

---

## COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Beatriz Pomini Francisco  
Edirley Guimarães de Souza  
Fernando Pereira dos Santos

### RESUMO

O objetivo deste trabalho é identificar as Ginastas que sofrem com transtornos alimentares e têm a visão do seu corpo distorcida. Foram analisados artigos com o assunto sobre a questão alimentar nas atletas de Ginástica Rítmica e não atletas onde conseguimos concluir que em atletas e não atletas mais velhas a visão do corpo distorcido acaba sendo maior. Sabemos que para as atletas onde o seu corpo é uma vitrine, acaba que a responsabilidade alimentar e a disciplina também aumentam.

**Palavra chave:** ginástica rítmica; distúrbio alimentar; atletas; distorção de imagens.

### ABSTRACT

The objective of this work is to identify Gymnasts who suffer from eating disorders and have a distorted view of their bodies. Articles were analyzed with the subject on the food issue in Rhythmic Gymnastics athletes and non-athletes where we were able to conclude that in older athletes and non-athletes the distorted body view ends up being greater. We know that for athletes where their bodies are a showcase, food responsibility and discipline also increase.

**Keyword:** rhythmic gymnastics; eating disorder; athletes; image distortion.

### INTRODUÇÃO

Os distúrbios alimentares são quadros caracterizados por aspectos como medo mórbido de engordar. Preocupação exagerada com o peso e a forma corporal, redução voluntária do consumo nutricional com progressiva perda de peso. Distúrbios não especificados e síndromes parciais é uma forma de transtornos alimentares que não preenchem os critérios necessários para o diagnóstico de anorexia ou bulimia (Melin; Araujo, 2002).

No decorrer desse desenvolvimento somado a um contexto sociocultural, o adolescente mantém padrões alimentares influenciados principalmente pela mídia (Silva; Alves, 2007)

Além disso, a mídia pode estimular a não aceitação do corpo, onde indivíduos praticam técnicas de controle de peso muitas vezes nem um pouco saudáveis (Pontieri; Lopes; Eça, 2007)

Desta forma em algumas modalidades esportivas como a própria GR, é comum a prática de restrições alimentares a fim de se adequar a composição corporal (Viebig; Polpo; Corrêa, 2006).

Na Ginástica Rítmica (GR) exige elementos corporais que influenciam na realização dos movimentos como leveza e feminilidade acompanhados de flexibilidade e principalmente força muscular acompanhados com a harmonia de uma música (Lafranchi, 2001). Para entender sobre a alteração no comportamento alimentar de um atleta onde há restrições alimentares, serão feitas revisões em artigos. Para verificar se há influência da alimentação na vida do atleta.

## **JUSTIFICATIVA**

Sabemos que a alimentação é primordial para esse tipo de esporte, na Ginástica Rítmica a beleza caracterizada como fisionomia e também a parte física onde entra o corporal é de extrema importância para o rendimento de cada atleta.

Ao longo dos anos de treinamento e com as restrições alimentares as atletas acabam se acostumando com um ritmo de treinamento que acaba durando em torno de 8 horas por dia e alimentação regrada onde alguns déficits são supridos pela suplementação. A composição corporal das atletas é influenciada tanto pelo tempo de treinamento quanto pela alimentação e também porque cada corpo reage de uma forma.

Analisarei artigos para fazer comparação onde quero visar os danos que esse impacto da alimentação pode causar na vida do atleta.

## **OBJETIVO GERAL**

Análise bibliográfica, onde será visado o comportamento alimentar e distorção de imagem atletas de Ginástica Rítmica para analisar os danos causados.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se por uma revisão bibliográfica onde a população é constituída por atletas de Ginástica Rítmica.

Foram analisados os artigos pesquisados na plataforma google acadêmico, onde foram baseados dos anos de 2000 a 2010 com uma faixa etária dos participantes de 10 a 20 anos.

## **DESENVOLVIMENTO**

Por se tratar de uma modalidade que valoriza de modo singular o fator estético (corporal ) (Romero; Palomino; Gonzalez, 2011) é comum à constatação de um baixo peso corporal entre as ginastas, bem como outros aspectos que indicam a necessidade de um acompanhamento nutricional das praticantes a fim de tornar conhecidos seus hábitos alimentares e sua adequação à forma de atividade desenvolvida (Jemni, 2011). Em atletas de alto rendimento de GR é observado um padrão de características físicas tais como baixo peso corporal, baixos índices de tecido adiposo subcutâneo, grande flexibilidade nas articulações do quadril e coluna, potência das pernas e força nos membros superiores e no tronco (Ávila Carvalho, 2012).

Em contrapartida, o desequilíbrio alimentar, como, por exemplo, no aspecto calórico-energético, pode acarretar alterações físicas, psicológicas e, conseqüentemente, a diminuição do rendimento desportivo. Entre os principais riscos decorrentes desse desequilíbrio, de acordo com (Juzwiak; Paschoal; Ancona-Lopez (2000) e Deutz e colaboradores 2000), estão: aumento de doenças, maior incidência de lesões, diminuição da taxa metabólica, deficiência de micronutrientes, irregularidades na menstruação, desidratação, alterações ósseas e desenvolvimento de transtornos de comportamento alimentar.

Sabemos da extrema importância da alimentação o acompanhamento psicológico, de preparadores físicos e nutricionistas onde todos fazem parte de uma equipe multidisciplinar, todos esses recursos gera confiança na atleta fazendo com que seu desempenho seja cada vez mais alcançando sem ter que passar por distúrbios alimentares, falta de força física e também a parte psicológica.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), o comportamento da atleta depende dos fatores pessoais que são seus gostos e preferências (fatores internos), por outro lado, existem os fatores situacionais que estão relacionados ao meio ambiente (fatores externos). Desta forma, a atleta é o ponto central deste processo, atuando como elemento chave das competições, momentos em que se exige uma preparação especial dos níveis físico, técnico, tático e psicológico, neste sentido, pode-se dizer que, a atleta treinada tem seus motivos e objetivos enfatizados no seu próprio desenvolvimento pessoal e atlético, ou seja, o nível de motivação e a busca pelo sucesso devem ser determinantes para o resultado desejado. Portanto, as atletas de alto nível além do treinamento físico, técnico e tático precisam estar bem preparadas psicologicamente, (Bara Filho; Miranda 1999).

Pesquisa feita com 48 atletas da modalidade Ginástica Rítmica e 48 adolescentes estudantes.

**Tabela 1** - Percentual da presença de transtorno na conduta alimentar e distorção da imagem corporal de atletas de GR e estudantes não atletas

Idade (anos)	Transtorno de conduta alimentar (EAT-26)		Distorção da imagem corporal (BSQ)			
	Ausência	Presença	Ausência	Leve	Moderada	Grave
10-12						
Atletas	81,8%	18,2%	91,0%	-	4,5%	4,5%
Não atletas	76,2%	23,8%	59,5%	18,0%	18,0%	4,5%
13-14						
Atletas	81,9%	19,1%	57,1%	14,3%	9,5%	19,1%
Não atletas	81,9%	19,1%	47,7%	23,8%	23,8%	4,7%
Acima de 15						
Atletas	100,0%	-	-	100,0%	-	-
Não atletas	100,0%	-	-	20,0%	60,0%	20,0%

Nota-se que nos resultados englobando todas as adolescentes 96% tanto para as atletas de GR quanto às estudantes não atletas, 85,3% não apresentaram transtorno de conduta alimentar e em 66,2% das adolescentes foi identificada ausência de distorção de autoimagem. No entanto, o grupo de atletas e estudantes não atletas acima de 15 anos foi o que apresentou

maior índice de distorção da imagem corporal (100%), classificada em graus “leve”, “moderado” e “grave”.

Estudos relatam que vários são os fatores que desencadeiam os transtornos alimentares em indivíduos que têm uma carga de tarefa física acentuada, e também podem ter etiologia com a personalidade, dinâmica familiar e ambiente sociocultural. Estudos corroboram a hipótese de que a distorção da imagem corporal seja incentivada por razões multifatoriais, psicológicas, ambientais ou individuais, e conseqüentemente, seja um importante fator de risco de patologias relacionadas com o desenvolvimento de transtorno de conduta alimentar, como a anorexia e a bulimia, embora no ambiente esportivo as pressões ambientais e psicológicas pelo corpo magro sejam mais evidentes. (VIEIRA *et al.*, 2009.)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para este estudo, as evidências encontradas indicam que o comportamento sugestivo para a presença de transtorno de conduta alimentar e a distorção da imagem corporal no ambiente esportivo competitivo parece ter probabilidade similar à de qualquer outro contexto social no qual a exigência pela estética corporal seja o principal fator de referência. Cada adolescente, seja atleta ou não, estará sujeita ao desenvolvimento desses tipos de transtornos ou distorção, sendo que a percepção comportamental e cognitiva individual das adolescentes sobre as demandas.

5

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Felipe Costa. **Percepção da imagem corporal e a relação com a prevalência de transtornos alimentares em atletas de ginástica rítmica de Fortaleza**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2016.
- BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; BELLOTTO, Maria Luisa; GANDOLFI, Flora. Hábitos alimentares e perfil antropométrico de atletas de ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 48, p. 392-403, 2014.
- CARVALHO, Maysa Araujo de; FERRAZ, Natália Galvão. **A relação entre a autoimagem e o transtorno alimentar em atletas de ginástica rítmica de 12 a 18 anos**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade de Brasília, Faculdade de Educação Física, 2019.

NUNES, M. A. A.; AP, Pinheiro. **Risco e prevenção em transtornos do comportamento alimentar.** Transtornos alimentares e obesidade. Porto Alegre: Artmed, 1998.

RIBEIRO, Beatriz Gonçalves; SOARES, Eliane de Abreu. Avaliação do estado nutricional de atletas de ginástica olímpica do Rio de Janeiro e São Paulo. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 2, p. 181-191, 2002.

VIEIRA, José Luiz Lopes et al. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da auto-imagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná. **Journal of Physical Education**, v. 17, n. 2, p. 177-184, 2006.

VIEIRA, José Luiz Lopes et al. Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 6, p. 410-414, 2009.