

BENEFÍCIOS DA NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA DO ESPORTE NO ESTILO DE VIDA ATIVO: breve revisão

BENEFITS OF NUTRITION AND SPORTS PSYCHOLOGY IN AN ACTIVE LIFESTYLE: A Brief Review

Renan Silva Gomiero¹
Pierry Gomes da Silva²
Afonso Antônio Machado³

Resumo

A Nutrição e a Psicologia no desempenho físico são temas de destaque, com um papel importante em questões de saúde, desempenho durante a realização de esportes, recuperação e qualidade de vida. A nutrição adequada, rica em nutrientes é benéfica para todos os atletas e indivíduos que praticam esporte, uma vez que os nutrientes são importantes para a produção de energia e recuperação. No entanto, jovens atletas apresentam desafios mais complexos devido à fase do crescimento, que demanda atenção às fontes de nutrientes para promover o desenvolvimento e desempenho na atividade física. Intervenções multidisciplinares, combinando conhecimento em nutrição e psicologia, são ferramentas eficazes para ajudar os atletas e esportistas a evitar problemas de alimentação e promover hábitos saudáveis e saúde mental. Um dos fatores é o estresse, que afeta o padrão de comportamento psicológico, alimentar e de condicionamento físico do atleta. A obesidade é um problema importante de saúde pública sendo influenciado pelo ambiente social, alimentação e fatores psicológicos. A progressão do estilo de vida, alimentação inadequada e inatividade física na vida moderna, estão fortemente ligados à organização e movimentos industriais, e contribuíram para a ocorrência frequente de obesidade e suas complicações. Em conclusão, ferramentas combinadas, como nutrição individualizada, cuidados psicológicos adequados e atividade física, são medidas necessárias para promover a saúde, prevenir doenças e melhorar a qualidade da vida humana.

Palavras-chave: Esportista; Desportista; Obesidade; Nutrição; Psicologia.

Abstract

Nutrition and Psychology in physical performance are prominent themes, with an important role in health issues, performance during sports, recovery and quality of life. Proper nutrition, rich in nutrients, is beneficial for all athletes and individuals who practice sports, since nutrients are important for energy production and recovery. However, young athletes present more complex challenges due to the growth phase, which demands attention to nutrient sources to promote development and performance

¹ Aluno do Grupo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares Aplicadas à Psicologia do Esporte (GEPIAPE); Aluno da Faculdade de nutrição do Centro Universitário Padre Anchieta – UniAnchieta

² Aluno do Grupo de Estudos e Pesquisas Interdisciplinares Aplicadas à Psicologia do Esporte (GEPIAPE); Aluno da Faculdade de psicologia do Centro Universitário Padre Anchieta – UniAnchieta

³ Orientador GEPIAPE, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP - Rio Claro/SP; Centro Universitário Padre Anchieta – UniAnchieta, Faculdade de Psicologia - Jundiaí/SP; Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE); afonsoa@gmail.com

in physical activity. Multidisciplinary interventions, combining knowledge in nutrition and psychology, are effective tools to help athletes and sportsmen avoid eating issues and promote healthy habits and mental health. One of the factors is stress, which affects the athlete's pattern of psychological behavior, eating and physical conditioning. Obesity is an important public health problem being influenced by the social environment, food and psychological factors. The progression of lifestyle, inadequate diet and physical inactivity in modern life are strongly linked to organization and industrial movements and have contributed to the frequent occurrence of obesity and its complications. In conclusion, combined tools, such as individualized nutrition, adequate psychological care and physical activity, are necessary measures to promote health, prevent diseases and improve the quality of human life.

Keywords: Sportsman; Sportsman; Obesity; Nutrition; Psychology.

1 INTRODUÇÃO

A nutrição e desempenho físico em atletas vem sendo relacionado desde o início dos jogos olímpicos em 776 a.C na Grécia Antiga, na procura por uma alimentação eficiente trazendo benefícios de rendimento no esporte (Simopoulos, 2008). A alimentação representa um recurso fundamental na prática esportiva e nas atividades físicas, quando adequadamente direcionada, contribui para a preservação da saúde do atleta, além de melhorar o desempenho das rotas metabólicas ligadas à atividade física, como o acúmulo de energia por meio da síntese e aumento de estoques de glicogênio muscular (Maria De Oliveira Pereira; Cabral, [s.d.]).

A alimentação dos atletas está ligada diretamente com o desempenho no esporte realizado, influenciando diretamente também na recuperação muscular pós exercício (Hulland; Trakman; Alcock, 2024). Isso não se aplica somente aos atletas de alta performance, mas para qualquer pessoa que se propõe a realizar atividades físicas em seu dia a dia.

Uma boa nutrição esportiva pode oferecer nutrientes necessários para o organismo realizar processos fisiológicos. Alguns micronutrientes essenciais como cálcio, fósforo e ferro para homens e mulheres, tendem a ser maiores para jogadores juvenis do que nos adultos (Collins *et al.*, 2021). Em optar por uma alimentação de qualidade, adequada e individual o principal beneficiado é o próprio atleta/desportista, trazendo melhor qualidade de vida, saúde e longevidade no esporte.

O consumo adequado, principalmente de carboidratos (CHO), para os esportistas é de extrema importância, ele é o principal macronutriente para fornecimento de energia durante o exercício; sabe-se que atletas precisam de aporte



maior desse macronutriente em comparação a pessoas que não praticam atividade física. O aporte de CHO antes do exercício traz um aumento do estoque de glicogênio no músculo sendo uma forma de reserva energética durante a prática do exercício (Fontan; Amadio, 2015).

Outro nutriente de extrema importância é o ferro e os estoques dele no organismo são fundamentais para os processos metabólicos e para a geração de energia e oxigenação nos músculos. A diminuição dessas reservas, reduz os níveis de mioglobina, e pode comprometer o metabolismo aeróbico e restringir o rendimento para realizar atividades físicas (Vilardi; Ribeiro; Soares, 2001).

O estresse ocasionado em atletas, segundo a meta-análise, a relação de estresse e o consumo de alimento se mostrou fraco a comprovação, além disso estudos apontam que 35-40% dos praticantes em período de estresse aumentam o consumo alimentar enquanto o restante não altera a ingestão alimentar (Hill *et al.*, 2022). Esportistas adolescentes devem ser observados de perto, pela fase de desenvolvimento fisiológico, neurológico e psicológico, precisando de maior aporte de nutrientes por causa do treinamento físico no esporte (Vilardi; Ribeiro; Soares, 2001).

Os profissionais da área de nutrição apoiam a recomendação nutricional personalizada individualmente, garantindo a ingestão de refeições apropriadas, alinhado com as atividades físicas realizada pelos esportistas, essas práticas podem proporcionar vários benefícios ao indivíduo. Já o uso de suplementos alimentares deverá ser analisado e caso haja necessidade deve ser feito por um profissional da área.

Uma das formas mais sugeridas para avaliar a alimentação dos esportistas é utilizando recordatórios de 24 horas, analisando a alimentação de forma individual e em diferentes dias da semana, abrangendo dias de treinamento, descanso e final de semana. Essa é uma das formas de avaliar e identificar e quantificar os alimentos e bebidas consumidas por um período de 24 horas, fornecendo dados específicos sobre a ingestão de nutrientes (Fisberg; Marchioni; Colucci, 2009).

Existem poucos estudos de conhecimento nutricional com desportistas, mostrando grande dificuldade em saber o conhecimento dos indivíduos sobre a fonte de nutrientes nos alimentos. Já é de conhecimento que a capacidade no rendimento dos atletas e desportistas têm total relação com carboidratos, lipídios, proteínas, minerais, vitaminas, fibras e água. Por tanto é essencial conhecer a fonte de nutriente



que cada alimento obtém, para obter maior qualidade de vida, saúde e longa permanência no esporte (Moreira; Rodrigues, 2014).

Desta maneira, torna-se essencial prevenir o aparecimento e a progressão de complicações nutricionais e psicológicas decorrentes de todos os fatores previamente mencionados, os quais são altamente prejudiciais à saúde e ao rendimento dos atletas (Vilardi; Ribeiro; Soares, 2001).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A Importância de uma abordagem multidisciplinar

Vários estudos indicam que uma dieta equilibrada é crucial para o desempenho esportivo, afetando desde o armazenamento de energia até a recuperação dos músculos (Fontan; Amadio, 2015; Vilardi; Ribeiro; Soares, 2001). Contudo, quando feito de maneira isolada, o acompanhamento nutricional pode deixar brechas na detecção e intervenção de aspectos emocionais e comportamentais. Neste contexto, a psicologia na nutrição se apresenta como um instrumento valioso para entender os elementos motivacionais e emocionais que afetam os padrões alimentares dos esportistas.

O esporte não requer apenas o desenvolvimento físico, mas também um equilíbrio emocional capaz de suportar a pressão elevada e as exigências competitivas. Neste contexto, a união entre a nutrição e a psicologia tem se mostrado uma estratégia eficiente para melhorar o rendimento e manter a saúde completa dos atletas.

A presença de um especialista em psicologia no ambiente esportivo permite uma avaliação mais precisa dos distúrbios alimentares, atuando de forma preventiva e promovendo ações que buscam o equilíbrio emocional. Pesquisas indicam que circunstâncias de estresse podem resultar em mudanças consideráveis no consumo de alimentos, como já mencionado, as evidências mostram alteração no padrão de consumo de 35 a 40% dos praticantes durante períodos de estresse (Hill *et al.*, 2022). Portanto, o suporte psicológico possibilita reconhecer esses padrões e criar táticas de enfrentamento mais eficientes, auxiliando na preservação da saúde mental e física do atleta.

A psicologia aplicada ao esporte, além de ajudar na prevenção e no tratamento de distúrbios alimentares, têm um papel fundamental na gestão do estresse e na preparação mental para competições. Métodos de treino mental, como a visualização e a definição de objetivos, têm o potencial de aumentar a autoconfiança e diminuir a ansiedade, elementos que afetam diretamente o rendimento esportivo. O apoio psicológico auxilia na melhor aderência às orientações nutricionais, ao simplificar a compreensão e a assimilação de hábitos alimentares saudáveis, algo crucial tanto para atletas de alto rendimento quanto para aqueles que praticam exercícios físicos de maneira geral.

Assim, a colaboração entre nutricionistas e psicólogos proporciona uma estratégia unificada, na qual o profissional de saúde não se limita a atender as necessidades fisiológicas do atleta, mas também a promover um equilíbrio emocional e comportamental que potencializa os resultados no esporte. Conforme Moreira e Rodrigues (2014) destacam, entender a procedência dos nutrientes e os elementos que afetam o consumo alimentar é crucial para a preservação da saúde e para o aprimoramento do desempenho esportivo.

O uso combinado de conhecimentos de nutrição e psicologia no esporte é uma tática que busca não só melhorar o desempenho físico, mas também prevenir distúrbios alimentares e promover uma saúde completa para os atletas. Ao combinar as técnicas de avaliação nutricional com o suporte psicológico, podemos proporcionar um atendimento mais abrangente, considerando as dimensões físicas e emocionais do indivíduo. Portanto, especialistas nesse campo têm um papel crucial na criação de um ambiente esportivo mais saudável e sustentável.

2.2 Comorbidades

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo ou anormal de gordura no corpo, que pode representar perigos para a saúde. Normalmente, essa condição é medida através do Índice de Massa Corporal (IMC), caracterizando-se como obesidade em adultos quando o IMC excede 30 kg/m². Conforme a Classificação Internacional de Doenças - CID-10, a obesidade recebe o código E66 (Organização Mundial da Saúde, 2021).

A obesidade tornou-se uma das principais questões de saúde pública nos dias de hoje, destacando sua complexidade ao incorporar elementos genéticos,



ambientais, nutricionais e psicológicos. De acordo com Ponte *et al.* (2019), "a prevalência de sobre peso/obesidade entre estudantes universitários foi de 43,2%, com uma grande insatisfação com a própria imagem corporal". Isso destaca a relevância de levar em conta a percepção do próprio corpo como um fator crucial na adoção de práticas saudáveis. Esta questão é especialmente pertinente na área da Psicologia do Esporte, onde a autoestima e a autoimagem afetam diretamente a motivação para a realização regular de exercícios físicos, contribuindo assim para a preservação de um estilo de vida saudável.

Diversos estudos indicam que os fatores genéticos são responsáveis por 24% a 40% da variação no Índice de Massa Corporal (IMC). A interação entre predisposição genética e um ambiente obesogênico, ou seja, um ambiente que pode promover o ganho de peso, é um dos principais impulsionadores do crescimento da obesidade mundial. Portanto, a estratégia multidisciplinar que combina intervenções nutricionais e assistência psicológica com a prática esportiva é crucial para minimizar os perigos ligados a essa condição.

Além disso, pesquisas que abordam as causas da obesidade destacam a relevância dos aspectos socioeconômicos e ambientais. Porto *et al.* (2019) descobriram que "mulheres e pessoas de baixa renda têm maior prevalência de obesidade", destacando que as políticas públicas devem ser direcionadas para intervenções focadas nos grupos mais vulneráveis. Essa prova, combinada com os aspectos comportamentais e as alterações no estilo de vida impulsionadas pela urbanização, destaca a mudança na alimentação e o sedentarismo como elementos fundamentais na dinâmica da obesidade.

No século XX, com a chegada na industrialização, houve alto crescimento em conjunto com o setor agropecuário, com intenção de produzir alimentos mais resistentes, com menor perda de alimentos produzidos, utilizando conservantes e agrotóxicos na produção. Segundo os dados de Cristina Pinheiro e Luiz Antonio (2004) na década de 70 a 90 dados demonstram crescimento de comorbidades e obesidade no país, acompanhada com aumento de produtos industrializados, alimentos processados e ultraprocessados.

A obesidade está muito associada a hábitos alimentares ruins e fatores psicológicos influenciando de forma negativa, levando a transtornos alimentares e distorção de imagem corporal. Portanto, o aumento da ingestão energética pode ser

a elevação quantitativa e/ou qualitativa no consumo alimentar, com o consumo de alimentos de alta densidade energética.

A inatividade física na população está relacionada diretamente ao aumento da prevalência da obesidade e às mudanças no perfil ocupacional e no estilo de vida. Ocorreu uma migração significativa das ocupações agrícolas para a indústria e, posteriormente, para o setor de serviços, acompanhada pela modernização dos processos de trabalho e pela consequente redução do esforço físico necessário no ambiente profissional. Além disso, as atividades de lazer também passaram por transformações, com a substituição de práticas esportivas e outras atividades fisicamente exigentes por longos períodos dedicados à televisão, ao computador e a outras formas de entretenimento sedentário, mudando o estado psicológico da população. No ambiente doméstico, o uso crescente de eletrodomésticos, como máquinas de lavar, também contribuiu para a diminuição do gasto energético diário (Mendonça; Anjos, 2004).

No entanto, os dados sobre os padrões de atividade física da população ainda são bastante limitados, sendo até mais escassos do que as informações sobre o consumo alimentar. No Brasil, por exemplo, não há, até o momento, um estudo nacional de base populacional que avalie de forma abrangente os níveis de atividade física. Em países desenvolvidos, as pesquisas historicamente concentraram-se nas atividades de lazer, por serem escolhas voluntárias e, portanto, mais fáceis de relatar com precisão, além de se presumir que, nesses contextos, a maioria das atividades ocupacionais exige pouco esforço físico (Mendonça; Anjos, 2004).

Um outro aspecto onde figura essas questões está associado à ansiedade: a ansiedade é uma resposta comum perante circunstâncias que podem causar medo, incerteza ou expectativa. Segundo o DSM-5, a ansiedade é uma condição mental marcada por preocupações e temores exagerados, que se prolongam por um período superior ao considerado normal. “À medida que a ansiedade aumenta, a tendência a usar a comida como uma forma de enfrentar ou aliviar essas emoções também se intensifica” (Ferreira *et al.* 2024, p. 624).

A ansiedade também desempenha um papel significativo na modulação das atitudes alimentares. Em situações de grande estresse ou ansiedade, vários indivíduos optam pelo que é chamado de "comer emocional". Este hábito envolve o consumo de alimentos com alto teor calórico e gorduras, comumente conhecidos como "comfort food", como meio de aliviar o desconforto emocional. Esta reação

adaptativa ativa áreas de recompensa cerebral, oferecendo um alívio momentâneo dos sintomas de ansiedade. No entanto, se esse comportamento se tornar constante, pode levar a um desequilíbrio na ingestão calórica, tornando mais difícil o controle do peso e favorecendo o surgimento ou o agravamento da obesidade.

Estudos indicam que a ansiedade pode estimular comportamentos alimentares prejudiciais, tais como o consumo emocional e o descontrole alimentar. Neste cenário, Ferreira *et al.* (2024) através de estudos com universitárias, descobriram que a ansiedade pode funcionar como um fator modulador do consumo alimentar impróprio, enfatizando a importância de intervenções que unam estratégias psicossociais à promoção de hábitos alimentares平衡ados.

Além disso, pesquisas que abordam as causas da obesidade destacam a relevância dos aspectos socioeconômicos e ambientais. Portanto, a pesquisa de Porto *et al.* (2019) descobriu que "mulheres e pessoas de baixa renda têm maior prevalência de obesidade", destacando que as políticas públicas devem ser direcionadas para intervenções focadas nos grupos mais vulneráveis. Essa prova, combinada com os aspectos comportamentais e as alterações no estilo de vida impulsionadas pela urbanização, destaca a mudança na alimentação e o sedentarismo como elementos fundamentais na dinâmica da obesidade.

Na Psicologia, a influência da autoimagem é um tópico frequentemente discutido. A insatisfação com o próprio corpo não apenas afeta o bem-estar emocional das pessoas, como também pode resultar em menor participação em programas de exercícios físicos, gerando um círculo vicioso que intensifica tanto a obesidade quanto seus efeitos psicológicos. De acordo com Pereira *et al.* (2024) sobre o estudo de autoimagem corporal: "mais de 75% dos participantes apresentaram insatisfação com a própria imagem corporal", indicando que intervenções voltadas para a autoestima e a percepção corporal podem ser cruciais para o êxito das estratégias de prevenção e tratamento.

A análise de Pereira *et al.* (2019) ressalta que "a variabilidade interindividual, obtida através de técnicas omics (do inglês: genomics, epigenomics, transcriptomics, proteomics, metabolomics), possibilita a criação de diagnósticos e tratamentos personalizados". A combinação dessas estratégias, genética, nutrição, exercícios físicos e apoio psicológico, permite uma abordagem integral que, além de prevenir a obesidade, auxilia no aprimoramento de condições correlatas, como diabetes mellitus,

hipertensão e dislipidemias, entre outras. Isso possibilita intervenções focadas que mesclam orientações nutricionais com táticas motivacionais da Psicologia do Esporte. Finalmente, com a pandemia do COVID-19, tornou-se ainda mais evidente a necessidade de preservar os níveis de exercício físico, mesmo durante aquele período de confinamento social. Pitanga *et al.* (2020) argumentam que "a prática constante de exercícios físicos é crucial para atenuar os impactos negativos do sedentarismo intensificado em períodos de limitação de mobilidade". Esta sugestão, aliada a intervenções nutricionais e apoio psicológico, pode resultar em um impacto positivo considerável na saúde geral, particularmente entre aqueles que já estão em maior perigo por conta de fatores de risco.

2.3 Transtornos alimentares e psicologia

Os transtornos alimentares (TA) são síndromes psicológicas caracterizadas por padrões comportamentais prejudiciais relacionados à alimentação. Afetam principalmente jovens e são marcados por um medo intenso de ganho de peso e uma busca constante pela perda corporal. Entre os principais tipos de TA destacam-se a Anorexia Nervosa (AN) e a Bulimia Nervosa (BN), conforme indicam estudos de Oliveira Freitas e Lima (2023). Além desses, surgem distúrbios como a Ortorexia Nervosa (ON) e o Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo (TARE), que também têm impactos significativos na saúde física e psicológica dos indivíduos, especialmente dos atletas.

A promoção do corpo magro como ideal estético contribui para a supervalorização da imagem corporal, incentivando padrões alimentares restritivos e insalubres. Nesse contexto, atletas de esportes coletivos, frequentemente submetidos a exigências estéticas e de performance, tornam-se vulneráveis ao desenvolvimento de TA. Este estudo tem como objetivo investigar a prevalência desses transtornos entre atletas de modalidades coletivas, compreendendo suas características, definições, necessidades nutricionais e motivações. Para isso, foi realizada uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL) em bases de dados como LILACS, SciELO, BVS e MEDLINE, utilizando descritores em português e inglês relacionados à imagem corporal, transtornos da alimentação, atletas, comportamento alimentar e esportes coletivos.



Historicamente, os transtornos alimentares remontam ao século XIX, quando o termo "anorexia nervosa" foi cunhado. A recusa alimentar, muitas vezes associada a propósitos religiosos e espirituais no passado, evoluiu para uma síndrome caracterizada por uma relação anormal e nociva com a alimentação. A anorexia e a bulimia são condições distintas, mas ambas elevam os riscos de morbidade, causam sérios danos psicológicos e podem ser letais. A BN, para Lima; Silva Filho e Carvalho (2023), envolve episódios de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios como o uso de diuréticos ou inibidores de apetite.

Além desses transtornos mais conhecidos, surgem condições como a Ortorexia Nervosa, uma obsessão patológica por alimentação saudável, embora ainda não reconhecida oficialmente em classificações como a CID-11 ou o DSM-5. Seus critérios diagnósticos foram propostos por Dunn e Bratman, baseando-se em estudos internacionais. Já o TARE, caracterizado por restrição severa ou evitamento de certos alimentos, pode levar à perda de peso e deficiências nutricionais significativas. Apesar de suas semelhanças com a anorexia, o TARE apresenta particularidades que exigem atenção clínica diferenciada.

Os transtornos alimentares têm origem multifatorial, envolvendo aspectos genéticos, culturais, sociais, pessoais e familiares; a mídia, em especial, exerce forte influência na construção de modelos corporais idealizados. Um exemplo claro dessa influência é um estudo realizado nas Ilhas Fiji, onde a exposição de adolescentes à televisão gerou mudanças significativas nas atitudes alimentares, evidenciando a correlação entre mídia e comportamento alimentar disfuncional, no ponto de vista de Gomes (2021).

Para atletas, a nutrição adequada é essencial ao desempenho e à prevenção de doenças. Carboidratos devem representar entre 3 g/kg podendo chegar até 12 g/kg do valor energético total da dieta dependendo da modalidade esportiva (Thomas; Erdman; Burke, 2016), enquanto a ingestão proteica recomendada é de 1,4 a 2 g/kg para atletas treinados, sendo inferior para indivíduos sedentários (Jäger *et al.*, 2017). Os lipídios, fundamentais para funções hormonais e estruturais, devem compor cerca de 1 g/kg ou 20% a 30% da ingestão diária (Revista Brasileira de Nutrição Esportiva., 2020).

Estudos mostram que atletas femininas de esportes coletivos frequentemente apresentam distorções na autoimagem corporal e níveis elevados de adiposidade, fatores que podem desencadear comportamentos alimentares inadequados, é o que

informa estudos de Penaforte (2018). Além disso, o perfeccionismo, traço comum entre atletas, pode aumentar a propensão à restrição alimentar, intensificada por pressões ambientais. A cultura do corpo magro, associada aos padrões morfológicos exigidos em determinados esportes, contribui para a insatisfação corporal e, consequentemente, para o risco de TA.

O nível de competição também influencia esse cenário: atletas de alto rendimento apresentam maior probabilidade de desenvolver transtornos, principalmente devido à pressão por desempenho e estética, sugerem Oliveira Freitas e Lima (2024). Métodos extremos de controle de peso, como vômito induzido e restrição calórica severa, podem comprometer seriamente a força muscular e a capacidade anaeróbica.

Diante disso, o acompanhamento nutricional e psicológico torna-se indispensável para prevenir e tratar os transtornos alimentares em atletas. A busca pelo alto desempenho requer equilíbrio entre treinamento, alimentação e descanso. A privação alimentar, além de comprometer funções orgânicas essenciais, aumenta a propensão à fadiga e às lesões, evidenciando a importância de um suporte interdisciplinar voltado à saúde integral do atleta.

A preocupação com a imagem corporal e o desejo de alcançar padrões de excelência física podem conduzir à adoção de comportamentos alimentares inadequados, muitas vezes não diagnosticados (Lima; Silva Filho; Carvalho, 2023), mas que representam risco à saúde dos atletas. A busca pela perfeição estética e atlética pode distorcer a percepção corporal e resultar em condutas restritivas ou compensatórias prejudiciais.

3 CONCLUSÃO

Em resumo, a revisão bibliográfica apresentada mostra que uma estratégia integrada, que une a Psicologia do Esporte a intervenções da Nutrição no esporte, baseadas em evidências, sendo crucial no combate à obesidade, aumento do desempenho físico, conforto e longevidade no esporte, melhor qualidade de vida ao longo dos anos e auxiliando na promoção de um estilo de vida mais saudável e sustentável é oportuno e necessária.

A pressão para preservar um biotipo específico pode resultar em uma distorção da autoimagem, fazendo com que os atletas adotem hábitos alimentares arriscados,

como regimes alimentares extremamente rigorosos, períodos de jejum prolongado ou uso excessivo de suplementos e esteróides. A vigorexia, definida pela obsessão em aumentar a massa muscular, é frequente entre os praticantes de musculação e pode resultar em sérios danos psicológicos. Por outro lado, a anorexia e a bulimia, mais comuns entre praticantes de esportes como ginástica, balé e corrida, espelham a assimilação de padrões corporais frequentemente incompatíveis com a saúde física e mental. Neste contexto, o suporte psicológico, juntamente com a orientação nutricional, é crucial para manter a saúde e a performance dos atletas.

Essa visão não apenas expande a compreensão dos múltiplos determinantes da obesidade e desempenho físico e qualidade de vida, mas também destaca a necessidade de políticas públicas intersetoriais e estratégias de intervenção personalizadas que abordem todas as facetas do problema de forma multiprofissional trazendo condutas mais personalizadas.

Nosso estudo aponta para a existência de uma relação significativa entre autoimagem, preocupação com o peso e desempenho esportivo entre os escaladores analisados. Ressalta-se a importância de uma alimentação equilibrada e adequada para o bom rendimento esportivo e a manutenção da saúde geral, indicando a necessidade de futuras pesquisas com grupos mais amplos e instrumentos que contemplam de forma mais abrangente os aspectos psicossociais envolvidos.

Por fim, destaca-se o papel essencial de nutricionistas e educadores físicos na orientação desses atletas, balizados pelas questões da Psicologia. A junção interdisciplinar destes três segmentos aponta para um bom caminho nas Ciências do Esporte. A atuação profissional voltada à promoção de hábitos saudáveis e à prevenção de transtornos alimentares é fundamental para garantir não apenas um bom desempenho esportivo, mas também uma relação equilibrada e sustentável com o corpo e a alimentação.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO, American Psychiatric. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR**: Texto Revisado. Porto Alegre: ArtMed, 2023. ISBN 9786558820949.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 14. n. 88. p.427-436. Set./Out. 2020. ISSN 1981-9927.



COLLINS, J. et al. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. **British Journal of Sports Medicine**, v. 55, n. 8, p. 416–416, abr. 2021.

FERREIRA, P. O. et al. Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 18, n. 114, p. 620-626, mai./jun. 2024.

FISBERG, R. M.; MARCHIONI, D. M. L.; COLUCCI, A. C. A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, n. 5, p. 617–624, jul. 2009.

FONTAN, J. DOS S.; AMADIO, M. B. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 2, p. 153–157, abr. 2015.

GOMES, S. B. Evolução histórica dos conceitos e critérios diagnósticos da bulimia nervosa e do transtorno da compulsão alimentar: uma revisão de literatura. **Diálogos Interdisciplinares em Psiquiatria e Saúde Mental**, v. 1, n. 1, p. 60–69, 2021.

HILL, D. et al. Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. **Health Psychology Review**, v. 16, n. 2, p. 280–304, 3 abr. 2022.

HULLAND, S. C.; TRAKMAN, G. L.; ALCOCK, R. D. Adolescent athletes have better general than sports nutrition knowledge and lack awareness of supplement recommendations: a systematic literature review. **British Journal of Nutrition**, v. 131, n. 8, p. 1362–1376, 28 abr. 2024.

JÄGER, Ralf et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 1, 3 jan. 2017.

LIMA, Italo Ramon Queiroz Duarte; SILVA FILHO, Renato Lopes da; CARVALHO, Leyla Regis de Meneses Sousa. Prevalência de vigorexia em adultos jovens do sexo masculino frequentadores de academias e fisiculturistas. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 11, 2023.

MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. DOS. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 3, p. 698–709, jun. 2004.

MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 370–373, out. 2014.

OLIVEIRA FREITAS, Francisca Marta Nascimento de; LIMA, Luiz Eduardo Rodrigues. Os transtornos alimentares nos atletas de esportes coletivos: revisão sistemática da literatura. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 13, 2023.



PENAFORTE, F. R. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, p. 18–24, 2018.

PEREIRA, J. M. O.; CABRAL, P. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. p. 40–47, [s.d.].

PEREIRA, V., RODRIGUES, C., & CORTEZ, F. Fatores Genéticos, Epigenômicos, Metagenômicos e Cronobiológicos da Obesidade. **Acta Portuguesa de Nutrição**, 17, 22-26, 2019.

PITANGA, F.J.G. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 25, e0114, 2020.

PONTE, M.A.V. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, 32, 8510, 2019.

PORTO, T.N.R. DOS S. Prevalência do excesso de peso e fatores de risco para a obesidade em adultos. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Vol. Sup.22, e308, 2019.

SIMOPOULOS, A. P. Nutrition and Fitness from the First Olympiad in 776 BC to the 21st Century and the Concept of Positive Health. Em: **Nutrition and Fitness: Cultural, Genetic and Metabolic Aspects**. Basel: KARGER, 2008. p. 1–22.

THOMAS, D. Travis; ERDMAN, Kelly Anne; BURKE, Louise M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 48, n. 3, p. 543–68, mar. 2016.

VILARDI, T. C. C.; RIBEIRO, B. G.; SOARES, E. DE A. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas inter-relações. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 1, p. 61–69, abr. 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, 2021.