



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ANDRESSA NASCIMENTO CABRAL

**RESTRIÇÃO ALIMENTAR POR PRATICANTES DE CROSSFIT DE UMA
ACADEMIA DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE**

Vitória de Santo Antão

2024

ANDRESSA NASCIMENTO CABRAL

**RESTRIÇÃO ALIMENTAR POR PRATICANTES DE CROSSFIT DE UMA
ACADEMIA DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco, em cumprimento ao requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadoras: Prof.^a Dra. Cybelle Rolim de Lima
Coorientadora: Prof.^a Dra. Luciana Gonçalves de Orange

Vitória de Santo Antão

2024

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

Cabral, Andressa Nascimento.

Restrição alimentar por praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão- Pe / Andressa Nascimento Cabral. - Vitória de Santo Antão, 2024.
46p, tab.

Orientador(a): Cybelle Rolim de Lima

Coorientador(a): Luciana Gonçalves de Orange

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 2024.

Inclui referências, apêndices.

1. Comportamento alimentar. 2. Dieta Restritiva. I. Lima, Cybelle Rolim de. (Orientação). II. Orange, Luciana Gonçalves de. (Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

ANDRESSA NASCIMENTO CABRAL

**RESTRIÇÃO ALIMENTAR POR PRATICANTES DE CROSSFIT DE UMA
ACADEMIA DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória, da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 17/10/2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Luciana Gonçalves de Orange (Coorientadora / Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof.^a Dra. Cybelle Rolim de Lima (Orientadora / Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof.^a Educação Física / Nutricionista Gabriela Pereira de Oliveira Leite
(Examinadora Externa)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Ainda que me fosse permitido usar todas as páginas deste documento, não seria o suficiente para agradecer a todos que contribuíram para a realização dessa graduação, sobretudo a esse último período do curso.

Porém, começo agradecendo a todas as crenças que, ao longo desses anos de graduação, agarrei-me para conseguir forças.

Agradeço também a minha mãe, que sem a qual nada disso estaria acontecendo, pois foi com seu suor que consegui a graduação sem precisar derrubar uma gota do meu. Serei eternamente grata.

Agradeço a Mateus, que em mar turbulento e noite escura foi o meu farol.

Dedico a Sofie e Marinho (*in memoriam*) esse trabalho!

“Que seu remédiao seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédiao.” (Hipócrates, s/d)

RESUMO

A crescente popularidade do crossfit tem levado muitos praticantes a adotarem restrições alimentares rigorosas na perspectiva de melhora da composição corporal. O presente trabalho teve como objetivo avaliar a adesão às práticas alimentares restritivas entre os praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão – PE. Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e de corte transversal realizado com praticantes de Crossfit, adultos, no período de dezembro de 2023. A pesquisa foi divulgada por meio de cartaz fixado no mural de informações da academia e na rede social do estabelecimento. Os participantes foram selecionados de forma aleatória por demanda espontânea e o questionário aplicado de forma presencial em um único momento. Foram coletados dados socioeconômicos e demográficos, da frequência da prática de dietas restritivas e as repercussões desta prática alimentar no peso corporal e no comportamento alimentar. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CEP/CAV/UFPE) (CAAE: 67622723.1.0000.5208). A construção do banco de dados foi realizada no Excel, sendo realizadas análises descritivas de médias, desvios-padrões, distribuição em frequência e percentagem. Este estudo analisou 41 praticantes de Crossfit, sendo a maioria do sexo feminino (56,09% / n= 23), situados na faixa etária de 25 a 34 anos (51,21% / n = 21). A realização de dietas restritivas, às vezes pelos homens foi registrada em 44,4% / n=8; enquanto nas mulheres foi constatado que 26,08% / n=6 fazem dieta às vezes; 43,47% / n=10 fazem com frequência, e 21,73% / n=5 sempre fazem. Quanto à repercussão no peso corporal, 8,6% / n=2 praticantes de Crossfit referiram já ter perdido mais de 10 kg em um mês. Destaca-se ainda o sentimento de culpa após um episódio de comer exagerado, vivenciado por 27,7% / n=5 dos homens que se sentem culpados com frequência, e por 26,08% / n=6 mulheres. Diante dos resultados preocupantes, que revelam a restrição alimentar ser um comportamento alimentar disfuncional praticado pelos indivíduos praticantes de Crossfit, independente da frequência adotada, com desdobramentos desfavoráveis sobre o estado nutricional é importante implementar ações de educação alimentar e nutricional direcionadas para esse público, com vistas a promover hábitos alimentares adequados, promoção da saúde, prevenção de doenças, especialmente àquelas relacionadas aos transtornos alimentares, bem como melhorar qualidade de vida desses indivíduos.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; dieta restritiva.

ABSTRACT

The growing popularity of CrossFit has led many practitioners to adopt strict dietary restrictions to improve body composition. This study aims to evaluate the adherence to restrictive eating practices among CrossFit practitioners at a gym in Vitória de Santo Antão, Pernambuco. It is a descriptive, quantitative, cross-sectional study conducted with adult CrossFit practitioners, during December 2023. The research was promoted through a poster displayed on the gym's information board and on the establishment's social media. Participants were randomly selected through spontaneous demand, and the questionnaires were administered in person in a single session. Socioeconomic and demographic data were collected, along with information about the frequency of restrictive diet practices and the impact of these eating habits on body weight and eating behavior. The study was submitted to and approved by the Research Ethics Committee of the Vitória Academic Center of the Federal University of Pernambuco (CEP/CAV/UFPE) (CAAE: 67622723.1.0000.5208). The database was created in Excel, and descriptive analyses of means, standard deviations, frequency distributions, and percentages were performed. This study analyzed 41 CrossFit practitioners, with the majority being female (56.09% / n=23), in the age range of 25 to 34 years (51.21% / n=21). The occasional use of restrictive diets by men was reported by 44.4% / n=8; while among women, it was found that 26.08% / n=6 occasionally diet, 43.47% / n=10 diet frequently, and 21.73% / n=5 always diet. Regarding the impact on body weight, 8.6% / n=2 CrossFit practitioners reported losing more than 10 kg in one month. Additionally, the feeling of guilt after overeating was experienced by 27.7% / n=5 men who frequently feel guilty, and by 26.08% / n=6 women. Given these concerning results, which reveal that dietary restriction is a dysfunctional eating behavior practiced by CrossFit participants, regardless of frequency, with unfavorable consequences on nutritional status, it is important to implement food and nutritional education programs targeted at this audience, aiming to promote healthy eating habits, health promotion, and improved quality of life for these individuals.

Keywords: Eating behavior; restrictive diet.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Análise descritiva dos praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - Pernambuco, 2024

25

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CA	Comportamento Alimentar
CAV	Centro Acadêmico De Vitória
FP	Alterações/flutuações de peso
IMC	Índice de Massa Corporal
kg	Quilograma
m	Massa
OMS	Organização Mundial da Saúde
PD	Preocupação com a dieta
PE	Pernambuco
RC	Restrição calórica
RS	<i>Restraint Scale</i>
TA	Transtornos Alimentares
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

LISTA DE SÍMBOLOS

% Porcentagem

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	12
2	HIPÓTESE	14
3	OBJETIVOS.....	15
3.1	Objetivo geral	15
3.2	Objetivos específicos	15
4	JUSTIFICATIVA.....	16
5	REFERENCIAL TEÓRICO	17
5.1	A relação do comportamento alimentar com a prática de exercício físico.....	17
5.2	Comportamento alimentar e satisfação corporal em praticantes de CrossFit.....	20
5.3	Comportamento de risco para transtornos alimentares em praticantes de exercícios físicos.....	19
6	MATERIAIS E MÉTODOS.....	22
6.1	Delineamento, local de estudo e amostra.....	22
6.2	CrITÉrios de elegibilidade	22
6.3	Variáveis de estudo e coleta de dados.....	22
6.4	Avaliação demográfica e socioeconômica	23
6.5	Avaliação das práticas alimentares restritivas	23
6.6	Processamento e análise dos dados.....	24
6.7	Considerações éticas	25
7	RESULTADOS	25
8	DISCUSSÃO	30
9	CONCLUSÃO	35
	REFERÊNCIAS.....	36
	APÊNDICE A – CARTAZ DE DIVULGAÇÃO E RECRUTAMENTO DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	41
	APÊNDICE B - DADOS SOCIOECONÔMICOS E DEMOGRÁFICOS.....	42
	APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	43
	ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP.....	46

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico está atrelado diretamente ao conceito de bem-estar, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946 definiu a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

Entre as diversas formas de exercício físico existentes na atualidade, o *Crossfit* vem se destacando e atraindo muitos praticantes e simpatizantes desta modalidade. Criado em 1995 pelo treinador Greg Glassman na Califórnia, Estados Unidos, o *Crossfit* tem como objetivo otimizar o tempo, pois pode ser realizado em um tempo mais curto, no qual as sessões são chamadas de *workout of the day* (WOD) (Glassman, 2010). O *Crossfit* é apontado por aumentar a força, a resistência e a melhora da composição corporal, com ênfase na massa magra (Wagener et al., 2020). Os treinos de *Crossfit* são caracterizados como intensos e de alta intensidade (de acordo com a capacidade do indivíduo), que incorporam uma variedade de movimentos funcionais, que são realizados com vista a melhorar a aptidão física geral e o desempenho (Box et al., 2019). No Brasil, essa modalidade foi implementada por Joel Fridman em 2009, quando fundou o primeiro box de Crossfit na cidade de São Paulo.

Por ser um treinamento de alta intensidade, que exige do corpo mais energia, a alimentação é o maior aliado dos praticantes de *Crossfit*. O aporte calórico adequado proporcionará um melhor desempenho físico nos treinos e reparo dos danos que foram causados (Bueno; Ribas; Bassan, 2016). Devido a essa grande demanda de energia, a alimentação deve proporcionar um aporte adequado de macronutrientes, com o intuito da manutenção da composição corpórea, e de modo que não falte substrato para a produção de energia e assim repercute negativamente no desempenho físico e na saúde (Fontan; Amadio, 2015; Reinaldo et al., 2016). Neste contexto, é importante a atenção e planejamento nutricional, de modo que a alimentação dos praticantes de Crossfit apresentem uma variedade de macro e micronutrientes, e aporte quantitativo desses nutrientes bem distribuídos e equilibrados entre si (Fontan; Amadio, 2015; Reinaldo et al., 2016). No entanto, diferentes estratégias nutricionais e modelos alimentares, que abordam e prometem resultados diversos, coexistem no ambiente esportivo, entre eles os boxes de Crossfit, apesar da escassez de evidências na literatura indicando concreta eficácia em relação a modificação da composição corporal e evolução do desempenho físico (Maxwell; Ruth; Friesen, 2017).

Na literatura são apontadas algumas das intervenções mais difundidas no meio do CrossFit, a exemplo da “Zone Diet” - dieta paleolítica, prática dietética caracterizada pela ausência de produtos refinados, alimentos processados, laticínios e grãos (Souto, 2012). Outras intervenções dietéticas que podem ser utilizadas na maximização do alcance do sucesso competitivo, dentre elas, a dieta cetogênica e o jejum intermitente se destacam, por serem meios eficazes para redução da ingestão de energia, peso e ajuste da composição corporal (Moreira, 2020).

É importante ressaltar que uma alimentação equilibrada com a presença de todos os nutrientes sem desbalanceamentos nutricionais é referenciada na literatura como sendo o caminho para obtenção de resultados mais saudáveis e sustentáveis no âmbito esportivo. Isso se dá por meio de um planejamento dietético (SBM, 2009).

Diante da ineficácia de intervenções nutricionais radicais e seus possíveis efeitos prejudiciais à saúde do praticante de exercícios físicos/*Crossfit*, na contemporaneidade por muitos adotadas, é pertinente e relevante um trabalho de aconselhamento nutricional junto a essa população, que envolve mudanças comportamentais dos hábitos alimentares (Nahas; Barros; Francalacci, 2000). Com base no exposto e considerando a relevância do tema, a presente pesquisa teve como objetivo identificar a adesão a práticas alimentares restritivas por praticantes de Crossfit.

2 HIPÓTESE

Acredita-se que exista uma elevada frequência de restrição alimentar por praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - PE.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Avaliar a adesão a práticas alimentares restritivas por praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - PE.

3.2 Objetivos específicos

- a) Caracterizar a população estudada quanto aos aspectos demográficos e socioeconômicos;
- b) Verificar a frequência da prática de dietas restritivas por parte dos praticantes de Crossfit;
- c) Identificar o impacto da prática de dietas restritivas na perda, no ganho e na variação de peso corporal;
- d) Descrever as repercussões das dietas restritivas no comportamento alimentar.

4 JUSTIFICATIVA

Existem fortes evidências científicas que sustentam que a base para um bom desempenho físico é uma alimentação equilibrada, considerada como um caminho viável para evitar possíveis efeitos prejudiciais à saúde resultantes de uma alimentação restritiva e por vezes desequilibrada. Um plano alimentar saudável pode produzir mudanças comportamentais que permitam alcançar adequado estado de saúde, bem-estar e desempenho físico. Deste modo, a não adesão a intervenções nutricionais radicais evita desbalanceamentos nutricionais e possíveis danos que podem vir a ocorrer em praticantes de exercícios físicos – Crossfit, o que realça a relevância da presente pesquisa que busca identificar em praticantes desta modalidade a adesão a práticas alimentares restritivas, com vistas ao aconselhamento nutricional desses indivíduos.

Acresce-se ainda a contribuição científica com o alcance deste trabalho, visto que na literatura são poucas as pesquisas que busquem identificar a adesão tais práticas por praticantes de Crossfit, sendo os resultados alcançados igualmente importantes para planejamentos futuros de ações educativas e de prevenção mais abrangentes para lidar com essa problemática no âmbito esportivo.

5 REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 A relação do comportamento alimentar com a prática de exercício físico

Carneiro (2003) afirma que a alimentação, além de uma necessidade biológica, é um complexo sistema simbólico de significados sociais, sexuais, políticos, religiosos, éticos, estéticos etc.

Philippi (2004) diz que os hábitos alimentares regionais, a experiência alimentar, os costumes adquiridos nas diferentes fases da vida, as informações recebidas sobre alimentação e nutrição, as preferências alimentares, as experiências boas e ruins com a alimentação ou situações que envolvam tanto fisiologicamente como emocionalmente, pressões sociais da família ou amigos ou do meio de consumir ou deixar de consumir determinado tipo de alimento fazem parte da estrutura de comportamento alimentar. É importante que um comportamento alimentar saudável seja construído durante a infância. O comportamento alimentar está atrelado ao estilo de vida na fase adulta, segundo Taylor (1986), a insatisfação pessoal e a baixa autoestima estão associadas a comportamentos anormais e as práticas de controle de massa corporal, tudo isso sendo expressado pela insatisfação física.

Esse padrão distorcido de beleza acarreta um número cada vez maior de mulheres que se submetem a dietas para controle do peso corporal, ao excesso de exercícios físicos e ao uso indiscriminado de laxantes, diuréticos e drogas anabolizantes. (Beatty; Finn, 1995).

O CrossFit tem a função de produzir estímulos que é capaz de promover uma melhora da capacidade física do corpo todo, uma vez que, para a produção de energia são exigidas as vias aeróbicas e anaeróbicas, em um único treino, promovendo uns resultados positivos, sobre a composição corporal também. (Walker et al., 2011). No que diz respeito à nutrição, uma alimentação equilibrada se faz necessária e preconiza o fornecimento de nutrientes de acordo com as necessidades individuais, frequência e intensidade do treino. (Brescansin; Naziazeno; Miranda, 2019).

Tendo a autoestima como um fator de adesão às práticas de exercícios físicos, para Tahara (2003), a questão estética é o que mais leva as pessoas a praticarem um exercício físico (26,67%), e a qualidade de vida (23,33%). O Transtorno Alimentar (TA) traz consigo o distúrbio de imagem, onde o indivíduo se autoavalia de forma distorcida da realidade. Em que o seu peso e estrutura corporal influenciam nos seus julgamentos (Cash; Deagle, 1997).

Pensando na prática de exercícios físicos em indivíduos de alta performance, a pressão pelo padrão perfeito pode tornar esses praticantes mais predispostos para desenvolver TA. Deste modo, é notável que, para praticantes de modalidades que exija força recreacional, ainda é bastante desconhecido o tema da nutrição, especialmente em relação às necessidades diárias dos micronutrientes e macronutrientes (Coelho et al., 2009; Carmona et al., 2013). Com isso, a falta de informações acerca de estratégias nutricionais na prática de exercícios físicos, pode ocasionar prejuízos à saúde.

O guia de treinamento de do CrossFit, é necessário que os atletas tenham uma ingestão calórica em que 40% seja de carboidratos de baixo índice glicêmico, devido ao seu poder de geração de energia rápida, 30% de proteínas diversas e 30% de gorduras preferencialmente de origem monoinsaturada (Glassman, 2015). Segundo Sell (2021), a estratégia nutricional pode ser usada para atingir objetivos específicos com estratégias diferentes, de modo que seja minuciosamente planejada, uma vez que um hábito alimentar adequado é essencial para as demandas energéticas que os exercícios necessitam.

5.2 Comportamento alimentar e satisfação corporal em praticantes de CrossFit

Imagem corporal é um conceito multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros (Fermino; Pezzini; Reis, 2010). Segundo de Rosen e Hough (1988), a estreita relação entre imagem corporal e desempenho físico faz com que as atletas sejam um grupo particularmente vulnerável à instalação desses transtornos, tendo em vista a ênfase dada ao controle de peso. Ziegler et al. (2002) recomendam que a ingestão de pequenas e frequentes refeições de adequada densidade de energia e nutrientes pode auxiliar o atleta no atendimento de suas necessidades nutricionais e, ao mesmo tempo, prevenir distúrbios gastrintestinais durante o exercício, impedir a ingestão excessiva de alimentos e evitar a fadiga. Lima et al. (2007) observaram, em um estudo realizado com corredores amadores, que o hábito de consumir frutas e vegetais foi ausente em alguns casos, mesmo esses alimentos sendo essenciais numa alimentação diária para atletas de alta performance. Já no consumo elevado de cereais implica no desempenho, pois são carboidratos de alto índice glicêmico, assim entram mais rápidos na circulação sanguínea, fornecendo energia (Brescansin; Naziazeno; Miranda, 2019). O Guia Alimentar para a População Brasileira preconiza o consumo de frutas, e mesmo que metade dos desportistas consuma uma fruta ao menos uma vez por dia, ainda é um resultado insatisfatório (Ministério da Saúde, 2014).

O comportamento alimentar inadequado de jovens atletas pode ser influenciado pela insatisfação corporal (Fortes; Oliveira; Ferreira, 2012). Pensando em praticantes de CrossFit, a aparência corporal influencia muito na forma como eles tratam a alimentação.

Alguns estudos recentes citam a influência exercida pelos treinadores e familiares, por meio de seus comentários relativos ao peso e à forma dos atletas. Comentários dessa natureza acabam desencadeando comportamentos alimentares anormais (Palha et al., 2003).

Quanto à insatisfação com a imagem corporal, observou-se que a maioria dos entrevistados apresentavam algum grau de insatisfação. Em relação ao sexo, verificou-se que as mulheres (81,35%) apresentaram maior prevalência de insatisfação quando comparada aos homens (74,63%) (Lacerda; Rocha, 2020).

A fluidez da imagem corporal e seu constante processo de transformação, está relacionada às interações com a sociedade, com as emoções, objetos, familiares, com o próprio corpo e dentre os fatores influenciadores de destaques, encontra-se a mídia (Abreu, 2016).

Segundo pesquisas de Lacerda (2019), uma dieta restritiva em praticantes de CrossFit apresentou uma redução significativa nos percentuais de gordura, circunferência de cintura e peso corporal após 30 dias de uma intervenção constituída por treinos regulares e dieta restritiva. Nesse sentido, a dieta restritiva associada ao treino de CrossFit otimizou os efeitos e melhoraram o desempenho físico dos praticantes, pois os indivíduos que têm um planejamento dietético adequado às características do treinamento físico, associado à prática regular de exercício físico, conseguem preservar a massa magra melhorando o desempenho físico.

No estudo realizado por Dall' Agnol e Pezzi (2018) foram avaliados o estado nutricional e a imagem corporal de praticantes de exercício físico de uma academia na Serra Gaúcha e encontraram que os indivíduos que possuíam percentual de gordura corporal classificada como média e baixa estiveram mais satisfeitos.

5.3 Comportamentos de risco para transtornos alimentares em praticantes de exercícios físicos

Para a Academia de Nutrição e Dietética Americana, a prática de atividades esportivas pode proporcionar benefícios à composição corporal, à saúde e à qualidade de vida. Segundo o Ministério da Saúde, a alimentação saudável é essencial para a prática de atividade física. Praticá-la em jejum, por exemplo, pode, muitas vezes, causar tontura ou desmaio devido à queda de glicemia, por exemplo. Como a atividade física realiza a quebra de “moedas de

energia”, o rendimento em determinada atividade pode ser prejudicado. Ainda, a privação de alimentos pode provocar um efeito rebote, levando ao praticante a querer compensar depois e comer bem mais do que o necessário.

Muitas pessoas que não procuram o acompanhamento nutricional adequado e têm por objetivo o emagrecimento, acabam por fazer grandes restrições calóricas para tentar atingir mais rapidamente os seus objetivos e podem ter consequências negativas, como elevada perda de massa muscular com consequente redução de taxa metabólica basal, alterando negativamente a composição corporal e contribuindo para uma maior chance de reganho de peso (Betoni, 2010).

Para muitos, o carboidrato é o vilão da dieta, sendo o primeiro a ser excluído da alimentação. A ingestão de carboidrato pode atenuar as alterações negativas no sistema imune devido ao exercício (Nieman et al., 2001).

A significativa restrição energética e a perda de peso em curto espaço de tempo produzem diminuição na taxa metabólica basal, além de prejuízos das funções musculoesqueléticas, cardiovascular, endócrina, termorregulatória e dificuldade de atenção e concentração (Bachrach et al., 1990).

Temos também o comer compulsivo. Segundo Fairburn e Wilson (1993), o transtorno do comer compulsivo caracteriza-se pelo *binge-eating* (compulsão alimentar), episódio em que o paciente ingere grandes quantidades de alimento em curto espaço de tempo até se sentir desconfortável. Em geral, essas refeições são feitas a sós, seguidas por sentimentos de culpa e depressão.

Salzano e Cordás (2004) dizem que é possível encontrar estudos que apontam uma maior prevalência de casos de transtornos alimentares em indivíduos que trabalham em profissões em que a estética corporal é considerada importante, como modelos, bailarinas, atores, atletas e estudantes universitários de medicina, psicologia e nutrição. Associando essa pressão por parte do meio em que se está inserido juntamente com a informação errônea, temos as complicações na saúde do indivíduo, que por meio de dietas malucas e treinos sem orientação acabam desenvolvendo para além de doenças físicas, doenças também mentais.

Melin e Araújo (2002) citam que no sexo masculino a presença de distúrbios alimentares, principalmente a bulimia, ocorre com maior frequência em atletas cujo esporte exige um rígido controle de peso, pois muitos praticantes de exercício físico alteram seu comportamento dietético sem orientação do profissional habilitado e sim sob influência de treinadores ou professores de educação física, amigos ou mídia, que não são habilitados para

prescrever dietas, podendo resultar em escolha alimentar inadequada principalmente no momento anterior e posterior ao treino. (Abreu et al., 2021).

6. MATERIAIS E MÉTODOS

6.1 Delineamento, local de estudo e amostra

Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo e de corte transversal, realizado com praticantes de Crossfit em uma academia de ginástica em Vitória de Santo Antão - PE, que foram selecionados de forma aleatória por demanda espontânea.

O recrutamento dos voluntários da pesquisa aconteceu por convite e material de divulgação (cartaz informativo/convite) afixado em mural de informações na academia em que ocorreu a coleta de dados, como também foi divulgado em rede social do referido estabelecimento (APÊNDICE A).

A coleta de dados aconteceu em uma única oportunidade, caso não fosse possível responder aos formulários da pesquisa, foi necessário um segundo momento. Vale ressaltar que, levando em consideração que os formulários/instrumentos que foram utilizados na pesquisa foram objetivos, utilizou-se em torno de 30-40 minutos para coleta de dados por participante.

6.2 Critérios de elegibilidade

Neste estudo, analisou-se a informação de indivíduos adultos de 20 a 59 anos e 11 meses de idade, praticantes de Crossfit em academia de ginástica. Excluiu-se da amostra adolescentes de ambos os sexos, mulheres grávidas e em aleitamento, idosos de ambos os sexos e pessoas com problemas de saúde mental autorreferido, em virtude das possíveis dificuldades em responder aos questionários e que poderiam gerar confusão na interpretação dos dados.

6.3 Variáveis de estudo e coleta de dados

Na ocasião da coleta de informações, foram entregues todos os instrumentos/questionários aos participantes da pesquisa, sendo neste momento orientado o preenchimento, ou seja, tratou-se de instrumentos autoaplicáveis, que foram preenchidos pelo participante. No entanto, toda a coleta de dados foi acompanhada pela pesquisadora, e caso houvesse alguma dúvida, essa foi esclarecida.

6.4 Avaliação demográfica e socioeconômica

Nos dados demográficos e econômicos foram avaliadas as seguintes variáveis: idade, sexo, estado civil, escolaridade, ocupação, renda, através do preenchimento de questionário próprio estruturado. Foram ainda investigadas variáveis do estilo de vida (uso de bebida alcoólica e fumo) (Apêndice B).

6.5 Avaliação das práticas alimentares restritivas

O questionário adotado para a realização da avaliação das práticas alimentares restritivas foi o *Restraint Scale* (RS), traduzido para o português (Escala de Restrição) por Scagliusi et al. (2005). A RS é um método de avaliação de autorrelato, permitindo que o entrevistado possa responder sozinho. Atualmente o questionário conta com dez itens (Anexo A), em que cada item possui uma escala de quatro pontos. Importante ressaltar que devido à tradução do inglês para o português, fez-se necessário uso da semântica, sendo assim, alguns itens podem ter passado por uma revisão para que tivessem equivalência com a versão original em inglês (Carvalho et al., 2016).

Os dez itens presentes no questionário são divididos em duas subescalas - “preocupação com a dieta” (PD), que avalia a tendência de uma pessoa em restringir a sua alimentação e o medo em ganhar peso. Incluem-se neste grupo, itens relativos à frequência de dietas, a preocupação pelo peso e o medo de ganhar peso. A subescala - “Alterações/flutuações de peso” (FP) registra a alteração de peso, incluindo itens que avaliam as alterações de peso semanal e itens acerca do máximo peso ganho ou perdido ao longo da vida.

Com relação a avaliação da restrição alimentar, tendo a escala restrição alimentar dez itens, optamos por analisá-los individualmente segundo o sexo, visando uma melhor compreensão dos resultados, a saber: Frequência de dieta; Máxima quantidade de peso perdido num mês; Máxima quantidade de peso ganho numa semana; Variação do peso numa semana normal; A variação de 2.5 Kg pode afetar a forma como vive; Comer menos quando se encontra acompanhado; Passar muito tempo a pensar no que comer; Sentir-se culpado por ter comido em excesso e Máximo de peso acima do normal.

6.6 Processamento e análise dos dados

A construção do banco de dados foi realizada no Excel, sendo realizadas análises descritivas de médias, desvios-padrões, distribuição em frequência e percentagem.

6.7 Considerações éticas

O presente estudo obedeceu aos preceitos éticos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde / Ministério da Saúde, e foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco (CEP/CAV/UFPE) (CAAE: 67622723.1.0000.5208) (ANEXO B). Os indivíduos que concordaram participar, receberam todas as informações sobre o estudo e firmaram através de assinatura participação voluntária após leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi disponibilizado.

7 RESULTADOS

A análise dos resultados sociodemográficos e econômicos dos praticantes de Crossfit apontaram para um maior percentual de indivíduos (56,09% / n= 23) do sexo feminino, situados na faixa etária de 25 a 34 anos (51,21% / n = 21), seguidos da faixa de idade de 35 a 44 anos (34,14% / n=14). Quanto à cor/raça 48,78% / n= 20, autodeclararam-se brancos. Em relação ao estado civil, observou-se que a maioria dos praticantes eram casados ou estavam em união estável (51,21% / n=21). Além disso, a análise evidenciou que a maioria possuía formação acadêmica até o ensino superior (41,46% / n=17); encontravam-se empregados (90,24% / n=37); e recebia uma renda mensal de três a cinco ou superior a cinco salários mínimos (31,7% / n=13; 31,7% / n=13, respectivamente) (Tabela 1).

Tabela 1 – Análise descritiva dos dados demográficos e socioeconômicos dos praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - Pernambuco, 2024

Variáveis do estudo	N	Percentual (%)
Sexo		
Feminino	23	56,09
Masculino	18	43,90
Idade (anos)		
20 a 24	2	4,87
25 a 34	21	51,21
35 a 44	14	34,14
45 a 54	2	4,87
55 a 60	2	4,87
Cor ou raça		
Branca	20	48,78
Preta	3	7,31
Parda	13	31,7
Indígena	1	2,43
Estado civil do responsável		
Solteiro	18	43,9
Casado ou união estável	21	51,21
Divorciado ou separado	2	4,87

Escolaridade		
Ensino médio	7	17,07
Ensino superior	17	41,46
Pós-graduação	16	39,02
Doutorado	1	2,43
Situação trabalhista atual		
Empregado	37	90,24
Desempregado	4	9,75
Renda familiar (salários-mínimos)		
≤1	3	7,31
1 a 3	11	26,82
3 a 5	13	31,7
Mais de 5	13	31,7

N = número absoluto de indivíduos avaliados

Fonte: a autora (2024).

Frequência da prática de dieta restritiva

Os homens representaram 43,9% (n=18) da amostra. Desses, 44,4% / n=8 informaram que fazem dietas restritivas às vezes; 44,4% / n= 8 que fazem frequentemente dietas; 5,5% / n=1 referiu nunca fazer dieta, e seguido de 5,5% / n=1 que relatou fazer raramente.

Nas mulheres, que compuseram 56,09% / n=23 da amostra, foi constatado que 26,08% / n=6 fazem dieta às vezes; 43,47% / n=10 fazem com frequência, e 21,73% / n=5 sempre fazem. Os dados desse grupo revelaram ainda que 4,34% / n=1 praticante referiu que nunca ou 4,34% / n=1 raramente fez dieta restritiva.

Máxima de peso perdido em um mês

No grupo masculino, 33,3% / n=6 pessoas relataram que já perderam de 0 a 2,5 kg/mês, 61,1% / n= 11 pessoas informaram que já perderam de 2,5 a 5 kg/mês e 5,5% / n=1 pessoa perdeu de 5 a 7,5 kg/mês.

Para o grupo feminino, nas categorias de perda de peso de 0 a 2,5 kg/mês e de 2,5 a 5 kg/mês foram registradas 43,47% / n=10 pessoas, em cada categoria de peso, respectivamente; e 4,34% / n=1 mulher para a categoria de perda de peso de 5 a 7,5 kg/mês. Foi ainda constatado que 8,6% / n=2 mulheres praticantes de Crossfit já perderam mais de 10 kg em um mês.

Máxima de peso ganho em uma semana

Com relação ao máximo de peso ganho em uma semana, os resultados obtidos, no grupo masculino, demonstraram que 27,7% / n=5 homens referiram ter ganho 0 a 0,5 kg/semana, outros 27,7% / n=5 de 0,5 a 1 kg/semana, 22,2% / n=4 de 1 a 1,5 kg, 16,6% / n= 3 homens relataram ganharam de 1,5 a 2,5 kg/semana, e 5,5% / n=1 homem relatou que ganhou mais de 2,5 kg em uma semana.

No grupo feminino, 21,73% / n=5 mulheres responderam que já ganharam de 0 a 0,5 kg/ semana, 30,4% / n=7 mulheres ganharam de 0,5 a 1 kg dentro de uma semana, 26,08% / n=6 mulheres informaram que o máximo de peso ganho foi 1 a 1,5 kg/semana, 17,3% / n=4 mulheres referiram ter ganho 1,5 a 2,5 kg/semana, e 4,34% / n=1 mulher chegou a ganhar de 2,5 kg em uma semana.

Em uma semana normal, qual a variação do peso?

No tocante a variação de peso em uma semana, constatou-se que, no grupo masculino, 16,6% / n= 3 homens referiram uma variação de 0 a 0,5 kg/semana, 27,7% / n=5 homens relataram de 0,5 a 1 kg/semana, 50% / n=9 homens referiram uma variação de 1 a 1,5 kg/semana, 5,5% / n=1 homem observou uma variação de 1,5 a 2,5 kg/semana.

Em relação ao grupo feminino, a variação de peso em uma semana para 30,4% / n=7 mulheres foi de 0 a 0,5 kg/semana, para 47,8% / n= 11 mulheres foi de 0,5 a 1 kg/semana e para 21,73% / n=5 mulheres de 1 a 1,5 kg/semana.

Afetaria sua vida uma variação de 2,5 kg?

Quanto ao impacto da variação de peso (2,5 kg), no grupo masculino foi referido por 44%/n=8 que não afetaria em nada sua vida; 39%/n=7 afetaria um pouco; 11% /n=2 afetaria que moderadamente, e para 5,5%/n=1 afetaria muito a sua vida.

No grupo feminino a variação de peso (2,5 kg) 17,3% / n=4 mulheres responderam que não mudaria em nada; 21,7% / n=5 responderam que mudaria um pouco; 21,7% / n=5 mulheres relataram que mudaria moderadamente e 39,1% / n= 9 mulheres responderam que mudaria muito.

Estar acompanhado muda a forma em que você come

Com relação ao comer em companhia e o impacto na forma que se come (acompanhado - comer sensato / desacompanhado - comer descontrolado) no grupo masculino, foi constatado que 33,3% / n=6 dos homens responderam que nunca, 61,1% / n= 11 responderam que raramente, 5,5%/n=1 respondeu que frequentemente muda.

Entre as mulheres, 17,3%/n= 4 responderam que nunca, 60,8% / n=14 responderam que raramente, 21,73% / n=5 mulheres responderam que frequentemente mudam.

Passa muito tempo pensando em comidas?

Quando questionados a quanto tempo era dedicado a pensamentos sobre comidas no grupo masculino, 22,2% /n=4 homens referiram que nunca passam muito tempo pensando em comidas, 61,1 %/ n= 11 que raramente pensam, e 16,6% / n= 3 pensam frequentemente em comidas.

Enquanto que no grupo feminino 21,73%/ n= 5 responderam que nunca pensam em comidas, 52,1% / n=12 pensam raramente, 26,08% / n=6 pensam frequentemente.

Sente-se culpado após um episódio em que come exageradamente?

Com relação a culpa após um episódio de comer exagerado, 50% / n=9 homens responderam que nunca se sentiram culpados; 22,2% / n=4 responderam que raramente, e 27,7% / n=5 se sentem culpados com frequência.

As mulheres (26,08% / n=6) responderam que nunca se sentiram culpadas, 39,1% / n= 9 sentem-se culpadas raramente; 8,6% / n=2 responderam que sentem-se com frequência, e 26,08% / n=6 mulheres responderam que sempre se sentem culpadas após um episódio em que comem exageradamente.

Está consciente daquilo come?

No que se refere à consciência daquilo que se come, no grupo masculino, 27,7 % / n=5 homens responderam que estão um pouco conscientes; 55,5% / n=10 responderam que moderadamente, e 16,6% / n= 3 homens disseram que estão extremamente conscientes daquilo que comem.

No grupo feminino, 13,04% / n=3 mulheres disseram estar um pouco conscientes, 69,5% / n=16 estão moderadamente conscientes e 17,3% / n= 4 estão extremamente conscientes.

Peso máximo acima do peso desejado

No tocante ao peso máximo acima do desejado, no grupo masculino, 22,2% / n=4 dos homens referiram peso máximo acima do desejado entre 0 a 0,5 kg; 16,6% / n=3 referiram entre 0,5 a 3kg; 16,6% / n=3 responderam de 3 a 5 kg, e 44,4% / n=8 responderam de 5 a 10 kg.

As mulheres responderam que, 8,6% / n=2 estavam de 0 a 0,5 kg acima do peso desejado, 13,04% / n=3 estavam de 0,5 a 3 kg; 8,6% / n=2 disseram de 3 a 5 kg; 21,7% / n= 5 estavam de 5 a 10 kg, e 47,8% / n= 11 estavam acima de 10 kg.

8 DISCUSSÃO

O presente estudo realizado com praticantes de Crossfit revelou que a restrição alimentar é um comportamento alimentar disfuncional praticado pelos indivíduos, independentemente da frequência adotada de tal comportamento. Não obstante, na busca incessante na literatura não foram encontrados trabalhos que rastreassem a adoção de dietas restritivas por parte de praticantes de Crossfit, sendo dessa forma, utilizados estudos para comparação para esta discussão, com esse objeto de estudo em praticantes de exercícios físicos em geral.

A ciência destaca os efeitos adversos da prática de dietas restritivas sobre a saúde e desempenho físico do praticante de exercício. A alimentação inadequada em qualidade e quantidade para suprir as necessidades nutricionais e a demanda do exercício pode ter como consequências deficiências nutricionais, baixa disponibilidade de energia no exercício e até mesmo o desenvolvimento de doenças (Islamoglu; Kenger, 2019; Joaquim et al., 2019; Jenner et al., 2018). A inadequação energética e nutricional aumenta ainda o risco de lesões, irritabilidade, depleção dos estoques de glicogênio e, conseqüentemente, implica negativamente no desempenho físico (Corrêa et al., 2022).

O comportamento alimentar de natureza restritiva por parte dos praticantes de exercícios é comumente encontrado. Em um estudo realizado por Camargo, Souza e Mezzomo (2017) com 22 praticantes de musculação, observou-se que suas respectivas dietas eram em sua maioria hipocalóricas, hipoglicídicas e carentes em micronutrientes. Cabe destacar um fator importante de que 77% dos participantes não realizaram acompanhamento com Nutricionista ao iniciar a atividade física. O acompanhamento desses praticantes de exercício por parte deste profissional poderia minimizar a adesão à prática de dietas restritivas por meio da educação alimentar e nutricional e um planejamento alimentar individualizado e equilibrado.

Em outro estudo, Santos, Silva e Viana (2017) verificaram que entre os praticantes de exercícios em uma academia de ginástica de Itapeverica da Serra-SP, 68% dos praticantes estavam fazendo alguma dieta no momento, e que a internet e o instrutor da academia eram as principais fontes de informações nutricionais utilizadas por eles.

Indivíduos que fazem dietas restritivas tendem a ser mais propícios a episódios de compulsão alimentar e transtornos relacionados à alimentação, pois podem desenvolver hábitos como a preocupação excessiva com as calorias ingeridas. Além disso, muitas vezes sofrem as conseqüências de uma dieta com baixo aporte nutricional como maior irritabilidade, dificuldade

de concentração, fadiga, intolerância ao frio, nervosismo, euforia, cefaleia (Faria; Almeida; Ramos, 2021).

Segundo Pons et al. (2018), a restrição calórica (RC) grave também resulta em uma grande redução na massa corporal que parece ser explicada principalmente por uma rápida redução nos estoques de água corporal. A redução gradual do peso corporal por meio de uma restrição calórica menor induz perdas de peso corporal mais consistentes ao longo de um período de RC de mais de uma semana.

Segundo Brito (2003), a reposição, tanto hídrica, quanto de nutrientes, é uma necessidade que está relacionada diretamente com a intensidade, com a duração do exercício e com a temperatura do local da prática. Pelo fato de o organismo ter pouca habilidade de requerer hidratação na mesma proporção em que perde, o autor indica que seja ingerida uma quantidade generosa antes da prática, desse modo pode retardar o quadro desencadeado pelo processo de desidratação, contribuindo para a otimização do desempenho. Essa recomendação é ainda mais especial em indivíduos praticantes de exercícios que adotam práticas alimentares restritivas.

Com relação à máxima de perda de peso em um mês, obteve-se um maior registro para o grupo feminino (-10 kg/mês) no presente estudo, embora também tenham sido constatadas importantes perdas de peso/mês pelos homens.

É interessante pontuar que o estudo de Morelli e Burini (2006) demonstrou que ofertas de dietas habituais restritas em 500 kcal/dia durante 7-16 semanas provocam paralelamente a perda de peso, uma redução da massa magra e de água de 11-32% do peso perdido. Isso se dá devido à diminuição da insulina, que provoca a retenção de sódio pelos rins, sendo este eletrólito fundamental para o equilíbrio hídrico normal. Além disso, outras reações podem ser observadas em dietas de valor calórico muito baixo como a diminuição do débito cardíaco, frequência cardíaca e pressão arterial (Betoni; Zanardo; Ceni, 2010).

Segundo Kephart et al. (2018), a dieta restritiva pode ocasionar uma redução na massa muscular, mas sem comprometimento significativo da força e que, em períodos prolongados, a dieta pode afetar negativamente o anabolismo muscular. O potássio corporal total também diminui por causa da redução nas proteínas musculares e perda de potássio intracelular (Pereira; Farias; Lourenço, 2007).

Segundo Betoni, Zanardo e Ceni (2010), dietas que apresentam um desequilíbrio de energia e nutrientes podem causar distúrbios metabólicos, como a formação de corpos cetônicos, anemia, osteoporose, hipovitaminose e deficiência de minerais. Além disso, essas dietas são deficientes em vitamina A, vitamina E, tiamina, vitamina B6, folato, cálcio,

magnésio, ferro, potássio e fibras, que se explica pela baixa ingestão de frutas, legumes, pães integrais e cereais.

No tocante à variação de peso corporal, foi perceptível uma maior variação de peso semanal do grupo de homens em relação às mulheres; ressaltando que, a busca pelo corpo perfeito não se restringe apenas ao universo feminino. Essa idealização de um corpo que é mais aceito na sociedade também faz parte do imaginário dos homens. O corpo hoje está sujeito à vigilância, à busca da perfeição estética e à submissão aos modelos de beleza; sendo considerado um valor, um capital (Goldenberg, 2007; Holliday; Cairnie, 2007), independente do gênero.

No entanto, quando questionados o quanto afetaria sua vida uma variação de 2,5 kg de peso corporal, percebeu-se um maior impacto na vida das mulheres praticantes de Crossfit quando comparada ao impacto na vida dos homens. Embora na sociedade contemporânea os padrões de “corpos perfeitos” sejam uma imposição comum a indivíduos de ambos os gêneros, registra-se uma maior perseguição pela satisfação com a aparência corporal pelas mulheres, possivelmente pelas cobranças recair mais sobre o corpo feminino (Freitas et al., 2010), o que parece justificar a maior preocupação por parte das mulheres praticantes de Crossfit do presente trabalho com uma variação de 2,5 kg de peso corporal sobre sua vida.

No que diz respeito a comensalidade, as mulheres se mostraram mais influenciadas pelas companhias durante as refeições, que frequentemente mudam a forma como comem quando estão acompanhadas, comendo de formas mais sensatas. A comensalidade por muitas vezes é um elo essencial nas interações sociais. Para Ogden (2003), comer é um ato social que vai para além das necessidades básicas de alimentação. A quantidade de comida que ingerimos e as escolhas alimentares que fazemos são influenciadas por fatores internos, como as atitudes face aos alimentos (Shepherd, 1999), ou por fatores externos, como o contexto social onde ocorre o comportamento (Stroebele; de Castro, 2004).

Quando questionados sobre o tempo dedicado a pensamentos sobre comidas, as mulheres relataram dedicar mais tempo. As mulheres tendem a se preocupar mais com as comidas devido às cobranças para alcance do padrão estético que sofrem por meio da sociedade. Assim, buscam e praticam excessivas privações nutricionais, a exemplo da restrição cognitiva, uma vez que se sentem desconfortáveis com seus corpos, devido uma grande parte terem à uma visão distorcida em relação aos mesmos (Coelho et al., 2023).

A culpa após um episódio de comer exagerado foi um sentimento referido pelas mulheres, embora raramente. Pode ainda acompanhar episódios de compulsão alimentar, sentimentos de angústia subjetiva, incluindo vergonha e nojo (Pivetta; Gonçalves-Silva, 2010).

No que se refere à consciência daquilo que se come, a maioria dos praticantes de Crossfit responderam que estão conscientes moderadamente em relação ao que comem, ou seja, a restrição alimentar parece ser um comportamento alimentar disfuncional consciente por parte desses indivíduos.

No entanto, o termo escolha alimentar (*food choice*) é definido por Hamilton, McIlveen e Strugnell (2000) como um conjunto de decisões conscientes e inconscientes tomadas por uma pessoa no momento da compra, no momento do consumo ou em algum momento entre estes dois. Assim, a prática de dietas restritivas pelos indivíduos estudados pode ser motivada parte por decisões conscientes, mas também inconscientes, o que desperta a necessidade de ações de educação em saúde/alimentar e nutricional, para um melhor autoconhecimento acerca das decisões inconscientes que influenciam o comportamento alimentar desses indivíduos.

Crossley e Khan (2001) realizaram uma revisão da literatura sobre os motivos subjacentes à seleção de alimentos, sistematizando da seguinte forma os fatores envolvidos: fatores individuais (psicológicos, implicando aspectos motivacionais, como os relacionados com os sentidos – o sabor, o hábito, controle do peso, preocupações éticas, estresse, entre outros) e fatores coletivos (sociais e culturais, incluindo aspectos como a produção dos alimentos, marketing, entregas, vendas). Assim, tendo em vista a complexidade de fatores existente e interrelacionados, a problematização dos mesmos junto aos praticantes de Crossfit estudados merece ser um objetivo das ações de educação alimentar nutricional necessárias junto a esse público.

No tocante ao peso máximo acima do desejado os grupos masculino e feminino referiram estar acima do peso desejado, no entanto, as mulheres sinalizaram estar com maior peso em relação ao desejado (10 kg). Isso reforça que a pressão estética por um padrão inalcançável, em grande parte sobre as mulheres, faz com que elas se sintam sempre muito acima do peso. Esse padrão é constantemente reforçado pelas mídias visuais, como em revistas, televisão e internet, que usam modelos magras e atraentes estabelecendo o que é bonito (Oliveira-Cruz; Isaia, 2022). Esse resultado também ratifica o que Karazsia et al., (2017) já havia relatado, que em comparação com homens, as mulheres apresentam índices mais altos de insatisfação corporal.

É possível perceber que comportamentos alimentares disfuncionais são uma prática comum entre praticantes de exercícios físicos, seja para melhorar o desempenho físico, seja por questões estéticas relacionadas ao peso desejado, os maus hábitos alimentares ainda estão muito presentes nessa parcela da população.

9 CONCLUSÃO

A adesão a práticas alimentares restritivas está presente entre os praticantes de *Crossfit*, sendo possível observar que a restrição alimentar é um comportamento alimentar disfuncional praticado por estes indivíduos, independente da frequência adotada, com possíveis desdobramentos desfavoráveis sobre o estado nutricional.

Em síntese, as conclusões derivadas deste estudo fornecem uma base sólida para percebermos como a busca pelo corpo “perfeito” leva as pessoas a hábitos alimentares completamente disfuncionais e prejudiciais à saúde. É possível perceber ainda que a supervalorização dos corpos e a preocupação estética alcançam ambos os gêneros na sociedade contemporânea.

Assim, é importante implementar ações de educação alimentar e nutricional direcionadas para esse público, com vistas a promover hábitos alimentares saudáveis, promoção da saúde e melhor qualidade de vida desses indivíduos. Igualmente necessário é a continuidade de estudos dessa natureza, que investiguem a relação dos praticantes de *Crossfit* com a comida e com o corpo, uma vez que pesquisas com essa parcela da população ainda são escassas.

REFERÊNCIAS

ABREU, C. N. **Psicologia do cotidiano: como vivemos, pensamos e nos relacionamos hoje**. Porto Alegre: Artmed, 2016. 162p.

ABREU, V. G. .; LOPES, R. S. da S. .; LIMA, E. M. .; SANTOS, J. S. The importance of nutrition in hypertrophy. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e431101422041, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.22041.

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, DIETITIANS OF CANADA, AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position of American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. **J Am Diet Assoc**. v. 100, n. 12, p. 543-556, 2001.

ARAUJO, C. L, DUMITH, S. C, MENEZES, A. M. B., HALLAL, P. C. Peso medido, peso percebido e fatores associados em adolescentes. **Rev Panam Salud Publica**. v.27, p. 360-367, 2010.

BAPTISTA, J.; MARQUES, M. M.; FERREIRA, M. B; LIMA, M. L. Construct Validation of the Portuguese Version of the Restraint Scale. **Psychology Community & Health**. v. 5, n. 2, p. 134. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/305985603_Construct_Validation_of_the_Portuguese_Version_of_the_Restraint_Scale. Acesso em: 6 nov. 2022.

BACHRACH, L.K., GUIDO, D., KATZMAN, D., MARCUS, R. Decrease bone density in adolescent girls with anorexia nervosa. **Pediatrics**. v.86, p. 440-447, 1990.

BETONI, F., ZANARDO, V. P. S., CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **Cons. Sau**. 2010.

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cuidados com a alimentação ao praticar atividade física**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2022/cuidados-com-a-alimentacao-ao-praticar-atividade-fisica>. Acesso em: 19 jun. 2024.

BEATTY, D, FINN S.C. Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association: women's health and nutrition. **J Am Diet Assoc**. v. 95, p. 362-366, 1995.

BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no metabolismo. **ConScientiae Saúde**, v. 9, n. 3, p. 430–440, 2010.

- BRESCANSIN, B. M.; NAZIAZENO, R. F. T.; MIRANDA, T. V. de. Análise do perfil alimentar de praticantes de CrossFit na região de Belém do Pará. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 81, p. 830–838, 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1450/945>. Acesso em: 23 maio 2024.
- BRITO, I. P. Considerações atuais sobre reposição hidroeletrólítica no esporte. **Nutr Pauta** v. 11, p. 48-52, 2003.
- BUENO, B. A., RIBAS, M. R.; BASSAN, J. C. Determinação da ingestão de micro e macro nutrientes da dieta de praticantes de crossfit. **Rev. Bras. de Nut. Esp.** v. 10, n. 59. p. 579-586, 2016.
- CAMARGO, D.R.; SOUZA, V.V.; MEZZOMO, T.R. Consumo alimentar de praticantes de musculação de uma academia em Curitiba - PR. **BRASPEN J.** v. 32, n. 1, p. 36-41, 2017.
- CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. Rio de Janeiro: Campus, 2003.
- CASH, T. F., DEAGLE, E. A. The Nature and Extent of Body Image Disturbances in Anorexia Nervosa and Bulimia: a Metaanalysis. **Inter J Eat Disord.** V. 22, p. 107-125, 1997.
- COELHO, A.; BRANDÃO, E.; SILVA, W.; FREITAS, F.; LOBO, R. Consequências das dietas da moda na saúde da mulher. **Research, Society and Development.** 2023. 12. e118121143760. 10.33448/rsd-v12i11.43760.
- COELHO, B.; AZEVEDO, C.; BRESSAN, E.; GANDELINI, J.; GERBELLI, N.; CAVIGNATO, P.; SILVA, R.; ZANUTO, R.; VASQUEZ, J. P.; LIMA, W. P.; ROMERO, A.; CAMPOS, M. P. Perfil nutricional e análise comparativa dos hábitos alimentares e estado nutricional de atletas profissionais de Basquete, Karatê, Tênis de mesa e Voleibol. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. V. 3. N. 18, p. 570-577, 2009.
- CROSSLEY, M. L.; KHAN, S. N. Motives underlying food choice: Dentist, porters and dietary health promotion. **British Dental Journal**, v. 191, n. 4, p. 198-202, 2001.
- DALL'AGNOL, M.; PEZZI, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da Serra Gaúcha. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 76, p. 1051-1060, jan./dez. 2018.
- DOMINSKI, F. H.; CASAGRANDE, P. de O. ; ANDRADE, A. O fenômeno CrossFit®: análise sobre o número de boxes no Brasil e no mundo e modelo de treinamento e competição, **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 82, p. 271–281, 2019.
- FAIRBURN, C. G., WILSON, G. T. Binge eating: definition and classification. In: FAIRBURN, C. G., WILSON, G. T. (Ed.). **Binge eating: nature, assessment and treatment**. New York: The Guilford Press, 1993, p. 3-14.
- FARIA, A. L. .; ALMEIDA, S. G. de .; RAMOS, T. M. . Impacts and consequences of fad diets and supplementation on eating behavior. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. e441101019089, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.19089. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19089>. Acesso em: 17 sep. 2024.

FERMINO, R. C., PEZZINI, M. R., REIS, R. S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v. 16, n. 1, 2010.

FONTAN, J. dos S.; AMADIO, M. B. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 2, p. 153–157, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v21n2/1517-8692-rbme-21-02-00153.pdf>.

FORTES, L. S. OLIVEIRA, F. G.; FERREIRA, M. E. C. Influência de fatores afetivos, antropométricos e sociodemográficos sobre o comportamento alimentar em jovens atletas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Ribeirão Preto. v. 61, n. 3, p. 148-153, 2012.

GLASSMAN, G. The Crossfit Training Guide. **Journal of Crossfit**. 2015.

GOLDENBERG, M. (org.). **O corpo como capital**: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira. Barueri, SP: Estação das Letras e Cores, 2007.

HAMILTON, J.; MCILVEEN, H.; STRUGNELL, C. Educating young consumers – A food choice model. **Journal of Consumer Studies & Home Economics**, v. 24, n. 2, p. 113-123, 2000.

HOLLIDAY, R; CAIRNIE, A. Man Made Plastic: Investigating men's consumption of aesthetic surgery. **Journal of Consumer Culture**, v. 7, n.1, p.57-78, 2007.

KARAZSIA, B. T.; MURNEN, S. K.; TYLKA, T. L. Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. **Psychological Bulletin**, 143(3), 293-320, 2017. <https://doi.org/10.1037/bul0000081>

KEPHART, W.C.; PLEDGE, C. D.; ROBERSON, P. A.; MUMFORD, P. W.; ROMERO, M. A.; MOBLEY, C. B.; MARTIN, J. S.; YOUNG, K. C.; LOWERY, R.P.; WILSON, J. M.; HUGGINS, K. W.; ROBERTS, M. D. The Three-Month Effects of a Ketogenic Diet on Body Composition, Blood Parameters, and Performance Metrics in CrossFit Trainees: A Pilot Study. **Sports (Basel)**. v.6, n. 1, p.1, 2018. doi: 10.3390/sports6010001.

LACERDA, N. Z.;ROCHA, N. P. (2020). Insatisfação da imagem corporal e fatores associados em praticantes de exercício físico em academias no Município de Leopoldina - MG. **Revista Científica da FAMINAS**, v. 15, n. 1, 2020.

LACERDA, R. M. C. P., TAVARES, R. L. Efeito de uma dieta restritiva em praticantes de CrossFit. **Campo do Saber: Revista Científica Interdisciplinar**, v. 3, n. 2, 2017.

LIMA, C. O.; GROPO, D. M.; MARQUEZ, M. S.; PANZA, V.; Perfil da frequência de consumo alimentar de atletas amadores (corredores de rua). **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 1, n. 4, p. 25-31, 2007.

- LOS, A.; VOL. CrossFit® -Riscos e Taxas de Lesões: Revisão Sistemática da Literatura CrossFit® -**Risks and Injury Rates: Systematic Review of Literature**. v. 39, 2018. Disponível em <https://www.revistaespacios.com/a18v39n19/a18v39n19p19.pdf>.
- MAXWELL, C.; RUTH, K. ; FRIESEN, C. Sports Nutrition Knowledge, Perceptions, Resources, and Advice Given by Certified CrossFit Trainers. **Sports**, v. 5, n. 2, p. 21, 2017.
- MELIN, P.; ARAUJO, A. M. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. **Rev Bras Psiquiatr**. v. 24, p. 73-76, dez. 2002.
- MORELLI, M. Y. G., BURINI, R.C. Consequências metabólicas do uso prolongado do jejum ou de dietas hipocalóricas para redução de peso. **Nutr. em Pauta**. v. 8, n. 78, p. 30-36, 2006.
- MORGADO, F. F. R., FERREIRA, M. E. C., ANDRADE ,M. R. M., SEGHE TO, K. J. Analysis of the body image evaluation instruments. **Fit Perf J**. v. 8, p. 204-211, 2009.
- NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de ; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48–59, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 17 jul. 2022.
- NIEMAN, D. C., HENSON, D. A., SMITH, L. L., UTTER, A. C., VINCI, D.M., DAVIS, J.M. Cytokine changes after a marathon race. **Appl Physiol**. v. 91, n. 1, p. 109-114, 2001.
- OGDEN, J. **The psychology of eating: From healthy to disordered behaviour**. Oxford, UK: Blackwell, 2003.
- OLIVEIRA-CRUZ, M. F. O.; ISAIA, L. S. Da pressão estética à gordofobia: Violência nos memes em tempos de pandemia de COVID-19. **Contracampo**, v. 41, n. 1, p. 1-17, 2022. <https://doi.org/10.22409/contracampo.v41i1.52790>
- PEREIRA, L. K. C. Comportamento alimentar dos pacientes diabéticos atendidos pelo programa de atenção ao diabético de Hospital Universitário de Belém, PA. **Nutr em Pauta**. v. 87, p. 24-28, 2007.
- PIVETTA, L. A.; GONÇALVES-SILVA, R. M. V. Compulsão alimentar e fatores associados em adolescentes de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil. **Cadernos de saúde pública**, v. 26, n. 2, p. 337–346, 2010.
- PHILIPPI, S. T.; ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares, uma visão nutricional**. São Paulo: Manole, 2004.
- ROSEN, L.W., HOUGH, D.O. Pathogenic weigh control behaviors among female gymnasts. **Phys Sportsmed**. v.16, p. 140-146, 1988.
- PONS, V.; RIERA, J.; CAPÓ, X.; MARTORELL, M.; SUREDA, A.; TUR, J. A.; DROBNIC, F.; PONS, A. Calorie Restriction Regime Enhances Physical Performance of Trained Athletes. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**. v. 15, n. 1. p. 1-10, 2018.
- SALZANO, F. T.; CORDÁS, T. A. Transtornos alimentares. In: CORDÁS, T. A. ; SALZANO, F. T. **Saúde mental da mulher**. São Paulo: Atheneu, 2004, cap. XI, p. 201-228.

SANTOS, K. M.; SILVA, E. S.; VIANA, S. D. L. Perfil socioeconômico, dietas adotadas e motivações de frequentadores de uma academia em Itapeverica da Serra - SP. **Revista brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v. 11., n. 68, sup. 2, p. 986- 994, 2017.

SELL, K. R. A relação da estratégia nutricional com o rendimento dos praticantes de CrossFit. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 06, Ed. 07, V. 5, p. 5-14, julho de 2021.

SHEPHERD, R. Social determinants of food choice. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 58, p. 807-812, 1999.

STROEBELE, N.;DE CASTRO, J. M. Effect of ambience on food intake and food choice. **Nutrition**, v. 20, p. 821-838, 2004.

TAYLOR, M. Cooper T.L. Tamanho do corpo superestimação e depressão. **Brit J Clin Psychol**, v. 25, p. 153-154, 1986.

WALKER, T.B.; LENNEMANN, L.M.; ANDERSON, V.; LYONS, W.; ZUPAN, M.F. Adaptations to a new physical training program in the combat controller training pipeline. **Journal of Special Operations Medicine**. v. 11, n. 2, p. 37 – 44, 2011.

**APÊNDICE A – CARTAZ DE DIVULGAÇÃO E RECRUTAMENTO DOS
PARTICIPANTES DA PESQUISA**

CONVITE

**PESQUISA SOBRE O uso de dietas restritivas por praticantes de Crossfit de uma
academia de Vitória de Santo Antão - PE**

**Se você é praticante de Crossfit e frequenta com assiduidade a academia, nós
convidamos você para participar de uma pesquisa sobre a adesão a dietas restritivas
por praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - PE**

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de Pernambuco, e terá a duração curta duração (2 ou 3 encontros).

Ao participar do estudo, você poderá compreender melhor a sua relação com o seu corpo e com a comida, bem como fornecerá informações que estará contribuindo para o esclarecimento de questões relacionadas alterações na percepção da autoimagem corporal, uso de dietas e comportamentos de riscos para os transtornos alimentares em praticantes de exercício físico em box de crossfit

Para maiores informações entre em contato conosco:

Profa. Dra. Cybelle Rolim de Lima

E-mail: cybelle.lima@ufpe.br

Estudante de Nutrição: Andressa Nascimento Cabral

E-mail: andressa.cabral@ufpe.br

**VEM
PARTICIPAR!**

APÊNDICE B - DADOS SOCIOECONÔMICOS E DEMOGRÁFICOS

Nome: Idade: Sexo: _____ Data da coleta: ____/____/____ Endereço: Telefone: Email:	
Cor ou raça: 1- branca 2- preta 3- amarela 4 -parda 5 -indígena	
Empregado () Desempregado ()	
Renda familiar: < 1 salário mínimo () 1-3 SM () 3-5 () >5 SM ()	
Estado Civil	Solteiro () Casado ou união estável () Separado, divorciado () Viúvo ()
Escolaridade:	Analfabeto () Semi-analfabeto () Fundamental I () Fundamental II () Ensino médio () Superior () Pós- graduado () Outros:

APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa “O uso de dietas restritivas por praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - PE”, que está sob a responsabilidade da Professora Cybelle Rolim de Lima.

Este Termo de Consentimento pode conter alguns tópicos que o/a senhor/a não entenda. Caso haja alguma dúvida, pergunte à pessoa a quem está disponibilizando o termo, para que o/a senhor/a esteja bem esclarecido (a) sobre tudo que está respondendo. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, caso aceite em fazer parte do estudo, rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa o (a) Sr. (a) não será penalizado (a) de forma alguma. Também garantimos que o (a) Senhor (a) tem o direito de retirar o consentimento da sua participação em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer penalidade. Gostaríamos de destacar que a coleta de informações será realizada pelo estudante Ewerton Eduardo Medeiros da Silva, que está habilitado ao método de coleta dos dados.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- O objetivo deste estudo é avaliar a adesão a dietas restritivas por praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão – PE;

- Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder um questionário estruturado autoaplicável, que consistem em coletar informações: sociodemográficos/econômicas/estado nutricional (sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, ocupação e estilo de vida, peso e altura);

- Será aplicado um segundo questionário para a avaliação da realização de dietas restritivas - Restraint Scale (RS) traduzida para o português (Escala de Restrição), que é composto por de 10 itens;

- Você receberá respostas a perguntas ou esclarecimentos a qualquer dúvida relacionada com os objetivos da pesquisa;

- Será mantido o anonimato e salvaguardada a confidencialidade, sigilo e privacidade.

- Após ler o questionário, você poderá se recusar a participar, ou até mesmo depois de preenchido, poderá voltar atrás e não participar da pesquisa;

- Sua participação estará contribuindo para o esclarecimento de questões relacionadas ao comportamento alimentar em praticantes de Crossfit em academia;

- Sua participação acontecerá em um único encontro, no entanto, caso em uma única oportunidade não seja possível responder aos formulários da pesquisa, será necessário um segundo momento. Vale ressaltar que, levando em consideração que os formulários/instrumentos que serão utilizados na pesquisa são objetivos, acredita-se que em torno de 30-40 minutos seja o suficiente para coleta de dados.

- Como riscos de sua participação na pesquisa poderá ocorrer cansaço, constrangimento ou aborrecimento ao responder algumas questões do questionário estruturado. No entanto, com intuito de minimizar tais desconfortos, a aplicação dos questionários ocorrerá em local reservado, e você tem a liberdade para não responder questões que considere constrangedoras.

- Como benefícios de sua participação será possível identificar possíveis comportamentos alimentares disfuncionais no qual será investigado e analisado após a pesquisa feita com cada participante do questionário. Ainda com benefício caso seja identificado comportamento alimentar disfuncional, você receberá as devidas orientações nutricionais necessárias, e será convidado para uma consulta/acompanhamento pelo Grupo de Pesquisa e Extensão Alimenteamente do Centro Acadêmico da Vitória da Universidade Federal de

Pernambuco (CAV/UFPE), que vem acolhendo essa população com comportamentos alimentares disfuncionais e/ou em risco para Transtornos Alimentares.

- Solicito a sua autorização para publicação dos resultados deste projeto.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo 2 estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em (computador pessoal), sob a responsabilidade do pesquisador, no endereço acima informado, pelo período mínimo 5 anos. O (a) senhor (a) não pagará nada para participar desta pesquisa. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação). Fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos 20 da UFPE no endereço: Avenida das Engenharias, s/n, Prédio do Centro de Ciências da Saúde (CCS), 1º andar, sala 4. Cidade Universitária, Recife – PE, Brasil. Telefone: (81 81 2126.8588. CEP 50.740-600. E-mail: cephumanos.ufpe@ufpe.br).

(assinatura do pesquisador)

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____, CPF _____, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo “O uso de dietas restritivas por praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - PE”, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Local e data

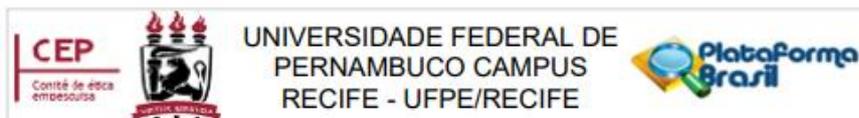
Assinatura do participante: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos, sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar.

Nome: _____ Assinatura: _____

Nome: _____ Assinatura: _____

ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O uso de dietas restritivas por praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão - PE

Pesquisador: Cybelle Rolim de Lima

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 67622723.1.0000.5208

Instituição Proponente: Centro Acadêmico de Vitória de Santo Antão

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

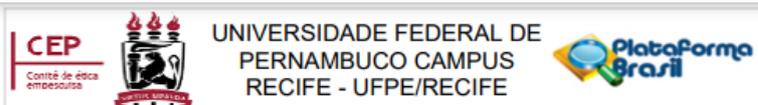
Número do Parecer: 5.961.028

Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto de TCC da aluna KELLY DE SOUZA LEAL, orientados pela profª Cybelle Rolim e Coorientado pela Profa Luciana Orange, ambas do CAV/UFPE.

O padrão de beleza, a idealização e culto a um corpo "perfeito" impostos pela sociedade dominante, a população em geral com destaque para os praticantes de exercícios físicos a exemplo do Crossfit, podem modular e influenciar negativamente a percepção e a satisfação desses indivíduos quanto a sua imagem corporal. O CrossFit é um método de treinamento novo caracterizado pela realização de exercícios funcionais, constantemente variados em alta intensidade. Os praticantes desta modalidade possuem uma alta preocupação com seu condicionamento físico e possuem ou buscam um alto padrão corporal. Tais comportamentos podem levar os praticantes de Crossfit a relações disfuncionais com o corpo, a exemplo das distorções/insatisfação da autoimagem corporal, como também a prática excessiva/extenuante de exercícios físicos por esses indivíduos. Sendo assim, diante da complexidade desta problemática, observou-se a necessidade de investigar a presença e frequência de insatisfação e distorção da autoimagem corporal em praticantes de Crossfit de uma academia de Vitória de Santo Antão – PE.

Endereço: Av. das Engenharias, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600
UF: PE **Município:** RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-3163 **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br



Continuação do Parecer: 5.961.028

Outros	Termo_confidencialidade.pdf	16/02/2023 10:36:02	Cybelle Rolim de Lima	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Curriculo_Lattes_Cybelle_Rolim.pdf	16/02/2023 10:32:54	Cybelle Rolim de Lima	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RECIFE, 23 de Março de 2023

Assinado por:
LUCIANO TAVARES MONTENEGRO
(Coordenador(a))

Endereço: Av. das Engenhasria, s/n, 1º andar, sala 4 - Prédio do Centro de Ciências da Saúde
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 50.740-600
UF: PE **Município:** RECIFE
Telefone: (81)2126-8588 **Fax:** (81)2126-3163 **E-mail:** cephumanos.ufpe@ufpe.br