

# Tendências a transtornos alimentares entre escaladores esportivos: Um estudo observacional

Eating disorders tendencies among sport climbers: An observational study

Tendencias a los trastornos alimentarios entre escaladores deportivos: Un estudio observacional

Recebido: 27/11/2024 | Revisado: 03/12/2024 | Aceitado: 04/12/2024 | Publicado: 07/12/2024

**Raphael Freitas Castello Branco de Almeida**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7422-6143>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [raphael.almeida@sempreceub.com](mailto:raphael.almeida@sempreceub.com)

**Otávio Júlio Rosas Costa Neto**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0768-6099>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [otavio.julio@sempreceub.com](mailto:otavio.julio@sempreceub.com)

**Ana Cristina de Castro Pereira Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8622-7879>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [ana.cristinasantos@ceub.edu.br](mailto:ana.cristinasantos@ceub.edu.br)

## Resumo

**Introdução:** A escalada esportiva, uma atividade desafiadora que envolve vias de escalada de até 50 metros de altura ou blocos de até 6 metros, tem crescido em popularidade, especialmente após sua inclusão como esporte olímpico em 2016. **Objetivo:** investigar a prevalência e os fatores associados aos transtornos alimentares entre escaladores do Distrito Federal e Goiás. **Métodos:** trata-se de um estudo transversal observacional que envolveu a aplicação de um questionário online, por meio do Google Forms, com perguntas sobre hábitos alimentares, baseado no Eating Attitudes Test-26 (EAT-26), um instrumento amplamente utilizado para avaliar comportamentos alimentares relacionados a transtornos alimentares. A amostra foi composta por 135 participantes, adultos, de ambos os sexos, selecionados por conveniência entre escaladores de diferentes níveis de experiência e estilos de escalada. **Resultados e Discussão:** A maioria dos participantes expressou preocupações com peso e alimentação, com 54,2% temendo engordar e 75,6% preocupados com os alimentos. Em relação ao estado nutricional, 82,7% estavam eutróficos, e a maioria acredita que o peso corporal impacta o desempenho na escalada (62,9%). **Conclusão:** A valorização da evolução na escalada e a crença de que a alimentação impacta diretamente o bem-estar sugerem uma conscientização sobre a importância de fatores físicos e psicológicos no esporte. Esses achados podem orientar futuras intervenções voltadas para o equilíbrio entre saúde mental, alimentação e performance esportiva.

**Palavras-chave:** Transtorno alimentar; Exercício físico; Ciência e saúde; Saúde mental; Socioantropologia da nutrição.

## Abstract

**Introduction:** Sport climbing, a challenging activity that involves climbing routes up to 50 meters high or blocks up to 6 meters high, has grown in popularity, especially after its inclusion as an Olympic sport in 2016. **Objective:** to investigate the prevalence and factors associated with eating disorders among climbers in the Federal District and Goiás. **Methods:** this is an observational cross-sectional study that involved the application of an online questionnaire, through Google Forms, with questions about eating habits, based on the Eating Attitudes Test-26 (EAT-26), a widely used instrument to assess eating behaviors related to eating disorders. The sample consisted of 135 adult participants of both sexes, selected by convenience among climbers of different experience levels and climbing styles. **Results:** Most participants expressed concerns about weight and eating, with 54.2% fearing gaining weight and 75.6% worried about food. Regarding nutritional status, 82.7% were eutrophic, and most believed that body weight impacts climbing performance (62.9%). **Conclusion:** The appreciation of climbing progress and the belief that nutrition directly impacts well-being suggests an awareness of the importance of physical and psychological factors in sports. These findings may guide future interventions aimed at balancing mental health, nutrition, and sports performance.

**Keywords:** Eating disorder; Physical exercise; Science and health; Mental health; Socioanthropology of nutrition.

## Resumen

**Introducción:** La escalada deportiva, una actividad desafiante que implica escalar vías de hasta 50 metros de altura o bloques de hasta 6 metros de altura, ha ganado popularidad, especialmente después de su inclusión como deporte olímpico en 2016. **Objetivo:** investigar la prevalencia y los factores asociados con la alimentación. trastornos entre

escaladores en el Distrito Federal y Goiás. Métodos: se trata de un estudio observacional transversal que implicó la aplicación de un cuestionario en línea, a través de Google Forms, con preguntas sobre hábitos alimentarios, basado en Actitudes Alimentarias. Test-26 (EAT-26), un instrumento ampliamente utilizado para evaluar conductas alimentarias relacionadas con los trastornos alimentarios. La muestra estuvo compuesta por 135 participantes, adultos, de ambos sexos, seleccionados por conveniencia entre escaladores con diferentes niveles de experiencia y estilos de escalada. Resultados: La mayoría de los participantes expresaron preocupación por el peso y la alimentación, el 54,2% temía ganar peso y el 75,6% se preocupaba por la comida. En cuanto al estado nutricional, el 82,7% eran eutróficos y la mayoría cree que el peso corporal influye en el rendimiento en la escalada (62,9%). Conclusión: La apreciación de la evolución en la escalada y la creencia de que la nutrición impacta directamente en el bienestar sugieren una conciencia de la importancia de los factores físicos y psicológicos en el deporte. Estos hallazgos pueden guiar futuras intervenciones destinadas a equilibrar la salud mental, la nutrición y el rendimiento deportivo.

**Palabras clave:** Trastorno de la alimentación; Ejercicio físico; Ciencia y salud; Salud mental; Socioantropología de la nutrición.

## 1. Introdução

A escalada esportiva caracteriza-se por apresentar vias ou trechos de escalada que têm de 8 a 50 metros de altura, podendo também ser praticada na modalidade de escalada em bloco, mais amplamente conhecida como *Boulder* (McKellar et al., 2023). De acordo com Bertuzzi *et al.*, (2013), a modalidade de Boulder é caracterizada por desafios de 6 metros ou menos e marcada por movimentações em que, na sua maioria, são de extrema dificuldade física e técnica (Bertuzzi et al., 2013).

Consoante aos estudos de Bertuzzi *et al.*, (2001), as primeiras rotas em rocha surgiram na Rússia, na década de 1960, como método de treinamento para os escaladores de altas montanhas. Na década de 1980, na Itália, foram construídas as primeiras rotas em paredes artificiais. Essa modalidade ficou conhecida como escalada esportiva *indoor* por ter crescido nos Estados Unidos, onde era realizada em ginásios fechados e tem crescido o número de praticantes desde então (Bertuzzi et al., 2001).

De acordo com Pereira *et al.* (2019), em 2016, após o anúncio da inserção da escalada como esporte olímpico, o interesse no esporte aumentou, da mesma forma, o seu público geral dentro do território brasileiro. Pode se afirmar que também aumentou o nível de competitividade, devido ao maior número de atletas com o intuito de se profissionalizar no esporte (Pereira et al., 2019).

Assim como na ginástica olímpica e outras modalidades esportivas que utilizam o peso do próprio corpo para a prática, a escalada esportiva pode ser caracterizada como um esporte antigravitacional, no qual a proporção entre o peso do corpo e a própria força pode ser determinante para a qualidade da *performance* (Watts et al., 2003). Segundo Watts *et al.* (2003), essas características geram a preocupação de que os jovens escaladores podem tentar reduzir sua massa corporal para níveis extremos, com consequências negativas para sua saúde e performance (Watts et al., 2003). De acordo com Smink, et al., (2012), os transtornos alimentares são problemas psicológicos com altas taxas de mortalidade e danosos à qualidade de vida dos indivíduos que vivenciam tais doenças. Além disso, essas condições frequentemente estão associadas a comorbidades psiquiátricas, como depressão e ansiedade, bem como a complicações médicas graves, incluindo desnutrição, alterações cardiovasculares e osteoporose, que podem agravar ainda mais a saúde física e mental dos pacientes (Smink et al., 2012).

Os transtornos alimentares são definidos como comportamentos físicos e alimentares inadequados e persistentes, relacionados a emoções extremas que podem impactar, diretamente, na saúde física e psicossocial do indivíduo. Preocupações com o peso corporal, com a forma do corpo e o contorno da silhueta são apontados na literatura como fatores importantes a serem avaliados para identificar comportamentos suspeitos que possam levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares (Silva et al., 2015). Conforme o estudo conduzido por Joy *et al.*, (2016), o risco para desenvolver transtornos alimentares é maior entre atletas do que entre não atletas, sendo especialmente mais provável entre praticantes de esportes cuja magreza e baixo percentual de gordura podem conferir uma vantagem competitiva (Joy et al., 2016). De acordo com Fortes e Ferreira (2011) a anorexia nervosa e a bulimia nervosa são apontadas como os transtornos alimentares mais prevalentes entre os atletas

(Fortes & Ferreira, 2011). 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 (de Oliveira et al., 2003).

Por mais que o baixo peso corporal, o percentual de gordura reduzido e uma alta proporção entre força e peso possibilite uma vantagem competitiva em alguns esportes, a presença de transtornos alimentares está fortemente associado com consequências psicológicas e metabólicas que terão um impacto negativo no atleta e sua *performance* (Watts et al., 2003). Dessa forma, este estudo teve por objetivo investigar a tendência de transtornos alimentares em atletas de escalada, explorando fatores como percepção da imagem corporal, obsessão com o desempenho e estratégias de ajuste de peso (Stoyel et al., 2021). Em conclusão, a presente revisão tem como objetivo analisar de maneira abrangente os avanços e desafios recentes no campo de estudo abordado, destacando as principais contribuições teóricas e práticas. Pretende-se, ainda, identificar lacunas na literatura existente e sugerir direções para futuras pesquisas que possam ampliar o entendimento sobre o tema. Com isso, espera-se fornecer uma base sólida para pesquisadores e profissionais interessados em aprofundar seus conhecimentos e desenvolver novas abordagens que contribuam para o avanço da área.

## 2. Metodologia

### 2.1 Desenho do estudo

Foi desenvolvido um estudo do tipo transversal e observacional e de natureza quali-quantitativa (Pereira et al., 2018).

Nesta pesquisa, participaram aproximadamente 135 indivíduos com idade entre 21 e 59 anos, de ambos os sexos, residentes na Região Centro-Oeste, com pelo menos seis meses de experiência na prática da escalada esportiva, escolhidos por conveniência. Os participantes apresentavam uma frequência mínima de duas sessões de escalada por semana nos três meses anteriores ao estudo. As etapas do trabalho envolveram a divulgação do questionário online por meio de redes sociais, seguida pela tabulação e análise dos dados. A divulgação ocorreu após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética e Pesquisa.

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de um questionário por meio do Google Forms, no qual os participantes responderam de forma remota. O questionário foi do tipo quali-quantitativo, composto por duas partes: a primeira solicitou dados sociodemográficos gerais e a segunda verificou os hábitos alimentares com base no Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). O EAT-26 é um questionário amplamente utilizado para avaliar atitudes e comportamentos relacionados à alimentação, especialmente aqueles associados a transtornos alimentares, como anorexia nervosa e bulimia nervosa. Ele consiste em itens que exploram padrões alimentares, preocupações com peso e imagem corporal. Este questionário foi utilizado para demonstrar tendências e prevalências de sintomas relevantes para a análise do perfil psicológico relacionado à alimentação entre os escaladores estudados.

### 2.2 Análise de dados

Após a aplicação do questionário, os dados foram tabulados no programa MS Excel com ajuda dos gráficos formulados pelo *Google Forms*. Todas as respostas foram agrupadas em tabelas, para posterior análise dos dados por meio de estatística simples (média).

### 2.3 Critérios de Inclusão

Foram incluídos participantes com idade entre 21 e 59 anos, com pelo menos seis meses de experiência na prática da escalada esportiva. Os participantes deverão ter uma frequência mínima de duas sessões de escalada por semana durante os últimos três meses. Serão incluídos apenas participantes com boas condições de saúde física e mental, conforme autodeclaração. A participação será consentida com a assinatura do Registro de Consentimento Livre e Esclarecido.

## 2.4 Critérios de Exclusão

Foram excluídos do estudo os participantes que decidirem interromper voluntariamente sua participação, ou aqueles que não preencherem o questionário por completo ou que forneça respostas inconsistentes. Além disso, os participantes que apresentarem condições de saúde que interfiram na sua capacidade de participação plena na pesquisa, como lesões graves, foram excluídos do estudo. Também foram excluídos os indivíduos que não compreendem as informações fornecidas no Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE) ou se recusaram a assiná-lo.

## 2.5 Riscos

Os riscos da pesquisa foram considerados mínimos, por se tratar de preenchimento de questionário. Ao responder, o participante pode ter se sentido desconfortável com alguma pergunta ou sentir que sua privacidade foi invadida. É possível que tais riscos ocorram porque as questões verificam aspectos emocionais e da vida pessoal. Sendo assim o voluntário pode abandonar a pesquisa a qualquer momento sem prejuízo ao mesmo.

## 2.6 Benefícios

O presente estudo não realizou uma intervenção no grupo pesquisado, mas a partir do questionário aplicado, é esperado que os participantes do estudo aprofundem sua consciência e reflexão acerca das suas próprias tendências aos transtornos alimentares e entendam que é um malefício recorrente, no qual não são os únicos a estarem acometidos de tal percalço. Ademais, esse estudo traz como benefício aos participantes a oportunidade de identificar um início de transtorno que poderia ser reversível, possibilitando uma mudança alimentar e a busca por uma melhora na qualidade de vida, enquanto para a comunidade científica traz novos dados sobre transtornos alimentares, uma área essencial a ser estudada para possibilitar novas intervenções e prevenções.

## 2.7 Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do comitê de ética em pesquisa do CEUB com número de parecer 7.123.341 e assinatura dos participantes do Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE). Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

## 3. Resultados

O total de respondentes do questionário foram 135, sendo que 2 pessoas não responderam a pergunta "Continuar a comer em exagero faz com que eu sinta que não sou capaz de parar" e houve 1 resposta a menos nas seguintes perguntas: "Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais" e "Preocupo-me com o desejo de ser magro(a)".

A pesquisa sobre o perfil da população considerou diversos fatores, incluindo faixa etária, sexo, estado civil e escolaridade. Na Tabela 1, são apresentados os dados sociodemográficos dos participantes, que se qualificam da seguinte maneira: a maioria deles tem entre 18 e 29 anos (46,3%, n = 62). A população é predominantemente masculina, representando 59,3% (n = 80). Em relação ao estado civil, a grande maioria é solteira (77%, n = 104). No que diz respeito à escolaridade, 47 participantes (34,8%) possuem pós-graduação completa, 44 (32,6%) têm ensino superior completo, 27 participantes (20%) têm ensino superior incompleto, e apenas 3,7% (n = X) possuem ensino médio incompleto, com o número de participantes não especificado.

Esses dados oferecem uma visão abrangente das características sociodemográficas dos participantes, refletindo uma população jovem, majoritariamente masculina e com níveis elevados de escolaridade. Todos os participantes preenchem os critérios de inclusão, sendo esses: adultos, acima de 21 anos, de ambos os sexos, escaladores de diferentes níveis de experiência e que apresentam uma frequência de prática semanal de pelo menos 2 vezes por semana.

**Tabela 1** - Dados sociodemográficos da amostra estudada, Brasília-DF, 2024.

		N	%
Idade	Entre 21 e 29 anos	62	46,3%
	Entre 30 e 34 anos	36	26,9%
	Entre 35 e 39 anos	27	20,1%
	Entre 40 e 44 anos	7	5,2%
	Entre 45 e 49 anos	2	1,5%
Sexo	Masculino	80	59,3%
	Feminino	51	37,8%
Estado Civil	Solteiro (a)	104	77%
	Casado (a)	17	20,7%
	Namorando	1	0,7%
Escolaridade	EM Completo	5	3,7%
	ES Incompleto	27	20,0%
	ES Completo	44	32,6%
	Pós-Graduação Incompleta	11	8,1%
	Pós-Graduação Completa	47	34,8%

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores, Brasília-DF (2024).

Seguinte às perguntas pertinentes aos dados sociodemográficos, foi aplicado o EAT-26, *composto* por itens que investigam padrões alimentares e preocupações com peso e imagem corporal, conforme observado na Tabela 2, o que é amplamente utilizado por profissionais de saúde mental e pesquisadores para auxiliar no diagnóstico e na avaliação desses transtornos. Neste contexto, o questionário é útil para identificar tendências e prevalências de sintomas relevantes na análise do perfil psicológico de escaladores, considerando a complexidade da relação entre alimentação e desempenho esportivo. A análise dos dados revela preocupações relevantes entre os participantes em relação ao peso, à alimentação e à imagem corporal. No que diz respeito a "Fico apavorado com a ideia de estar engordando (a)." (54,2%, n=65) expressaram preocupações significativas, sendo que (23%, n=31) afirmaram sentir isso "sempre" e (25,2%, n=34) "quase sempre". Em relação à "Sinto-me preocupada(o) com os alimentos.", (75,6%, n= 102 indivíduos) se mostraram preocupados, com (21,5% n=29) indicando estar "sempre" preocupados e (54,1% n=73) "quase sempre".

Quanto à pergunta "Penso em queimar calorias a mais quando me exercito", (44,5% n=60 indivíduos) afirmaram pensar nisso frequentemente, sendo (17,8% n=24) "sempre" e 26,7% n=36) "quase sempre". Por fim, em relação a, "Preocupo-me com a ideia de haver gordura em meu corpo" (54,1%, n=73) expressaram inquietação, com (15,6%, n=21) afirmando estar "sempre" preocupados e (38,5% n= 52) "quase sempre".

**Tabela 2** - Dados referentes às respostas do questionário sobre o *EAT-26* dos participantes da pesquisa. Brasília, 2024.

Pergunta	Respostas	N	%
1. Fico apavorado com a ideia de estar engordando (a).	Sempre.	31	23%
	Quase sempre.	34	25,2%
	Raramente.	42	31,1%
	Nunca.	28	20,7%
2. Sinto-me preocupada(o) com os alimentos.	Sempre	29	21,5%
	Quase sempre	73	54,1%
	Raramente	29	21,5%
	Nunca	4	2,9%
3. Penso em queimar calorias a mais quando me exercito.	Sempre	24	17,8%
	Quase sempre	36	26,7%
	Raramente	40	29,6%
	Nunca	35	25,9%
4. Preocupo-me com a ideia de haver gordura em meu corpo.	Sempre	21	15,6%
	Quase sempre	52	38,5%
	Raramente	44	32,6%
	Nunca	18	13,3%

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores, Brasília-DF (2024).

Além desses dados, foi perguntado sobre o peso (em quilos) e altura (em metros), ambos autorreferidos. Com base nessas duas perguntas, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) de cada respondente. Assim sendo, o Quadro 1 registra a distribuição dos participantes conforme o IMC e a classificação do estado nutricional, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1995).

**Quadro 1** - Estado nutricional da amostra estudada, segundo o IMC, Brasília 2024.

Estado nutricional do Público Geral	%	N
Eutrofia	82,71%	112
Magreza	3,01%	4
Sobrepeso	12,03%	16
Obesidade Grau 1	1,5%	2
Obesidade Grau 2	0,75%	1

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores, Brasília-DF (2024).

A análise do estado nutricional do grupo revela que 82,71% dos indivíduos estão classificados como eutróficos, totalizando 112 pessoas, que têm um IMC entre 18,5 e 24,9. Apenas 3,01% (4 indivíduos) se encontram na faixa de magreza, com IMC abaixo de 18,5. A categoria de sobrepeso representa 12,03%, com 16 pessoas, cujo IMC varia de 25,0 a 29,9. Em relação à obesidade, 1,5% (2 indivíduos) estão na classificação de obesidade grau 1, com IMC entre 30,0 e 34,9, enquanto 0,75% (1 indivíduo) se enquadra na obesidade grau 2, com IMC entre 35,0 e 39,9. Esses dados indicam uma predominância significativa de indivíduos com peso saudável no grupo analisado. Por final, dentro do questionário houve perguntas abordando a relação entre escalada, alimentação e desempenho físico.

**Tabela 3** - Dados referentes a preocupação dos participantes quanto a performance na escalada. Brasília, 2024.

	Respostas.	N	%
Quão importante para você é o aspecto de evolução na escalada?	Entre 1 e 4	5	3,7%
	Entre 5 e 6	29	21,5%
	Entre 7 e 10	101	74,8%
Você concorda que a alimentação saudável impacta no seu bem estar?	Sim	135	100%
	Não	0	0%
Quão importante você julga ser o peso corpóreo e a composição corporal para performance na escalada?	Entre 1 e 4	8	6%
	Entre 5 e 7	42	31,1%
	Entre 8 e 10	85	62,9%

Fonte: Dados coletados pelos pesquisadores, Brasília-DF (2024).

Os dados sobre a importância da evolução na escalada revelam uma forte valorização desse aspecto entre os participantes. Um total de (74,8%, n=101) classificou a evolução como importante, atribuindo notas entre 7 e 10. Além disso, (21,5%, n=29) avaliaram esse aspecto entre 5 e 6, enquanto apenas (3,7%, n=5) deram notas entre 1 e 4, indicando que a maioria considera a evolução uma prioridade significativa em sua prática. Quando questionados sobre "Você concorda que a alimentação saudável impacta no seu bem estar?", todos os participantes (n=135) concordaram que uma dieta equilibrada impacta positivamente sua saúde e desempenho, com 100% (n=135) afirmando a importância da alimentação adequada. Em relação à "Quão importante você julga ser o peso corpóreo e a composição corporal para performance na escalada?", 62,9% (n=85) classificaram essa importância entre 8 e 10, evidenciando uma forte crença de que esses fatores são cruciais para o desempenho. Outros 31,1% (n=42) atribuíram notas entre 5 e 7, enquanto apenas 6% (n=8) consideraram essa questão de menor relevância, com notas entre 1 e 4.

#### 4. Discussão

De acordo com Aryani, *et al.*, (2023) é sabido que a faixa etária majoritária dos praticantes de escalada esportiva está entre 18 e 35 anos de idade (Aryani *et al.*, 2023). De acordo com os resultados obtidos na Tabela 1, 73,2% dos participantes da pesquisa estão na faixa entre 21 e 34 anos. Nesse mesmo período de ciclo de vida, é extremamente comum o ingresso na faculdade ou universidade pela maior parte dos jovens dessa idade e o contexto universitário tem sido relatado como interferente na satisfação/insatisfação com o próprio corpo, o que é atribuído ao ganho de autonomia, às pressões de grupo e à autocobrança, de acordo com Silva *et al.*, (2015). Portanto, é correto afirmar que, além da prática da escalada possivelmente intensificar preocupações corpóreas, a própria fase da vida nas quais se encontram a faixa majoritária dos participantes, também corrobora para essas preocupações. O esporte de escalada tem como característica ser antigravitacional, tornando o peso e a força fatores essenciais para um melhor desempenho. Segundo Palermo *et al.*, (2020), evidências indicam que o perfil atlético associado ao desejo de performance está relacionado com a objetivação da magreza, compulsão por exercícios físicos e má alimentação (Palermo & Rancourt, 2021). De acordo com a Tabela 2, 48,2% dos participantes da pesquisa (n = 65) afirmam que, sempre ou quase sempre, ficam apavorados com a ideia de estar engordando. Esses resultados podem ser interpretados à luz do ambiente competitivo do esporte, que é marcado por pressões e demandas significativas voltadas para a maximização do desempenho atlético (Vieira *et al.*, 2010).

Um estudo anterior conduzido por Zapf *et al.* (2001) analisou o comportamento alimentar e a ingestão de macronutrientes em 20 escaladores de elite por meio de um recordatório alimentar ponderado de 7 dias (Zapf *et al.*, 2001). Os resultados mostraram que os escaladores apresentavam hábitos alimentares inadequados e frequentemente não conseguiam

atender às suas necessidades energéticas. Quase metade deles teve uma ingestão energética inferior a 2500 kcal/dia, mesmo com sessões de treinamento diárias com uma duração média de aproximadamente 2 horas. Em conformidade com a Tabela 2, 75,6 % dos participantes da pesquisa (n=102) afirmam que, sempre ou quase sempre, sentem-se preocupados com os alimentos. Tais resultados podem ser explicados em consonância a ênfase dada ao controle de peso, cuja causa, segundo Neves (2017), é a busca da perfeita imagem corporal e desempenho físico, fazendo com que os atletas se tornem vulneráveis a apresentar distúrbios alimentares e de percepção corporal (Neves et al., 2017). Em escaladores adultos de elite, Zapf et al. (2001) descobriram que as principais fontes de energia eram cereais, laticínios e doces, enquanto o consumo de vegetais e batatas era baixo, contribuindo com apenas 1,8% da ingestão energética total, apontando para uma alimentação de baixo valor qualitativo (Zapf et al., 2001).

De acordo com o Tabela 2, 54,1 % participantes (n=73) afirmaram que, sempre ou quase sempre, se sentem preocupados com a ideia de haver gordura em seus corpos. Segundo Fortes e Ferreira (2011), diversos fatores considerados estressores podem contribuir para o surgimento de transtornos alimentares em atletas dentro do ambiente esportivo. Entre esses fatores estão a pressão dos treinadores por melhores resultados, críticas de colegas de prática esportiva e a necessidade de manter o peso corporal durante a temporada competitiva, entre outros (Fortes & Ferreira, 2011). Portanto, é possível afirmar que o grupo analisado apresenta demasiada preocupação com a auto imagem, sobretudo em relação ao peso e percentual de gordura.

Em um grupo tão diverso e numeroso, se faz impraticável a realização de possíveis diagnósticos, no entanto, o presente estudo objetiva elucidar como tais noções e preocupações do grupo analisado constituem um ambiente propício para possíveis ascensões de transtornos de imagem e alimentares. De acordo com os estudos apresentados por Coelho *et al.*, (2014), a prevalência de transtornos alimentares é alta entre adultos praticantes de esportes, sobretudo atletas que competem em esportes sensíveis ao peso e de caráter antigravitacional (Coelho et al., 2014). Visto que a prática da escalada tem como característica intrínseca o desafio antigravitacional e de acordo com a Tabela 3, 80,7 % dos participantes, julgam entre 7-10 (em uma escala de 0-10) a importância para o peso corpóreo e composição corporal, se fazendo evidente que a maioria dos escaladores do grupo analisado reconhece a relevância do condicionamento físico e da leveza para a performance, o que indica uma maior preocupação com os padrões de magreza e baixo percentual de gordura. O que pode ser visualizado no Quadro 1, em que se observa a predominância de indivíduos eutróficos na amostra estudada (82,71%; n=112) (Dünnwald et al., 2019).

De acordo com Okoren e Magkos (2023), o papel da massa corporal na escalada não é claro, pois há uma grande variação na habilidade de escalada entre atletas que têm o mesmo peso corporal ou pesos semelhantes. Isso leva à conclusão de que um baixo peso corporal, por si só, pode não ser um pré-requisito para o sucesso na escalada (Okoren & Magkos, 2023). No entanto, no mesmo estudo supracitado por Okoren e Magkos (2023), parece haver uma tendência de ingestões calóricas cronicamente inadequadas entre populações de escaladores, principalmente devido à redução na ingestão de carboidratos, sem considerar simultaneamente o volume ou a intensidade do treinamento (Okoren & Magkos, 2023). Embora em alguns casos isso seja involuntário, a restrição calórica relativa é frequentemente utilizada como uma estratégia para alcançar um peso corporal mais baixo ou manter um físico magro, na esperança de melhorar a performance na escalada (Chmielewska & Regulska-Ilow, 2023; Monedero et al., 2023). Essa estratégia é frequentemente motivada pela crença de que um corpo mais leve pode resultar em melhor desempenho na escalada. No entanto, essa abordagem pode ser prejudicial, pois pode levar a uma relação pouco saudável com a alimentação e a nutrição, contribuindo para deficiências nutricionais, perda de massa muscular, aumento do risco de lesões e até mesmo distúrbios alimentares, que comprometem a saúde geral e o rendimento esportivo a longo prazo (Monedero et al., 2023; Ueland et al., 2020). Portanto, é essencial que escaladores e treinadores reconheçam a importância de uma dieta balanceada que atenda às necessidades energéticas, especialmente em um esporte tão exigente (Dünnwald et al., 2019). Promover a conscientização sobre os impactos da alimentação e do peso no desempenho pode ajudar

a evitar práticas prejudiciais e garantir que os atletas mantenham uma saúde ideal, permitindo que alcancem seu pleno potencial na escalada.

## 5. Conclusão

Este estudo teve como objetivo analisar as preocupações com a imagem corporal entre praticantes de escalada esportiva e como essas preocupações podem influenciar a alimentação e o desempenho físico. Nesse sentido, foi possível observar correlações significativas entre a preocupação com peso, relação com a auto imagem e preocupações com performance. O estudo revela que os escaladores, especialmente em uma fase da vida marcada por pressões sociais e acadêmicas, enfrentam uma preocupação constante com o peso e a imagem corporal. Esse ambiente competitivo, aliado à busca por um desempenho ideal, pode levar a comportamentos alimentares prejudiciais. A ênfase no controle do peso para melhorar a performance pode contribuir para transtornos alimentares e distorções na percepção corporal.

Ademais, após a resolução do questionário, foi possível analisar que os participantes entendem e valorizam o papel da nutrição e alimentação de boa qualidade para suas vidas e prática esportiva. Os resultados deste estudo são limitados pela amostra restrita, o que pode comprometer a generalização dos achados, especialmente ao considerar a diversidade de perfis dos praticantes de escalada. A utilização do instrumento EAT-26, focado em identificar comportamentos alimentares de risco, pode não captar com precisão a complexidade das preocupações relacionadas à imagem corporal entre os participantes. Além disso, o EAT-26 pode não distinguir adequadamente os níveis de tendências a distúrbios alimentares em um grupo com diferentes intensidades de prática esportiva, o que limita a interpretação dos dados. A amostra reduzida também dificulta a identificação de tendências mais amplas ou a análise de fatores contextuais que possam influenciar o comportamento alimentar dos escaladores. A atuação do nutricionista e do educador físico é crucial na conscientização dos escaladores sobre a importância de um equilíbrio saudável entre a nutrição e o treinamento físico. Esses profissionais têm um papel essencial em orientar os atletas para que compreendam a relação entre a alimentação adequada e o desempenho esportivo, evitando práticas prejudiciais como a restrição calórica excessiva e a busca por padrões de corpo irrealistas.

Ao promoverem um enfoque holístico, que considere tanto as necessidades energéticas quanto os aspectos psicológicos do atleta, nutricionistas e educadores físicos podem ajudar a prevenir o desenvolvimento de transtornos alimentares, garantindo que os escaladores mantenham uma relação saudável com seus corpos, além de maximizar sua performance de maneira sustentável. Portanto, é fundamental que novas pesquisas sejam desenvolvidas para investigar soluções para a relação entre as preocupações com a imagem corporal e os comportamentos alimentares nos escaladores, especialmente no contexto do estigma associado ao peso e ao desempenho físico. Além disso, ampliar a divulgação de estudos sobre como o estigma de gordura e as preocupações com o peso influenciam a saúde mental e física dos atletas pode contribuir para uma maior conscientização dentro da comunidade esportiva. Dessa forma, estratégias que integrem cuidados nutricionais e psicológicos podem prevenir distúrbios alimentares e melhorar a performance de praticantes de atividades físicas, garantindo que busquem seu máximo potencial de maneira saudável e sustentável, sem comprometer a relação com o corpo e a alimentação.

## Referências

- Aryani, M., Rahely, B., Komarudin, & Nurjaya, D. R. (2023). Indonesian Sport Climbing Athlete Women's Career view from Perspective of Mental Health. *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology*, 18(5), 568–571. <https://www.ripped-online.com/articles/indonesian-sport-climbing-athlete-womens-career-view-from-perspective-of-mental-health-103485.html>
- Bertuzzi, R. C. de M., Gagliardi, J. F. L., Franchini, E., & Kiss, M. A. P. D. (2001). Características antropométricas e desempenho motor de escaladores esportivos brasileiros de elite e intermediários que praticam predominantemente a modalidade indoor. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9(1), 7–12. <https://doi.org/10.18511/RBCM.V9I1.377>

- Chmielewska, A., & Regulska-Ilow, B. (2023). The Evaluation of Energy Availability and Dietary Nutrient Intake of Sport Climbers at Different Climbing Levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/IJERPH20065176>
- Coelho, G., de Abreu Soares, E., Innocencio da Silva Gomes, A., & Goncalves Ribeiro, B. (2014). Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 5, 105. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S36528>
- de Oliveira, F. P., Bosi, M. L. M., dos Santos Vigário, P., & da Silva Vieira, R. (2003). Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 9(6), 348–356. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922003000600002>
- Dünnwald, T., Gatterer, H., Faulhaber, M., Arvandi, M., & Schobersberger, W. (2019). Body Composition and Body Weight Changes at Different Altitude Levels: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 10(MAR). <https://doi.org/10.3389/FPHYS.2019.00430>
- Fortes, L. de S., & Ferreira, M. E. C. (2011). Comparação da insatisfação corporal e do comportamento alimentar inadequado em atletas adolescentes de diferentes modalidades esportivas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(4), 707–716. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000400014>
- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 154–162. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2015-095735>
- McKellar, B. J., Coates, A. M., Cohen, J. N., & Burr, J. F. (2023). Time Management Strategies of Rock Climbers in World Cup Bouldering Finals. *Journal of Human Kinetics*, 86, 165–174. <https://doi.org/10.5114/JHK/159652>
- Monedero, J., Duff, C., & Egan, B. (2023). Dietary Intakes and the Risk of Low Energy Availability in Male and Female Advanced and Elite Rock Climbers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(3), 8–15. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004317>
- Neves, C. M., Filgueiras Meireles, J. F., Berbert de Carvalho, P. H., Schubring, A., Barker-Ruchti, N., & Caputo Ferreira, M. E. (2017). Body dissatisfaction in women's artistic gymnastics: A longitudinal study of psychosocial indicators. *Journal of Sports Sciences*, 35(17), 1745–1751. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1235794>
- Okoren, L., & Magkos, F. (2023). Physiological Characteristics, Dietary Intake, and Supplement Use in Sport Climbing. *Current Nutrition Reports*, 12(4), 788–796. <https://doi.org/10.1007/S13668-023-00511-X>
- Palermo, M., & Rancourt, D. (2021). Understanding athletic and exercise identity in relation to disordered eating behaviors. *Eating and Weight Disorders*, 26(7), 2301–2308. <https://doi.org/10.1007/S40519-020-01092-2/TABLES/5>
- Pereira, D. W., Casanova, R. D., Almeida, M. V. N., & Prado, D. H. L. (2019). Escalada esportiva no brasil: o retrato dos atletas profissionais e amadores. In *Arquivos em Movimento*, 15(1), 241–255. <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/21563>
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. Ed. UFSM.
- Silva, W. R., Dias, J. C. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2015). Fatores que contribuem para preocupação com a imagem corporal de estudantes universitárias. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(4), 785–797. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500040009>
- Smink, F. R. E., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports*, 14(4), 406–414. <https://doi.org/10.1007/S11920-012-0282-Y>
- Stoyel, H., Stride, C., Shanmuganathan-Felton, V., & Serpell, L. (2021). Understanding risk factors for disordered eating symptomatology in athletes: A prospective study. *PLoS ONE*, 16(9 September). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0257577>
- Ueland, K., Harris, C., Kloubec, J., & Kirk, E. (2020). How Diet Impacts Performance in Rock Climbers: A Pilot Study. *Current Developments in Nutrition*, 4, nzaa066\_024. [https://doi.org/10.1093/CDN/NZAA066\\_024](https://doi.org/10.1093/CDN/NZAA066_024)
- Watts, P. B., Joubert, L. M., Lish, A. K., Mast, J. D., & Wilkins, B. (2003). Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 420–424. <https://doi.org/10.1136/BJSM.37.5.420>
- Zapf, J., Fichtl, B., Wielgoss, S., & Schmidt, W. (2001). Macronutrient intake and eating habits in elite rock climbers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(5), S72. <https://doi.org/10.1097/00005768-200105001-00407>