

Impacto das dietas restritas na saúde mental de atletas

Impact of restricted diets on the mental health of athletes

Impacto de las dietas restringidas en la salud mental de los deportistas

Recebido: 12/06/2024 | Revisado: 24/06/2024 | Aceitado: 25/06/2024 | Publicado: 29/06/2024

Ana Carolina Dantas de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4828-4852>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: anacarol.dantas@gmail.com

Victoria Salgado Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7656-1803>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: toiame1@hotmail.com

Dayanne da Costa Maynard

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9295-3006>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: dayanne.maynard@ceub.edu.br

Resumo

A saúde mental é um pilar para o desempenho do atleta como um todo, dessa forma a conscientização de que saúde mental e a física devem estar balanceadas é a chave para uma vida saudável. Sendo este um tema pouco explorado no âmbito esportivo, o presente estudo tem por objetivo analisar o impacto causado pelas dietas restritas na saúde mental de atletas, bem como compreender as complicações por restrições alimentares específicas, ocasionadas a indivíduos envolvidos no meio esportivo. A ideia base foi verificar qual transtorno está mais presente e quais fatores externos influenciam o desenvolvimento de tais condições. O trabalho abrange pesquisas recentes principalmente na área da nutrição esportiva, com uma revisão bibliográfica voltada para o viés psicológico da saúde mental. Este trabalho contribui para a compreensão da relação entre dietas restritivas e saúde mental, fornecendo subsídios para a promoção de práticas alimentares saudáveis. Foram analisados diferentes tipos de dietas, principalmente as de restrição calórica e padrões alimentares específicos comumente observados no meio esportivo. A análise levou a possíveis efeitos observados nessas práticas, explorando transtornos como ansiedade, depressão, autoestima e imagem corporal. Foram analisados artigos nas bases de dados SCIELO, portal de periódicos da CAPES, PubMed e Google Acadêmico.

Palavras-chave: Restrição alimentar; Insatisfação corporal; Nutrição; Transtornos alimentares.

Abstract

Mental health is a pillar for the athlete's performance as a whole, so awareness that mental and physical health must be balanced is the key to a healthy life. As this is a topic little explored in the sporting field, the present study aims to analyze the impact caused by restricted diets on the mental health of athletes, as well as understanding the complications caused by specific dietary restrictions, caused by individuals involved in sports. The basic idea was to verify which disorder is most present and which external factors influence the development of such conditions. The work covers recent research mainly in the area of sports nutrition, with a literature review focused on the psychological bias of mental health. This work contributes to understanding the relationship between restrictive diets and mental health, providing support for the promotion of healthy eating practices. Different types of diets were analyzed, mainly calorie restriction and specific dietary patterns commonly observed in sports. The analysis led to possible effects observed in these practices, exploring disorders such as anxiety, depression, self-esteem and body image. Articles were analyzed in the SCIELO databases, CAPES journal portal, PubMed and Google Scholar.

Keywords: Dietary restriction; Body dissatisfaction; Nutrition; Eating disorders.

Resumen

La salud mental es un pilar para el rendimiento del deportista en su conjunto, por lo que la conciencia de que la salud física y mental deben estar equilibradas es la clave para una vida saludable. Como se trata de un tema poco explorado en el ámbito deportivo, el presente estudio tiene como objetivo analizar el impacto causado por las dietas restringidas en la salud mental de los deportistas, así como comprender las complicaciones provocadas por restricciones dietéticas específicas, provocadas por individuos que practican deportes. La idea básica era verificar qué trastorno está más presente y qué factores externos influyen en el desarrollo de dichas afecciones. El trabajo abarca investigaciones recientes principalmente en el área de nutrición deportiva, con una revisión de la literatura centrada en el sesgo

psicológico de la salud mental. Este trabajo contribuye a comprender la relación entre dietas restrictivas y salud mental, brindando apoyo para la promoción de prácticas alimentarias saludables. Se analizaron diferentes tipos de dietas, principalmente la restricción calórica y patrones dietéticos específicos comúnmente observados en los deportes. El análisis condujo a posibles efectos observados en estas prácticas, explorando trastornos como la ansiedad, la depresión, la autoestima y la imagen corporal. Los artículos fueron analizados en las bases de datos SCIELO, portal de revistas CAPES, PubMed y Google Scholar.

Palabras clave: Restricción dietética; Insatisfacción corporal; Nutrición; Disturbios alimenticios.

1. Introdução

Ao decorrer dos anos, houve um grande interesse na relação entre nutrição, desempenho esportivo e saúde mental. Atletas de diferentes esportes adotam dietas restritivas como parte de suas rotinas. O equilíbrio entre a nutrição adequada e os resultados estéticos é uma busca constante, mas o impacto da restrição nutricional na saúde mental dos atletas revela-se uma questão crítica e preocupante, que precisa ser compreendida e avaliada. A restrição alimentar por longos períodos, a auto-indução de vômitos e o uso de laxantes e diuréticos são denominados comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares (Fortes *et al.*, 2013).

A imposição de restrições alimentares, seja por motivos estéticos, competitivos ou de cunho cultural, levanta questões complexas sobre os efeitos psicológicos associados a essas práticas. Dietas muito restritas podem afetar a saúde mental dos atletas e interferir na performance deles, pois as dietas restritivas não costumam ter embasamento científico. É muito importante que a dieta passada para eles seja feita por um profissional e que esteja balanceada. Não há dúvida que os esportes de alto nível demandam de seus atletas intensas exigências físicas e mentais como parte de suas carreiras, mas isso faz com que eles fiquem mais suscetíveis a certos problemas mentais e comportamentos de risco (Rice *et al.*, 2016). Atletas profissionais relatam frequentemente episódios de depressão e estresse durante toda sua carreira (Newman *et al.*, 2016).

Os atletas estão mais propensos a se sentirem deprimidos após episódios de compulsão alimentar, devido ao sentimento de perda de controle em relação a alimentação, gerando uma certa ameaça ao peso desejado. Entre os aspectos comportamentais e psicossociais notados, se encontram: sobreposição de características psicológicas, obsessão, narcisismo, anedonia ou perfeccionismo (Medeiros, 2022).

É importante prestar atenção aos exercícios físicos e psicológicos ainda na fase do crescimento dos atletas para garantir uma melhor qualidade geral de seu desempenho. O treinamento psicológico pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar o nível técnico e as habilidades dos atletas (Liu *et al.*, 2023). É fundamental explorar de maneira aprofundada o impacto das dietas restritas na saúde mental de atletas, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os psicológicos.

O estudo teve como propósito analisar e informar atletas a respeito dos perigos de dietas radicais, levando em consideração seu bem-estar psicológico. É de suma importância ressaltar que esses atletas tem intensas pressão de suas modalidades esportivas, possam sofrer de problemas mentais, o que torna indispensável abordar tal tema de maneira delicada e preventiva. A compreensão desses elementos é essencial não apenas para os atletas, treinadores e profissionais de saúde, mas também para a promoção de uma cultura esportiva saudável.

Este trabalho tem como objetivo analisar o impacto causado pelas dietas restritas na saúde mental de atletas, bem como compreender as complicações por restrições alimentares específicas, ocasionadas a indivíduos envolvidos no meio esportivo.

2. Metodologia

O estudo foi uma revisão de literatura tipo narrativa, acerca do impacto das dietas restritas na saúde mental dos atletas. O objetivo foi trazer uma revisão atualizada sobre o tema. Entende-se que esse estudo é adequado para fundamentação teórica

de futuros artigos, dissertações e teses (Jacobsen, A. 2016). Para realização deste trabalho os seguintes passos foram realizados, definir o tema e o propósito do trabalho, em seguida a busca pela literatura. A busca ocorreu no período de fevereiro a julho de 2024. Os materiais utilizados foram artigos científicos em português, espanhol e inglês, publicados nos últimos 10 anos, sobre o impacto de dietas na saúde mental de atletas, pelas bases de dados SCIELO, portal de periódicos da CAPES, PubMed e Google Acadêmico.

Para a busca foram utilizadas combinações entre as seguintes palavras chaves previstas nos DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): Saúde Mental (Mental Health), Dietas (Diets), Restrição Calórica (Caloric Restriction), Alimentos, Dieta e Restrição (Diet, Food and Nutrition), Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos (Feeding and Eating Disorders), Jejum Intermitente (Intermittent Fasting), restrição e atletas (restricción y atletas), saúde mental e dietas (Salud mental y dietas), comportamento alimentar (Conducta alimentaria).

Tendo em vista o objetivo do trabalho, foram analisados nesta revisão diversos artigos que incluem atletas de alto rendimento, artigos sobre dietas restritivas, artigos sobre saúde mental e onde há a maior incidência de transtornos mentais e alimentares. Foram excluídos artigos que analisavam modalidades esportivas individuais. Os artigos foram lidos primeiro o título, seguido do resumo, depois a introdução e desenvolvimento. Após feita toda a leitura dos artigos escolhidos, foram adotados o método de fichamento desses artigos onde consiste na separação de cada artigo em fichas separadas por cabeçalho, referência bibliográfica e conteúdo principal para melhor organização do controle dos artigos que foram utilizados durante todo o trabalho.

3. Resultados e Discussão

Ao final da pesquisa, atendendo aos critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram analisados 27 trabalhos mais relevantes para a presente revisão. Foram excluídos trabalhos em que os esportes não fossem coletivos e estudos com apenas um gênero específico. Foram incluídos artigos com atletas de alta performance, ex-atletas e atletas amadores. O Quadro 1 a seguir apresenta o resultado das filtragens realizadas que se constituem no corpus da pesquisa.

Quadro 1 - Trabalhos analisados na presente revisão. Brasília-DF, 2024.

Autor, data	Objetivo	Resultados relevantes
BRANDT, 2014	Investigar a saúde mental e fatores associados em atletas que participaram dos Jogos Abertos de Santa Catarina.	Os atletas competiram em 10 diferentes modalidades, coletivas e individuais. A maioria dos atletas cursa ou cursou o ensino médio ou superior, com mais de sete anos de tempo de prática e participação em competições nacionais e estaduais. Grande parte dos atletas teve percepção de qualidade de descanso e sono entre boa e regular durante a competição. De maneira geral, os atletas apresentaram boa saúde mental, com perfil semelhante ao de iceberg (elevado vigor, níveis moderados de tensão e baixa fadiga, depressão, raiva e confusão mental). Os atletas com melhor percepção de sono e saúde que não fazem uso de medicamentos reguladores de humor apresentam melhor saúde mental.
SANTOS et al., 2023	Compreender sobre a saúde mental de jogadores de futebol e a sua influência na performance dos mesmos	Atletas de alto rendimento sofrem com a pressão psicológica decorrente da profissão, eles fazem parte de um meio altamente competitivo que exige um melhor desempenho em busca de vitórias.
MODOLO et al., 2009	Verificar se existem diferenças nos escores de Dependência de Exercício (DE), escores de humor e qualidade de vida em atletas profissionais e amadores de modalidade esportivas coletivas e individuais.	Atletas amadores e profissionais apresentaram escores similares de DE, mas quando considerados os tipos de modalidade, os amadores praticantes de modalidades coletivas apresentam maiores escores, o que se inverte quando considerados atletas profissionais. Em relação aos resultados de humor, atletas profissionais apresentaram mais qualidade de vida e menores escores de humor.
COLAGRAI et al., 2021	Mapear a produção do conhecimento sobre saúde mental desses atletas, seguindo a diretriz PRISMA para revisões sistemáticas.	Houve um aumento no número de publicações sobre saúde mental e atletas de alto rendimento ao longo dos anos, com produção mais significativa nos últimos cinco anos. A análise dos países mostrou que a maioria (58%) dos estudos é produzida em países de língua inglesa, como Estados Unidos, Reino Unido e

		Austrália. Notamos que a maioria dos estudos é conduzida com atletas de ambos os sexos e que a metodologia quantitativa é a mais utilizada.
BAUMAN, 2016	Analisar a resistência mental e a saúde mental são vistas como contraditórias no desporto de elite	Observou que departamentos de esportes universitários norte americanos e as organizações esportivas profissionais norte-americanas estão contratando mais profissionais da área da psicologia para acompanhar a saúde mental de seus atletas, revelando a importância dessa área para o desenvolvimento integral dessa população .
REARDON et al., 2019	Avaliar a Saúde mental em atletas de elite: declaração de consenso do Comitê Olímpico Internacional.	O esporte de alto rendimento pode gerar estresse de forma elevada, devido a diversos fatores, como lesão, overtraining, burnout, vida fora de casa, ausência de rede social de apoio íntima e afetiva, pressão interna e externa para alcançar resultados, restrições alimentares, uso de substâncias para melhorar o desempenho e administrar o estresse, entre outros
RICE et al., 2016	Avaliar a base de evidências relativas à saúde mental e ao bem-estar dos atletas de elite, incluindo a incidência e/ou natureza dos problemas de saúde mental e do uso de substâncias.	As descobertas sugeriram que os atletas de elite apresentam um risco amplamente comparável de transtornos mentais de alta prevalência (ou seja, ansiedade, depressão) em relação à população em geral. As evidências relativas a outros domínios da saúde mental (ou seja, distúrbios alimentares, uso de substâncias, estresse e enfrentamento) são menos consistentes.
NIXDORF et al., 2013	Verificar a prevalência de sintomas depressivos e variáveis correlacionadas entre atletas de elite alemães.	A prevalência de Transtorno Depressivo Maior chega a 15% em atletas alemães.
HAMMOND et al., 2013	Avaliar a prevalência de depressão diagnosticada baseada em fracasso e sintomas de depressão auto relatados em uma amostra de nadadores de elite competindo por posições em equipes olímpicas canadenses e em campeonatos mundiais.	Antes da competição, 68% dos atletas preenchiam critérios para episódio depressivo maior. Mais atletas do sexo feminino experimentaram depressão do que os seus pares do sexo masculino. Após a competição, 34% dos atletas preencheram os critérios diagnósticos e 26% relataram sintomas leves a moderados de depressão. A prevalência de depressão dobrou entre os 25% melhores atletas de elite avaliados. Dentro deste grupo, o fracasso no desempenho foi significativamente associado à depressão.
GULLIVER et al., 2015	Este estudo tem como objetivo investigar os sintomas de sofrimento psicológico geral e transtornos mentais comuns em atletas de elite australianos.	No geral, 46,4% dos atletas apresentavam sintomas de pelo menos um dos problemas de saúde mental avaliados. As porcentagens que atendem aos critérios para transtornos mentais foram semelhantes às de estudos epidemiológicos anteriores de amostras de atletas internacionais e da comunidade: depressão (27,2%), transtorno alimentar (22,8%), sofrimento psicológico geral (16,5%), ansiedade social (14,7%), ansiedade generalizada transtorno de pânico (7,1%) e transtorno de pânico (4,5%). Atletas lesionados apresentaram níveis mais elevados de sintomas de depressão e transtorno de ansiedade generalizada.
MEDEIROS, 2022	Avaliar o impacto das estratégias nutricionais na saúde do atleta de fisiculturismo, por meio de uma revisão de literatura.	Apontaram a psicopatologia dos transtornos relacionados à insatisfação corporal e transtornos dismórficos, altas taxas de práticas extremas de modificação corporal, compulsão alimentar e bulimia nervosa, principalmente entre os que estão em fase de competição.
FORTES et al., 2017	Analisar a relação da busca pela muscularidade e estado de humor com os transtornos alimentares nessa população.	Os achados dos modelos de regressão hierárquica não demonstraram relação da busca pela muscularidade e do estado de humor com os transtornos alimentares. Todavia, os resultados indicaram diferença de busca pela muscularidade em razão das classificações do EAT-26, fato que não foi revelado para o estado de humor.
GOUTTEBARGE, 2019	Apresentar uma visão geral das evidências epidemiológicas existentes sobre a ocorrência de sintomas e distúrbios de saúde mental entre atletas de elite atuais e ex-atletas.	Apresentaram dados especialmente sobre sintomas de angústia, distúrbios do sono, ansiedade/depressão e uso indevido de álcool. Metanálises abrangendo 2.895 a 5.555 atletas de elite atuais mostraram que a prevalência de sintomas e distúrbios de saúde mental variou de 19% para uso indevido de álcool a 34% para ansiedade/depressão. Foram incluídos quinze estudos originais relevantes sobre sintomas e distúrbios de saúde mental entre ex-atletas de elite: eles também apresentaram dados especialmente sobre sintomas de angústia, distúrbios do sono, ansiedade/depressão e uso indevido de álcool. Metanálises abrangendo 1.579 a 1.686 ex-atletas de elite mostraram que a prevalência de sintomas e distúrbios de saúde mental variou de 16% para sofrimento a 26% para ansiedade/depressão.

Fonte: Autores.

3.1 Dietas restritivas

Dieta é o conjunto de alimentos que uma pessoa consome na qual constituem seu comportamento nutricional. É uma estratégia interessante utilizada tanto para perder peso quanto para ganhar massa muscular, melhorar sua composição corporal e qualidade de vida. Existem diversas maneiras que um indivíduo pode ajustar sua alimentação para alcançar esses objetivos, algumas são mais restritivas, enquanto outras são mais equilibradas (Lemos, 2022).

As dietas restritivas nada mais são do que dietas em que se restringe algum macro ou micronutriente, seja uma dieta baixa em carboidratos (*low carb*), baixa em glicose (dieta cetogênica), dentre outras (Maraccini, 2024).

A dieta *low carb* fundamenta-se na ideia de reduzir o consumo de carboidratos, fazendo com que esse macronutriente não seja o de maior quantidade na alimentação, comparado ao recomendado pelas orientações nutricionais tradicionais (DRI's), sendo assim a principal fonte de energia para o organismo seria através das proteínas e gorduras. As dietas *low carb* são definidas com uma ingestão inferior a 20g de carboidrato por dia. (Cordeiro et al., 2017).

As dietas restritas muito exageradas afetam o desempenho dos atletas, podendo até prejudicar a saúde mental dos mesmos. Muitas dessas dietas não são feitas por profissionais qualificados, sendo adquiridas por meio da internet ou por influência dos amigos. A insatisfação com o corpo pode possibilitar o indivíduo a apresentar comportamentos de risco que podem acarretar práticas inadequadas, sobretudo aquelas relacionadas à alimentação (Medeiros, 2022).

3.2 Saúde mental

A saúde mental é um conceito que abrange o bem-estar emocional, psicológico e social de um indivíduo. É afetada por diversos fatores, incluindo aspectos genéticos, ambientais, sociais e pessoais. Avaliar a saúde mental envolve examinar vários aspectos da vida de alguém e como essa pessoa está enfrentando os desafios que surgem. A saúde mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções (OMS).

Grande parte das pessoas pensam em doença mental quando se fala de saúde mental, porém a saúde mental resulta em muito mais que a inexistência de doenças mentais. Os termos saúde e transtorno mental são diferentes, pois o transtorno mental é a ausência de saúde. Há diversos fatores que influenciam nas emoções humanas, desde a predisposição genética até fatores externos (Poles et al., 2021).

Ter saúde mental é estar bem consigo mesmo e com os outros, saber lidar com as boas emoções e também com emoções ruins, saber seus limites e procurar ajuda quando necessário, e aceitar as exigências da vida; é também um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade (Gaino et al., 2018).

Existem diversas formas na qual se pode avaliar a saúde mental de um indivíduo. As principais formas de avaliação variam de auto avaliação até uma avaliação clínica mais aprofundada. Sempre deve ser levado em consideração o contexto social, familiar e cultural em que o paciente está inserido (Newman, 2023).

Na avaliação em saúde mental, é necessário fazer uma anamnese adequada, que inclua tanto a história da saúde física quanto de condições mentais e comportamentais, seguida de avaliação da saúde física para descobrir condições concomitantes e orientar a pessoa sobre medidas preventivas (Newman, 2023).

O desempenho dos atletas é influenciado por diversas causas, a saúde mental é uma delas, ela é o estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de utilizar suas habilidades, revigorar-se do estresse da rotina (Colagrai et al., 2021).

3.3 Atleta

O termo atleta, é utilizado para se referir a pessoas que praticam qualquer modalidade esportiva. Em sua maioria atletas vivem de seus esportes, fazem dessa atividade sua principal fonte de renda e se dedicam a atingir altos níveis de desempenho. A principal função de um atleta, principalmente se tratando de atletas profissionais, é vencer competições, sendo assim é necessária dedicação nos treinos para alcançar o ápice da própria performance, requer disciplina e estudos para melhorar suas estratégias e alcançar suas metas (Martinelli, 2019).

Uma alimentação balanceada é essencial para o desempenho dos atletas, especialmente durante os períodos que cercam os treinos e competições. Antes de uma competição, os atletas devem buscar consumir uma refeição equilibrada que forneça carboidratos simples, proteínas magras e gorduras saudáveis. Carboidratos são a fonte primária de energia, as proteínas auxiliam na reparação e no crescimento muscular e as gorduras saudáveis são essenciais para a saúde cardiovascular e na absorção de vitaminas lipossolúveis (Miyamoto *et al.*, 2019)

Durante a competição, é fundamental manter-se hidratado e fornecer ao corpo combustível adequado para manter o desempenho, podendo incluir bebidas esportivas para reidratação e reposição de eletrólitos, lanches leves e de rápida digestão, como frutas, barras e géis energéticos (Dias, 2024).

Após uma competição, a recuperação é essencial. A baixa ingestão de energia pode resultar em fornecimento escasso de nutrientes essenciais relacionados ao metabolismo energético, à reparação tecidual, ao sistema antioxidante e à resposta imunológica. Os atletas devem consumir uma refeição de recuperação que inclui proteínas e carboidratos para reparar os músculos e repor reservas de energia. Além do mais, é importante continuar se hidratando e consumindo alimentos ricos em antioxidantes para combater a inflamação (Panza *et al.*, 2007).

3.4 Impacto das dietas restritas na saúde mental de atletas

Estudos recentes têm se dedicado à compreensão do impacto das dietas restritas na saúde mental de atletas. Com base nisso, os trabalhos analisados são apresentados no Quadro 1.

Segundo o estudo de Brandt *et al.* (2014), cujo objetivo foi investigar a saúde mental e fatores associados em atletas que participaram dos Jogos Abertos de Santa Catarina. O público foram 445 atletas estudantes do ensino médio ou de faculdade, com mais de sete anos de prática e participação em competições estaduais e nacionais, sendo 211 homens e 234 mulheres. Os resultados revelaram que os atletas competiram em 10 modalidades distintas, tanto individuais quanto coletivas. A maioria dos atletas percebeu a qualidade do descanso e do sono entre boa e regular durante a competição. Em geral, os atletas apresentavam boa saúde mental, com perfil semelhante a um iceberg (alto vigor, níveis moderados de estresse e baixos níveis de fadiga, depressão, raiva e confusão). Atletas com melhor percepção do sono e da saúde que não utilizavam reguladores de humor apresentaram melhor saúde mental.

Já no estudo de Santos *et al.* (2023), que teve como objetivo compreender sobre a saúde mental de jogadores de futebol e a sua influência na performance dos mesmos. Observou-se que os atletas de alto rendimento sofrem com a pressão psicológica decorrente da profissão, eles fazem parte de um meio altamente competitivo que exige um melhor desempenho em busca de vitórias. Os atletas são muito cobrados, tanto pelo técnico, quanto familiares, a torcida e até os colegas de equipe. Com isso, é essencial que os atletas tenham um acompanhamento psicológico para melhorar sua saúde mental e seu desempenho.

Em um estudo cujo objetivo foi verificar se existem diferenças nos escores de dependência de exercício, escores de humor e qualidade de vida em 116 atletas profissionais e amadores de modalidades esportivas coletivas e individuais. Os atletas amadores e os atletas profissionais apresentaram escores similares de dependência de exercício. Dos 80 atletas amadores e 36 profissionais, 36,25% (29) dos amadores eram dependentes de exercício e 63,75% não eram (51); 33,33% (12) dos atletas

profissionais eram dependentes de exercício e 66,67% (24) não eram. Porém, os atletas amadores praticantes de modalidades coletivas apresentam escores maiores do que os atletas profissionais, quanto ao tipo de modalidade. No que concerne aos resultados de humor, atletas profissionais apresentaram mais quantidade de vida e menores escores de humor (Modolo *et al.*, 2009).

Um estudo sobre saúde e transtorno mental no atleta de rendimento de Colagrai (2021) sugere que o desempenho de atletas é influenciado por diversos fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos. O esporte como atividade humana apresenta também fatores negativos que impactam a vida diária do praticante.

Estudos realizados nos últimos anos mostram que atletas de alto rendimento geralmente estão vulneráveis a transtornos mentais, sendo o transtorno de ansiedade, depressivo, suicídio, transtornos alimentares, compulsivos obsessivos e bipolar os mais comuns entre essa população (Bauman, 2016; Reardon *et al.*, 2019; Rice *et al.*, 2016).

Foi notado que a prevalência de transtorno depressivo maior chega a 15% em atletas alemães (Nixdorf *et al.*, 2013) e 68% em nadadores de elite do Canadá (Hammond *et al.*, 2013). Atletas australianos de alto rendimento (críquete, futebol, hóquei, netball, remo, polo aquático, vela, softball, de 18 e 25 anos) tiveram taxas de 46,6% de sintomas de transtorno depressivo, sendo semelhante à população australiana em geral e, em alguns casos, até superior (Gulliver *et al.*, 2015).

Uma pesquisa de Medeiros (2022) sugere que 30% dos atletas de determinada modalidade apresentaram padrões de Bulimia nervosa em alguma fase da vida, o que sugere que a insatisfação corporal, dietas altamente restritivas e rigorosas, controle de peso não são somente atribuídos a competição, mas também podem abranger razões pessoais ligadas a supervalorização do peso e forma. De acordo com a pesquisa, atletas competitivos apresentaram maior tendência a apresentar transtornos alimentares em relação aos atletas recreativos, a extrema rigidez das estratégias nutricionais no período pré competição reduz a sensibilidade a estímulos internos, como fome e saciedade; além do mais, depressão e afeto negativo também são fatores psicológicos que podem ser observados nessa etapa.

Ainda nesse sentido, o estudo de Fortes (2017) revela que dietas restritivas muito severas podem causar diversos problemas, podendo prejudicar a saúde mental dos atletas ou auxiliando a desenvolver transtornos alimentares. Os comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares são considerados comuns entre os atletas. A restrição alimentar por períodos extensos, a auto-indução de vômitos e o uso de diuréticos e laxantes são denominados comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares. Os transtornos de ansiedade também aparecem em alta prevalência, sendo que na Austrália, 7,1% dos atletas de alto rendimento preenchem os critérios para Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), e 4,5% para transtorno do pânico (Gulliver *et al.*, 2015).

Outro estudo sugere que atletas de elite apresentam maior índices de sofrimento, distúrbio do sono, ansiedade, depressão e inclusive uso indevido de álcool. Foi verificado que atletas de elite têm taxas similares ou mais elevadas de transtornos mentais do que a população em geral (Gouttebauge, 2019).

Com isso, é essencial que as dietas dos atletas sejam sempre propostas por um profissional capacitado para que não haja nenhum impacto negativo na sua saúde mental. Dietas muito restritivas podem desencadear comportamentos alimentares obsessivos ou transtornos mentais. Deve-se abordar a relação de saúde mental e dietas restritivas com cautela, dando prioridade a uma dieta equilibrada que promova tanto a saúde física quanto mental.

4. Conclusão

A partir da leitura e análise dos dados apresentados neste trabalho, é possível concluir que dietas restritivas impactam de forma significativa a saúde mental dos atletas. Embora o objetivo da restrição alimentar ocorra por fatores relacionados ao desempenho esportivo e estético, é importante estar atento às consequências da restrição alimentar excessiva e prolongada.

Os dados apresentados indicam que dietas restritivas podem levar ao aumento de estresse, ansiedade e depressão, que contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Por isso, é de suma importância que atletas, treinadores e profissionais da saúde estejam cientes dos potenciais riscos associados a esta prática e assim busquem estratégias mais saudáveis e responsáveis para atingir uma vida mais equilibrada visando a manutenção da saúde mental.

Isso inclui o acompanhamento individualizado e multidisciplinar, incluindo nutricionistas, psicólogos e médicos, de modo a garantir que o atleta esteja recebendo o suporte técnico adequado para que consiga atingir seus objetivos e metas, sem prejudicar sua saúde mental.

Por fim, espera-se que este trabalho seja usado para fomentar futuras reflexões e debates acerca da relação entre as dietas restritivas e a saúde mental, para que políticas e práticas esportivas levem em consideração não somente o desempenho físico, mas também o bem-estar psicológico dos atletas, promovendo assim uma visão integradora com o cuidado da saúde dos praticantes de atividade física por completo.

Para os trabalhos futuros, espera-se maiores estudos acerca da saúde mental dos atletas e como dietas restritivas podem potencializar esses efeitos a longo prazo. Sugerimos realizar acompanhamentos com atletas, entrevistas aprofundadas para fornecer uma visão mais detalhada sobre as experiências individuais. Além disso, sugere-se estudos comparando diversos tipos de dieta e seus efeitos.

Agradecimentos

Nossos mais sinceros agradecimentos às nossas famílias, pelo amor, incentivo e apoio incondicional. Aos nossos pais por sempre estarem presentes, dando força para que essa etapa fosse concluída e pelos seus sacrifícios em nos proporcionar uma educação de qualidade. Aos nossos irmãos por nos proporcionar momentos descontraídos em meio às correrias de final de curso. Aos nossos amigos, por todas as risadas, lanches compartilhados, e pelas vezes que mutuamente nos motivamos a continuar quando a jornada parecia impossível. E por fim a todos que contribuíram indiretamente para a realização deste trabalho.

Referências

- Azevedo, A. (2022) Uninassau Entenda qual o problema das dietas restritivas. <https://www.uninassau.edu.br/noticias/entenda-qual-o-problema-das-dietas-restritivas>.
- Bauman, J. (2016) The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 135-136. 10.1136/bjsports-2015-095570. <https://bjsm.bmj.com/content/50/3/135>.
- Brandt, R., Liz, C. M. de., Crocetta, T. B., Arab, C., Bevilacqua, G., Dominski, F. H., Vilarino, G. T., & Andrade, A. (2014). Saúde mental e fatores associados em atletas durante os jogos abertos de Santa Catarina. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 20(4), 276–280. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200401607>
- Colagrai, A et al. (2022) Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento*, 28, e28008 10.22456/1982-8918.118845. <https://www.scielo.br/j/mov/a/nWM6ZfVCRLmhrHkfkjPnzrN/?lang=pt>.
- Cordeiro, R; Salles, M. & Azevedo, B. (2017) Benefícios e malefícios da dieta low carb. *Revista Saúde em Foco*. e9, 714-722. 2017. https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf.
- Dias, L. (2024) Estratégia durante uma Travessia de 75 km em Canoa Havaiana: Como se Alimentar para Manter o Desempenho em Provas de Resistência. Dieta Prática. <https://dieta pratica.com.br/estrategia-durante-uma-travessia-de-75-km-em-canoa-havaiana/>.
- El Assal, S & Fernandes, D. (2014) Imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em praticantes de exercícios e atletas: evidências científicas. *Estudos, Goiânia*, 41, 31-41. <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/3806/2170>.
- Fortes, L. et al. (2017) Busca pela muscularidade, humor e transtornos alimentares em atletas do sexo masculino. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 23(1), 37-41. 10.1590/1517-869220172301136184. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/jks4R964hwf9cRBjM7vCF3M/?format=pdf&lang=pt..>
- Fortes, L. et al., Influência da ansiedade nos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em ginastas. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 546-553. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.18n5p546>. <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2782/pdf116>

- Gaino, L. et al.. (2018) *O conceito de saúde mental para os profissionais de saúde*. 14(2) <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/149449>.
- Gimenes, M. A. P. Del G.; Ramirez, B. F. D.; Rossini, G. A. (2023) Impactos na dieta vegana e performance de atletas. *E-science Health*, 1(1), 1-14. <https://rawtechjournals.com/ojs/index.php/esh/article/view/3/4>.
- Gouttebauge, V. et al. (2019) Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 53(11), 700-706. 10.1136/bjsports-2019-100671. <https://bjsm.bmj.com/content/53/11/700>.
- Gulliver, A. et al. (2015) The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261. 10.1016/j.jsams.2014.04.006. [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(14\)00075-9/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(14)00075-9/fulltext).
- Hammond, T. et al., The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 23(4), 247-254 10.1097/JSM.0b013e318287b870 Jul 2013. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23528842/>.
- Jacobsen, A. (2016) Metodologia científica (orientação ao tcc). curso de gestão e liderança metodologia científica. <https://cursodegestaolideranca.paginas.ufsc.br/files/2016/03/Apostila-Orient%C3%A7%C3%A3o-ao-TCC.pdf>
- Lemos, A. Dieta: O que é e quais são os tipos. jul 2022. <https://nutrianalucialemos.com.br/dieta-o-que-e-e-quais-sao-os-tpos/#:~:text=Dieta%20%C3%A9%20o%20conjunto%20de,para%20garantir%20as%20necessidades%20nutricionais>.
- Liu, G.; Zeng, L. & Tao, Y. (2023) Correlation between mental quality and training intensity in university swimmers. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 29, e2022_0370, 10.1590/1517-8692202329012022_0370. <https://www.scielo.br/rbme/a/sPyNmDk36mtxJrfcM48f4Rn/?lang=en>.
- Maraccini, G. Tendência de buscas indica maior interesse do brasileiro por dietas restritivas. CNN Brasil. Abr 2024. <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/tendencia-de-buscas-indica-maior-interesse-do-brasileiro-por-dietas-restritivas/#:~:text=Essa%20%C3%A9%20uma%20estrat%C3%A9gia%20que,a%C3%A7%C3%BAcares%20adicionados%2C%20cafe%C3%ADna%20e%20%C3%A1lcool>.
- Martinelli, H. & Paixão, M. (2019) Perfil nutricional de atletas de taekwondo em período pré e pós competição sob intervenção nutricional. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 13(78), 195-205. <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1288/874>.
- Medeiros, V. Impacto da dieta na saúde de atletas de fisiculturismo. Dez 2022. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5378>
- Miyamoto, A. et al. (2018) Avaliação do consumo alimentar pré e pós competição de judô. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 12(70), 178-184. <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/998/749>.
- Modolo, V. et al. (2009) Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 15(5), 355-359. <https://www.scielo.br/rbme/a/L6hYjKQLt7F8stgXRS9RJ5G/?lang=pt#>.
- Newman, H.; Howells, K. & Fletcher, D. (2016) The dark side of top level sport: an autobiographic study of depressive experiences in elite sport performers. *Frontiers in Psychology*, 7(7), 868. 10.3389/fpsyg.2016.00868. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2016.00868/full>.
- Newman, G. (2023) Como avaliar o estado mental. Manual MSD, <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/dist%C3%BArbios-neurol%C3%B3gicos/exame-neurol%C3%B3gico/como-avaliar-os-pares-cranianos>.
- Nixdorf, I. et al. (2013) Prevalence of Depressive Symptoms and Correlating Variables Among German Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 7(4), 313-326 https://www.researchgate.net/publication/259686576_Prevalence_of_Depressive_Symptoms_and_Correlating_Variables_Among_German_Elite_Athletes.
- Panza, V. a et al. (2007) Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. *Revista de Nutrição*. <https://www.scielo.br/rn/a/9L3YSDj3HCfww7TpNcFz5cf#>
- Poles, K. et al. (2021) Boas práticas em Saúde Mental. *Cartilha Saúde Mental*. <https://ufla.br/images/arquivos/2021/CartilhaSaudeMentalUFLA.pdf>.
- Reardon, C. et al. (2019) Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53, 667-699. 10.1136/bjsports-2019-100715. <https://bjsm.bmj.com/content/53/11/667>.
- Rice, S. et al. (2016) The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Med.*, 46, 1333-1353. 10.1007/s40279-016-0492-2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26896951/>.
- Santos, A.; Pereira, A & Pedrosa, S. (2023) Saúde Mental Dos Jogadores De Futebol XXI Jornada Científica Dos Campos Gerais. 21, A ciência da felicidade e do bem-estar. <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/2483/1085>.