

**UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU**  
**Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde**  
**Curso de Psicologia**

**KAREN SANTOS GOMES – 819147197**  
**RENATA BERTEVELLO DANZA – 819148405**

**Contribuições da TCC nos transtornos alimentares em atletas de elite**

**São Paulo**  
**2023**

**UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU**  
**Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde**  
**Curso de Psicologia**

**KAREN SANTOS GOMES – 819147197**  
**RENATA BERTEVELLO DANZA – 819148405**

**Contribuições da TCC nos transtornos alimentares em atletas de elite**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade São Judas Tadeu como parte dos pré-requisitos para obtenção do grau de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. José Maria Montiel  
Coorientador: Gisele Maria da Silva

**São Paulo**  
**2023**

À nossa família, amigos e professores que  
guiaram com sabedoria cada passo deste trajeto.  
Este trabalho é dedicado a vocês.

## **Agradecimentos**

Gostaríamos de agradecer primeiramente o nosso professor, José Maria Montiel, por sua excelente orientação, paciência incansável e comprometimento em nos guiar durante este processo acadêmico. Agradecemos a Universidade São Judas Tadeu e ao curso de Psicologia por proporcionar os recursos, ambiente propício e profissionais extremamente capacitados para a realização deste curso, que enriqueceram nossa jornada de aprendizagem.

Um agradecimento especial aos nossos colegas com quem compartilhamos cinco longos anos de colaboração e troca de conhecimentos, superando desafios juntos e celebrando as conquistas.

Por fim, expressamos gratidão às nossas famílias, que estiveram presentes durante todo esse período, apoiando-nos incondicionalmente. Seu suporte foi essencial para chegarmos neste ponto.

## **Resumo**

O objetivo deste estudo foi analisar as contribuições da abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) nos transtornos alimentares em atletas de elite, buscando acrescentar à psicologia do esporte. Fizeram parte dessa revisão bibliográfica 15 artigos científicos, publicados no período de 2013-2023, nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pubmed. Aspectos como insatisfação corporal, traços perfeccionistas, alto nível de cobrança e desempenho técnico foram apontados como principais fatores para o desenvolvimento de comportamentos de risco para os transtornos alimentares nos atletas. Assim, a TCC mostrou-se a abordagem mais adequada para o tratamento deste transtorno, trabalhando as modificações das crenças disfuncionais. Revelou-se ainda a necessidade de uma equipe multidisciplinar para garantir a efetividade do tratamento. Apesar disso, tornou-se claro a falta de pesquisas mais abrangentes na área.

**Palavras-chave:** transtorno alimentar; psicologia; esporte.

## **Abstract**

The objective of this study was to analyze the contributions of the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach to eating disorders in elite athletes, seeking to add to sports psychology. This bibliographic review included 15 scientific articles, published between 2013-2023, in the Google Scholar, Scielo and Pubmed databases. Aspects such as body dissatisfaction, perfectionist traits, high level of effort and technical performance were identified as main factors for the development of risk behaviors for eating disorders in athletes. Thus, CBT proved to be the most appropriate approach for treating this disorder, working to modify dysfunctional beliefs. The need for a multidisciplinary team was also revealed to ensure the effectiveness of the treatment. Despite this, the lack of more comprehensive research in the area has become evident.

**Key words:** eating disorder; psychology; sport;

## 1. Introdução

A aparência física representa significativamente no valor pessoal de cada indivíduo e ao longo dos anos, padrões de beleza foram impostos e modificados, principalmente para as mulheres. Antigamente, o espartilho reduzia a cintura, já atualmente, foi observado que dietas e exercícios físicos têm sido o principal meio para modificar o corpo de acordo com as mudanças sociais, em que horas se destacam as mulheres de corpo cheio e horas as magras, sendo imposto que seu sucesso e humor, estariam associados diretamente com o corpo que você possui, além da mídia e pressão social contribuindo para desencadeamento dos transtornos alimentares (Melek & Maia, 2008). Considerando que os transtornos alimentares são desenvolvidos a partir de diversos fatores, que serão citados ao longo desta pesquisa, e podem gerar diferentes danos ao indivíduo, é importante para a psicologia que seja realizado o tratamento adequado, com a formação de uma equipe multidisciplinar e apoio familiar (Oliveira & Deiro, 2013).

Os transtornos alimentares (TA) possuem um significativo impacto na saúde física e mental dos indivíduos. De acordo com Dalgarrondo (2019), o comportamento alimentar é um fenômeno complexo e de importância central na vida cotidiana do ser humano, afetando tanto a sua experiência em sociedade como a sua subjetividade. Normalmente associados à incapacidade do indivíduo de se alimentar corretamente, os transtornos alimentares apresentam uma gravidade notável, visto sua alta taxa de morbidade e mortalidade, principalmente devido a complicações médicas (Carmo, Pereira & Cândido, 2014). O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5 (2014), identifica os transtornos alimentares como uma desordem constante na alimentação ou no comportamento associado à alimentação, resultando em alteração na ingestão de alimentos e comprometimento da saúde física e psicossocial. Estão entre os critérios diagnósticos pica, transtorno de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo, anorexia nervosa, bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar.

Ainda sobre o desenvolvimento de transtornos alimentares, a presença de fatores de estresse específicos relacionados ao esporte, combinados com fatores de risco antecedentes, como a genética, uso de álcool e drogas, abuso sexual na infância, transtorno de personalidade e outros, podem contribuir como um surgimento desses transtornos (Reardon et al., 2019). Estudos mostram que atletas de alto rendimento apresentam maior vulnerabilidade quanto aos transtornos, sendo o transtorno de ansiedade, transtorno depressivo e transtornos alimentares entre os mais comuns do grupo (Colagrai, Barreira, Nascimento & Fernandes, 2022).

Quando os atletas se tornam profissionais, muitas vezes eles se tornam o produto da pessoa que os contratou. Isso significa que ele deve seguir algumas regras e atender às expectativas de seus contratantes, bem como dos fãs, da mídia e dele mesmo (Ritti & Motta, 2022). Como resultado, aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos influenciam muito no desempenho (Colagrai et al., 2022). Devido à estreita relação entre imagem corporal e desempenho físico, atletas de elite são mais propensos a desenvolver transtornos alimentares devido à ênfase no controle de peso (Oliveira, Bosi, Vigário & Vieira, 2003). Pesquisas recentes também mostram que os comentários de treinadores, patrocinadores e familiares sobre o peso e a forma de um atleta têm um impacto significativo no surgimento de comportamentos alimentares inadequados e são poderosos aliados na promoção desses distúrbios (Santos, 2021).

Uma das tendências observadas com frequência em pacientes com algum tipo de transtorno alimentar é a de prestar atenção seletivamente às informações que confirmam suas crenças, enquanto ignoram ou distorcem aquelas que as contradizem (Oliveira & Deiro, 2013). Para esses pacientes, a magreza está intimamente ligada ao senso de autocontrole, competência e superioridade, tornando-se uma parte essencial da autoestima. Em um primeiro momento, o comportamento de fazer dieta, de acordo com o objetivo de cada atleta de alto rendimento, é aprovado pela família, amigos e pela sociedade em geral. Mais tarde, a sensação de controle sobre o corpo e a alimentação é reforçada positivamente pela sensação de conquista, autoestima elevada, sucesso e domínio sobre a profissão exercida, o que faz com que o comportamento de controle alimentar se torne um reforçador em si mesmo (Fairburn, Welch, Doll, Davies & O'Connor, 1997). Essa tendência é uma das razões pela qual o sistema de crenças é mantido, já que as informações que poderiam questioná-lo são ignoradas. À medida que o transtorno alimentar progride, os pacientes podem se isolar cada vez mais do convívio social, o que agrava ainda mais essa situação (Oliveira & Deiro, 2013).

Um componente fundamental no tratamento dos transtornos alimentares é a modificação do pensamento disfuncional do paciente com base em técnicas de terapia cognitivo-comportamental, também conhecidas como TCC (Duchesne, Campos & Pereira, 2019). A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), foi desenvolvida nas décadas de 1960 e 1970 pelo Dr. Aaron Beck, baseando-se na teoria de que pensamentos, sentimentos e ações estão interconectados e têm um efeito profundo em como nos sentimos e nos comportamos. Portanto, quando o pensamento disfuncional muda, a TCC procura identificar e mudar padrões de pensamento disfuncionais inúteis e modificar comportamentos problemáticos (Beck, 2022). Com isso, a TCC pertence à abordagem de tratamento comprovadamente eficaz para uma ampla

gama de condições clínicas, tais como os transtornos alimentares, além de poder ser complementar ao tratamento medicamentoso em casos de transtornos psiquiátricos graves, tornando-se uma opção valiosa e indicada para diversos quadros clínicos (Wright, Basco & Thase, 2008).

A avaliação e tratamento dos transtornos alimentares (TA) exige uma abordagem integrada e colaborativa, envolvendo diversos profissionais de saúde, tais como psiquiatras, psicólogos, nutricionistas, terapeutas ocupacionais e médicos clínicos. Essa equipe deve trabalhar em conjunto, seguindo uma sequência bem definida de avaliação, diagnóstico e estadiamento do transtorno, para, a partir daí, definir o nível de atendimento necessário e elaborar um plano terapêutico adequado e individualizado para cada paciente (Pedrosa, Nunes, Menescal, Rodrigues & Appolinario, 2019). Geralmente, os programas de tratamento da TCC para transtornos alimentares enfatizam técnicas para reduzir a ansiedade, gerenciar comportamentos e modificar cognições disfuncionais (Oliveira & Deiro, 2013).

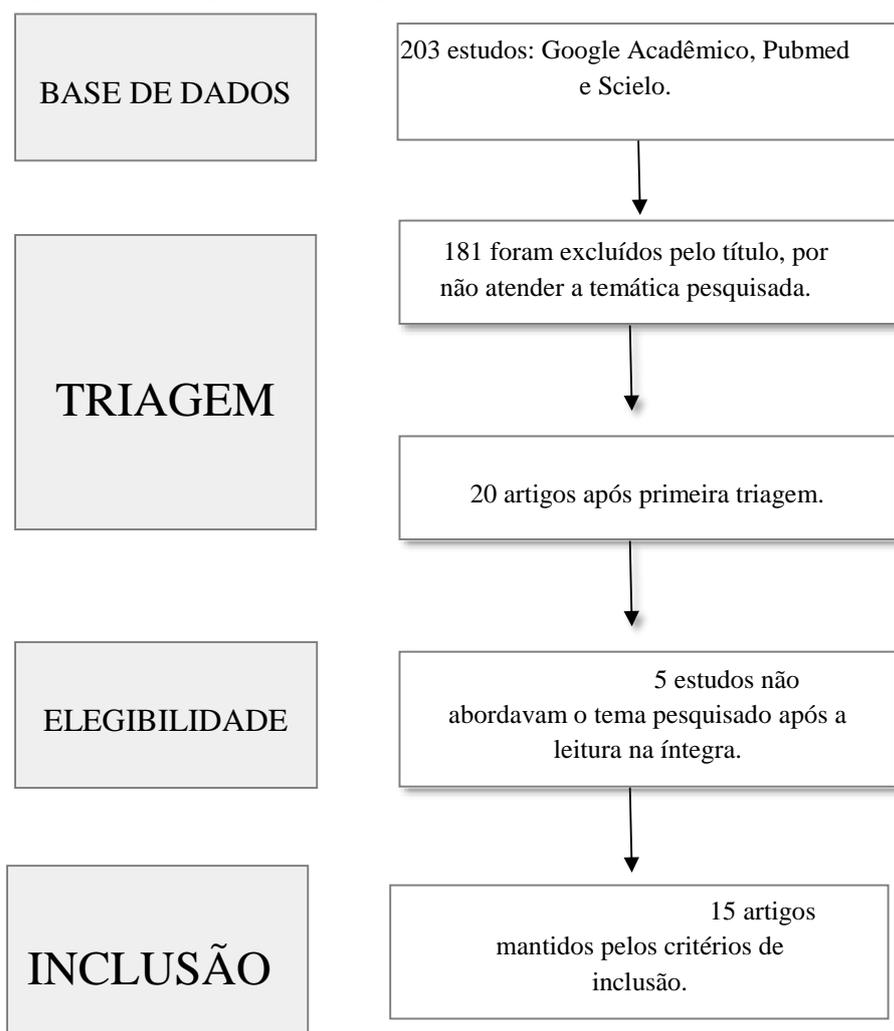
Salienta-se que nos últimos anos pôde-se observar uma notável progressão nas pesquisas desta área, o que permitiu uma maior compreensão e definição dessas condições clínicas, além do desenvolvimento de intervenções mais eficazes (Pedrosa et al., 2019). Entretanto, reconhece-se a prerrogativa de adquirir conhecimentos aprofundados acerca da temática, assim esta investigação partiu do problema de pesquisa: “quais fatores se mantêm relevantes no desenvolvimento de transtornos alimentares?”. Deste modo, esta obra se voltou a avaliação do tratamento psicoterápico deste quadro psiquiátrico sob a abordagem da TCC, objetivando analisar e discutir as contribuições desta abordagem psicológica para o tratamento de transtorno alimentares, dando ênfase nas suas aplicações com o público de atletas de alto rendimento.

## **2. Metodologia**

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura bibliográfica referente a Contribuição da Terapia Cognitivo Comportamental nos Transtornos Alimentares em Atletas de Alto Rendimento. Sendo assim, foi realizada uma pesquisa nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo e Pubmed, buscando artigos publicados na língua portuguesa, contendo as seguintes palavras-chaves “Terapia Cognitivo-Comportamental e Transtornos Alimentares” e “Transtornos Alimentares e Atletas de Alto Rendimento”. Os critérios de inclusão foram os estudos que abordaram a temática desta pesquisa publicados no período de 2013-2023, totalizando 203 artigos para analisar.

Após análise detalhada e seletiva nas bases de dados, foram excluídos os artigos que na leitura do título não se tratavam do tema e artigos que apesar de abordarem sobre os transtornos alimentares, não tinham o foco em atletas de alto rendimento e/ou a terapia cognitivo comportamental. Desta forma, 22 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Para melhor entendimento dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos, pode-se observar o fluxograma retratado na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma – Seleção dos Estudos



### 3. Resultados e Discussão

A partir da captação e seleção das de obras a serem consideradas, foram avaliadas as contribuições dos achados, identificando os objetivos estabelecidos, conforme disposto na Tabela 1.

Tabela 1. Síntese dos estudos captados para a revisão

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo de estudo</b>	<b>Resultado</b>
Atletas de Fisiculturismo: Desenvolvimento de transtornos alimentares após competições	Lantyer, M. B. V., Pietschmann, R. E. B., & Maynard, D. C.	2023	Analisar o desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas fisiculturistas após as competições.	O estudo apresentou uma porcentagem significativa de atletas desenvolverem transtornos, além de demonstrarem possíveis tendências a um comportamento alimentar menos saudável.
A contribuição da psicologia na saúde mental dos atletas no âmbito esportivo uma pesquisa bibliográfica	Silva, C. M. T., Dias, F. G., Sousa, M. C., Oliveira, V. P., Oliveira, K. B., & Farias, R. R. S.	2022	Investigar a influência da Psicologia do esporte na integridade física e mental do atleta. E conhecer as principais doenças mentais que os atletas podem apresentar, identificando os possíveis fatores que contribuem para o adoecimento mental e físico dos atletas.	A maior parte dos pesquisadores que abordaram esse tema demonstraram que influenciam os atletas em processo de profissionalização e como um preparo psicológico durante esta experiência se mostra significativamente positiva.
Saúde e Transtorno Mental no Atleta de Alto Rendimento: Mapeamento dos artigos científicos internacionais	Colagrai, A. C., Barreira, J., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T.	2022	Mapear a produção do conhecimento sobre saúde mental desses atletas, seguindo a diretriz PRISMA para revisões sistemáticas.	Foi observado que os atletas de elite têm taxas similares ou mais elevadas de transtornos mentais do que a população em geral.
Distúrbios alimentares e de imagem em atletas de força	Soares, J. L. C. K. B., Ferreira, J. C. S., & Figueiredo, R. S.	2022	Foram conscientizar sobre o problema, demonstrar os fatores de risco e entregar as principais formas de tratamento.	Foi possível perceber os riscos atribuídos ao meio fitness e o quanto essas influências podem impactar na saúde física e mental dos indivíduos que passam a conviver nesse meio e a consumir esse tipo de conteúdo.
Vigorexia, um distúrbio alimentar na modernidade	Santos, C. A., Bezerra, G. K. A., Barbosa, M. S. S., Cunha, F. T., Barbosa, S. M. S., & Oliveira, D. C.	2021	Investigar a relação da vigorexia com a insatisfação corporal, transtornos mentais e alimentares em adolescentes, adultos, levantadores de peso, frequentadores de academia e atletas do fisiculturismo.	Foi demonstrado ser necessário acompanhar os sinais mostrados pelo paciente e como conduzi-lo a priorizar o seu bem-estar físico e mental para que ocorra uma intervenção apropriada e uma orientação clínica-nutricional e psicológica adequada.
Contribuições Terapêuticas da Terapia Cognitivo Comportamental nos Transtornos Alimentares: revisão narrativa	Silva, M. V. R.	2021	Traçar através de uma revisão de literatura o que vem sendo feito na abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental para o tratamento de pessoas que são acometidas por transtornos alimentares.	Observou-se que a Terapia Cognitivo Comportamental é uma das abordagens mais eficazes no tratamento de pessoas acometidas por transtornos alimentares, pois ela atua diretamente nas crenças disfuncionais das pacientes que têm uma visão distorcida do corpo.
A insatisfação com a imagem corporal e os	Nascimento, S. C. V. B.	2021	Analisar a relação entre a imagem corporal e os	Os resultados indicaram um percentual de insatisfação com

possíveis distúrbios alimentares entre os praticantes de balé clássico.			sintomas de transtorno alimentar em bailarinos, sejam eles profissionais ou não.	a imagem corporal é considerado elevado no grupo dos bailarinos.
Intervenções psicológicas no tratamento dos transtornos alimentares	Duchesne, M., Campos, M. C., & Pereira, M. C. B.	2019	Discutir o papel da psicoterapia no tratamento dos transtornos alimentares.	A TCC foi a abordagem que apresentou a maior eficácia no tratamento dos transtornos alimentares, com técnicas de modificação de crenças, relações interpessoais e aumento da autoestima.
Influência da insatisfação corporal direcionada à magreza na restrição alimentar e nos sintomas bulímicos: uma investigação prospectiva com jovens nadadoras	Fortes, L. S., Ferreira, M. E. C., Oliveira, S. F. M., Paes, P. P., & Almeida, S. S.	2018	Investigar a insatisfação corporal relacionada à magreza no desenvolvimento de restrições alimentares e nos sintomas bulímicos de nadadoras.	Há uma influência significativa da insatisfação corporal na utilização das restrições alimentares, e consequentemente desencadeamento dos sintomas bulímicos, principalmente relacionados ao esporte praticado.
Bulimia nervosa em homens lutadores de MMA: Um enfoque cognitivo comportamental.	Soares, A. R. L., Matos, A. C. N., & Gonçalves, F. M. S.	2017	Investigar os fundamentos da bulimia nervosa e lutadores de MMA, com foco na Terapia Cognitivo Comportamental.	O ambiente de alto estresse e pressão que vivem, necessidade de perda de peso rapidamente e insatisfação com a imagem corporal são os principais fatores para o comportamento de risco para transtornos alimentares.
Busca pela muscularidade, humor e transtornos alimentares em atletas do sexo masculino.	Fortes, L. S., Paes, S. T., Ribeiro, D. B., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C.	2017	Verificar a relação entre a muscularidade e humor com os comportamentos de riscos para transtornos alimentares em atletas do sexo masculino em diversas modalidades.	A pressão existente para otimizar o desempenho nesse ambiente e a idealização de ter corpos “modelos”, são os principais fatores para o desenvolvimento de comportamentos de risco para transtornos alimentares. Apesar disso, a pesquisa não apontou uma relação significativa entre a muscularidade e os comportamentos alimentares inadequados.
Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo	Fortes, L. S., Vieira, L. F., Paes, S. T., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C.	2016	Investigar a influência do perfeccionismo no desenvolvimento de comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas adolescentes do sexo feminino na modalidade de atletismo.	O perfeccionismo associado ao comportamento de risco para transtornos alimentares se mostrou fraco e os resultados se mostraram em 13% das atletas. Foi constatado ainda que a sua prevalência é consideravelmente menor comparada a atletas de esportes estéticos.

Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística	Neves, C. M., Meireles, J. F. F., Carvalho, P. H. B., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C.	2016	Verificar a relação entre a insatisfação corporal, perfeccionismo e comportamento de risco para transtornos alimentares em atletas de base, alto rendimento e não atletas de ginástica artística.	O comportamento de risco para transtornos alimentares aumentou sucessivamente conforme a ampliação no nível competitivo.
Comparação do comportamento de risco para transtornos alimentares entre adolescentes atletas e não atletas	Fortes, L. S., Ferreira, M. E. C., Costa, P. R. F., Lira, H. A. A. S., Andrade, J., & Silva, A. L. A. G.	2015	Comparar comportamentos de risco para transtorno alimentar entre adolescentes atletas e não atletas.	Os atletas não apresentaram maiores riscos comparados ao grupo de não atletas. Embora o sexo feminino tenha apresentado maiores incidências em ambos os grupos.
Terapia Cognitivo Comportamental para Transtornos Alimentares: A Visão de Psicoterapeutas sobre o Tratamento	Oliveira, L. L., & Deiro, C. P.	2013	Investigar o tratamento de transtornos alimentares da perspectiva de quatro psicoterapeutas especializados em TCC.	A TCC apresenta uma resposta rápida no tratamento, apesar de não existir muitos estudos voltados à estrutura das sessões e participação da família.

De início, pode-se observar que atletas de alto rendimento apresentam maior índice de comportamento para transtornos alimentares quando comparados a grupos de atletas de base e não atletas. As principais variáveis para esses resultados são o alto nível de cobrança, desempenho técnico e insatisfação corporal. Alguns estudos também apontaram os traços perfeccionistas como uma influência para o desencadeamento deste quadro psiquiátrico. A revisão literária exibiu ainda que a modalidade esportiva é relevante para ocasionar esses comportamentos disfuncionais nos atletas, identificando maior incidência em modalidades estéticas, como ginástica artística, balé, fisiculturismo, entre outros. Além disso, foi identificado a necessidade do técnico e família em reconhecerem os fatores que influenciam na saúde física e mental do atleta de elite, prestando suporte e direcionando para uma equipe multidisciplinar. Quando voltado para a psicologia, a principal abordagem apresentada na literatura para tratamento dos transtornos alimentares foi a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), visando ao vínculo terapêutico, modificação das crenças disfuncionais e psicoeducação com paciente e família. Apesar disso, a maior parte dos estudos apresentaram pesquisas com poucos participantes, o que tornou-se uma limitação para a revisão, uma vez que não é possível observar se este comportamento se repete em alta escala.

Para melhor compreensão dos dados analisados, a discussão dos resultados foi dividida em três tópicos principais, que serão exibidos a seguir.

### 3.1 Comportamentos de risco para transtornos alimentares

Os atletas de alto rendimento apresentam maiores taxas de transtornos mentais, quando comparados à população geral (Colagrai et al., 2022). Entre esses transtornos, destaca-se o transtorno alimentar. A insatisfação corporal, perfeccionismo e desempenho técnico apresentado pelos atletas desempenham um papel importante para o desencadeamento de comportamento de risco para transtornos alimentares (Fortes et al., 2015; Soares, Ferreira & Figueiredo, 2022; Lantyer, Pietschmann & Maynard, 2023). Ainda, de acordo com a pesquisa realizada por Neves, Meireles, Carvalho, Almeida & Ferreira (2016), o grupo de atletas de alto desempenho apresentaram maior insatisfação corporal quando comparados aos não atletas e atletas de base, com um percentual de 54,3%.

O alto nível de cobrança e necessidade de desempenho apresentado por atletas geram esses comportamentos disfuncionais (Fortes et al., 2015), mesmo que não sofram tanto com a exposição da mídia quanto aos padrões de beleza exigidos pela sociedade quando comparados a grupos de não atletas (Neves et al., 2016). Os estudos analisados, conforme apresentados na *Tabela 1*, mostram que o maior índice de comportamentos de riscos para transtornos alimentares está no grupo de mulheres e no grupo de atletas de modalidades que enfatizam a magreza e/ou aparência física, como ginástica artística, balé e fisiculturismo (Colegrai et al., 2022; Nascimento, 2021; Santos, Bezerra, Barbosa, Cunha, Barbosa & Oliveira, 2021; Fortes et al., 2017).

Além disso, evidenciou-se que muitos atletas de alto desempenho podem associar a restrição alimentar e perda de peso corporal com o seu desempenho técnico, utilizando de métodos purgativos, como laxantes, diuréticos e inibidores de apetite, com o pressuposto de que com a diminuição da gordura corporal, irá potencializar a sua performance em treinos e competições, influenciando negativamente em sua saúde mental, podendo causar dismorfia corporal e/ou muscular e reforçando as suas crenças disfuncionais. Ainda, em conformidade com os achados, a insatisfação corporal é o principal fator para que o atleta apresente estes comportamentos inadequados, que prejudicam sua saúde. (Fortes, Ferreira, Oliveira, Paes & Almeida, 2018, Lantyer et al., 2023).

Os estudos também apontaram a influência da família, treinadores e patrocinadores no desencadeamento dos comportamentos alimentares inadequados, visto que os mesmos exercem funções que contribuem para o desenvolvimento físico, mental, emocional e financeiro dos atletas. A literatura ainda sugere que, familiares e treinadores, em específico, fiquem atentos às restrições alimentares, comportamentos perfeccionistas e de riscos adotados pelo esportista, e

que busquem ajuda profissional de uma equipe multidisciplinar para tratar destes transtornos (Lantyer et al. 2023; Fortes et al., 2016; Neves et al., 2016; Soares, Matos, & Gonçalves, 2017). O principal objetivo apresentado na literatura para o tratamento psicológico em atletas com TA ou comportamentos de risco para os transtornos alimentares é a modificação de seus pensamentos e crenças disfuncionais, visando a remissão dos sintomas (Silva, 2021; Duchesne et al, 2019; Soares et al., 2017; Oliveira & Deiro, 2013).

### **3.2 Reforçamento de crenças disfuncionais**

De acordo com o modelo cognitivo apresentado por Aaron Beck, os pensamentos, sentimentos e ações de uma pessoa estão conectados, causando impacto direto na maneira em que nos comportamos, sentimos e interpretamos diversas situações do nosso cotidiano (Beck, 2022). Diante disso, os principais fatores apresentados por atletas de alto rendimento para comportamentos de risco para transtornos alimentares, como desempenho técnico e insatisfação corporal, podem ser relacionados com o mau funcionamento deste modelo cognitivo, com a presença de pensamentos e crenças distorcidas (Duchesne et al, 2019).

O esquema de crenças centrais ou nucleares começa a se formar na infância do indivíduo através de suas experiências, principalmente aquelas voltadas à relações interpessoais, desenvolvendo concepções sobre si mesma, as pessoas à sua volta e o mundo (Oliveira, Pires & Vieira, 2009). Essas crenças são interpretadas como verdades absolutas, onde todos os pensamentos, adaptativos ou negativos, acontecem em torno dele. Logo após as crenças centrais, existem as crenças intermediárias, que por sua vez, são responsáveis por unir o pensamento automático à crença nuclear através de regras, pressuposições ou atitudes, mantendo o indivíduo no ciclo de suas verdades absolutas (crenças centrais), sendo elas verdadeiras ou não. Ao final do modelo cognitivo, Beck descreve os pensamentos automáticos, os quais são cognições espontâneas apresentadas pela pessoa após uma determinada situação, sendo os responsáveis por suas reações e comportamentos (Beck, 2022; Froeseler, Santos & Teodoro, 2013).

Os estudos mostraram que os atletas de elite podem reforçar as suas crenças disfuncionais associando a perda de peso com o desempenho técnico, piorando o seu quadro psiquiátrico. Além dessa associação, também foi evidenciado que os esportistas com maiores restrições alimentares apresentam traços perfeccionistas. Essa série de acontecimentos podem resultar nos pensamentos dicotômicos, onde toda situação é interpretada como “tudo ou nada”, criando uma falsa realidade nos atletas de que eles só alcançarão um bom desempenho se perder

cada vez mais peso, resultando em um quadro de transtorno alimentar mais grave. (Silva, 2021; Soares et al., 2017; Fortes et al., 2016; Oliveira & Deiro, 2013). Ainda, de acordo com Duchesne et al. (2019), a TCC é a abordagem mais indicada e utilizada na área para tratamento dos transtornos alimentares.

### **3.3 A contribuição da TCC no tratamento**

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), de modo geral, é uma abordagem da psicologia que possui a intervenção considerada mais breve, quando comparada ao restante das abordagens. Possui um modelo estruturado e focado principalmente em construir e seguir as metas de cada paciente, o que tem sido utilizado cada vez mais em centros de pesquisa e nos tratamentos de transtornos alimentares, especialmente, quando associado à uma equipe multidisciplinar. (Duchesne & Almeida, 2002)

As crenças, conforme citadas anteriormente, são consideradas pela pessoa como verdades absolutas, quando na realidade são globais, super generalizadas e rígidas. Quando essa crença é ativada, gera um pensamento, após, uma emoção e consecutivamente, um comportamento, e diferentes pessoas, diante das mesmas situações, possuem reações distintas, visto que cada um possui seu próprio sistema de crenças e esquemas. Por isso, a intervenção nas sessões dos pacientes com transtornos alimentares e nos programas de intervenção cognitivo-comportamentais, são voltados para a reestruturação do sistema de crenças do paciente. (Serra, 2013).

De acordo com Duchesne et al. (2019), a primeira etapa para o processo de reestruturação do sistema de crenças é a conceitualização do paciente, fundamental para conhecer o motivo para o desenvolvimento do TA, quais são os reforços que os mantêm nestes pensamentos e comportamentos mal-adaptativos, garantindo o planejamento adequado e individualizado do tratamento, com intervenções apropriadas para o caso. Além do mais, a literatura traz a conceitualização como um grande fortalecedor do vínculo terapêutico e psicoeducação, recursos indispensáveis para a aderência do paciente ao tratamento (Beck, 2022; Pires & Laport, 2019; Leahy, 2017).

A psicopatologia de transtornos alimentares são resultados dos significados mal habitados e interpretados e são construídos a partir da “Tríade Cognitiva”, constituída pelas crenças da pessoa em relação ao seu eu (self), à experiência atual (ambiente) e ao seu objetivo (futuro). Esses pacientes desenvolvem crenças à qual concerne ao peso, formação corporal, valor pessoal e alimentação, sendo a principal crença o desvalor, assim, mantendo o transtorno,

interpretando que o valor pessoal está ligado somente à essas crenças, ignorando ou não dando o devido valor à outros parâmetros, pois o corpo idealizado estaria relacionado à superioridade, competência e sucesso. (Rangé, 1998; Beck, Alford, 2000).

Segundo as autoras já citadas, Duchesne; Almeida (2002), em seu estudo são utilizadas, nas intervenções com pacientes com transtornos alimentares, as principais estratégias e técnicas cognitivas e comportamentais, onde evidenciam a sua efetividade, e portanto, essa abordagem está sendo bastante indicada e aplicada nos tratamentos de TA. Além do estudo indicar que auxilia a redução da frequência dos episódios de compulsão alimentar ou da restrição alimentar, tem sido observado e relatado também a relação ao humor dos pacientes, indicando progresso, redução da inquietação em relação à idealização do peso e formato corporal e melhor conduta e interação social.

#### **4. Considerações Finais**

Há de se reconhecer a importância da investigação realizada para o ramo da psicologia do esporte por apresentar fatores de riscos voltados para a saúde física e mental do atleta de alto rendimento, com base na abordagem da teoria cognitiva comportamental. O foco do estudo foi relacionado aos comportamentos de riscos para TA neste grupo, onde evidenciou alta prevalência no desenvolvimento deste transtorno psiquiátrico em atletas de modalidades estéticas, como balé, ginástica artística e fisiculturismo, no qual apresentaram maiores índices de insatisfação corporal, traços perfeccionistas, alto nível de cobrança e desempenho técnico.

O estudo ainda mostrou em unanimidade a TCC como a abordagem mais apropriada para o tratamento dos transtornos alimentares, apontando o vínculo terapêutico, a modificação e reestruturação das crenças disfuncionais como um aspecto positivo para a remissão dos sintomas e do transtorno em si. Além disso, mostrou-se necessário a presença da família e treinadores para a identificação dos comportamentos inadequados e restrições alimentares. E, caso seja identificado, é importante que seja realizado o encaminhamento do atleta ao tratamento, garantindo o acompanhamento com uma equipe multidisciplinar, formada por psiquiatras, nutricionistas, enfermeiros, psicólogos entre outros profissionais, para melhor efetividade e processo de evolução do paciente. Assim, assegurando-se da saúde e/ou recuperação do estado físico e mental do atleta. Do mesmo modo, a presença dos treinadores e familiares durante o tratamento é essencial, para assegurar a adesão do paciente.

No entanto, a revisão de literatura apresentou como principal limitação às pesquisas de baixa escala, que por sua vez devem ser analisadas com cautela, a fim de não comprometer os

resultados. Dessa forma, considera-se necessário estudos mais abrangentes na área para validar as conclusões apresentadas.

## Referências

- American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5. 5ed. Porto Alegre: Artmed.
- Beck, J. S. (2022). Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3ed. Porto Alegre: Artmed.
- Carmo, C.C., Pereira, P. M. L., & Cândido, A. P. C. (2014). Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. *HU Revista, Juiz de Fora*, 40(3 e 4), 173-181.
- Colagrai, A. C., Barreira, J., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2022). Saúde e Transtorno Mental no Atleta de Alto Rendimento: Mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento*, 28, e28008.
- Dagalarrondo, P. (2019). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Duchesne, M., Campos, M. C., & Pereira, M. C. B. (2019). Intervenções psicológicas no tratamento dos transtornos alimentares. *Debates em Psiquiatria*, 9(3), 32–38.
- Duchesne, M., & Almeida, P. E. M. (2002). Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 24, 49–53.
- Fairburn, C. G., Welch, S. L., Doll, H. A., Davies, B. A., & O'Connor, M.E. (1997). Risk factors for bulimia nervosa: A community-based case-control study. *Archives of General Psychiatry*, 54(6), 509-517.
- Fortes, L. S., Ferreira, M. E. C., Costa, P. R. F., Lira, H. A. A. S., Andrade, J., & Silva, A. L. A. G. (2015). Comparação do comportamento de risco para transtornos alimentares entre adolescentes atletas e não atletas. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 64(4), 296–302.
- Fortes, L. S., Ferreira, M. E. C., Oliveira, S. F. M., Paes, P. P., & Almeida, S. S. (2018). Influência da insatisfação corporal direcionada à magreza na restrição alimentar e nos sintomas bulímicos: uma investigação prospectiva com jovens nadadoras. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(3), 242-247.
- Fortes, L. S., Paes, S. T., Ribeiro, D. B., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C.. (2017). Busca pela muscularidade, humor e transtornos alimentares em atletas do sexo masculino. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(1), 37–41.
- Fortes, L. S., Vieira, L. F., Paes, S. T., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016). Comportamentos de risco para os transtornos alimentares e traços perfeccionistas em atletas de atletismo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(3), 815–22
- Froeseler, M. V. G., Santos, J. A. M., & Teodoro, M. L. M. (2013). Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(1), 42-50

- Lantyer, M. B. V., Pietschmann, R. E. B., & Maynard, D. da C. (2023). Atletas de fisiculturismo: desenvolvimento de transtornos alimentares após competições. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 17(102), 22-31.
- Leahy, R. L. (2017). *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. 2ed. Porto Alegre: Artmed.
- Melek, M., & Maia, A. C. C. O. (2008). Os transtornos alimentares: causas e tratamento numa visão multidisciplinar.
- Nascimento, S. C. V. B. (2021). A insatisfação com a imagem corporal e os possíveis distúrbios alimentares entre os praticantes de balé clássico. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(4), 16671–16681.
- Neves, C. M., Meireles, J. F. F., Carvalho, P. H. B., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C.. (2016). Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística. *Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(1), 82–92.
- Oliveira, F. P., Bosi, M. L. M., Vigário, P. S., & Vieira, R. S. (2003). Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 9(6): 348-356.
- Oliveira, C. I., Pires, A. C., & Vieira, T. M. (2009). A terapia cognitiva de Aaron Beck como reflexividade na alta modernidade: uma sociologia do conhecimento. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 25(4), 637–645.
- Oliveira, L. L., & Deiro, C. P. (2013). Terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares: a visão de psicoterapeutas sobre o tratamento. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 15(1), 36-49.
- Pedrosa, M. A. A., Nunes, F. T., Menescal, L. L., Rodrigues, C. H. S., & Appolinario, J. C. (2019). Aspectos gerais da avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. *Debates em Psiquiatria*, 9(3), 14–23.
- Pires, J. A., & Laport, T. J. (2019). Transtornos alimentares e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento. *Revista Mosaico*, 10 (2), 116-123.
- Rambaldi, M., & Vieira, F. O. (2020). Futebol e Saúde: adoecimento de atletas profissionais. *Revista Laborativa*, 9(2), 06-23.
- Rangé, B. Bases filosóficas, históricas e teóricas da psicoterapia comportamental e cognitiva. Em B. Rangé (Org.) *Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos* (p. 13-25). Campinas 1998.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667–699.

- Santos, C. A., Bezerra, G. K. A., Barbosa, M. S. S., Cunha, F. T., Barbosa, S. M. S., & Oliveira, D. C. (2021). Vigorexia, um distúrbio alimentar na modernidade. *Research, Society and Development*, 10(5).
- Serra, A. M. Teoria e terapia cognitiva. O tratamento da dependência química e as terapias cognitivo-comportamentais. In Zanelatto, N. A. & Laranjeira, R. (Orgs.). *Artmed*. Porto Alegre, 2013
- Silva, C. M. T., Dias, F. G., Sousa, M. C., Oliveira, V. P., Oliveira, K. B., & Farias, R. R. S. (2022). A contribuição da psicologia na saúde mental dos atletas no âmbito esportivo uma pesquisa bibliográfica. *Research, Society and Development*, 11(12).
- Silva, M. V. R. (2021). Contribuições Terapêuticas da Terapia Cognitivo Comportamental nos Transtornos Alimentares: revisão narrativa: revisão narrativa. *Scientia Generalis*, 2(1), 17–22.
- Soares, A. R. L., Matos, A. C. N., & Gonçalves, F. M. S. (2017). Bulimia nervosa em homens lutadores de MMA: Um enfoque cognitivo comportamental. *Psicologia.pt*.
- Soares, J. L. C. K. B., Ferreira, J. C. S., & Figueiredo, R. S. (2022). Distúrbios alimentares e de imagem em atletas de força. *Research, Society and Development*, 11(15).
- Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M.E. (2008). *Aprendendo a Terapia Cognitivo Comportamental*. Porto Alegre: Artmed.