

DISTÚRBIOS ALIMENTARES E A PERCEPÇÃO CORPORAL EM GINASTAS RÍTMICAS DE ALTO RENDIMENTO

EATING DISORDERS AND BODY PERCEPTION IN HIGH-PERFORMANCE RHYTHMIC GYMNASTS

TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y PERCEPCIÓN CORPORAL EN GIMNASTAS RÍTMICAS DE ALTO RENDIMIENTO

Gabriela Kanashiro Thomaz^a, Wallisten Passos Garcia^a

^aPontifícia Universidade Católica do Paraná, Escola de Ciências da Vida.

RESUMO

A ginástica rítmica de alto rendimento exige das atletas corpo longilíneo e magro e elevado condicionamento físico, fazendo da busca pelo corpo ideal um princípio norteador no ambiente competitivo. Esse contexto favorece percepção corporal distorcida e dietas restritivas, podendo resultar em distúrbios alimentares. Esta revisão integrativa analisou a associação entre indicadores de distúrbios alimentares e a prática da ginástica rítmica de alto rendimento, a partir de busca nas bases Scielo, PEPSIC, PubMed e BVS-PSI, no período de 2009 a 2022. Foram selecionados 15 artigos. Os achados indicam que fatores internos — baixa autoestima e perfeccionismo — e externos — cobranças de treinadores e padrões estéticos do esporte — interferem no comportamento alimentar das ginastas, sendo anorexia, bulimia e compulsão os quadros mais frequentes e naturalizados, o que retarda o diagnóstico. Conclui-se pela necessidade de programas preventivos multidisciplinares e de capacitação da comissão técnica para identificar e não naturalizar comportamentos patológicos.



PALAVRAS-CHAVE: distúrbios alimentares, ginástica rítmica, percepção corporal.

ABSTRACT

High-performance rhythmic gymnastics demands a linear, slim body and a high level of physical conditioning, making the pursuit of the ideal body a guiding principle in competitive settings. This context fosters distorted body perception and restrictive dieting, which may result in eating disorders. This integrative review analyzed the association between indicators of eating disorders and high-performance rhythmic gymnastics, drawing on searches in the Scielo, PEPSIC, PubMed and BVS-PSI databases between 2009 and 2022. Fifteen articles were selected. Findings indicate that internal factors — low self-esteem and perfectionism — and external factors — coaches' demands and aesthetic standards — interfere with gymnasts' eating behaviors, with anorexia, bulimia, and binge eating being the most frequent conditions, often normalized in the competitive context, which delays diagnosis. The study concludes that multidisciplinary prevention programs and training of the coaching staff are needed to recognize and not normalize pathological behaviors.

KEYWORDS: eating disorders, rhythmic gymnastics, body perception.

RESUMEN

La gimnasia rítmica de alto rendimiento exige de las atletas un cuerpo longilíneo y delgado y un alto nivel de acondicionamiento físico, haciendo de la búsqueda del cuerpo ideal un principio rector en el ámbito competitivo. Ese contexto favorece la percepción corporal distorsionada y las dietas restrictivas, lo que puede resultar en trastornos alimentarios. Esta revisión integrativa analizó la asociación entre indicadores de trastornos alimentarios y la práctica de la gimnasia rítmica de alto rendimiento, a partir de búsquedas en las bases Scielo, PEPSIC, PubMed y BVS-PSI, entre 2009 y 2022. Se seleccionaron 15 artículos. Los hallazgos



indican que factores internos — baja autoestima y perfeccionismo — y externos — exigencias de los entrenadores y estándares estéticos del deporte — interfieren en la conducta alimentaria de las gimnastas, siendo la anorexia, la bulimia y la compulsión los cuadros más frecuentes y frecuentemente normalizados, lo que retrasa el diagnóstico. Se concluye por la necesidad de programas preventivos multidisciplinarios y de capacitación de la comisión técnica para identificar y no naturalizar comportamientos patológicos.

PALABRAS-CLAVE: trastornos alimentarios, gimnasia rítmica, percepción corporal.

INTRODUÇÃO

A ginástica rítmica é um esporte exclusivamente praticado por mulheres, com início da carreira competitiva por volta dos nove anos de idade, que combina elementos acrobáticos, de dança e flexibilidade com o manejo de aparelhos (corda, bola, arco, maçãs, fita e mãos livres), exigindo elevado nível de preparo físico e estético das atletas (Federation Internationale de Gymnastique, 2021). Trata-se de uma modalidade em que o biotipo longilíneo e magro é considerado requisito para o desempenho, o que coloca as atletas em um contexto de pressão estética intensa desde a infância. Estudos têm apontado que essa pressão está associada a comportamentos alimentares inadequados e ao desenvolvimento de distúrbios alimentares (DA) nessa população (Kontele, Vassilakou, & Donti, 2022; Vieira, Vieira, Amorim, Amorim, & Rocha, 2009), configurando um problema de saúde pública relevante, ainda pouco explorado na literatura científica brasileira.

Na Psicologia do Esporte, a percepção corporal é compreendida como um fenômeno biopsicocultural — construído na interseção entre fatores individuais, relacionais e contextuais — que exerce papel central no desempenho e no bem-estar das atletas (Zanini et al., 2017). Em esportes estéticos como a ginástica rítmica, esse processo é particularmente vulnerável: as



cobranças de técnicos e familiares quanto ao peso e ao biotipo, somadas à comparação constante entre pares, produzem um ambiente em que a percepção corporal distorcida é não apenas frequente, mas funcionalmente reforçada pelo próprio contexto esportivo (Vieira et al., 2009; Zanini et al., 2017). A consequência direta é a adesão a comportamentos alimentares de risco — restrição calórica, controle excessivo do peso e dietas não prescritas — que, em graus variados, configuram indicadores de distúrbios alimentares (DA).

Os DA são reconhecidos como um dos principais agravos à saúde em esportes estéticos de alto rendimento (Chapa et al., 2022). Na ginástica rítmica, anorexia nervosa, bulimia nervosa e comportamentos de compulsão alimentar são os quadros mais documentados, frequentemente associados a fatores psicológicos como perfeccionismo e baixa autoestima (Donti, Donti, Gaspari, Pleksida, & Psychountaki, 2021; Harriger, Witherington, & Bryan, 2014). O que torna esse contexto especialmente preocupante do ponto de vista da Psicologia do Esporte é a normalização desses comportamentos: dietas restritivas, controle de peso e sinais da tríade da atleta feminina — baixa disponibilidade energética, disfunção menstrual e baixa densidade óssea — são frequentemente interpretados como parte do rigor esportivo, e não como indicadores de sofrimento e risco à saúde (Laffitte, Zap, Leandro, & Colleon, 2013; Sweeney, Howell, Seehusen, Tilley, & Casey, 2021). Essa sobreposição entre exigência esportiva e comportamento patológico retarda o diagnóstico e perpetua o ciclo de adoecimento.

Apesar da gravidade e da prevalência dos DA em ginastas rítmicas de alto rendimento, a literatura ainda carece de revisões que integrem sistematicamente as evidências sobre seus fatores de risco, características clínicas e estratégias preventivas nessa população específica — lacuna ainda mais pronunciada na produção científica brasileira. Essa ausência impede que profissionais de Psicologia do Esporte, médicos e técnicos disponham de subsídios consolidados para orientar ações de prevenção e intervenção precoce. Diante disso, esta revisão integrativa de literatura teve o objetivo de analisar a associação entre indicadores de distúrbios



alimentares e a prática de ginástica rítmica de alto rendimento, buscando: (a) compreender os fatores internos e externos que interferem no comportamento alimentar das ginastas rítmicas; (b) identificar quais características dos DA estão associadas a essa população; e (c) identificar estratégias preventivas para o não desenvolvimento dos DA nas ginastas rítmicas.

Compreender esse fenômeno é urgente: atletas que iniciam a carreira aos nove anos e se profissionalizam na adolescência estão expostas, simultaneamente, às demandas do alto rendimento e às transformações físicas e psicológicas próprias do desenvolvimento — condições que ampliam a vulnerabilidade e exigem respostas específicas da Psicologia do Esporte (Appolinário & Claudino, 2000; Tan, Bloodworth, McNamee, & Hewitt, 2014).

MÉTODO

Tipo de pesquisa

A presente pesquisa é uma revisão integrativa de literatura, delineamento que, no âmbito da prática baseada em evidências, permite a síntese de múltiplos estudos sobre um mesmo tema a partir de diferentes tipos de delineamentos (Souza, Silva, & Carvalho, 2009). Diferentemente da revisão sistemática, a revisão integrativa admite estudos experimentais e não experimentais, o que amplia a compreensão do fenômeno mas implica a adoção de procedimentos metodológicos rigorosos para minimizar vieses. Embora o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) seja referencial consolidado para revisões sistemáticas, seus princípios de transparência, reprodutibilidade e rastreabilidade das decisões metodológicas foram adotados como orientação para esta revisão integrativa, em linha com a proposta de Whitemore & Knafl (2005). As etapas sistematizadas de busca, seleção, extração, avaliação da qualidade e síntese são detalhadas nas subseções a seguir.



Bases consultadas e descritores

Para a realização da pesquisa, foi realizada uma busca virtual nas seguintes bases de dados eletrônicas: Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-PSI). As buscas foram conduzidas com a combinação dos descritores por meio dos operadores booleanos AND e OR, com as seguintes strings: Português: ("transtornos alimentares" OR "distúrbios alimentares") AND ("ginástica rítmica" OR "atletas de ginástica rítmica") AND ("percepção corporal" OR "autoimagem"). Inglês: ("eating disorders") AND ("rhythmic gymnastics" OR "rhythmic gymnastics athletes") AND ("body perception" OR "self-image"). Os termos foram pesquisados nos campos de título, resumo e palavras-chave de cada base.

CrITÉRIOS de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão foram: (a) artigos científicos publicados na íntegra; (b) idioma português ou inglês; (c) período de publicação entre 2009 e 2022; (d) presença de ao menos dois dos descritores no título, resumo ou palavras-chave do artigo; (e) estudos envolvendo atletas de ginástica rítmica ou esportes estéticos de alto rendimento, com abordagem dos distúrbios alimentares e/ou percepção corporal. Foram excluídos: (a) textos sem relação direta com o tema; (b) artigos com foco exclusivo em aspectos nutricionais, sem discussão dos fatores psicológicos ou esportivos; (c) estudos duplicados entre as bases; (d) resumos, teses, dissertações, relatos de caso isolados e documentos não peer-reviewed.

No que se refere ao nível de evidência dos estudos incluídos, adotou-se a classificação de Melnyk & Fineout-Overholt (2005), segundo a qual estudos de metaanálise e revisões sistemáticas correspondem ao nível I; estudos longitudinais e ensaios clínicos ao nível II–III; e estudos transversais, qualitativos e quantitativos ao nível IV–VI. Os 15 estudos selecionados distribuem-se predominantemente entre os níveis IV e VI, o que é coerente com a natureza



exploratória do fenômeno e com a metodologia de revisão integrativa adotada, que não restringe a inclusão a delineamentos experimentais.

Procedimentos

A primeira busca de publicações nas bases de dados eletrônicas foi realizada no dia 08 de agosto de 2022 e a última em 10 de setembro de 2022. Os procedimentos para a coleta e análise dos dados se deram nas seguintes etapas: (1) definição dos objetivos de pesquisa; (2) formulação da estratégia de busca e estabelecimento dos critérios de seleção; (3) realização das buscas nas bases de dados com as strings definidas; (4) exclusão de estudos duplicados, sem relação com a questão estudada ou que não contemplavam ao menos dois dos descritores selecionados; (5) leitura na íntegra e categorização dos estudos selecionados em ficha cadastral por base de dados, conforme Quadro 1; (6) extração dos dados relevantes de cada estudo, incluindo: autores, ano, delineamento, objetivo e principais considerações; (7) avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos, considerando o tipo de delineamento, tamanho amostral, adequação dos instrumentos utilizados e coerência entre objetivos e resultados, com base na classificação de nível de evidência de Melnyk & Fineout-Overholt (2005); (8) organização dos achados em categorias temáticas definidas a posteriori, a partir da leitura transversal dos estudos; (9) análise crítica e síntese integrativa dos achados por categoria.

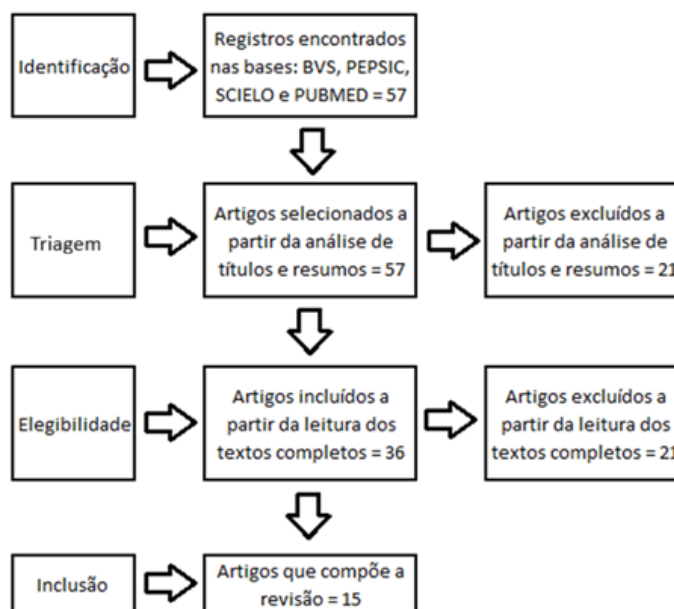
A análise dos dados seguiu abordagem qualitativa de caráter interpretativo. Após a extração, os achados foram agrupados em três categorias temáticas, definidas a partir da convergência de conteúdo entre os estudos e alinhadas aos objetivos específicos da pesquisa: (I) Fatores externos que interferem no comportamento alimentar das ginastas rítmicas; (II) Fatores internos e características dos distúrbios alimentares associados a essa população; (III) Naturalização dos comportamentos patológicos e estratégias preventivas. Essas categorias

orientaram tanto a discussão dos resultados quanto a síntese apresentada nas considerações finais.

RESULTADOS

A busca resultou em 57 resultados, sendo: na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) (n=25); Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC) (n=3); Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO) (n=15) e na base PubMed (n=14). Após a etapa de aplicação dos critérios de exclusão de dados, foram mantidos 36 resultados para a leitura na íntegra. Após a leitura, foram excluídos 19 artigos por não terem relação com a questão estudada. Deste modo, 15 estudos foram mantidos para uma abordagem com maior profundidade, conforme é possível observar na Figura 1 e nas Tabelas 1, 2, 3, 4 e 5 consecutivamente.

Figura 1. Fluxograma com os procedimentos de seleção dos artigos.



Fonte: os autores (2022).

Para a categorização dos estudos selecionados, uma ficha cadastral por base de dados



foi utilizada para melhor visualização das temáticas e pertinências dos materiais selecionados, contendo os seguintes tópicos: Base de dados; Referência; Tipo de estudo; Objetivo; e Considerações dos autores.

Tabela 1. Ficha cadastral Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)

Base de dados: BVS		
Referência	Tipo de Estudo	Objetivo
Kontele et al. 2022	Pesquisa quantitativa e qualitativa	Analisar pressões de peso dentro do ambiente da ginástica.
Chapa et al., 2022	Metanálise	Identificar se atletas relatam maior psicopatologia de transtorno alimentar em comparação com não atletas.
Sweeney et al., 2021	Pesquisa quantitativa e qualitativa	Descrever resultados relacionados à saúde de ex-ginastas universitários e a associação com especialização esportiva precoce e transtornos alimentares.
Thompson et al., 2021.	Estudo longitudinal e pesquisa qualitativa	Analisar transtornos alimentares em atletas femininas a longo prazo.
Donti et al., 2021	Pesquisa quantitativa e qualitativa	Analisar sintomas de transtorno alimentar e perfeccionismo em ginastas rítmicas adolescentes.
Tan et al., 2014.	Pesquisa qualitativa	Analisar se a prática de esportes os quais considerações estéticas são importantes podem aumentar risco de distúrbios alimentares.
Harriger et al., 2014	Pesquisa quantitativa e qualitativa	Estabelecer relação entre alimentação patológica e a vigilância e vergonha do corpo
Krentz & Warschburger, 2013	Estudo longitudinal	Examinar os fatores de risco relacionados ao esporte de elite para transtornos alimentares.
Anderson et al., 2012	Pesquisa qualitativa	Analisar prevalência de distúrbios clínicos e subclínicos.
Francisco et al., 2012	Pesquisa qualitativa	Analisar esportes estéticos como contextos de alto risco para transtornos alimentares - perspectivas de jovens dançarinos de elite e ginastas.
Vieira et al., 2009	Estudo transversal	Investigar o contexto competitivo da Ginástica Rítmica como ambiente susceptível ao surgimento de distúrbios alimentares e sua relação com o crescimento físico.

Fonte: os autores (2022).

Tabela 2. Ficha cadastral Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO)

Base de dados: SCIELO		
Referência	Tipo de Estudo	Objetivo
Fortes et al., 2013a.	Estudo transversal	Associar a insatisfação corporal e o grau de comprometimento psicológico ao exercício (GCPE) ao comportamento alimentar inadequado em jovens atletas de esportes estéticos.
Neves et al., 2013.	Estudo transversal	Analisar a associação do perfeccionismo e do estado de humor com os comportamentos alimentares inadequados (CAI) de atletas de ginástica.
Vieira et al., 2009	Estudo transversal.	Investigar a relação entre comportamentos sugestivos de transtornos de conduta alimentar e distorção da imagem corporal de atletas de ginástica rítmica participantes do contexto esportivo competitivo.

Fonte: os autores (2022).

Tabela 3. Ficha cadastral PubMed

Base de dados: PUBMED		
Referência	Tipo de Estudo	Objetivo
Tan et al., 2016.	Pesquisa quantitativa e qualitativa.	Apresenta algumas das dificuldades conceituais na compreensão e diagnóstico de transtornos alimentares em ginastas de alto rendimento.

Fonte: os autores (2022).

Tabela 4. Características dos distúrbios alimentares em ginastas rítmicas de alto rendimento:
aspectos pessoais, sociais e emocionais

Dimensão	Características identificadas nos estudos	Referências
Pessoal	Restrição calórica severa; uso de laxantes e diuréticos; autoindução de vômitos; exercício físico excessivo; dietas extremas; medo intenso de ganhar peso; distorção da imagem corporal; manutenção do peso abaixo do esperado para idade e gênero; tríade da atleta feminina (baixa disponibilidade energética, disfunção menstrual,	Thompson et al. (2021); Donti et al. (2021); Sweeney et al. (2021); Vieira et al. (2009)



	baixa densidade óssea).	
Social	Pressões de treinadores, árbitros e colegas sobre peso, IMC e aparência corporal; comentários sobre alimentação e biotipo percebidos como orientações de desempenho; comparação constante entre pares; cobrança sociocultural pelo corpo magro; naturalização dos comportamentos patológicos no ambiente esportivo; diagnóstico tardio ou somente após encerramento da carreira.	Kontele et al. (2022); Francisco et al. (2012); Anderson & Petrie (2012); Tan et al. (2014); Tan et al. (2016); Vieira et al. (2009)
Emocional	Perfeccionismo (busca por desempenho elevado, baixa tolerância a avaliações negativas); baixa autoestima; insatisfação corporal; raiva, depressão, fadiga e confusão mental associados ao comportamento alimentar inadequado; comprometimento psicológico ao exercício voltado à perda de peso; persistência da percepção corporal distorcida após o encerramento da carreira esportiva.	Donti et al. (2021); Neves et al. (2013); Harriger et al. (2014); Fortes et al. (2013a); Thompson et al. (2021)

Fonte: os autores (2022).

Tabela 5. Associação entre indicadores de distúrbios alimentares (DA) e a prática da ginástica rítmica de alto rendimento (GR)

Estudo	Delineamento	Associação com a prática da GR	Direção da associação
Kontele et al. (2022)	Quantitativo e qualitativo	Pressões de peso e aparência oriundas do esporte aumentam risco de DA em ginastas de diferentes níveis competitivos.	Positiva (fator de risco)
Chapa et al. (2022)	Metaanálise	Atletas de esportes estéticos apresentam maior psicopatologia de DA do que não atletas.	Positiva (fator de risco)
Sweeney et al. (2021)	Quantitativo e qualitativo	Especialização esportiva precoce e comportamentos alimentares patológicos associados à tríade da atleta feminina em ex-ginastas.	Positiva (fator de risco)
Thompson et al. (2021)	Longitudinal e qualitativo	7 de 8 ginastas apresentaram comportamentos desordenados de controle de peso; efeitos persistem após aposentadoria.	Positiva (fator de risco)



Donti et al. (2021)	Quantitativo e qualitativo	Alto rendimento associado a maiores níveis de DA e perfeccionismo do que em níveis inferiores.	Positiva (fator de risco)
Tan et al. (2016)	Quantitativo e qualitativo	Dificuldade diagnóstica pela sobreposição entre comportamentos funcionais e patológicos na GR.	Positiva (fator de risco — naturalização)
Tan et al. (2014)	Qualitativo	Busca pela magreza compreendida positivamente por atletas e treinadores; dificuldade detecção precoce.	Positiva (fator de risco — naturalização)
Harriger et al. (2014)	Quantitativo e qualitativo	Baixa autoestima associada a maior risco de DA; autoestima elevada atua como fator protetor.	Bidirecional (risco/proteção)
Krentz & Warschburger (2013)	Longitudinal	Fatores de risco específicos do esporte de elite predizem DA ao longo do tempo.	Positiva (fator de risco)
Anderson & Petrie (2012)	Quantitativo	Pressão sociocultural pelo corpo magro associada a hábitos alimentares desordenados em atletas.	Positiva (fator de risco)
Francisco et al. (2012)	Qualitativo	Comentários de treinadores sobre peso e biotipo reforçam comportamentos alimentares de risco.	Positiva (fator de risco)
Fortes et al. (2013a) — Scielo	Transversal	Insatisfação corporal eleva comprometimento psicológico ao exercício e risco de DA.	Positiva (fator de risco)
Neves et al. (2013)	Transversal	Perfeccionismo e estado de humor negativo associados a comportamentos alimentares inadequados.	Positiva (fator de risco)
Vieira et al. (2009) — BVS	Transversal	Contexto competitivo da GR associado ao surgimento de DA e distorção da imagem corporal.	Positiva (fator de risco)
Vieira et al. (2009) — Scielo	Transversal	Comportamentos sugestivos de DA e distorção da imagem corporal prevalentes em atletas de GR competitiva.	Positiva (fator de risco)

Fonte: os autores (2022).

DISCUSSÃO

Os 15 estudos selecionados convergem na associação entre as exigências estéticas da ginástica rítmica de alto rendimento e a presença de indicadores de distúrbios alimentares (DA) nas atletas. Essa convergência, contudo, deve ser lida com cautela: a amostra é composta majoritariamente por estudos transversais e qualitativos (níveis IV–VI de evidência, conforme Melnyk & Fineout-Overholt, 2005), com amostras pequenas e heterogêneas — o único estudo



de metaanálise (Chapa et al., 2022) abrange atletas de múltiplas modalidades, o que limita a especificidade das conclusões para a ginástica rítmica. Ainda assim, a consistência dos achados entre delineamentos e contextos geográficos distintos confere robustez qualitativa à associação investigada. É relevante notar que nenhum dos 15 estudos identificou a prática da ginástica rítmica de alto rendimento como fator protetor contra o desenvolvimento de DA — ao contrário, todos os estudos, independentemente do delineamento ou contexto geográfico, apontam a prática competitiva como fator de risco ou contexto facilitador de comportamentos alimentares patológicos (cf. Tabela 5). O único elemento com potencial protetor identificado na literatura é a autoestima elevada, que atua no nível individual, não no nível do esporte (Harriger et al., 2014). Esse dado reforça a necessidade de intervenção sistêmica no ambiente da GR, e não apenas no nível do atleta. Os achados são organizados em três eixos temáticos, correspondentes aos objetivos do estudo: (a) fatores externos; (b) fatores internos e tipos de DA; e (c) naturalização e prevenção.

O ambiente competitivo da ginástica rítmica constitui um contexto de pressão estética permanente, documentada de forma convergente por estudos realizados em diferentes contextos nacionais. Kontele et al. (2022), em pesquisa quantitativa e qualitativa com ginastas gregas de diferentes níveis, identificaram que as pressões sobre peso, IMC e aparência partem simultaneamente do esporte, dos técnicos e das colegas de equipe. Francisco, Alarcão, & Narciso (2012), em estudo com dançarinos e ginastas de elite portugueses, chegaram a conclusão análoga: comentários dos treinadores sobre corpo e alimentação são percebidos pelas atletas como orientações legítimas de desempenho, não como fatores de risco. A convergência desses achados em populações europeias distintas fortalece a hipótese de que a pressão estética é estrutural ao esporte, e não circunstancial. Contudo, ambos os estudos apresentam limitações metodológicas relevantes: amostras reduzidas e não probabilísticas que restringem a generalização dos resultados.



Um ponto de tensão na literatura diz respeito ao papel da cobrança social externa. Anderson & Petrie (2012), em pesquisa quantitativa com atletas universitárias norte-americanas de diferentes esportes, identificaram que as pressões socioculturais pelo corpo magro contribuem para hábitos alimentares desordenados, resultado que é coerente com os estudos europeus. No entanto, a amostra desse estudo não era composta exclusivamente por ginastas rítmicas, o que limita a comparabilidade direta. Vieira et al. (2009), por sua vez, utilizaram amostra brasileira e metodologia transversal, reforçando o fenômeno de comparação entre pares no contexto competitivo, embora sem mensurar a magnitude do efeito. A tríade da atleta feminina — baixa disponibilidade energética, disfunção menstrual e baixa densidade óssea — identificada por Sweeney et al. (2021) em ex-ginastas universitárias norte-americanas, amplia a compreensão dos fatores externos ao situar as consequências fisiológicas dos comportamentos alimentares patológicos como indicadores de longo prazo, e não apenas sintomas imediatos.

Os fatores internos mais consistentemente associados aos DA na literatura são o perfeccionismo e a baixa autoestima, embora os estudos apresentem variações relevantes quanto à magnitude e à direção dessas associações. Donti et al. (2021), em pesquisa quantitativa e qualitativa com ginastas adolescentes gregas, demonstraram que o perfeccionismo está mais fortemente associado a indicadores de DA em atletas de alto rendimento do que em atletas de níveis inferiores — sugerindo um efeito modulador do nível competitivo que não aparece de forma tão clara em outros estudos. Neves, Filgueiras, Fortes, & Ferreira (2013), com metodologia transversal em amostra brasileira, identificaram que estados de humor negativos (raiva, depressão, fadiga) atuam como mediadores entre perfeccionismo e comportamento alimentar inadequado — dado que amplia a compreensão do mecanismo, mas que carece de replicação longitudinal para estabelecer causalidade.

No que diz respeito à autoestima, os achados de Harriger et al. (2014) indicam uma



relação protetora: ginastas com autoestima elevada apresentam menor índice de DA. Esse dado diverge parcialmente do estudo de Fortes et al. (2013a), que demonstrou que a insatisfação corporal — mesmo na ausência de autoestima baixa — já é suficiente para elevar o comprometimento psicológico ao exercício e o risco de comportamentos alimentares desordenados. Essa divergência sugere que autoestima e satisfação corporal, embora correlacionadas, operam como fatores de risco relativamente independentes, o que tem implicações práticas: intervenções focadas exclusivamente na autoestima podem ser insuficientes se não abordarem também a imagem corporal. Thompson, Petrie, Tackett, Balcom, & Watkins (2021), em estudo longitudinal — o de maior nível de evidência entre os incluídos nesta categoria (nível III) —, documentaram que 7 de 8 ginastas apresentaram comportamentos desordenados de controle de peso ao longo da carreira, reforçando a sistematicidade do fenômeno; contudo, o tamanho amostral extremamente reduzido limita substancialmente a confiabilidade dos dados.

A naturalização dos comportamentos alimentares patológicos constitui talvez o achado de maior impacto clínico e esportivo desta revisão, por sua caráter transversal e por seus efeitos sobre a detecção e o tratamento dos DA. Tan et al. (2014), em estudo qualitativo com ginastas britânicas, e Tan, Calitri, Bloodworth, & McNamee (2016), em análise conceitual e clínica de base teórica mais ampla, convergem ao identificar que a sobreposição entre exigência esportiva e comportamento patológico torna o diagnóstico particularmente difícil — tanto para os profissionais de saúde quanto para as próprias atletas. Embora os dois estudos Tan compartilhem autorias e perspectiva teórica, o que limita a independência das fontes, a problemática que levantam é corroborada empiricamente por Vieira et al. (2009), em contexto brasileiro, e por Sweeney et al. (2021), em contexto norte-americano — o que confere alcance intercultural ao fenômeno.

Um dado especialmente relevante do ponto de vista da Psicologia do Esporte é que os

efeitos da naturalização não se encerram com a carreira: Thompson et al. (2021) demonstraram que o controle do peso e a percepção corporal distorcida persistem após a aposentadoria esportiva, em estudo longitudinal que é o de maior nível de evidência desta revisão para esse fenômeno, a despeito da amostra reduzida. Esse dado contraria a noção de que os DA em atletas são fenômenos circunscritos ao período competitivo e reforça a necessidade de acompanhamento psicológico na transição para a vida pós-esportiva.

No tocante à prevenção, a literatura é convergente em suas recomendações — ação multidisciplinar precoce e capacitação técnica (Vieira et al., 2009; Neves et al., 2013) —, mas notavelmente silenciosa quanto à evidência de eficácia dessas estratégias. Nenhum dos estudos incluídos descreve a implementação ou a avaliação de um programa preventivo, o que significa que as recomendações existentes são baseadas em evidência indireta — derivada de fatores de risco identificados, não de intervenções testadas. Essa é a principal limitação da literatura da área e aponta com clareza para a agenda prioritária de pesquisa: ensaios de intervenção com ginastas rítmicas brasileiras e internacionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa teve como objetivo analisar a associação entre indicadores de distúrbios alimentares (DA) e a prática de ginástica rítmica de alto rendimento. Os achados dos 15 estudos incluídos respondem aos três objetivos específicos propostos.

Em relação ao objetivo (a) — compreender os fatores internos e externos que interferem no comportamento alimentar das ginastas rítmicas —, evidenciou-se que os fatores externos incluem a pressão de treinadores, árbitros e colegas quanto ao peso e ao biotipo, a comparação entre pares no ambiente competitivo e a cobrança social pelo corpo magro. Os fatores internos predominantes são o perfeccionismo — associado à busca por desempenho máximo e baixa tolerância a avaliações negativas — e a baixa autoestima, que amplifica a insatisfação corporal



e favorece comportamentos alimentares desordenados. Esses fatores se potencializam mutuamente e se instalam precocemente, dado que a profissionalização ocorre no início da adolescência, fase de intensa vulnerabilidade física e psicológica.

Quanto ao objetivo (b) — identificar quais características dos transtornos alimentares estão associadas às ginastas rítmicas —, os estudos indicam que anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar são os mais frequentes nessa população. Comportamentos como restrição calórica severa, uso de laxantes, autoindução de vômitos, exercício excessivo e dietas extremas foram documentados como estratégias utilizadas para controle do peso. A tríade da atleta feminina — baixa disponibilidade energética, disfunção menstrual e baixa densidade óssea — foi identificada como indicador clínico relevante. Um aspecto crítico é que esses comportamentos são frequentemente naturalizados no ambiente esportivo, o que retarda o diagnóstico e, muitas vezes, o posterga para após o encerramento da carreira.

No que concerne ao objetivo (c) — identificar métodos preventivos para o não desenvolvimento dos DA nas ginastas rítmicas —, constatou-se que nenhum dos estudos incluídos descreve programas preventivos validados ou protocolos de intervenção com eficácia comprovada. Essa é a principal lacuna identificada pela revisão. Os estudos apontam, de forma convergente, a necessidade de ações preventivas multidisciplinares, envolvendo psicólogos, médicos e nutricionistas desde o início da carreira esportiva, bem como a capacitação da comissão técnica para reconhecer sinais de alerta — como mudanças de humor, fadiga persistente e comportamentos alimentares restritivos — e para não naturalizar nem reforçar práticas patológicas.

Do ponto de vista da aplicabilidade prática, este estudo contribui para subsidiar políticas e protocolos de atenção à saúde de ginastas rítmicas, evidenciando que a prevenção dos DA deve integrar o planejamento esportivo desde as categorias de base. Recomenda-se o

desenvolvimento de programas de intervenção que incluam rastreamento sistemático de indicadores de DA, formação continuada de técnicos e suporte psicológico regular às atletas. São necessários estudos futuros que avaliem a eficácia de intervenções específicas para essa população, bem como pesquisas qualitativas que explorem as percepções das próprias ginastas e de seus treinadores sobre os padrões estéticos e seus impactos na saúde.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 (5. ed)*. Tradução de M. I. C. Nascimento. Porto Alegre, RS.
- Anderson, C., & Petrie, T. A. (2012). Prevalence of Disordered Eating and Pathogenic Weight Control Behaviors Among NCAA Division I Female Collegiate Gymnasts and Swimmers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(1), 120-124.
- Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599833>.
- Appolinário, J. C., & Claudino, A. M. (2000). Transtornos alimentares. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22(2), 28-31. Recuperado em 05 jun 2023, da SciELO (Scientific Electronic Library OnLine):
- <https://www.scielo.br/j/rbp/a/P6XZkzr5nTjmdVBTYyJVZPD/?format=pdf&lang=pt>.
- Chapa, D. A. N., Johnson, S. N., Richson, B. N., Bjorlie, K., Won, Y. Q., Nelson, S. V., Ayres, J., Jun, D., Forbush, K. T., Christensen, K. A., Perko, V. L. (2022). Eating-disorder psychopathology in female athletes and non-athletes: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 55(7), 861-885.
- <https://doi.org/10.1002/eat.23748>
- Donti, O., Donti, A., Gaspari, V., Pleksida, P., & Psychountaki, M. (2021). Are they too perfect to eat healthy? Association between eating disorder symptoms and perfectionism in adolescent rhythmic gymnasts. *Eating Behaviors*, 41, 101514.

- Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101514>.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2021). *Gymnastics sports*: Main Rules.
- Recuperado de <http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#5>.
- Fortes, L. S., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2013b). Imagem corporal e transtornos alimentares em atletas adolescentes: uma revisão. *Psicologia em Estudo*, 18(4), 667-677. Recuperado em 05 jun 2023, da SciELO (Scientific Electronic Library OnLine): <https://www.scielo.br/j/pe/a/bWccG63zwNWSGwqz44HmYcL/?lang=pt&format=html#ModalArticles>.
- Fortes, L. S., Neves, C. M., Filgueiras, J. F., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2013a). Body dissatisfaction, psychological commitment to exercise and eating behavior in young athletes from aesthetic sports. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 15(6), 695-704. Recuperado em 05 jun 2023, da SciELO (Scientific Electronic Library OnLine): <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/CshyrRmHQVsrZ8vQrkdtFKD/abstract/?lang=en>.
- Francisco, R., Alarcão, M., & Narciso, I. (2012). Aesthetic Sports as High-Risk Contexts for Eating Disorders — Young Elite Dancers and Gymnasts Perspectives. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 265-274. Recuperado em 05 jun 2023, doi: https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n1.37333.
- Harriger, J. A., Witherington, D. C., & Bryan, A. D. (2014). Eating pathology in female gymnasts: Potential risk and protective factors. *Body image*, 11(4), 501-508. Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.007>.
- Kontele, I., Vassilakou, T., & Donti, O. (2022). Weight Pressures and Eating Disorder Symptoms among Adolescent Female Gymnasts of Different Performance Levels in Greece. *Children*, 9(2), 254. Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.3390%2Fchildren9020254>.

- Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2013). A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(3), 303-310. Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01380.x>.
- Laffitte, A. M., Zap, M., Leandro, P. P., & Colleon, P. G. K. (2013). Relação entre composição corporal, consumo dietético e tendência a transtornos alimentares em atletas da seleção Paranaense de ginástica rítmica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 7(38), 99-107. Recuperado em 05 jun 2023, de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/375>.
- Melnyk, B. M., & Fineout-Overholt, E. (2005). *Evidence-based practice in nursing & healthcare: A guide to best practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Neves, C. M., Filgueiras, J. F., Fortes, L. S., & Ferreira, M. E. C. (2013). Comportamentos alimentares em ginastas de elite: associação com o perfeccionismo e o estado de humor. *Revista da Educação Física/UEM*, 24(3), 359-369. Recuperado em 05 jun 2023, da SciELO (Scientific Electronic Library OnLine): <https://www.scielo.br/j/refuem/a/39c6Ss97ddYxzN3bfXknk5k/abstract/?lang=pt>.
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2009). Integrative review: what is it? How to do it?. *Einstein*, 8(1), 102-106. Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>.
- Sweeney, E., Howell, D. R., Seehusen, C. N., Tilley, D., & Casey, E. (2021). Health outcomes among former female collegiate gymnasts: the influence of sport specialization, concussion, and disordered eating. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(4), 438-444. Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1850150>.
- Tan, J., Bloodworth, A., McNamee, M., & Hewitt, J. (2014). Investigating eating disorders in

- elite gymnasts: Conceptual, ethical and methodological issues. *European Journal of Sport Science*, 14(1), 60-68. Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.728632>.
- Tan, J. O. A., Calitri, R., Bloodworth, A., & McNamee, M. J. (2016). Understanding Eating Disorders in Elite Gymnastics: Ethical and Conceptual Challenges. *Clinics in Sports Medicine*, 35(2), 275-292. Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1016/j.csm.2015.10.002>.
- Thompson, A., Petrie, T., Tackett, B., Balcom, K., & Watkins, E. (2021). Eating disorder diagnosis and the female athlete: A longitudinal analysis from college sport to retirement. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(6), 531-535. Recuperado em 05 jun 2023, doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.12.004>.
- Traple, C. B. (2016). O corpo no âmbito esportivo. *EFDeportes*, Buenos Aires, 21(216). Recuperado em 05 jun 2023, de <https://www.efdeportes.com/efd216/o-corpo-no-ambito-esportivo.htm#:~:text=Assim%%2020%20corpo%20est%C3%A1%20%20forte mente,%2C%20%20musculoso%2C%20%20jovem%20e%20%20saud%C3%A1vel>
- Vieira, J. L. L., Vieira, L. F., Amorim, H. Z., Amorim, A. C., & Rocha, P. G. M. (2009). Eating disorders and the relationship with the physical growth in Paranaenses rhythm gymnastic athletes. *Motriz: Journal of Physical Education UNESP*, 15(3), 552-561.
- Vieira, J. L. L., Amorim, H. Z., Vieira, L. F., Amorim, A. C., & Rocha, P. G. M. (2009). Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(6), 410-414. Recuperado em 05 jun. 2023, da SciELO (Scientific Electronic Library OnLine): <https://www.scielo.br/j/rbme/a/8KPPVhn5qhm8vPZgXC53Lbt/abstract/?lang=pt>.



- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- Zanini, D., Antes, D. L., Laux, R. C., Santin, M., Borsoi, E., & Chagas, S. (2017). Percepção da Imagem Corporal no Contexto Competitivo de Atletas de Ginástica Rítmica (pp. 151-153). In *Anais Eletrônicos do II Seminário Regional e I Seminário Internacional de Saúde, Trabalho e Educação*. Santa Catarina: Universidade do Oeste de Santa Catarina.