

## A influência da imagem corporal e perfil alimentar em ginastas de uma escola em Brasília

The influence of body image and dietary profile on gymnasts from a school in Brasília

La influencia de la imagen corporal y el perfil dietético en gimnastas de una escuela en Brasilia

Recebido: 06/06/2025 | Revisado: 15/06/2025 | Aceitado: 16/06/2025 | Publicado: 20/06/2025

**Fernanda Lima Araújo**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1326-5018>  
Centro Universitário de Brasília, Brasil  
E-mail: fernandalima17a@gmail.com

**Júlia Neres Formiga**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5146-2190>  
Centro Universitário de Brasília, Brasil  
E-mail: julianeresf28@gmail.com

**Simone Gonçalves de Almeida**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5839-3052>  
Centro Universitário de Brasília, Brasil  
E-mail: simone.almeida@ceub.edu.br

### Resumo

A ginástica rítmica está associada a um elevado padrão estético, o que pode gerar exigências nas atletas, especialmente nas jovens, para atender a esses padrões corporais, muitas vezes prejudiciais. O objetivo dessa pesquisa foi analisar a influência da imagem corporal e o perfil alimentar em jovens ginastas da Escola Brasiliense de Ginástica Rítmica. O método utilizado foi de natureza quantitativa e descriptiva, e foi realizado com jovens atletas do sexo feminino com idades entre 10 e 19 anos. Foram utilizados três instrumentos de coleta de dados: o Questionário de Frequência Alimentar, a fim de avaliar o consumo de determinados alimentos pelas ginastas; o Body Shape Questionnaire (BSQ), para analisar a percepção da imagem corporal; e a Escala de Silhuetas, para comparar a imagem corporal atual e ideal pelas participantes. Observou-se que as atletas possuem alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados e manifestaram uma leve distorção corporal. Foi verificado que é de extrema importância o trabalho multiprofissional na Ginástica Rítmica. A nutrição, através da educação alimentar, deve desmistificar dietas restritivas e promover escolhas saudáveis. O acompanhamento psicológico é essencial para identificar e prevenir precocemente transtornos alimentares e distorções da imagem corporal. Investir nessas ações desde a adolescência permite que as ginastas desenvolvam uma relação saudável com seus corpos, promovendo bem-estar físico e mental duradouro. Essas iniciativas garantem não só o desempenho esportivo, mas também a qualidade de vida das atletas diante das pressões estéticas e competitivas do esporte.

**Palavras-chave:** Imagem Corporal; Comportamento Alimentar; Adolescência; Ginástica; Insatisfação com o Corpo.

### Abstract

Rhythmic gymnastics is associated with a high aesthetic standard, which can create demands on athletes, especially young ones, to meet often harmful body standards. This research aimed to analyze the influence of body image and dietary profile in young gymnasts from the Escola Brasiliense de Ginástica Rítmica. The method used was quantitative and descriptive, and it was conducted with female athletes aged between 10 and 19 years. Three data collection instruments were used: the Food Frequency Questionnaire, to assess the consumption of certain foods by the gymnasts; the Body Shape Questionnaire (BSQ), to analyze the perception of body image; and the Silhouettes Scale, to compare the participants' current and ideal body images. It was observed that the athletes consume highly processed and ultra-processed foods and exhibited a slight body distortion. It was found that multidisciplinary work in Rhythmic Gymnastics is of extreme importance. Nutrition, through food education, should demystify restrictive diets and promote healthy choices. Psychological support is essential to identify and prevent eating disorders and body image distortions early on. Investing in these actions from adolescence allows gymnasts to develop a healthy relationship with their bodies, promoting lasting physical and mental well-being. These initiatives ensure not only athletic performance but also the quality of life of the athletes in the face of the sport's aesthetic and competitive pressures.

**Keywords:** Body Image; Disordered Eating Behavior; Adolescent; Gymnastics; Body Dissatisfaction.

## Resumen

La gimnasia rítmica está asociada a un elevado estándar estético, lo que puede generar exigencias en las atletas, especialmente en las jóvenes, para cumplir con esos estándares corporales, a menudo perjudiciales. El objetivo de esta investigación fue analizar la influencia de la imagen corporal y el perfil alimentario en jóvenes gimnastas de la Escuela Brasiliense de Gimnasia Rítmica. El método utilizado fue de naturaleza cuantitativa y descriptiva, y se realizó con atletas jóvenes de sexo femenino con edades entre 10 y 19 años. Se utilizaron tres instrumentos de recolección de datos: el Cuestionario de Frecuencia Alimentaria, con el fin de evaluar el consumo de determinados alimentos por parte de las gimnastas; el Body Shape Questionnaire (BSQ), para analizar la percepción de la imagen corporal; y la Escala de Siluetas, para comparar la imagen corporal actual e ideal de las participantes. Se observó que las atletas tienen un alto consumo de alimentos procesados y ultraprocesados y manifestaron una leve distorsión corporal. Se verificó que el trabajo multiprofesional en la Gimnasia Rítmica es de extrema importancia. La nutrición, a través de la educación alimentaria, debe desmitificar las dietas restrictivas y promover elecciones saludables. El acompañamiento psicológico es esencial para identificar y prevenir precozmente trastornos alimentarios y distorsiones de la imagen corporal. Invertir en estas acciones desde la adolescencia permite que las gimnastas desarrollen una relación saludable con sus cuerpos, promoviendo un bienestar físico y mental duradero. Estas iniciativas garantizan no solo el rendimiento deportivo, sino también la calidad de vida de las atletas frente a las presiones estéticas y competitivas del deporte.

**Palabras clave:** Imagen Corporal; Conducta Alimentaria Desordenada; Adolescencia; Gimnasia; Insatisfacción Corporal.

## 1. Introdução

A distorção da imagem corporal advém da influência midiática e de diversos fatores sociais e culturais. Por consequência, é comum que mulheres e adolescentes sejam prevalentes no desvio de percepção do corpo (Santos et al., 2015). A ginástica rítmica, no contexto esportivo, detém um treinamento de alto rendimento e início prematuro. O melhor desempenho possível está estreitamente ligado à beleza artística dos movimentos (Santos et al., 2023).

Esse contexto cria um ambiente propício para que atletas, especialmente as jovens ginastas, experimentem a pressão para se adequar a padrões estéticos, o que pode ocasionar uma maior insatisfação corporal e a adoção de comportamentos alimentares disfuncionais.

Uma questão importante a ser abordada é a influência das mídias sociais na imagem corporal das atletas. As redes sociais estabelecem padrões de beleza que, inconscientemente, levam as pessoas a reavaliar sua imagem corporal, gerando insatisfações anteriormente inexistentes. Essa distorção da imagem corporal pode provocar danos físicos e psicológicos, além de contribuir para o surgimento de transtornos alimentares (Nunes et al., 2024).

Estudos demonstram que a insatisfação corporal é um fenômeno comum entre atletas de esportes estéticos, como demonstrado na pesquisa de Neves et al. (2015), que aponta que a prevalência de distúrbios alimentares em adolescentes atletas é significativa e semelhante às taxas observadas internacionalmente, o que ressalta a urgência de um acompanhamento mais eficaz desses jovens atletas.

É possível que, devido à junção de fatores estéticos da modalidade, como a perfeição dos movimentos e a adequação do corpo magro, a busca pela perda de peso seja almejada pelas atletas de ginástica rítmica (Menezes et al., 2022). Alguns transtornos alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa, têm maior destaque em sua ocorrência entre os atletas (Fontella, Barcelos & d'Almeida, 2024).

O envolvimento parental pode trazer importantes contribuições no desempenho das práticas esportivas, promovendo a socialização e fortalecendo os vínculos familiares, mas as expectativas excessivas também podem impactar negativamente o desenvolvimento pessoal do atleta (Alves & Becker, 2021).

Na adolescência, ocorrem diversas mudanças, entre elas o abandono da imaturidade para um caminho à responsabilidade da fase adulta (Guimarães & Nery, 2021). Uma rede de apoio familiar é essencial para amenizar os danos emocionais que um esporte de alto rendimento pode provocar.

Nesse cenário, é substancial implementar práticas de suporte psicológico e orientações nutricionais adequadas para as jovens ginastas, visando proporcionar um ambiente que valorize a saúde física e mental acima de pressões estéticas e de desempenho.

A promoção da conscientização sobre a imagem corporal e os perigos de alcançar padrões estéticos irrealistas precisa ser uma prioridade nas instituições que atendem jovens atletas. Implementar iniciativas como palestras focadas em saúde mental, autoestima e conhecimento sobre a alimentação saudável torna-se primordial para auxiliar as ginastas acerca da tensão em que se encontram. Essas atividades podem estimular uma reflexão crítica sobre as influências externas, especialmente aquelas veiculadas pela mídia e pelas redes sociais.

Ademais, ao incluir temas como diversidade corporal e aceitação no âmbito esportivo, as instituições podem criar um ambiente que valorize a singularidade e o bem-estar, contribuindo para a redução da insatisfação corporal e de comportamentos alimentares inadequados. Essa abordagem não apenas favorece a saúde das atletas, mas também pode impulsionar seu desempenho, já que a confiança e a autoaceitação são fundamentais para o sucesso no esporte.

Diante do exposto, este estudo tem por objetivo investigar a influência da imagem corporal e do perfil alimentar em ginastas de uma escola em Brasília, visando compreender de que maneira esses fatores impactam a saúde e o desempenho das atletas, além de propor ações que promovam a conscientização e o bem-estar das ginastas envolvidas no estudo.

## 2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa social com atletas com uso de questionários, num estudo de natureza qualitativa e quantitativa (Pereira et al., 2018) com emprego de estatística descritiva simples nas classes de dados, no gráfico de barras e nas frequências absolutas e frequências relativas porcentuais (Shitsuka et al., 2014)

O presente estudo contou com a participação de 15 jovens atletas de ginástica rítmica com idades entre 10 e 19 anos, do sexo feminino. Foi considerado o limite da adolescência pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como a segunda década da vida. Decorreu na Escola Brasiliense de Ginástica Rítmica, em Taguatinga, região administrativa do Distrito Federal.

Foram selecionadas as atletas que estavam, no momento do estudo, de acordo com a faixa etária estabelecida e que possuíam experiência com alto rendimento, a fim de explorar o comportamento alimentar das atletas e a sua influência perante a percepção de imagem corporal.

A coleta de dados foi realizada em abril de 2025, com a duração de duas semanas. A pesquisa contou com três instrumentos: um Questionário de Frequência Alimentar elaborado pelas pesquisadoras e adaptado do artigo metodológico “Desenho de um questionário de frequência alimentar digital autoaplicado para avaliar o consumo alimentar de adolescentes e adultos jovens: coortes de nascimentos de Pelotas, Rio Grande do Sul” (Schneider et al., 2016); o Body Shape Questionnaire (BSQ), traduzido para o português (Silva et al., 2016), constituído por 34 perguntas com o objetivo de estimar a preocupação sobre a aparência corporal e peso (Braga, 2006); e também a Escala de Silhuetas (Kakeshita, 2008), onde as ginastas escolheram, dentre as silhuetas, quais imagens identificam como sua imagem corporal atual e quais correspondem a uma percepção corporal ideal.

A análise dos dados foi descritiva e demonstrada posteriormente através de tabelas contendo os escores e a frequência.

As ginastas que são menores de idade precisaram da permissão dos pais ou responsáveis para a participação no estudo, assegurada pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e posteriormente pelo Termo de Assentimento (TA) para as atletas. Quanto às integrantes de maioridade, foi necessária somente a assinatura do TCLE.

Foi excluída da pesquisa aquela participante que não estivesse mais de acordo com os termos pré-apresentados, como também por motivos de ausência no dia da coleta de informações ou que, por alguma razão, não preencheu os questionários aplicados durante a pesquisa.

Esta pesquisa possui riscos mínimos às integrantes. Todo o procedimento de coleta de dados para a realização deste estudo foi cuidadosamente elaborado e as medidas a serem adotadas garantem o anonimato e a confidencialidade das informações. Por tratar-se de uma pesquisa sobre a imagem corporal, é reconhecida a possibilidade de desconforto emocional, além do receio sobre julgamentos.

Em suma, a presente pesquisa contribuirá para o autoconhecimento das atletas sobre a relação entre a imagem corporal e os hábitos alimentares, no contexto da ginástica rítmica. Além disso, os resultados desta pesquisa podem ajudar na prevenção e no tratamento de transtornos alimentares e da insatisfação com o corpo dos atletas.

### **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.

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada à instituição participante a assinatura do Termo de Aceite Institucional. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê, com o número do parecer 7.502.294 e assinatura dos participantes do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados, será 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**

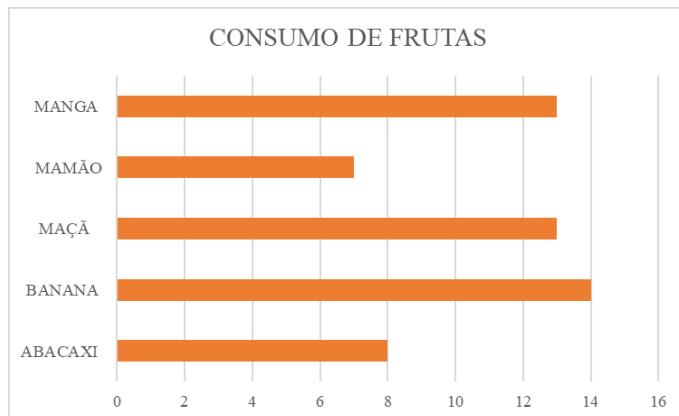
A coleta de dados desta pesquisa demandou a presença das pesquisadoras na Escola Brasiliense de Ginástica Rítmica, com o propósito de administrar os instrumentos de coleta. Contudo, as ginastas responderam aos questionários de maneira virtual, com a supervisão das pesquisadoras, com o intuito de sanar eventuais dúvidas. Foi utilizada a plataforma Google Forms, disponibilizada por meio de códigos QR para o recrutamento das respostas.

A pesquisa teve a participação de 15 atletas adolescentes, do sexo feminino, com idades entre 10 a 19 anos. As ginastas possuem uma frequência de treinos de 3 vezes por semana, com duração média de 4 horas. A faixa etária predominante foi de 11 anos, representando 33,3% (n=5) das meninas.

No que se refere ao padrão alimentar, os dados obtidos pelo QFA indicaram que o grupo das frutas tem consumo regular, porém com baixa variedade. A banana, 93,3% (n=14), e a maçã, 86,7% (n=13), são as frutas mais frequentemente consumidas, mas a tendência é de porções pequenas. Ainda no que se refere a alimentos in natura, das verduras e legumes mencionados no questionário, as atletas apresentaram uma boa aceitação, com destaque para o alface e o tomate, que são habitualmente consumidos por todas.

A seguir, apresenta-se a Figura 1 que mostra um Gráfico do consumo de frutas das participantes.

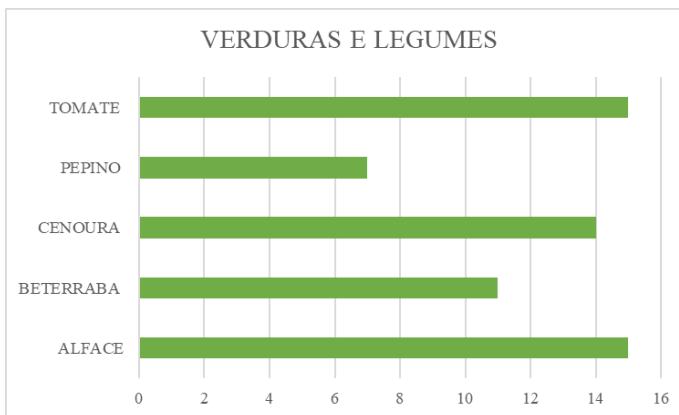
**Figura 1** – Consumo de frutas pelos participantes da Pesquisa.



Fonte: Autoria própria.

A seguir, apresenta-se a Figura 2 que mostra um Gráfico do consumo de verduras e legumes participantes.

**Figura 2** – Consumo de verduras e legumes pelos participantes da Pesquisa.

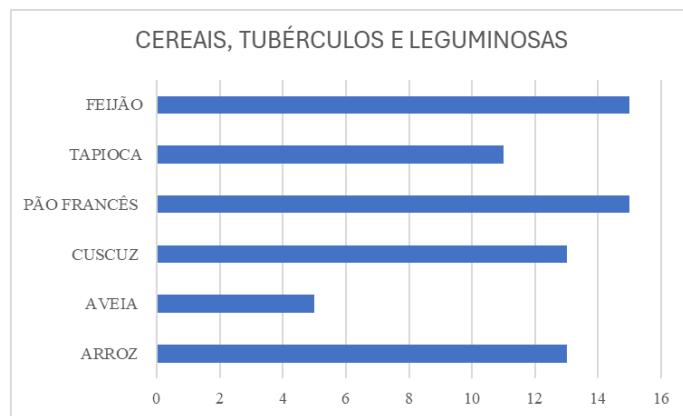


Fonte: Autoria própria.

Ao analisar o grupo alimentar dos carboidratos descritos no QFA, o arroz e o cuscuz foram os alimentos mais consumidos diariamente com 86,7% (n=13) e o pão francês obteve um destaque na ingestão semanal das ginastas. Pensando em culinária brasileira, o feijão como acompanhamento é consumido por todas as participantes com grande frequência em porções médias. A proteína animal também é um componente regular da dieta do grupo com 100% (n=15) de aceitação.

A seguir, apresenta-se a Figura 3 que mostra um Gráfico do consumo de cereais, tubérculos e leguminosas pelas participantes.

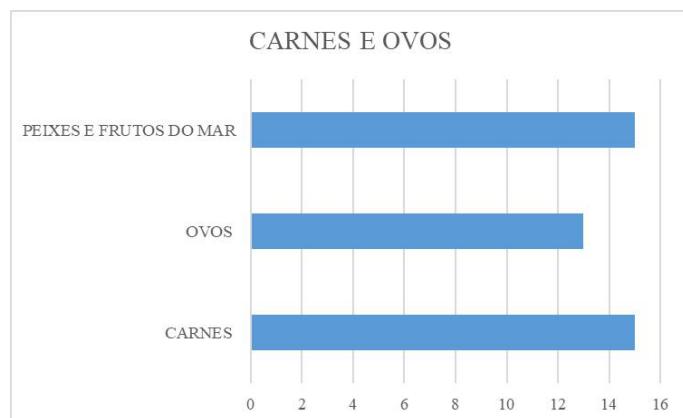
**Figura 3** – Consumo de cereais, tubérculos e leguminosas pelos participantes da Pesquisa.



Fonte: Autoria própria.

A seguir, apresenta-se a Figura 4 que mostra um Gráfico de consumo de carnes e ovos pelas participantes.

**Figura 4** – Consumo de carnes e ovos pelos participantes da Pesquisa.

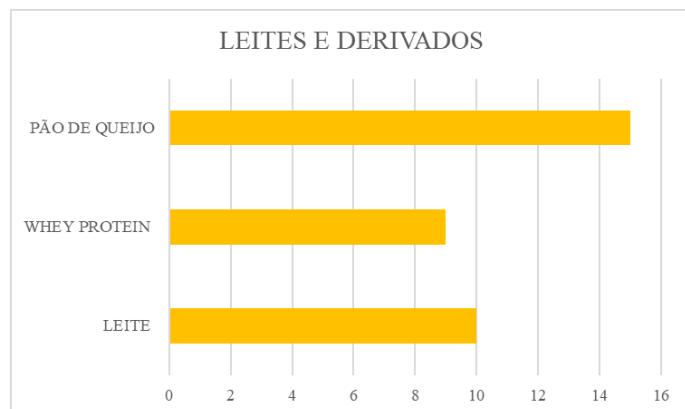


Fonte: Autoria própria.

As adolescentes demonstraram uma maior preferência pelo pão de queijo, entre os derivados do leite. Concomitantemente, a análise revela que os alimentos processados e ultraprocessados estão presentes com uma constância significativa no padrão alimentar das atletas. Por fim, as bebidas energéticas e o café não possuem uma grande aceitação por parte das ginastas, com 60% (n=9) de rejeição.

A seguir, apresenta-se a Figura 5 que mostra o consumo de leites e derivados pelas participantes.

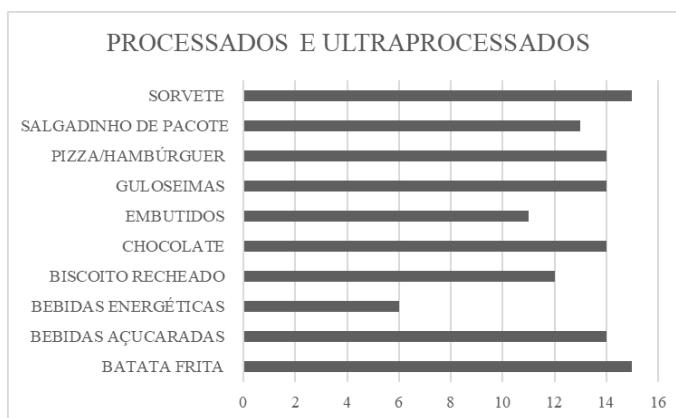
**Figura 5** – Consumo de leites e derivados pelos participantes da Pesquisa.



Fonte: Autoria própria.

A seguir, apresenta-se a Figura 6 que mostra o consumo de processados e ultraprocessados pelas participantes.

**Figura 6** – Consumo de processados e ultraprocessados pelos participantes da Pesquisa.



Fonte: Autoria própria.

Outro instrumento utilizado na análise foi o Body Shape Questionnaire (BSQ), um questionário com 34 perguntas que tem por objetivo identificar transtornos de imagem corporal. É utilizada uma escala Likert de seis pontos para avaliar as respostas das participantes. As opções de resposta e suas respectivas pontuações são: Nunca = 1 ponto; Raramente = 2 pontos; Às vezes = 3 pontos; Frequentemente = 4 pontos; Muito frequentemente = 5 pontos e Sempre = 6 pontos.

Para obter a pontuação final de cada participante, é feita uma somatória de todas as suas respostas. O resultado então permitirá classificar o grau de preocupação com a imagem corporal. A classificação é estabelecida da seguinte forma: considera-se **ausência de distorção** quando a pontuação é  $\leq$  a **110 pontos**, indicando um padrão de normalidade. Uma **distorção leve** é observada em pontuações entre **110 e 138 pontos**. Já entre **138 e 167 pontos**, a distorção da imagem corporal é classificada como **moderada**. Por fim, pontuações  $\geq$  a **167 pontos** indicam uma **distorção grave** da imagem corporal.

No resultado da presente pesquisa, 100% (n=15) das adolescentes participantes pontuaram valores menores que 110 pontos, indicando uma ausência de distorção corporal por parte das ginastas.

**Quadro 1** - Escore das participantes por idade, Brasília 2025.

Idade (Anos)	Pontuação
10	34
11	34
11	45
11	54
11	55
11	81
12	35
12	46
12	50
13	52
14	69
15	45
15	57
16	63
19	68

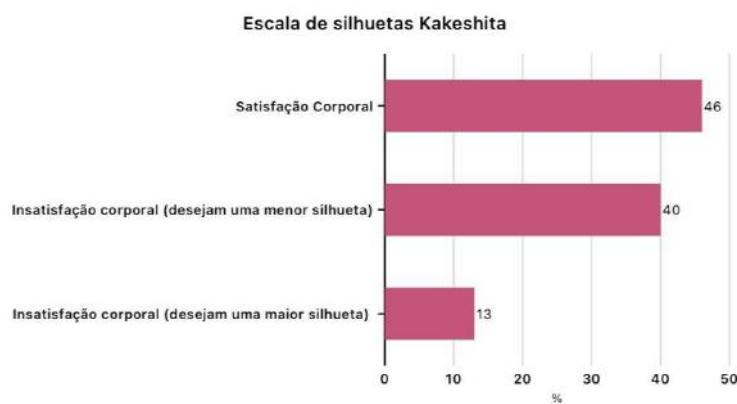
Fonte: Autoria própria.

Por fim, foi aplicada a Escala de Silhuetas de Kakeshita para crianças (2008), composta por 11 corpos infantis, e utilizado o modelo para meninas. O instrumento usa uma escala de figuras em progressão ascendente para avaliar a percepção corporal. As atletas indicaram a silhueta que representa sua percepção corporal e, posteriormente, a figura que corresponde ao seu corpo ideal.

A concordância entre as duas escolhas demonstra satisfação com a própria silhueta. Porém, se a imagem desejada for menor que a atual, infere-se um anseio pela perda de medidas e, se for maior, um anseio pelo aumento do porte físico. Os resultados adquiridos demonstraram que 46,6% (n=7) das participantes estão satisfeitas com sua aparência corporal, 40% (n=6) desejam uma redução na silhueta e 13,3% (n=2) almejam aumentar o corpo.

A seguir, apresenta-se a Figura 7 que mostra os resultados da escala de silhuetas de Kakeshita para crianças.

**Figura 7** – Resultados da escala de silhuetas de Kakeshita para crianças.



Fonte: Autoria própria.

#### 4. Discussão

Foi observado que as adolescentes, mesmo sendo atletas de alto rendimento, ainda optam pelo alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Essa escolha pode advir de diversos fatores como a praticidade, a palatabilidade ou a pressão social exercida sobre as jovens. Comer vai muito além de uma simples necessidade biológica ou de suprir demandas nutricionais. É um processo complexo, influenciado por uma variedade de fatores socioculturais e psicológicos, e também pela sua vontade e disponibilidade (Menezes et al., 2024).

Observa-se que a dieta dos adolescentes, atletas ou não, tem um ponto em comum: eles não consomem vitaminas e minerais suficientes. Esses micronutrientes são essenciais para o crescimento e o desenvolvimento sexual nessa fase da vida (Reinaldo et al., 2016). A demanda energética e de nutrientes das ginastas é maior devido ao esforço físico. Uma carência nutricional causa fadiga, limita a resistência e aumenta o risco de lesões no esporte.

O consumo elevado de alimentos ultraprocessados também está ligado à alimentação emocional, que é quando comemos por razões psicológicas, como a ansiedade (Souza et al., 2025). É esperado que as ginastas adolescentes também sofram mudanças neste quesito, aliadas à pressão da competitividade e desempenho que a própria modalidade impõe. Pode-se destacar ainda que o esporte de alto nível muitas vezes limita interações sociais normais e exige uma rotina rígida, o que pode levar a um isolamento e maior dependência da comida como um conforto.

Contudo, as participantes relataram o arroz, o feijão e carne como alimentos diários, o que é um resultado positivo por serem uma combinação nutricionalmente completa. Aumentar a variabilidade e o consumo dos alimentos in natura e atrelar a uma dieta rica em proteínas magras, alimentos integrais e gorduras saudáveis pode otimizar o rendimento das atletas.

Bortoleto, Bellotto e Gandolfi (2015) revelam um perfil alimentar que provavelmente reflete fortemente os hábitos familiares. Considerando que todas as ginastas são menores de idade e realizam suas refeições principais em casa, a oferta de alimentos disponível em seus lares molda significativamente suas escolhas. Essa observação se alinha estreitamente com os achados do estudo em questão, visto que a maioria das participantes é menor de idade.

Associada à alimentação, a importância do sono no desempenho atlético é demonstrada por pesquisas que revelam que atletas com sono inadequado frequentemente apresentam aumento da fadiga, piora do humor e declínio das funções cognitivas, como tempo de reação e tomada de decisão. A ansiedade, uma emoção comum em atletas de alto rendimento devido à pressão por resultados, pode ser exacerbada pela privação de sono, impactando ainda mais a performance e o bem-estar mental. Por isso, a recomendação é que atletas durmam entre 9 e 10 horas por noite, visando uma recuperação adequada e a adaptação ideal entre as sessões de treino (Amaral et al., 2021).

Outro comportamento presente no âmbito esportivo é a acentuada pressão para conciliar a aparência física ideal com a busca por um alto desempenho. Essas exigências não se limitam à autocobrança, mas também às expectativas impostas por patrocinadores, treinadores, familiares e veículos de comunicação, que amplificam ainda mais a sobrecarga vivenciada por esses indivíduos (Paula & Barbosa, 2021).

A frequente exposição a padrões estéticos idealizados faz com que esses modelos sejam vistos como reais, e a dificuldade em atingi-los causa frustração e insatisfação com a própria imagem corporal (Lira et al., 2017). Essa situação reforça a influência de padrões de beleza que valorizam corpos mais magros, frequentemente disseminados e internalizados em mulheres desde a infância, afetando diretamente a formação da autoimagem e a autoestima.

Os dados analisados no Body Shape Questionnaire (BSQ) não indicaram distorção da imagem corporal entre as participantes. Entretanto, observou-se uma tendência gradual nas pontuações com o avanço da idade, sugerindo que, especialmente entre mulheres, a preocupação com o corpo tende a crescer ao longo da adolescência (Quadro 1). Um estudo

com atletas de ginástica rítmica paranaenses apontou uma presença de insatisfação corporal maior na categoria adulta do que quando comparada à categoria juvenil (Buzzi et al., 2023).

Por outro lado, ao avaliar as respostas da Escala de Silhuetas, 53,3% (n=8) demonstram uma insatisfação corporal. Dentre essas respostas, 40% (n=6) gostariam de reduzir a silhueta. No estudo de Wasem e Nicoletto (2024), é revelada uma insatisfação significativa com a forma física e um desejo de emagrecimento, mesmo entre mulheres que já apresentam peso e estatura considerados adequados e saudáveis. Para atletas, essa distorção pode ser ainda mais crítica. A busca por "perfeição" estética pode comprometer o bem-estar físico e mental, desviando o foco do desempenho e da saúde a longo prazo.

Estudos mostram que, em adolescentes do sexo feminino, a distorção da imagem corporal e a propensão a comportamentos alimentares inadequados são mais acentuadas do que em meninos (Cubrelati et al., 2014). Essas distinções podem, igualmente, derivar de influências culturais. Meninas e mulheres, ao longo de suas vidas, são frequentemente incentivadas a praticar atividades físicas com o principal objetivo de perder peso e alcançar um ideal estético (Carvalho et al., 2020).

Muitos fatores que influenciam a saúde mental e alimentar dos atletas possuem uma natureza ambivalente, variando conforme o contexto e a intensidade com que se manifestam. O apoio familiar, por exemplo, pode ser uma fonte de segurança emocional e incentivo, mas também pode se transformar em um fator de pressão quando as expectativas familiares são excessivas. Gao et al. (2024) destacam que, embora os pais exerçam um papel fundamental na motivação e no desenvolvimento esportivos das jovens, a maneira como se envolvem e a intensidade desse envolvimento são determinantes para que essa influência seja positiva ou negativa.

Os levantamentos realizados apresentam algumas limitações importantes. A amostra do estudo compreendeu ginastas com idades entre 10 e 19 anos, o que pode ter impactado a generalização dos achados. As atletas mais jovens, por exemplo, ainda não vivenciaram todas as transformações corporais características do ciclo da adolescência para a fase adulta. Isso significa que a percepção da imagem corporal pode ser diferente entre os grupos etários, limitando a aplicabilidade dos resultados para toda a faixa etária estudada.

Uma segunda limitação foi a ausência da antropometria. Sem a utilização de medidas como peso e altura, não foi possível comparar a percepção corporal das atletas com o peso real delas. Essa falta de dados objetivos impede uma análise mais completa da relação entre a autoimagem e as características físicas reais das ginastas.

Em síntese, é possível destacar a complexidade dos hábitos alimentares e da percepção corporal em ginastas adolescentes de alto rendimento. Conforme evidenciado pela literatura, a interação entre os fatores pessoais, familiares e socioculturais desempenha um papel de extrema importância, moldando as escolhas alimentares e influenciando diretamente na autoimagem. Diante disso, capacitar os profissionais do esporte de modo que consigam prevenir e identificar possíveis distúrbios permitirá a adesão a novas abordagens estratégicas para promover a saúde integral dessas ginastas.

## 5. Conclusão

Com base nisso, verificou-se a necessidade de um **papel multiprofissional efetivo na Ginástica Rítmica**. O nutricionista pode, através da EAN (Educação Alimentar e Nutricional), ensinar as atletas sobre a importância dos alimentos, como fazer escolhas saudáveis e desmistificar dietas restritivas. Além disso, um acompanhamento psicológico tem a capacidade de identificar precocemente comportamentos de risco para transtornos alimentares e distorção da imagem corporal.

É importante investir na prevenção de distúrbios de imagem corporal das ginastas desde a adolescência. Desenvolver a autonomia e ensinar essas jovens a construir uma relação saudável com seus corpos trará o bem-estar físico e mental que precisarão na vida adulta.

Tais iniciativas são fundamentais para garantir não apenas o desempenho esportivo das ginastas, mas também sua qualidade de vida, contribuindo para a formação de atletas mais conscientes frente às pressões estéticas e competitivas no ambiente esportivo.

## Referências

- Alves, E., Lacerda, H., Braga, M., & Temoteo, L. (2024). A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. *Revista Interdisciplinar Em Saúde, 11*(Unico), 2-18. <https://doi.org/10.35621/23587490.v11.n1.p2-18>
- Alves, Yasmin Caramori, & Becker, Ana Paula Sesti. (2021). Prática esportiva e relacionamento familiar: uma revisão da literatura. *Pensando famílias, 25*(2), 31-47. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2021000200004&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2021000200004&lng=pt&tlng=pt)
- Bortoleto, M. A. C., Bellotto, M. L., & Gandolfi, F. (2015). Hábitos alimentares e perfil antropométrico de atletas de ginástica rítmica. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, 8*(48), 392-403. <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/493>
- Braga, A. C. (2006). Body shape questionnaire (BSQ) em universitários do Sul de Minas Gerais Tese apresentada ao Mestrado Interinstitucional (MINTER) entre A Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e a Universidade do Vale do Sapucaí (UNIVAS) para obtenção do Título de Mestre em Ciências. <https://repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/068f6f63-aa14-4542-8e63-e08a6651250b/content>
- Buzzi, P. C., Nishida, F. S., Oliveira, L. P. de, & Felipe, D. F. (2023). Avaliação das atitudes alimentares e percepção da imagem corporal de atletas de ginástica rítmica. *RBNE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento, 17*(107), 256-266. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2234>
- Carvalho, G. X. de, Nunes, A. P. N., Moraes, C. L., & Veiga, G. V. da. (2020). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. *Ciencia & saude coletiva, 25*(7), 2769-2782. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018>
- Cubrelati, B. S., Rigoni, P. A. G., Vieira, L. F., & Belem, I. C. (2014). Relação entre distorção de imagem corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. *Conexões, 12*(1), 1-15. <https://doi.org/10.20396/conex.v12i1.2178>
- Faustino de Souza, L., Veloso Fernandes de Oliveira, A. L., Souza Freitas, J. V., Ramos Veloso Silva, R., Santos Figueiredo Brito, M. F., & de Pinho, L. (2025). Ultra processed foods consumption by adolescents: a literature review / Consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes: uma revisão de literatura. *Revista De Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, 17*, e-13404. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v17.13404>
- Fontella, R. M., Barcelos, A. L. V., & Machado d'Almeida, K. S. (2024). Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas: Uma revisão sistemática. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, 18*(108), <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2269>
- Gao, Z., Chee, C. S., Wazir, M., Wang, J., Zheng, X., & Wang, T. (2024). The role of parents in the motivation of young athletes: a systematic review. *Frontiers in Psychology, 14*(14). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
- Guimaraes, J. S., & Nery, M. da P. (2021). Psicodrama, bulimia nervosa na adolescência e afetividade. *Revista Brasileira De Psicodrama, 29*(1), 36-46. <https://revbraspicodrama.org.br/rbp/article/view/466>
- Kakeshita, I. S. (2008). *Adaptação e validação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros*. Tese de Doutorado, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. doi:10.11606/T.59.2008.tde-25052008-170240.
- Ladeia Solera Santos, A. C., Stulbach, T., Sposito, M., & Pereira, T. (2015). Relação entre estado nutricional e percepção de autoimagem corporal de adolescentes praticantes de ginástica artística. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, 9*(52), 348-354. Recuperado de <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/553>
- Lira, A. G., Ganen, A. de P., Lodi, A. S., & Alvarenga, M. dos S. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal brasileiro de psiquiatria, 66*(3), 164-171. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>
- Mello, M. T. de, Amaral, A. S., Silva, A., Costa, C. M. A., & Narciso, F. V. (2021). The influence of sleep deprivation on athletes' performance: a systematic review. *Journal of Physical Education, 32*(1), e-3231. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3231>
- Menezes, V. O., Marques, I. L., Silva, R. de J., Lourenço, M. R. A., Gomes, J. H., & Mendes, R. R. (2022). Ansiedade, qualidade de sono e transtornos alimentares em ginastas rítmicas da Seleção Brasileira Juvenil. *Revista Brasileira de Fisiologia do exercício, 21*(1), 36-47. <https://doi.org/10.33233/rbfex.v21i1.4945>
- Menezes, M. S., Alves, K. A. B. M., de Lima, A. C., & Vieira, R. R. (2024). Imagem corporal e transtornos alimentares em adolescentes atletas de judô. *Brazilian Journal of Health Review, 7*(1), 4238-4250. <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n1-344>
- Neves, C. M., Meireles, J. F. F., Carvalho, P. H. B. de, & Ferreira, M. E. C. (2015). Insatisfação corporal e comportamento alimentar em atletas de esportes estéticos: uma revisão. *Pensar a Prática, 18*(4). <https://doi.org/10.5216/rpp.v18i4.37389>
- Paula, B., & Barbosa, L. (2021). Prevalência de transtornos alimentares em atletas: uma revisão de literatura. *Pucgoias.edu.br*. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1686>
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Editora da UAB/NTE/UFSM.
- Reinaldo, J. M., Silva, D. G. da, Matos, R. C., Leite, M. M. R., & Mendes-Netto, R. S. (2016). Inadequação nutricional na dieta de atletas adolescentes. *ABCS Health Sciences, 41*(3). <https://doi.org/10.7322/abcsbs.v41i3.905>

Santos, Corrêa, S., Nayana Ribeiro Henrique, & de, A. (2023). Ginástica Rítmica: imagem corporal de ginastas amazonenses. *Revista Brasileira de Educação Física E Esporte*, 37(Especial), e37nesp215371–e37nesp215371. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2023e37nesp215371>

Schneider, B. C., Motta, J. V. D. S., Muniz, L. C., Bielemann, R. M., Madruga, S. W., Orlandi, S. P., Gigante, D. P., & Assunção, M. C. F. (2016). Desenho de um questionário de frequência alimentar digital autoaplicado para avaliar o consumo alimentar de adolescentes e adultos jovens: coortes de nascimentos de Pelotas, Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Epidemiologia [Brazilian Journal of Epidemiology]*, 19(2), 419–432. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201600020017>

Silva, W. R., Costa, D., Pimenta, F., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2016). Psychometric evaluation of a unified Portuguese-language version of the Body Shape Questionnaire in female university students. *Cadernos de Saude Publica*, 32(7), e00133715. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00133715>

Shitsuka et al. (2014). Matemática fundamental para a tecnologia. São Paulo: Editora Érica.

Wasem, S., & Nicoletto, B. B. (2024). Comportamento alimentar e insatisfação da imagem corporal em mulheres da Serra Gaúcha. *Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento*, 18(117), 1176–1183. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2579>