

OS TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Vilma Ribeiro Dos Santos

Wesley Silva Mauerverck

RESUMO

O objetivo deste trabalho é identificar a partir da literatura científica os principais transtornos alimentares de atletas de alto rendimento. Para cumprir com essa meta, a metodologia utilizada foi uma pesquisa bibliográfica nos bancos de dados Bireme Scielo. DSM 5 (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.^a edição) Segundo a pesquisa no Bireme, a preparação e treinos fortes podem trazer alguns transtornos alimentares a atletas de alto rendimento e vem acarretando consequências difíceis de serem revertidas. A causa se dá por treinos fortes para alcançar as metas estabelecidas, que pelo geral são uma grande exigência de auto imagem e rendimento, o que pode ter como consequência um desgaste físico e psicológico, atingindo o seu relacionamento com a comida e deteriorando e empobrecendo a sua alimentação e saúde. Um dos principais fatores que levam os atletas a padecer destes transtornos se iniciam quando o atleta começa a praticar treinos pesados, assim como a falta de alimentação adequada para suprir a demanda metabólica destes exercícios e o psicológico abalado que sofrem como consequência de tentar manter uma aparência magra. Alguns dos principais transtornos alimentares são: a bulimia e anorexia. Segundo o CID 10 (Classificação Internacional de Doenças) e o DSM 5 (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5.^a edição) a bulimia é um distúrbio alimentar na qual uma pessoa oscila entre a ingestão exagerada de alimentos, com um sentimento de perda de controle sobre a alimentação e episódios de vômitos, abusos de laxantes para impedir o ganho de peso. Já a anorexia segundo a classificação internacional de doenças(CID 10), ela seria definido por um emagrecimento uma perda de peso superior a 15% ou índice de massa corporal igual ou abaixo de 17,5(OMS, 1998). Podendo apresentar vários sintomas vertigens,desmaios,queda da pressão arterial pouco rendimento, fraquezas, sonolências e anemia. Os tratamentos se dão por ser acompanhamento médico e psicológico e também a orientação de um profissional especializado. O mesmo serve para o tratamento dos atletas de alto rendimento que sofrem destes distúrbios alimentares.

Palavras-chave: Atleta. Transtornos. Alimentação.

ABSTRACT

The objective of this work is to identify from the scientific literature the main eating disorders of high performance athletes. In order to comply with this goal, the methodology used was a bibliographical research in the databases Bireme Scielo. DSM 5 (Manual of Diagnosis and Statistic of Mental Disorders 5th edition) According to the Bireme survey, preparation and strong training can bring some eating disorders to high-performance athletes and it has consequences that are difficult to reverse. The cause is strong training to achieve established goals, which are generally a great demand for self-image and income, which can result in a physical and psychological deterioration, reaching their relationship with food and deteriorating and impoverishing the their food and health. One of the main factors that lead athletes to suffer from these disorders starts when the athlete begins to practice heavy training, as well as the lack of adequate food to supply the metabolic demand of these exercises and the psychologically shaken that suffer as a consequence of trying to maintain an appearance thin. Some of the major eating disorders are: bulimia and anorexia. According to ICD 10 (International Classification of Diseases) and DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition) bulimia is an eating disorder in which a person oscillates between excessive food intake, with a feeling of loss of control over eating and episodes of vomiting, abuse of laxatives to prevent weight gain. Since anorexia according to the international classification of diseases (ICD 10), it would be defined by a weight loss a loss of more than 15% or body mass index equal to or below 17.5 (WHO, 1998). Symptoms may include dizziness, fainting, low blood pressure drop, weakness, drowsiness and anemia. The treatments are given by medical and psychological monitoring and also the guidance of a specialized professional. The same isfor the treatment of high-performance athletes who suffer from these eating disorders.

Keyword: Athlete. Disorders. Food

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares em atletas de alto rendimento acontece quando o atleta começa a praticar treinos pesados falta de alimentação apropriada e psicológico abalado com o intuito de manter uma aparência magra esses atletas começam a ter graves problemas de saúde magreza extrema, vômitos, baixa imunidade corporal, problemas menstruais entre outros.

Sendo cada vez mais frequentes esses transtornos entre atletas de alto rendimento e vem trazendo várias consequências ao mundo dos esportes. Alguns métodos estão sendo criados para mudar esse conceito de bulimia e anorexia no mundo do esporte. Transtornos que veda o desenvolvimento pleno e saudável de atletas de várias modalidades e que trabalham com seu psicológico abalado e sem sucesso em sua totalidade.

Para Ferraz (2009), o treinamento intenso e dietas controladas estão ligados à incidência de transtornos alimentares entre os atletas de alto rendimento já que se faz necessário, além da performance, um padrão estético imposto as praticantes, para a obtenção de melhores resultados, ou até mesmo a aceitação de grupos se torna propenso a submissão por essas práticas comportamentais.

Nesse contexto percebemos o quanto o psicólogo dos atletas se abalam e são fragilizados pela pressão imposta por grupos ou regras padronizadas ultrapassando seus limites e esbarrando em seu condicionamento físico corporal e social.

Segundo Fortes (2013), a importância exacerbada dada a imagem e aparência pode ser um dos fatores de influência do desencadeamento desses transtornos. Sendo assim manter uma estrutura magra é uma exigência que na maioria das vezes é tratada como prioridade pelos atletas sem se dar conta dos inúmeros malefícios que podem sofrer com esse processo.

Os transtornos alimentares em atletas de alto rendimento no Brasil, visa analisar os transtornos alimentares em atletas de alto rendimento na literatura brasileira especializada.

De uma forma simplificada pode-se dizer que a energia que precisamos para realização de processos celulares vem provém de nutrientes da alimentação, sendo o carboidrato a principal fonte produtora de ATP. Durante a prática de exercício, o organismo necessita que os níveis de glicose sanguínea estejam ideais (70-99 mg/dl), para uma correta produção de ATP. A presença de insulina está associada a uma situação de hiperglicemia, com uma situação de alto suprimento energético para células.

Sua ação primordial será a diminuição da glicemia e, neste momento, as reações as quais necessitam de glicose (via glicolítica, ciclo de Krebs Esse e cadeia respiratória) para ocorrer serão favorecidos (GUERRA, 2004; MALHEIROS 2006; HIRATA,2007).

Identificar os principais transtornos alimentares em atletas de alto rendimento nessas produções, preparação e treinos fortes podem trazer alguns transtornos alimentares a esses atletas devido o desgaste físico e psicológico agravando seu quadro de alimentação e trazendo danos à sua saúde.

Sendo cada vez mais frequentes esses transtornos entre atletas de alto rendimento, vem trazendo várias consequências ao mundo dos esportes. Alguns métodos estão sendo criados para mudar esses conceito de bulimia e anorexia no mundo do esporte.

O aspecto principal (BN) é a presença de episódios bulímicos com relatos de ingestão média de três a mil calorias por episódio, mas já foram descritos episódios com ingestão de até 20 mil calorias (MITCHELL et al.,1998). A importância exacerbada dada a imagem e aparência pode ser um dos fatores de influência do desencadeamento desses transtornos.

Sendo assim manter uma estrutura magra é uma exigência que na maioria das vezes é tratada como prioridade pelos atletas sem se dar conta dos inúmeros malefícios que podem sofrer com esse processo.

Sendo assim corre um maior risco de uma obtenção de anorexia, bulimia, fragilização do psicológico dos atletas, entre outros, colocando em risco seu rendimento e sua saúde.

Os principais fatores que levam esses atletas de alto rendimento aos transtornos alimentares, acontece quando o atleta começa a praticar treinos pesados falta de alimentação apropriada e psicológico abalado com o intuito de manter uma aparência magra e se condenam a ter graves problemas de saúde magreza extrema, vômitos, baixa imunidade corporal, problemas menstruais entre outros.

Sendo assim, seu rendimento como atleta, recai trazendo consigo uma carreira insatisfatória, vindo a prejudicar e isolar suas expectativas ou até mesmo o fim de sua carreira. Dessa forma se pode afirmar que um atleta com boa alimentação, bom condicionamento físico é de suma importância para essa modalidade de esporte, tendo em vista que sua preparação corporal é sua principal arma de competição e precisa ser mantida em total preparação adequada.

Nesse contexto temos como referencial que a base de uma alimentação saudável se deve a obter uma tabela de alimentação, treinos propostos adequados.

2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos esportes de alto rendimento são exigidos padrões estéticos corporais, que podem ocasionar alguns distúrbios á esses atletas. Suas reservas energéticas são comprometidas, tendo em vista que as vezes extrapolam barreiras toleráveis ao organismo humano já que por sua vez o esporte de alto rendimento é aquele que exige do atleta uma dedicação intensa a obtenção dos melhores níveis de desempenho possibilitando alcançar os resultados esperados (MCPHERSON; CURTIS; LOY,1989).

O TCA influencia de forma negativa a produção de energia. A pouca oferta dos macronutrientes, em especial os carboidratos, responsáveis pela produção de energia, podem limitar o fornecimento de ATP durante o exercício, causando fadiga muscular (BATATINHA, 2011).

O esporte de alto rendimento, visando competição, requer padrões corporais que muitas vezes extrapolam barreiras toleráveis ao organismo humano. Estes padrões culminam em alterações comportamentais visando à eficiência desportiva, entretanto, podem evoluir para processos mórbidos (NETO JÚNIOR; PASTRE; MONTEIRO, 2004).

A imagem corporal é a representação mental de nossa aparência física e reproduz a construção imagem corporal e a dependência da interação com o ambiente e ocorre durante toda a vida. A mídia também faz seu papel de disseminar este corpo padronizado magreza para as meninas e saliência muscular para os meninos, pode levar os indivíduos a buscarem investimento no corpo em busca do corpo ideal.

No caso de atletas, este ideal é o corpo do melhor deles em seu desempenho esportivo, portanto o indivíduo está sujeito a modificações corporais de acordo com o ideal de beleza imposto por sua cultura. Diante de todos os transtornos é necessário o apoio de equipe multidisciplinar, composta por médicos, psicólogos, nutricionistas, professores de educação física, além de outros profissionais para devido suporte no tratamento.

Mas no entanto, os atos bulímicos, da compulsão alimentar dentro do ambiente esportivo são mais como um método dessa redução corporal que supostamente foi ingerido fora de uma dieta restritiva como forma de compensação.

A anorexia e a bulimia nervosa são os principais transtornos alimentares, é comum tanto na bulimia quanto na anorexia o grande pavor de ganhar peso. A anorexia nervosa caracteriza-se por perda de peso intenso á custa e dietas rígidas auto-impostas em busca desenfreada da magreza, distorção da imagem corporal e amenorréia.

William Gull, no ano de 1874, descreve três pacientes com quadro anoréxico restritivo, cunhando o termo “apepsia histérica”. A bulimia nervosa, por sua vez, caracteriza-se por grande ingestão de alimentos de uma maneira muito rápida e com sensação de perda de controle, os chamados episódios bulímicos.

Esses são acompanhados de métodos compensatórios inadequados para o controle de peso, como vômitos auto- induzidos (mais de 90% dos casos), uso de medicamentos (diuréticos, laxantes, inibidores de apetite), dietas e exercícios físicos, abuso de cafeína ou uso de cocaína (FAIRBURN,1995).

Nós compreendemos que segundo os autores acima, os transtornos alimentares em atletas de alto rendimento pode trazer consequências tanto na vida profissional quanto pessoal e psicológica, esses transtornos como anorexia e bulimia nesses atletas podem ser consequências de pressão psicológica, causada por uma cobrança de auto imagem e rendimento em treinos de alto nível para uma melhor performance, sendo que em ambas os atletas sofrem com uma imensa preocupação com o ganho de peso, procurando sempre e a qualquer custo manter uma aparência magra.

Porém alguns recursos utilizados por esses atletas podem causar danos a seu rendimento e saúde trazendo resultados ainda menos satisfatórios que o esperado, esses atletas precisam de ajuda profissional multidisciplinar e acompanhamento diário.

Segundo Conti et al. (2005), a imagem corporal é a representação mental de nossa aparência física; é a maneira como o corpo se apresenta para nós; é o conjunto de sensações que temos do corpo. A imagem corporal é um fenômeno

multifacetado e dinâmico, pois existem vários fatores que influenciam, além de ela estar em modificação a todo instante (CONTI et al., (2005).

O tratamento voltado para a performance pode ser visto como um impacto negativo para a gênese do comportamento alimentar inadequado em atleta (Fortes & Ferreira, 2011; Torstveit & Sundgot-Borgen, (2005). Alguns estudos apontam incidências maiores a TAs nesta população (Baum. 2006). Baum 2006 afirma que os atletas têm mais risco de desenvolver TAs que os não atletas.

Restrições alimentares são consideradas comuns em modalidades esportivas em que a composição corporal e a estética são fatores determinantes para o sucesso (VIEBIG; et. al., 2006), sendo uma realidade para as ginastas rítmicas, com o objetivo de evitar o sobrepeso (VIEIRA, et al, 2009).

Este processo pode interferir na saúde dos atletas, uma vez que criança praticante de atividade física tem necessidades aumentadas devido ao crescimento, desenvolvimento maturacional, manutenção de tecidos, atividades intelectuais, além da frequência e duração do treinamento e competições (Viebig e colaboradores, 2006).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após essa revisão, consideramos visíveis os conflitos vivenciados por atletas de alto rendimento que sofrem desses transtornos. Constatou-se a grande preocupação em manter uma aparência adequada para seu desempenho de alto nível, o que pode os leva a usar recursos inadequados e desnecessários para que se desenvolva em suas atividades de maneira satisfatória.

Portanto, nesses casos de distúrbio é necessário uma avaliação completa do atleta e com certa frequência, um acompanhamento diário para que se possa identificar seu estado psicológico e em geral sua rotina e desenvolvimento muscular.

Dessa forma os transtornos alimentares, agem nesses atletas como forma de assegurar uma aparência específica atribuindo um comportamento de busca pelo corpo perfeito caracterizado pela mídia e por padrões imposto em seu meio.

Sendo assim esses atletas de alto rendimento utilizam de alguns recursos inadequados para sua saúde e desempenho nas atividades as serem realizadas, causando danos que podem ser permanentes, afetando assim sua saúde, bem estar e treinamentos intensos.

Podemos afirmar que esses atletas precisam de um acompanhamento profissional, médico e psicólogo para que, possam de forma saudável realizar seus treinos e atividades.

Em meio a pressão psicológica esses atletas tem como um único objetivo as metas estabelecidas e sua forma de alimentação é de extrema importância lhes acarretando uma preocupação imensa com o peso e com a aparência de seu corpo, dessa forma tem algumas preocupações que desenvolve nos mesmos esses distúrbios.

Portanto esses atletas precisam de uma orientação e um acompanhamento profissional, no caso da atuação de um Educador Físico com esse profissional ele vai atuar como um suporte, orientando assim os exercícios físicos imposto,

orientando na busca por tratamento nutricional para uma alimentação saudável, impondo limites e cobranças necessárias a esses atletas, acrescentando acompanhamento médico e psicológico.

Sendo assim é predominante esses distúrbios alimentares em meio aos esportes e está sendo diagnosticado em várias áreas, como ginastas, futebol, basquetebol, voleibol, inclusive os atletas de alto rendimento entre outros, mas é mais frequentes em atletas do sexo feminino, esses se dão por todo mundo em várias etapas e fases esportiva.

Concluo que, seja de grande importância que esses distúrbios sejam visto, como um oponente a esses atletas que devem ser tratados de forma específica e com seriedade para que esses profissionais tenham a oportunidade de conquistar seus objetivos e mantendo também uma saúde e aparência saudável.

5 REFERÊNCIAS

LOPES, SOUZA Consequências dos Transtornos Alimentares em Atletas de Alto Rendimento: uma Revisão da Literatura Revista Esporte. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?q=Consequ%C3%Aancias+dos+Transtornos+Alimentares+em+Atletas+de+Alto+Rendimento:+uma+Revis%C3%A3o+da+Literatura&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar>. Acesso em: 10 Dez. 2018.

FORTES, Imagem Corporal e Transtornos Alimentares em atletas Adolescentes: Uma Revisão da Universidade Federal de Juiz de Fora , Juiz de Fora-MG Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v18n4/09.pdf>>. Acesso em: 12 Dez. 2018.

FORTES, FERREIRA Comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas: associação com diversas características: Uma revisão da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora: Disponível em:<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712014000100003>. Acesso em: 10 Dez. 2018.

LAFFITTE, ZAP, LEANDRO, COLLEON: Relação entre composição corporal, consumo dietético e tendência a transtornos alimentares em atletas da seleção Paranaense de ginástica rítmica. Disponível em:<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/375>>. Acesso em: 10 Dez. 2018.

ALMEIDA IMAGEM CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ATLETAS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO 1 <https://scholar.google.com.br/scholar?q=IMAGEM+CORPORAL+E+TRANSTORNOS+ALIMENTARES+EM+ATLETAS+ADOLESCENTES:+UMA+REVIS%C3%A3o+1&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar>. Acesso em : 10 dez. 2018

Health Classificação Internacional de Doenças, Décima Revisão, Modificação Clínica (CID-10-CM) <http://www.datasus.gov.br/cid10/V2008/WebHelp/relatorio_da_conferencia.htm#Relat3>. acesso em 20 dez. 2018