma significativa os indivíduos (Perillo, 2023).

Portanto, o presente trabalho tem por objetivo avaliar a autopercepção corporal e o comportamento alimentar de atletas não profissionais, a fim de identificar fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Além disso, demonstrar a importância do profissional nutricionista na orientação alimentar adequada desses indivíduos, prevenindo a incidência de transtornos alimentares no contexto esportivo.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Avaliar a autopercepção corporal e o comportamento alimentar em atletas não profissionais, como fatores de risco para transtornos alimentares.

Objetivos Específicos

Descrever comportamentos alimentares disfuncionais, identificar a autopercepção corporal de atletas não profissionais e avaliar os fatores de risco para transtornos alimentares.

METODOLOGIA

Os dados quantitativos do trabalho serão levantados a partir de um formulário no Google Forms, disponibilizado via internet e direcionado ao público praticante de atividade física, de forma não profissional, sem uma modalidade específica. A divulgação do questionário será feita via internet, por meio de grupos de whatsapp com atletas e redes sociais, como o instagram. O questionário ficará disponível por um mês e, após a finalização, os dados serão tratados no aplicativo Google Planilhas. O questionário será disponibilizado após liberação do Comitê de Ética e os participantes, antes de responderem, terão acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Não serão considerados para a pesquisa menores de 18 anos e gestantes.

Inicialmente, o questionário será composto por perguntas pessoais como sexo, idade, peso, altura, qual atividade física pratica e a frequência. Após, serão utilizadas duas ferramentas, uma direcionada para avaliar a autopercepção corporal (BSQ - BODY SHAPE QUESTIONNAIRE) e a outra para identificar transtornos alimentares (EAT-26 - EATING ATTITUDES TEST). Além disso, será avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC), a partir dos dados relatados pelos participantes.

A pesquisa bibliográfica será feita online, nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico a partir dos descritores em português: atletas, transtornos alimentares, percepção corporal e em inglês: eating disorder and body image. O período elegível dos artigos serão de 2015 a 2025.

REFERÊNCIAS

SOUZA, Lucila de. Representações sociais e práticas corporais: influências do padrão de beleza na atualidade. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/365005990_Representacoes_sociais_e_praticas_corporais_influencias_do_padrao_de_beleza . Acesso em: 17 mar. 2025.

MATUSAIKI, Cinthia Caciéle Fregne; VIANA, Helena Brandão. Platão e Kant sob a perspectiva do belo: reflexões sobre beleza, estética e padrões. In: Reflexões e inovações nacionais no século XXI em ciências humanas e sociais. Volume 2.

Disponível em:

<https://institutoscientia.com/wp-content/uploads/2022/07/capitulo-humanas2-42.pdf>.

Acesso em: 17 mar. 2025.

FERNANDES, Ana *et al.* Avaliação da auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v.11, n 63, p. 252-258, jun. 2017. Disponível em:

<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/774>. Acesso em: 18 mar. 2025.

HOERLLE, Ellen *et al.* Alteração da percepção corporal e prevalência de transtornos alimentares em desportistas do município de Pelotas-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v.13, n 78, p. 212-218, fev. 2019. Disponível em:

<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1319>. Acesso em: 18 mar. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em:

https://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf. Acesso em: 18 mar. 2025.

PERILLO, Claudio. Fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física. Repositório Acadêmico PUC - Goiás, dez. 2023. Disponível em:

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6643>. Acesso em: 18

mar. 2025

DIAS, D. A. M; KATIBE, N; SOUSA, L, R, C. A ocorrência de transtornos alimentares e distorção de imagem corporal em acadêmicos do curso de nutrição de uma faculdade particular de Brasília. UniCEUB, Brasília, 2019. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14580>. Acesso em: 18 mar. 2025.

ANEXO

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE - adaptado pelas estudantes.

Gostaríamos de saber como você vem se sentindo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada questão e marque uma opção.

Use a legenda abaixo:

1. Nunca
2. Raramente
3. Frequentemente
4. Muito frequentemente
5. Sempre

1. Sentir-se entediado (a) faz você se preocupar com sua forma física?

1() 2() 3() 4() 5()

2. Você tem estado tão preocupado (a) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta?

1() 2() 3() 4() 5()

3. Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são desproporcionais em relação ao restante do seu corpo?

1() 2() 3() 4() 5()

4. Você tem sentido medo de engordar?

1() 2() 3() 4() 5()

5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser definido e musculoso?

1() 2() 3() 4() 5()

6. Após ingerir uma refeição, mesmo que se sinta satisfeito (a), você se sente mal? Por exemplo, sente que não deveria ter ingerido determinada quantidade ou ter escolhido um alimento menos calórico.

1() 2() 3() 4() 5()

7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?

1() 2() 3() 4() 5()

8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar?

1() 2() 3() 4() 5()

9. Estar com homens ou mulheres magros (as) faz você se sentir preocupado (a) em relação ao seu físico?

1() 2() 3() 4() 5()

10. Você já se preocupou pela forma como suas coxas ficam ao se sentar?

1() 2() 3() 4() 5()

11. Você já se sentiu mal em relação ao seu físico, mesmo ingerindo uma quantidade menor de comida?

1() 2() 3() 4() 5()

12. Você já comparou seu físico ao de outras pessoas e se sentiu mal por não ter a mesma composição corporal?

1() 2() 3() 4() 5()

13. Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou participa de uma conversa)?

1() 2() 3() 4() 5()

14. Estar nu (nua), por exemplo, durante o banho, faz você se sentir mal com seu corpo?

1() 2() 3() 4() 5()

15. Você tem evitado usar roupas que o (a) fazem notar as formas do seu corpo?

1() 2() 3() 4() 5()

16. Você já imaginou mudar partes de seu corpo que não te agradem?

1() 2() 3() 4() 5()

17. Comer doce, bolos ou outros alimentos calóricos faz você se sentir mal com seu corpo?

1() 2() 3() 4() 5()

18. Você já deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico?

1() 2() 3() 4() 5()

19. Você já sentiu que seu físico estava em uma composição corporal que não te agradava?

1() 2() 3() 4() 5()

20. Você já teve vergonha do seu corpo?

1() 2() 3() 4() 5()

21. A preocupação diante do seu físico te leva a fazer dieta?

1() 2() 3() 4() 5()

22. Você se sente melhor em relação ao seu físico quando está de estômago vazio (por exemplo pela manhã ou em períodos de jejum)?

1() 2() 3() 4() 5()

23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?

1() 2() 3() 4() 5()

24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou na barriga?

1() 2() 3() 4() 5()

25. Você acha injusto que as outras mulheres (ou outros homens) sejam mais magras (os) que você?

1() 2() 3() 4() 5()

26. Você já vomitou após uma refeição por achar que havia ingerido muitas calorias?

1() 2() 3() 4() 5()

27. Quando acompanhada (o), você fica preocupada (o) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)?

1() 2() 3() 4() 5()

28. Você se preocupa com as dobras que surgem em seu corpo, quando por exemplo está sentado (a)?

1() 2() 3() 4() 5()

29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico?

1() 2() 3() 4() 5()

30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?

1() 2() 3() 4() 5()

31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou piscina)?

1() 2() 3() 4() 5()

32. Você toma laxante quando não se sente bem com seu físico?

1() 2() 3() 4() 5()

33. Você se sente inseguro (a) com seu físico quando está na companhia de outras pessoas?

1() 2() 3() 4() 5()

34. A preocupação com seu físico te faz sentir que deveria fazer exercício físico?

1() 2() 3() 4() 5()

EATING ATTITUDES TEST - adaptado pelas estudantes.

1. Sempre
2. Muitas vezes
3. Às vezes
4. Poucas vezes
5. Quase nunca
6. Nunca

1. Fico apavorado com a ideia de estar engordando

1() 2() 3() 4() 5() 6()

2. Evito comer quando estou com fome

1() 2() 3() 4() 5() 6()

3. Sinto-me preocupada com os alimentos

1() 2() 3() 4() 5() 6()

4. Continuar a comer em exagero faz com que eu sinta que não sou capaz de parar

1() 2() 3() 4() 5() 6()

5. Corto os meus alimentos em pequenos pedaços

1() 2() 3() 4() 5() 6()

6. Presto atenção à quantidade de calorias dos alimentos que eu como

1() 2() 3() 4() 5() 6()

7. Evito, particularmente, os alimentos ricos em carboidratos (ex. pão, arroz, batatas, etc)

1() 2() 3() 4() 5() 6()

8. Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais

1() 2() 3() 4() 5() 6()

9. Vomito depois de comer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

10. Sinto-me extremamente culpada depois de comer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

11. Preocupo-me com o desejo de ser magra

1() 2() 3() 4() 5() 6()

12. Penso em queimar calorias a mais quando me exercito

1() 2() 3() 4() 5() 6()

13. As pessoas me acham muito magra

1() 2() 3() 4() 5() 6()

14. Preocupo-me com a ideia de haver gordura em meu corpo

1() 2() 3() 4() 5() 6()

15. Demoro mais tempo para fazer minhas refeições do que as outras pessoas

1() 2() 3() 4() 5() 6()

16. Evito comer alimentos que contenham açúcar

1() 2() 3() 4() 5() 6()

17. Costumo comer alimentos com baixa caloria.

1() 2() 3() 4() 5() 6()

18. Sinto que os alimentos controlam minha vida

1() 2() 3() 4() 5() 6()

19. Demonstro autocontrole diante dos alimentos

1() 2() 3() 4() 5() 6()

20. Sinto que os outros me pressionam para comer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

21. Passo muito tempo pensando em comer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

22. Sinto desconforto após comer doces

1() 2() 3() 4() 5() 6()

23. Faço regimes para emagrecer

1() 2() 3() 4() 5() 6()

24. Gosto de sentir meu estômago vazio

1() 2() 3() 4() 5() 6()

25. Gosto de experimentar novos alimentos ricos em calorias

1() 2() 3() 4() 5() 6()

26. Sinto vontade de vomitar após as refeições

1() 2() 3() 4() 5() 6()