



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

LUÍS VINÍCIUS NASCIMENTO FERREIRA

**RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM HOMENS PRATICANTES DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

LUÍS VINÍCIUS NASCIMENTO FERREIRA

**RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM HOMENS PRATICANTES DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em nutrição.

Orientador(a): Prof. Dra Luciana
Gonçalves de Orange

Coorientador (a): Cybelle Rolim de Lima

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Nascimento Ferreira, Luís Vinícius.

Risco de transtornos alimentares em homens praticantes de exercícios físicos:
uma revisão integrativa da literatura / Luís Vinícius Nascimento Ferreira. - Vitória
de Santo Antão, 2023.

35 : il., tab.

Orientador(a): Luciana Gonçalves de Orange

Cooorientador(a): Cybelle Rolim de Lima

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 2023.

1. Comportamento alimentar. 2. Homens. 3. Exercício físico. I. Orange,
Luciana Gonçalves de. (Orientação). II. Lima, Cybelle Rolim de. (Coorientação).
III. Título.

610 CDD (22.ed.)

LUÍS VINÍCIUS NASCIMENTO FERREIRA

**RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES EM HOMENS PRATICANTES DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de bacharel em nutrição.

Aprovado em: 10/05/2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o Dra. Cybelle Rolim de Lima (Coorientador).
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o Bel. Kayo Martin (Examinador externo).
Universidade de Pernambuco

Prof^o Mestranda Gabriela Pereira de Oliveira Leite (Examinador interno).
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este estudo à minha mãe, que sempre esteve ao meu lado em minhas decisões e sempre me apoiou em todas as escolhas, e ao meu pai por me apoiar do seu jeito e sempre me manter no caminho certo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me guiado e sustentado durante todo o processo, que foi cheio de desafios e percalços durante estes anos de curso, e sem ele eu não teria chegado até aqui.

Agradeço aos meus pais por todo apoio e carinho, em especial a minha mãe Leonice Lúcia, por todo o amor e incentivo dado em todos os momentos da minha vida.

Agradeço aos meus amigos e a minha namorada Vanusa Dionísio, que estiveram presentes comigo nessa caminhada, por me incentivar e ajudar ao longo desse caminho.

Por fim, porém, não menos importante, a minha orientadora Dra. Luciana Gonçalves de Orange, por aceitar me orientar neste momento importante, por toda paciência que teve comigo para a construção do trabalho e por todo tempo dedicado.

À todos, minha mais sincera gratidão.

RESUMO

O comportamento alimentar é descrito como a relação com as práticas alimentares e a compreensão dos seus determinantes e fatores de riscos para a sua disfuncionalidade é de grande relevância para reflexão de estratégias de prevenção. Os transtornos alimentares em homens têm sido historicamente subestimados e subdiagnosticados devido ao preconceito e aos estereótipos de gênero. No entanto, pesquisas recentes mostraram que os transtornos alimentares afetam significativamente a população masculina. O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura sobre a relação entre a prática de exercício físico e os fatores de risco associados para os transtornos alimentares em homens. Realizou-se a pesquisa utilizando-se de artigos originais publicados a menos de dez anos, que investigassem o público masculino adulto (18 a 59 anos) utilizando-se dos descritores de busca: comportamento alimentar, atletas, autoimagem, exercício físico, imagem corporal, nas principais bases de pesquisa científica *Google Scholar*, Scielo e Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Obteve-se como principais resultados que, a modalidade em que mais se encontra transtornos nos homens são os esportes que necessitam de um peso específico, como os esportes de luta, e o fator mais influente para o aparecimento de transtornos é a imagem corporal e a pressão social. Apesar das limitações de produção científica no tema, o presente estudo concluiu que a prática excessiva de exercícios, dietas extremamente restritivas, e a imagem corporal junto as interações sociais, exercem extrema influência no desenvolvimento de transtornos alimentares em homens.

Palavras-chave: comportamento alimentar; homens; exercício físico.

ABSTRACT

The eating behavior is described as the relationship with food practices and the understanding of its determinants and risk factors for dysfunctionality is of great relevance for reflection on prevention strategies. Eating disorders in men have historically been underestimated and underdiagnosed due to prejudice and gender stereotypes. However, recent research has shown that eating disorders significantly affect the male population. The objective of this study was to conduct an integrative literature review on the relationship between physical exercise practice and associated risk factors for eating disorders in men. The research was carried out using original articles published within the last ten years, investigating young adult male population (18 to 59 years old) using the search descriptors: eating behavior, athletes, self-image, physical exercise, body image, in the main scientific research databases Google Scholar, Scielo, Pubmed and Virtual Health Library (BVS). The main results obtained were that the modality in which more disorders are found in men are weight-specific sports, such as combat sports, and the most influential factor for the onset of disorders in male physical exercise practitioners is body image and social pressure. Despite the limitations of scientific production on the topic, the present study concluded that excessive exercise practice, extremely restrictive diets, and body image together with social interactions exert extreme influence on the development of eating disorders in men.

Keywords: feeding behavior; men, exercise.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVO	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 Transtornos alimentares na população masculina	12
3.2 Caracterização dos transtornos alimentares mais comuns	12
3.3 Transtornos alimentares e prática de exercícios físicos em homens	14
4 HIPÓTESE	16
5 JUSTIFICATIVA	17
6 MATERIAIS E MÉTODOS	18
6.1 Tipo de estudo	18
6.2 Critérios de elegibilidade	18
6.2.1 Critério de inclusão	18
6.2.2 Critério de exclusão	18
6.3 Procedimentos metodológicos	18
7 RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
7.1 Modalidades de exercício físico e risco de transtornos alimentares em homens	24
7.2 Comportamentos alimentares transtornados e/ou transtornos alimentares em homens praticantes de exercício físico	24
7.3 Percepção da imagem corporal em homens praticantes de exercícios físicos	25
8 DISCUSSÃO	27
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
10 CONCLUSÃO	30
REFERÊNCIAS	31

1 INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar (CA) é descrito como a relação com as práticas alimentares, as quais estão associadas ao ambiente familiar, questões socioculturais e psicossociais. O comportamento alimentar envolve múltiplos fatores e a compreensão dos seus determinantes e fatores de riscos para a sua disfuncionalidade é de grande relevância para reflexão de estratégias de prevenção (ANDRADE, 2021).

Dentre os fatores determinantes do CA, os fatores socioculturais são de extrema importância quando se analisa o motivo da alta prevalência de dietas restritivas nos dias de hoje. Os padrões de beleza trazem o ideal da magreza e valorizam o corpo esbelto, o que pressiona os indivíduos, principalmente as mulheres, a buscar comportamentos exagerados para o alcance de tal ideal, como a restrição alimentar e a prática excessiva de exercícios físicos. Esses comportamentos podem ser possíveis desencadeadores de transtornos alimentares (TA's) ou comportamentos alimentares transtornados (MAGALHÃES *et al.*, 2017).

Diversos estudos apontam o comer transtornado como fator de risco importante para o desenvolvimento de TA, tendo início ainda na juventude, sendo nesse momento da vida onde os adolescentes passam por grandes pressões sociais, problemas relacionados a autoestima, depressão, ansiedade, levando essa população a adotar dietas restritivas e maneiras não saudáveis para perder ou manter o peso na busca pela aceitação (ALVARENGA *et al.*, 2020).

Quando se fala em comer transtornado (CT) a maioria dos indivíduos comem para além da fome física, usando a comida como fator compensatório para sentimentos negativos, ansiedade ou então na busca de padrões estéticos impostos pela mídia e sociedade se utilizando de restrições exageradas, jejum prolongado, omissão de refeições, uso de laxantes ou diuréticos, prática de exercícios de forma compensatória por refeições consideradas "ruins", substituição de refeições por suplementos ou produtos industrializados que prometem ter os mesmo benefícios de uma refeição balanceada, porém com menos calorias (NEDA, 2018).

As dietas restritivas ocasionam desequilíbrio nos hormônios responsáveis pela normatização do movimento energético ocasionando várias desorganizações no organismo, nervosismo, obsessão por comidas, aumento da fome, ansiedade, depressão, perda de controle na ingestão alimentar, que podem desencadear o

surgimento de comportamentos alimentares transtornados ou até mesmo os transtornos alimentares (TA's). Os principais TA's são a bulimia, anorexia e a compulsão alimentar e estão associados na maioria das vezes pelo uso de dietas restritivas autoimpostas e inquietação demasiada com o peso (MEIRELES, 2018, *apud* ANDRADE, 2021).

As exigências socioculturais podem determinar o início de uma restrição alimentar e a prática de exercício físico. A literatura tem apontado que um número significativo de praticantes de exercícios físicos apresenta pontuações em testes sobre atitudes alimentares condizentes com atitudes e comportamentos transtornados (FIATES; SALES, 2001; VARGA *et al.*, 2014).

Fortes e Ferreira (2011 *apud* CLAUMANN *et al.*, 2017), sugerem que, dentre os exercícios físicos, a prática de treinamento resistido, devido às características predominantemente estéticas, é considerada maior fator de risco para o desenvolvimento de comportamentos alimentares pouco saudáveis. O ambiente das academias de musculação possui diversas características que podem elevar a insatisfação com a imagem corporal (SLATER; TIGGEMANN, 2011).

Por outro lado, Murray *et al.* (2016), afirmam que o que se sabe sobre os transtornos alimentares em homens é relativamente pouco, por seus estudos epidemiológicos serem raros e atípicos, como por exemplo apenas cerca de 1% das pesquisas sobre Anorexia Nervosa foram realizadas no público masculino, e ao mesmo tempo que poucos estudos são realizados, poucos são tratados adequadamente devido à dificuldade que existe para que os homens procurem tratamentos e por ser mais difícil de diagnosticar por profissionais de saúde.

Tendo em vista todo o apresentado, nota-se a importância de avaliar as interações e/ou relações entre a prática de exercícios físicos, acompanhada de práticas compensatórias de risco para comportamento alimentar transtornado e/ou TA no público masculino.

2 OBJETIVO

Realizar uma revisão integrativa da literatura sobre a relação entre a prática de exercício físico, preocupação com a autoimagem e o risco de transtornos alimentares em homens.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Transtornos alimentares na população masculina

Os transtornos alimentares são um grupo de doenças mentais caracterizadas por distúrbios graves na alimentação e na imagem corporal que podem levar a sérios problemas de saúde e até à morte. Embora distúrbios alimentares sejam geralmente associados às mulheres, eles também podem afetar os homens (BORGES *et al.*, 2006).

Os transtornos alimentares em homens têm sido historicamente subestimados e subdiagnosticados devido ao preconceito e aos estereótipos de gênero que associam a atenção à alimentação e o corpo apenas ao feminino. No entanto, pesquisas recentes mostraram que os transtornos alimentares afetam significativamente a população masculina e no período de 1999 à 2009 o número de casos de hospitalização por TA subiu cerca de 53% neste grupo (NATIONAL EATING DISORDERS ASSOCIATION, 2021).

Apesar do crescente número de estudos publicados sobre os transtornos alimentares (TA) nas três últimas décadas, a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN) em homens permanecem pouco compreendidas. A baixa frequência dos TA no sexo masculino contribuiu para que fossem por diversas vezes menosprezados e até mesmo ignorados, chegando-se inclusive à crença de que homens não sofrem desses distúrbios. A falta de familiaridade de profissionais de saúde com o assunto tem dificultado o diagnóstico, atrasado o tratamento e, consequentemente, aumentado o risco de complicações clínicas dos TA em pacientes masculinos (MELIN, 2002).

Segundo a National Eating Disorders Association (2021) os transtornos alimentares mais comuns em homens são compulsão alimentar (TCA) (36%), anorexia nervosa (25%), e bulimia nervosa (25%) e os fatores de risco para transtornos alimentares em homens incluem pressão social para ser magro e musculoso, histórico de obesidade, ansiedade e depressão, abuso sexual e outros traumas.

3.2 Caracterização dos transtornos alimentares mais comuns

Para diagnosticar a anorexia nervosa (AN), o DSM-5 (Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) afirma que um indivíduo deve restringir

consistentemente a ingestão de alimentos, ter um medo intenso de ganhar peso ou manter comportamentos persistentes que interferem no ganho de peso. E percepções alteradas sobre sua autoimagem do seu próprio peso ou tamanho, esses indivíduos geralmente apresentam um peso corporal “abaixo do nível normal para idade e/ou sexo”, mas nem sempre é esse o caso. Não se pode determinar se alguém luta contra a anorexia com base apenas na aparência do corpo (EATING DISORDER HOPE, 2021).

Segundo a Classificação Internacional de Doenças em sua décima primeira edição (CID-11), a AN é caracterizada por um peso corporal muito baixo para a altura do indivíduo, considerando o IMC $<18,5 \text{ Kg/m}^2$ para adultos, sendo acompanhado necessariamente por um comportamento de forma resistente à restauração do peso ideal podendo ser em forma de restrição de ingesta alimentar e/ou comportamentos purgativos, tipicamente associado ao medo de adquirir peso, e a forma corporal é realizado de forma inapropriada pelo indivíduo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

A Bulimia Nervosa (BN) é caracterizada por três características essenciais: episódios recorrentes de compulsão alimentar, comportamentos compensatórios inapropriados recorrentes para evitar ganho de peso e distorção da autoimagem corporal. Um indivíduo deve apresentar esses comportamentos pelo menos uma vez por semana durante cerca de três meses para atender aos critérios para o diagnóstico (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Referindo-se à primeira característica, uma compulsão alimentar é caracterizada por um indivíduo “comer, em um curto período de tempo, uma quantidade de comida que é muito maior do que a maioria dos indivíduos comeria no mesmo período e sob circunstâncias parecidas” e que o os indivíduos sentem “uma sensação de falta de controle sobre a alimentação” durante o episódio, e logo em seguida apresenta um quadro compensatório a fim de evitar o ganho de peso após o consumo exagerado de alimento (EATING DISORDER HOPE, 2021).

O CID-11 define o episódio de compulsão alimentar como sendo em um período definido de tempo em que o indivíduo passa por uma falta de controle subjetiva sobre o ato de comer, comendo de forma exagerada e muito maior que o habitual, associado ao sentimento de perda de controle sobre a quantidade de alimento que está ingerindo. A BN é caracterizada por pelo menos um episódio por mês por diversos meses, seguidos de comportamentos compensatórios inadequados

com intenção de evitar o ganho de peso, como o uso de laxantes, vômitos autoinduzidos e exercícios físicos de maneira exagerada, e o indivíduo não necessariamente deve se encontrar com baixo peso (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

O Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA), é o transtorno alimentar mais comum diagnosticado dentre todos os outros. O DSM-5 especifica que o TCAP envolve episódios de compulsão alimentar assim como no diagnóstico de Bulimia Nervosa. O TCAP difere da Bulimia Nervosa porque o TCAP não envolve o uso recorrente de comportamentos compensatórios para os episódios de compulsão alimentar e não necessariamente inclui episódios de anorexia ou bulimia, também não inclui a percepção da autoimagem nos critérios para diagnóstico (EATING DISORDER HOPE, 2021).

A CID-11 apresentou pela primeira vez a classificação do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), definindo através da frequência recorrente de episódios de compulsão alimentar por pelo menos uma vez na semana por alguns meses. Os episódios são regularmente acompanhados por sentimento de culpa ou até mesmo nojo, e se diferencia da BN por não haver necessariamente o uso de comportamentos compensatórios na tentativa de evitar o ganho de peso, há uma forte associação entre a obesidade e a TCA, sendo a obesidade uma consequência comum do transtorno (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

3.3 Transtornos alimentares e prática de exercícios físicos em homens

Segundo Strother *et al.* (2012), os atletas do sexo masculino são cerca de duas a três vezes mais propensos do que os não atletas a desenvolver comportamentos alimentares transtornados, já que muitas vezes necessitam alcançar um peso estipulado para o desempenho ideal em algum esporte ou simplesmente para ser permitido competir em certa categoria, os homens tendem a não optar por vômitos autoinduzidos, mas recorrem a compensação por meio de exercícios excessivos, restrição calórica e/ou manipulação dos macronutrientes juntamente com a dependência de suplementos nutricionais.

De acordo com a tendência da exaltação da magreza e fitness, o hábito pró-muscularidade acaba se caracterizando por práticas de dietas rígidas e de exercícios

em busca do corpo suposto como ideal, que acabam tornando os indivíduos a um maior risco de transtorno alimentar (PILA *et al.*, 2017).

O estudo de Petrie *et al.* (2008), que teve como objetivo investigar o aumento dos riscos de aparecimento de transtornos alimentares pela pressão exercida nos esportes, relata que 9,3% dos duzentos atletas masculinos da *National Collegiate Athletic Association (NCAA) Division I* entrevistados relataram episódios de compulsão alimentar pelo menos duas vezes na semana por mais de três meses, tempo suficiente para diagnóstico clínico. Embora os atletas do sexo masculino normalmente possam consumir mais alimentos sem problemas, alguns indivíduos podem ter dificuldade para controlar sua ingestão de alimentos devido às pressões sociais e esportivas relacionadas ao peso, tipo de corpo e desempenho atlético.

Quanto aos comportamentos compensatórios, o exercício físico excessivo e o jejum são as estratégias mais utilizadas por homens, enquanto as mulheres fazem uso do vômito autoinduzido, e o abuso de laxantes e diuréticos (FERREIRA, 2021).

Segundo Carvalho (2022), os exercícios físicos estão presentes de maneira purgatória nos indivíduos com anorexia nervosa com o desejo de obter abdômen definido e musculoso ao invés de liso sem gordura, nos indivíduos com bulimia nervosa ou compulsão alimentar após práticas de ingestão descontrolada de alimentos. Os homens tendem a não se envolver com comportamentos compensatórios como vômitos ou uso de laxantes, passando a recorrer à mecanismos como exercícios físicos exagerados e/ou alimentação restritiva.

4 HIPÓTESE

Homens praticantes de exercício físico muito preocupados com a autoimagem corporal sofrem com comportamentos de risco relacionados aos transtornos alimentares.

5 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista, que o público masculino ainda é pouco estudado quanto aos riscos para os transtornos alimentares, por diversas barreiras socioculturais, pretende-se, a partir dessa revisão, pretende-se investigar as principais características relacionadas à população masculina, os tipos de exercícios físicos e as práticas alimentares de risco para os TA's, trazendo mais elucidações sobre essas relações.

Os achados da presente pesquisa, poderão sensibilizar os profissionais da área da saúde, especialmente os nutricionistas e os profissionais da educação física, a terem um novo olhar sobre as abordagens relacionadas às orientações e condutas mais acolhedoras, gentis, humanizadas e realistas para esse público que muitas vezes é invisibilizado, promovendo uma melhor relação dos mesmos com a comida e com seu corpo.

6 MATERIAIS E MÉTODOS

6.1 Tipo de estudo

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento. Deste modo, o revisor/pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

6.2 Critérios de elegibilidade

6.2.1 Critério de inclusão

Foram incluídos estudos publicados entre 2013 e 2023, que estudaram o risco de transtornos alimentares na população masculina que praticavam algum tipo de exercício físico, na língua portuguesa e inglesa, adultos (18 a 59 anos), incluindo apenas artigos de estudos clínicos, observacionais e experimentais.

6.2.2 Critério de exclusão

Foram excluídos os estudos que não envolveram a prática de exercícios e a análise de comportamentos alimentares transtornados bem como artigos desenvolvidos utilizando-se de populações como idosos, crianças, pessoas portadoras de deficiência física, estudos de revisões e com animais.

6.3 Procedimentos metodológicos

A coleta de dados da pesquisa foi realizada através da pesquisa em bases de dados como *Google Scholar*, *SciELO* e *Pubmed* e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS),

utilizando os descritores de busca: Comportamento Alimentar, Atletas, Homens, Exercício Físico, Imagem Corporal.

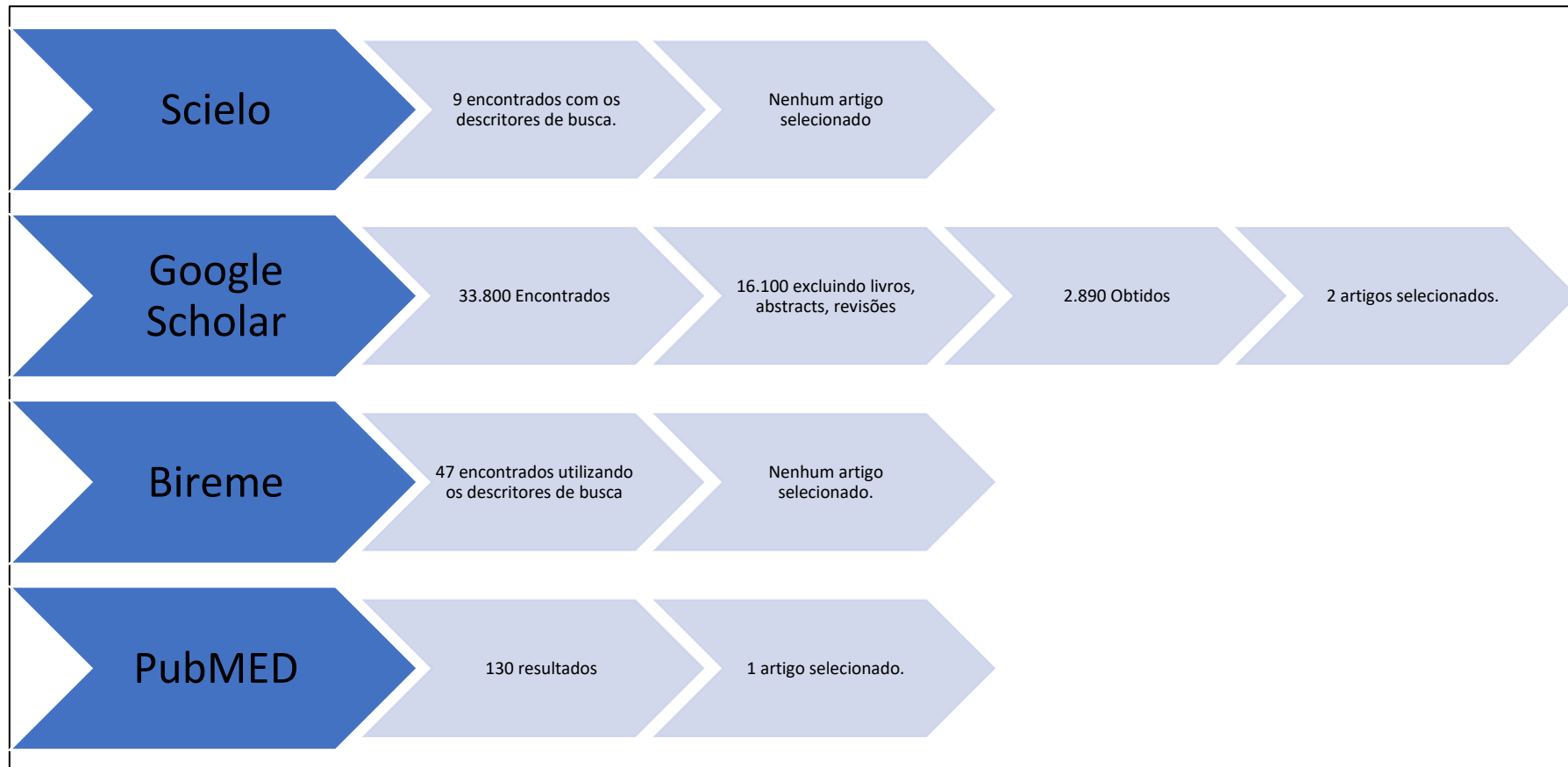
A pesquisa foi desenvolvida entre novembro de 2022 e março de 2023, a partir da pergunta condutora: “Qual a relação entre a prática de exercícios físicos, preocupação com a alimentação e insatisfação com a imagem corporal, esta relação pode representar um risco de desenvolvimento dos TA’s em homens?”

7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento foi feito através de pesquisas nas principais bases de informação científica e foram selecionados 1 (um) artigo de língua portuguesa e 2 (dois) artigos de língua inglesa, publicados nos últimos dez anos (Figura 1).

Um resumo das principais informações sobre os artigos selecionados, encontra-se no Quadro 1.

Figura 1 – Fluxograma da seleção de artigos para embasamento da pesquisa sobre o risco de transtornos alimentares em homens praticantes de exercícios físicos: uma revisão integrativa



Fonte: Ferreira (2023).

QUADRO 1 - Quadro-resumo das informações mais relevantes dos artigos utilizados na pesquisa sobre o risco de transtornos alimentares em homens praticantes de exercícios físicos: uma revisão integrativa

Autor(es)	Título do Artigo	Amostra de Participantes	Objetivo	Metodologia Utilizada	Principais Resultados
CHATTERTON; A PETRIE 2013	Prevalence of disordered eating and pathogenic weight control behaviors among male collegiate athletes	732 homens que frequentam academias de musculação	Avaliar a prevalência de transtornos alimentares e comportamentos patológicos de controle de peso em atletas universitários masculinos, identificar possíveis fatores de risco associados a esses transtornos alimentares e comportamentos de controle de peso. ajudar a informar estratégias para prevenir e tratar esses transtornos em atletas masculinos universitários.	Questionário de triagem para transtornos alimentares e comportamentos alimentares desordenados. Bulimia Test Revised (BULIT-R; Thelen, Mintz, & Vander Wal, 1996)	25% dos participantes relataram comportamentos alimentares desordenados e 8,5% atendiam aos critérios para um transtorno alimentar. Altos níveis de insatisfação com a imagem corporal e preocupação excessiva com a forma física.

(OLIVEIRA; VILELA, 2018)	Avaliação do risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em homens praticantes de musculação em uma academia na cidade de Boa Esperança-MG	58 homens praticantes de musculação.	Avaliar o risco de desenvolvimento para transtornos alimentares em homens praticantes de musculação uma academia de musculação da cidade de Boa Esperança – MG.	Questionários de triagem para transtornos alimentares e comportamentos alimentares desordenados, Teste de Investigação Bulímica de Edimburgo (BITE) Henderson e Freeman (1987), Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) Gormally <i>et al.</i> , 1982, e Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) (Ganer e Garfinkel, 1979).	20,9% dos participantes apresentaram risco para desenvolvimento de transtornos alimentares. Maior insatisfação com o corpo e maior preocupação com o peso.
MACHADO <i>et al.</i> 2020	Eating Disorders in Males: A Case Series Study to Evaluate Putative Risk Factors	10 homens com transtornos alimentares, já diagnosticados e realizando tratamento.	Descrever as características clínicas e o início sintomático de transtornos alimentares (TAs), caracterizar o desenvolvimento da puberdade masculina e identificar fatores de risco potenciais para TAs e eventos de vida específicos que precedem os sintomas de TA.	Entrevista clínica estruturada, Eating Disorders Examination (EDE; Cooper & Fairburn, 1993)	Homens com transtornos alimentares relataram maior insatisfação corporal, maior frequência de treinamento e maior preocupação com a imagem corporal.

Fonte: Ferreira (2023).

7.1 Modalidades de exercício físico e risco de transtornos alimentares em homens

Um estudo realizado nos Estados Unidos em 2013 com 732 homens que frequentam academias de musculação, utilizou-se de questionários *online* para classificar quanto ao risco de TA's e encontrou uma alta prevalência de comportamentos alimentares restritivos quanto às calorias com cerca de 25% dos participantes relatando comportamentos alimentares desordenados e 8,5% atendendo aos critérios para algum tipo de transtorno alimentar. Os autores concluíram que as modalidades de esporte praticadas pelos entrevistados com mais prevalência de transtornos alimentares foram nas categorias em que se tem que alcançar um certo peso para se enquadrar em categorias (44,2%) como por exemplo a luta olímpica, esportes de *endurance* (12,8%) e esportes com bola (16,7%) (CHATTERTON; A PETRIE, 2013).

O estudo transversal de OLIVEIRA e VILELA, (2018), que teve como população 58 indivíduos frequentadores de academia do sexo masculino com faixa etária entre 18 e 45 anos, avaliou o perfil nutricional dos participantes através dos parâmetros antropométricos: peso, altura e Índice de massa corporal (IMC) calculado segundo a fórmula da Organização Mundial da Saúde (OMS), e a percepção de imagem corporal segundo a escala de silhuetas, avaliou os riscos de desenvolvimento de Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, e Transtorno de Compulsão Alimentar, e obteve como resultado uma porcentagem de 31% dos participantes apresentavam risco para algum transtorno alimentar.

7.2 Comportamentos alimentares transtornados e/ou transtornos alimentares em homens praticantes de exercício físico

Os testes de atitudes alimentares realizados na pesquisa de Oliveira e Vilela, (2018), identificaram que 18% dos entrevistados teriam apresentado “padrões alimentares anormais”, que sugeriram risco para anorexia. Já quanto ao teste para investigação de risco para Bulimia nenhum dos entrevistados tiveram diagnóstico de bulimia, mas cerca de 24% apresentavam “padrão alimentar não usual”, classificando-os como população de risco para desenvolvimento de bulimia, sendo assim classificados como risco para compulsão alimentar, tendo em vista que uma das

características da Bulimia é a compulsão. No total foram identificados 18 (31%) homens com risco para algum dos transtornos alimentares investigados pela autora da pesquisa (OLIVEIRA; VILELA, 2018).

No estudo de Machado *et al.* (2020) quase todos os TA's dos participantes começaram com dieta e, com exceção de um participante, todos apresentavam histórico de exercícios excessivos no período anterior ao diagnóstico de problemas alimentares. Esses resultados podem estar relacionados ao quadro mais amplo de dieta orientada para o ganho de músculos, levando ao desenvolvimento de problemas alimentares em pacientes do sexo masculino. Além disso, o desejo de se exercitar era um sintoma na maioria dos participantes.

O estudo de Chatterton e A Petrie (2013), constatou que os atletas universitários do sexo masculino apresentavam uma prevalência significativa de comportamentos alimentares desordenados cerca de 12,8%, incluindo restrição alimentar, uso de suplementos alimentares e vômitos autoinduzidos para controle de peso. Cerca de 51,6% faziam exercícios com o intuito apenas de queimar calorias, e 20,5% recorriam a dietas para a mesma finalidade, reduzindo ingestão de carboidratos e gorduras, e aumentando o consumo de proteínas.

7.3 Percepção da imagem corporal em homens praticantes de exercícios físicos

O estudo de Machado *et al.* (2020), também relata influência familiar na percepção da aparência, metade dos participantes mencionou que foram pressionados a fazer dieta por membros da família, todos os participantes passaram por algum acontecimento traumático na vida no ano anterior ao início dos problemas alimentares e um total de 8 participantes relataram dois ou mais eventos que aconteceram antes do início dos seus problemas alimentares.

Em Chatterton e A Petrie (2013), os resultados sugerem que a preocupação excessiva com a imagem corporal e o desempenho atlético pode levar a comportamentos alimentares desordenados e patológicos entre atletas universitários do sexo masculino. Portanto, a importância de abordar e prevenir transtornos alimentares e distúrbios da imagem corporal em atletas deve ser enfatizada.

Segundo Oliveira e Vilela (2018), através da avaliação do percentual de gordura corporal, utilizando-se das dobras cutâneas, obteve como resultado que 60%

dos avaliados encontravam-se em eutrofia, 35% em sobrepeso e 5% classificados como obesos graus I, e através da escala de silhuetas 52% dos homens apresentavam insatisfação com a imagem corporal, que é um número alarmante. Em resumo, o estudo apontou que de acordo com todos os testes realizados os hábitos alimentares dos homens encontram-se alterados, a maioria dos indivíduos estudados apresentou insatisfação corporal mesmo quando avaliados com percentual adequado de peso.

Para Machado *et al.* (2020), no seu estudo, para 20% dos participantes da sua pesquisa, os problemas com os alimentos começaram com preocupações de forma física e peso, e todos os indivíduos que participaram da pesquisa, com exceção de um participante relatou um histórico de treinamento excessivo em períodos anteriores.

8 DISCUSSÃO

A proposta deste estudo foi relacionar a prática de exercícios físicos com o surgimento, ou mesmo a relação compensatória do exercício nos transtornos alimentares mais comuns ao público masculino, grupo este que por anos foi afastado das pesquisas e por muito tempo se acreditou que os transtornos alimentares eram pertencentes apenas às mulheres.

Alguns pontos que devem ser considerados são que, a modalidade da prática dos exercícios/esportes que mais são discutidas na literatura são os que diretamente impactam na imagem corporal do indivíduo, sendo a musculação o mais relacionado, seja pela busca de muscularidade ou pelo desejo de apresentar um corpo considerado padrão para ser aceito na sociedade (OLIVEIRA; VILELA, 2018).

Homens que trabalham em profissões que priorizam a aparência física, como dançarinos, fisiculturistas, corredores e lutadores, têm maior probabilidade de desenvolver distúrbios alimentares. Atletas que requerem massa muscular significativa, mas devem manter um peso menor para ter um desempenho melhor, são particularmente suscetíveis à bulimia nervosa. Enquanto as mulheres geralmente se preocupam mais com seu peso, os homens tendem a se concentrar mais em alcançar a forma física e a massa corporal desejadas. Para homens com BN, isso significa buscar uma aparência masculina e um torso em forma de V. Apesar dos debates em andamento na literatura, é importante que os profissionais de saúde permaneçam vigilantes na identificação dessas condições graves e muitas vezes negligenciadas (MELIN; ARAÚJO, 2002).

Segundo Murray *et al.* (2016) em paralelo à crescente preocupação com o peso e imagem corporal entre homens, houve um aumento na prática de dietas orientadas para o ganho de musculatura e nas práticas de exercícios. Cerca de 90% dos garotos adolescentes em ambientes comunitários em que essas práticas ocorrem relatam exercícios principalmente para aumentar a massa ou tônus muscular. Além disso, cerca de 8% dos jovens relatam estar preocupados com a musculatura e chegam a utilizar métodos não necessariamente saudáveis, incluindo práticas de dietas perigosas, em busca do nível desejado de musculatura.

A restrição alimentar aparenta ter relação direta com o aparecimento de transtornos alimentares, tendo em vista que em estudos apresentados, muitos dos indivíduos tiveram o início do TA relatado por meio do início da restrição, embora os

dados existam, necessita-se de mais estudos para avaliar diretamente a relação entre restrição alimentar e o aparecimento de transtornos (MACHADO *et al.*, 2020).

Alguns dos estudos apresentados demonstram que a prática de restrição alimentar se encontra presente em cerca de 25% dos entrevistados, e em média 9,2% dos participantes nos estudos apresentam comportamentos de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares (OLIVEIRA; VILELA, 2018).

As preocupações em geral entre os homens acabam abrangendo duas dimensões, a muscularidade e a magreza, alguns hábitos de alimentação desordenada permeiam entre fases de ganho de massa muscular e perda de gordura, que acabam por ocasionar uma super regulação do consumo de proteínas, gorduras e carboidratos, o comportamento extremo, pode ocasionar até mesmo o uso de esteróides anabolizantes podendo ser comparados aos métodos purgativos comuns entre as mulheres (MURRAY, 2016).

A escassez de estudos atuais sobre o tema no público masculino, tornam mais difícil comparar os dados antigos com o que acontece atualmente e analisar a situação desta problemática, encontrar estudos que verifiquem o aparecimento de transtornos alimentares em homens e a prática de exercícios físicos.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notável que a maior interferência na população masculina para o aparecimento de transtornos alimentares, ocorre envolvendo a imagem corporal, seja pela própria insatisfação com o corpo, dismorfia corporal, ou mesmo influência da família e amigos sobre como o indivíduo se enxerga, por outro lado os esportes que envolvem o controle rígido do peso aparentam exercer mais influência sobre comportamentos alimentares conturbados resultando muitas vezes que indivíduos acabem recorrendo a métodos não saudáveis, e exercícios exagerados como forma de compensação.

Pode-se observar uma relação que aponta o desejo de se exercitar como forma compensatória na maioria dos participantes das pesquisas, o que nos leva a acreditar que diferente das mulheres que visam o corpo magro, os homens que têm insatisfação corporal tendem a procurar maneiras de adquirir mais muscularidade, seja pela prática excessiva de exercícios ou mecanismos compensatórios alimentares, e, podemos observar também que a família exerce papel muito influente no aparecimento de transtornos alimentares, pela percepção corporal e pela pressão exercida nos indivíduos a se enquadrarem num padrão definido de corpo ideal.

Os estudos recentes sugerem que os transtornos alimentares em homens que praticam exercícios físicos estão se tornando mais comuns e que há uma forte relação entre a prática excessiva de exercícios e esses transtornos. Além disso, homens que treinam com o objetivo de aumentar a massa muscular podem estar em maior risco de desenvolver transtornos alimentares e de imagem como a ortorexia e a vigorexia.

É importante salientar que a baixa quantidade de estudos direcionados ao público masculino sobre o tema até hoje, continua impactando diretamente na obtenção de resultados melhores e mais abrangentes, essa escassez acaba limitando o desenvolvimento de estudos sobre a temática.

A busca por muscularidade no público masculino, também pode ser um comportamento de risco, até para transtornos não citados neste estudo, por não se tratarem de um transtorno alimentar, mas sim um transtorno de imagem, como a vigorexia, vale ressaltar que a busca por muscularidade parte de estigmas atuais em que o corpo atraente, e muitas vezes visto como belo, é o corpo musculoso.

10 CONCLUSÃO

O presente estudo concluiu que a modalidade de exercícios mais influentes para os TA'S nos homens são aqueles que tem como objetivo atingir um certo padrão de peso, para proporcionar a competição em determinada categoria, como a luta por exemplo e outros exercícios que são orientados para o sentido da muscularidade do corpo. Esses exercícios influenciam diretamente como o indivíduo assimila a sua imagem corporal, o que pela literatura estudada tem interferência direta em aparecimento de quadros de alimentação transtornada, podendo-se afirmar assim, que a prática excessiva de exercícios, dietas extremamente restritivas, e a imagem corporal junto as interações sociais, exercem extrema influência no desenvolvimento de transtornos alimentares em homens.

Espera-se que com esse estudo, alertar a comunidade científica para a investigação sobre os fatores de riscos para os transtornos alimentares na população masculina, que bem como nas mulheres, vêm aumentando a sua incidência e necessitam de diagnóstico e tratamento adequado.

Sugere-se ainda a realização de pesquisas em ambientes de práticas de exercícios, sejam eles ambientes de academia ou ambientes de prática de esportes coletivos e/ou individuais, para que assim possa ter mais dados sobre a população masculina e os transtornos alimentares relacionados aos exercícios.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Marle dos Santos; DUNKER, Karin Louise Lenz; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Transtornos alimentares e nutrição**: da prevenção ao tratamento. São Paulo: Manole, 2020.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5**. Washington, DC: American psychiatric association, 2013.
- ANDERSON, Carlin; PETRIE, Trent A. Prevalence of disordered eating and pathogenic weight control behaviors among NCAA division I female collegiate gymnasts and swimmers. **Research quarterly for exercise and sport**, Washington, v. 83, n. 1, p. 120-124, 2012.
- BORGES, Nádia Juliana Beraldo Goulart *et al.* Transtornos alimentares-quadro clínico. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 39, n. 3, p. 340-348, 2006.
- BRACHT, Claudia Michele *et al.* Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de universitários do Rio Grande do Sul. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 343-353, 2013.
- CARVALHO, J. P. R. de. **Fatores de risco associados ao desenvolvimento das perturbações do comportamento alimentar em homens**: uma revisão sistemática da literatura. 2022. 50 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2022.
- MACHADO, Bárbara *et al.* Distúrbios Alimentares em Homens: Um Estudo de Série de Casos para Avaliar Fatores de Risco Supostos. **The Journal of Men's Studies**, [s. l.], v. 28, n. 2, p. 223-236, 2020.
- CLAUMANN, Gaia Salvador *et al.* Atitudes alimentares de praticantes de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, [s. l.], v. 11, n. 67, p. 898-909, 2017.
- COELHO, Helena Martins; PIRES, António Prazo. Relações familiares e comportamento alimentar. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 30, p. 45-52, 2014.
- ANDRADE, Cháritas de Almeida *et al.* Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 50918-50928, 2021.
- ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p. 09-11, 2014.
- FERREIRA, S. A. da S. **Características clínicas associadas ao desenvolvimento das perturbações do comportamento alimentar em homens**: uma revisão sistemática da literatura. 2021. 39 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2021.
- GOMES, Romeu *et al.* **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

HABICHT, Jean-Pierre. Estandarización de métodos epidemiológicos cuantitativos sobre el terreno. **Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana**, Washington, v. 76 n. 5, p. 375-384, maio 1974.

HALUCH, Carlos Eduardo Ferreira; BERNARDINETTI, Raissa Ribeiro; RAVAZZANI, Edilceia. Compulsão alimentar: a relação entre dietas restritivas e transtorno de compulsão alimentar periódica. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 221-221, 2018.

JOHNSON, William G. *et al.* What is binge eating? A comparison of compulsive overeaters, peers, and professional judges of eating episodes. **Addict Behav**, Oxford, v. 22, n. 5, p. 631-635, 1997.

KAYE, Walter. Eating Disorders: Hope Despite Mortal Risk. **American Journal of Psychiatry**, Washington, D.C. v. 166, n. 12, p. 1309-1311, 2009.

LAURENTINO, Natali da Silva *et al.* **Percepção da autoimagem corporal e comportamentos de riscos para transtornos alimentares em praticantes de exercício físico**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2022.

MAGALHÃES, Lilian Moreira *et al.* A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, [s. l.], v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017.

MELIN, Paula; ARAÚJO, Alexandra M. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, São Paulo, v. 24, p. 73-76, 2002.

MURRAY, Stuart B.; GRIFFITHS, Scott; MOND, Jonathan M. Evolving eating disorder psychopathology: conceptualising muscularity-oriented disordered eating. **The British Journal of Psychiatry**, Cambridge, v. 208, n. 5, p. 414-415, 2016.

NATIONAL EATING DISORDERS ASSOCIATION. **Men and eating disorders**. 2021.

OLIVEIRA, N. A. de; VILELA, B. S. **Avaliação do risco para desenvolvimento de transtornos alimentares em homens praticantes de musculação em uma academia na cidade de Boa Esperança-MG**. 2018. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Nutrição) – Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas, Varginha-MG, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD)**. Geneva: WHO, 2022.

PETRIE, Trent A. *et al.* Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors among male collegiate athletes. **Psychology Of Men & Masculinity**, [s. l.], v. 9, n. 4, p. 267-277, out. 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/a0013178>. Acesso em: 20 abr. 2023.

PILA, E. *et al.* A thematic content analysis of #cheatmeal images on social media: Characterizing an emerging dietary trend. **International Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 50, n. 6, p. 698–706, 11 jan. 2017.

SILVA, Elaine Fernanda da *et al.* Prevalência de transtornos alimentares entre homens e mulheres com sintomas de dependência de exercícios: um estudo na população de não atletas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Uberlândia, v. 35, n. 3, p. 599-610, 2013.

SLATER, Amy; TIGGEMANN, Marika. Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. **Journal of Adolescence**, [s. l.], v. 34, n. 3, pág. 455-463, 2011.

STROTHER, E. *et al.* Eating Disorders in Men: Underdiagnosed, Undertreated, and Misunderstood. **Eating Disorders**, Londres, v. 20, n. 5, p. 346–355, out. 2012.