



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PSICOPEDAGOGIA

Maria Alicia Vieira Brandão

**TRANSTORNOS ALIMENTARES, IMAGEM CORPORAL E
DESEMPENHO ACADÊMICO EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Orientador(a): Prof. /Dr. Mateus David Finco

João Pessoa
2024

MARIA ALÍCIA VIEIRA BRANDÃO

**TRANSTORNOS ALIMENTARES, IMAGEM CORPORAL E DESEMPENHO
ACADÊMICO EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado de Psicopedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Orientador(a): Prof. Dr. Mateus David Finco

Aprovado em: 25/10/2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Mateus David Finco (Orientador)
Universidade Federal da Paraíba

Prof. Dr. Flávia Moura de Moura (Membro)
Universidade Federal da Paraíba

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

B817t Brandão, Maria Alicia Vieira.
Transtornos alimentares, imagem corporal e
desempenho acadêmico em atletas universitários: uma
revisão sistemática / Maria Alicia Vieira Brandão. -
João Pessoa, 2024.
22 f. : il.

Orientação: Mateus David Finco.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Psicopedagogia) - UFPB/CE.

1. Transtornos alimentares. 2. Imagem corporal. 3.
Atletas universitários. 4. Desempenho acadêmico. 5.
Psicopedagogia. I. Finco, Mateus David. II. Título.

UFPB/CE

CDU 378:612.39(043.2)

Elaborado por JANETE SILVA DUARTE - CRB-15/104

RESUMO

O artigo explora a relação entre transtornos alimentares, imagem corporal e desempenho acadêmico em atletas universitários, destacando a pressão para equilibrar as demandas esportivas e acadêmicas. Atletas de alto rendimento enfrentam pressões estéticas que podem levar à insatisfação corporal e a hábitos alimentares desordenados, fatores que influenciam negativamente tanto a saúde mental quanto o desempenho acadêmico. Esta pesquisa apresenta uma revisão sistemática de literatura (RSL), de natureza qualitativa, e visa destacar a importância do tema e como esses transtornos podem afetar os atletas universitários. Analisou como a busca por um corpo ideal afeta esses atletas, revelando que as distorções na imagem corporal e a pressão estética estão associadas a transtornos alimentares, com impacto significativo na performance acadêmica. Os resultados da revisão indicam que a pressão estética e as distorções da imagem corporal afetam significativamente os hábitos alimentares e a saúde mental dos atletas universitários, com impactos claros sobre o desempenho acadêmico. O estudo também sublinha a importância de intervenções que promovam a saúde mental e o bem-estar, destacando o papel da psicopedagogia na criação de estratégias para ajudar esses atletas a equilibrar suas responsabilidades esportivas e educacionais. A pesquisa reforça a necessidade de apoio institucional para minimizar os efeitos negativos das pressões estéticas e alimentar esses estudantes, garantindo um ambiente saudável para o desenvolvimento acadêmico e atlético.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; Imagem corporal; Atletas universitários; Desempenho acadêmico; Psicopedagogia.

ABSTRACT

The article explores the relationship between eating disorders, body image and academic performance in university athletes, highlighting the pressure to balance sports and academic demands. High-performance athletes face aesthetic pressures that can lead to body dissatisfaction and disordered eating habits, factors that negatively influence both mental health and academic performance. This research presents a systematic review of literature (RSL), qualitative in nature, and aims to highlight the importance of the theme and how these disorders can affect university athletes. He analyzed how the search for an ideal body affects these athletes, revealing that distortions in the body image and aesthetic pressure are associated with eating disorders, with significant impact on academic performance. The results of the review indicate that aesthetic pressure and distortions of body image significantly affect eating habits and mental health of university athletes, with clear impacts on academic performance. The study also highlights the importance of interventions that promote mental health and well-being, highlighting the role of psychopedagogy in creating strategies to help these athletes balance their sporting and educational responsibilities. The research reinforces the need for institutional support to minimize the negative effects of aesthetic pressures and feed these students, ensuring a healthy environment for academic and athletic development.

Keywords: Eating disorders; Body image; University athletes; Academic performance; Psychopedagogy.

1 INTRODUÇÃO

A prática de esportes de alto rendimento envolve mais do que apenas desempenho físico, é uma exigência que vai além das capacidades normais do corpo humano, com rigorosas demandas de treinamento e alimentação. Atletas de elite, voltados para a competição, precisam se dedicar intensamente para alcançar os mais altos níveis de desempenho e cumprir as expectativas que, muitas vezes, incluem padrões corporais específicos para cada modalidade (Souza; Lopes, 2017).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009), uma alimentação equilibrada e ajustada à carga de treino é crucial para sustentar o desempenho dos atletas. No entanto, essas exigências podem levar a uma busca obsessiva pelo corpo ideal, gerando desafios que vão além da performance física, afetando a saúde mental e o bem-estar de quem pratica esporte em alto nível.

O biotipo físico ideal varia conforme a modalidade, como por exemplo ginástica, dança e lutas, onde o controle de peso é mais rigoroso, a pressão para atingir e manter um padrão corporal específico é ainda mais acentuada (Souza; Lopes, 2017). Nesses casos, a estética torna-se um fator determinante não apenas para o desempenho atlético, mas também para o julgamento subjetivo do atleta, amplificando a preocupação com a aparência e o peso corporal.

Diante desse contexto, este estudo busca compreender quais são as evidências na literatura sobre a interação entre transtornos alimentares, imagem corporal e o desempenho acadêmico de atletas universitários?

O objetivo principal da pesquisa é investigar a interação entre transtornos alimentares, imagem corporal e o desempenho acadêmico de atletas universitários, com foco nos impactos sobre a saúde mental e a performance acadêmica. Como objetivos específicos, pretende-se: a) analisar como a pressão estética afeta os hábitos alimentares dos atletas universitários; b) avaliar o impacto das distorções da imagem corporal no desempenho acadêmico; e c) examinar as dinâmicas particulares que os estudantes-atletas enfrentam em relação à imagem corporal e aos transtornos alimentares.

Apesar do crescimento das pesquisas internacionais sobre essa temática, no Brasil há uma carência de estudos que abordem de maneira integrada os aspectos físicos, psicológicos e educacionais desses atletas. Ao inserir a psicopedagogia no contexto esportivo-acadêmico, este estudo busca contribuir com a criação de estratégias interventivas eficazes para promover o bem-estar desses estudantes.

Este trabalho se justifica pela necessidade de preencher essa lacuna de conhecimento no Brasil, e tem como justificativa também de que compreender essas interações é essencial para o desenvolvimento de programas de apoio que considerem tanto as demandas esportivas quanto acadêmicas, oferecendo suporte integral a esses atletas.

O presente estudo ilustra a relevância de contribuições para a criação de estratégias que promovam o bem-estar físico e mental, garantindo um equilíbrio saudável entre as exigências do esporte e da vida acadêmica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A formação do atleta, envolve uma rotina intensa de treinamento físico, restrições sociais e alimentares, além de períodos essenciais de recuperação. Para muitos, essa rotina começa ainda na juventude e se prolonga durante os anos de formação acadêmica, criando um cenário complexo em que conciliar os estudos e o esporte se torna um desafio significativo (Miranda; Loreno; Costa, 2020).

Atletas universitários, em especial, enfrentam essa dualidade. Eles precisam lidar com as exigências acadêmicas e esportivas, dedicando-se cerca de 20 a 30 horas semanais aos treinos, além das 30 horas dedicadas às responsabilidades educacionais (Capranica et al., 2015). Esse volume de atividades pode levar ao comprometimento da saúde mental e física, uma vez que a pressão para manter um alto desempenho em ambos os campos é constante.

Estudos apontam que muitos desses atletas desenvolvem comportamentos alimentares desordenados como forma de melhorar o desempenho ou atingir o padrão corporal esperado (Fortes et al., 2020). Esse comportamento, conhecido como Transtorno do Comportamento

Alimentar (TCA), é caracterizado por uma perturbação persistente dos hábitos alimentares, afetando negativamente a saúde física, mental e social do indivíduo (Manarin et al., 2011).

O ambiente esportivo, especialmente em modalidades que valorizam o corpo como principal ferramenta de trabalho, pode amplificar a insatisfação corporal e os transtornos alimentares. Atletas de ambos os sexos são vulneráveis a essas pressões, embora as mulheres, especialmente aquelas que competem em modalidades estéticas, como ginástica artística e rítmica, estejam mais propensas a desenvolver distúrbios alimentares e insatisfação com a imagem corporal (Valle, 2007).

Além disso, pesquisas indicam que até 30% das atletas femininas adotam comportamentos de risco para reduzir o peso corporal, buscando melhorar sua performance esportiva (Fortes et al., 2014). A busca por padrões corporais muitas vezes inatingíveis contribui para o desenvolvimento de distorção da autoimagem e hábitos alimentares inadequados, levando a um ciclo de insatisfação e prejuízo à saúde.

Além do impacto sobre a saúde física e mental, a pressão estética também interfere no desempenho acadêmico desses atletas. Os atletas universitários, além de enfrentarem a pressão estética e as exigências do esporte, são introduzidos a um novo ambiente acadêmico que traz consigo novas oportunidades e desafios. Esse cenário requer uma dedicação adicional ao desenvolvimento profissional e educacional, o que, por vezes, entra em conflito com as demandas esportivas.

De acordo com Wylleman, Alferman e Lavalle (2004), os atletas nessa fase de transição precisam gerenciar não apenas o estresse associado ao desempenho esportivo, mas também o investimento em sua formação educacional. Para muitos, essa sobrecarga pode agravar questões ligadas à imagem corporal e ao comportamento alimentar, prejudicando tanto o rendimento acadêmico quanto o esportivo. Os transtornos alimentares e a distorção da autoimagem corporal emergem como barreiras significativas ao desenvolvimento acadêmico e pessoal dos atletas universitários.

Segundo Bossa (2019), a psicopedagogia, ao focar na intervenção dos processos de aprendizagem, visa compreender e atuar sobre as dificuldades que afetam o desenvolvimento global do estudante, o que inclui aspectos

emocionais, sociais e cognitivos. Aplicada ao contexto dos atletas universitários, a psicopedagogia pode auxiliar na promoção de um equilíbrio entre as demandas acadêmicas e esportivas, oferecendo estratégias que favoreçam tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar emocional.

3 MÉTODO

Essa pesquisa se caracteriza como uma Revisão Sistemática de Literatura (RSL), que é uma forma de pesquisa que segue protocolos específicos, visando compreender e proporcionar coerência a um extenso acervo documental. Especialmente, visa verificar a eficácia e as falhas em um contexto específico (Galvão; Ricarte, 2019). É um método que permite otimizar a busca, encontrando o maior número possível de resultados de forma organizada (Koller, Couto e Hohendorff, 2014).

Os estudos foram pesquisados nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), entre julho e setembro de 2024, para artigos publicados nos últimos dez anos (2014-2024), em português e inglês.

Para a busca, foram utilizados os seguintes termos de pesquisa em português: "Atletas", "Estudantes Universitários", "Transtornos Alimentares", "Imagem Corporal". E os seguintes termos em inglês: "Athletes", "University Students", "Eating Disorders", "Body Image", sendo esses combinados com a utilização do operador booleano AND. Não houve nenhuma restrição quanto aos tipos de estudos.

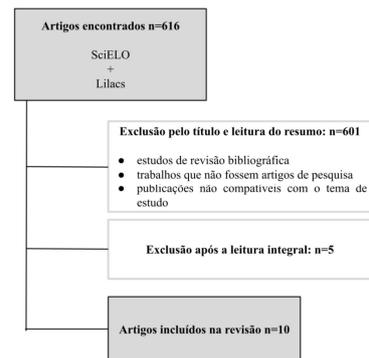
Os critérios de inclusão para este estudo foram definidos para garantir a relevância e a qualidade das pesquisas selecionadas, que incluíam no seu escopo a população de atletas de alguma modalidade esportiva, de ambos os sexos e com idades a partir dos 17 anos. Os temas principais de interesse incluem imagem corporal e transtornos alimentares, além da interação do desempenho acadêmico com esses temas.

Para garantir a qualidade e a relevância dos estudos incluídos nesta RSL, foram estabelecidos os seguintes critérios de exclusão: pesquisas que não envolvessem especificamente atletas; estudos de revisão sistemática;

trabalhos que não fossem artigos de pesquisa; publicações que tratavam de transtornos alimentares e imagem corporal em contextos não relacionados a atletas ou estudantes-atletas universitários.

Os títulos e resumos foram avaliados de forma independente por dois revisores, e qualquer discrepância foi resolvida por consenso ou com a ajuda de um terceiro revisor. Artigos que não forneceram informações suficientes no título e no resumo foram incluídos para avaliação posterior e leitura completa. A figura 1 apresenta o fluxograma da dinâmica de seleção dos artigos.

Figura 1. Fluxograma da seleção de artigos.



Fonte: dados da pesquisa.

Após a leitura dos títulos e resumos, os artigos foram selecionados com base nos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Os estudos escolhidos foram lidos na íntegra e analisados com o objetivo de identificar as informações principais, de acordo com o tema proposto. A combinação dos descritores resultou em uma ampla quantidade de artigos científicos, dos quais seiscentos e dezesseis foram recuperados, resultando na seleção final de dez.

A extração dos dados e as análises foram realizadas pelos mesmos dois revisores. Os artigos foram analisados considerando as seguintes características: título, autores, ano de publicação, instrumentos e características da população.

4 RESULTADOS

Os resultados deste estudo são apresentados com base na análise dos artigos selecionados, cujas informações foram organizadas no Quadro 1 para facilitar a compreensão e síntese dos principais achados. A partir desse quadro e da análise do conteúdo dos artigos, são discutidos padrões emergentes, lacunas de pesquisa e implicações para a compreensão dos impactos da interação entre a aprendizagem, os transtornos alimentares e a imagem corporal.

Quadro 1 - Características dos artigos selecionados

Título	Autores	Ano de publicação	Instrumentos	Características da população
Relationship between body image and overall and athletic internalization in young track and field female athletes	Leonardo de Sousa Fortes, Maria Elisa Caputo Ferreira, Juliana Fernandes Filgueiras, Clara Mockdece Neves, Santiago Tavares Paes, Sebastião de Sousa Almeida	2015	Body Shape Questionnaire (BSQ); Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência-3 (SATAQ-3).	83 jovens atletas com idades de 12-17 anos.
“Ajuda a Não Ficar Louco”: Estudo	Mikael Almeida Corrêa e Ana Cristina	2023	Questionário que caracterizava a prática	260 universitários com idades de 18-61

Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica	Garcia Dias		de esportes elaborado pelos pesquisadores.	anos.
Personal risk factors and types of sport associated with drive for thinness and drive for muscularity in NextGen athletes	Juliette Maurin, Sophie Labossière, Lara Pomerleau-Fontaine, Véronique Boudreault, Sophie Brassard, Jacinthe Dion, Natalie Durand-Bush, Sylvie Parent e Amélie Soulard	2024	Eating attitude test-26 (EAT-26); Sport-state self-esteem scale (S-SSES); Multidimensional inventory of perfectionism in sport	254 atletas NextGen com idades de 14-25 anos.
Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic	Carolina Lundqvist, Örn Kolbeinsson, Anna Asratian, Tracey D Wade.	2024	Behavioural Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ); The Perfectionistic Self-Presentation Scale-Junior Form; Body Appreciation Scale-2 (BAS-2).	209 atletas com idades de 10-22 anos.

female and male athletes aged 10 to 22 years				
The Risk of Eating Disorders in Adolescent Athletes: How We Might Address This Phenomenon	Isabel Cristina Rojas-Padilla, Iago Portela-Pino e María José Martínez-Pañero	2024	Questionário sociodemográfico e a escala EAT-26 (Eating Attitudes Test)	354 atletas adolescentes com idades de 10-19anos
The progression and mechanisms of mental illness symptoms in university student-athletes during the COVID-19 pandemic.	Sophie Labossière; Sophie Couture; Catherine Laurier; Annie Lemieux; Véronique Boudreault.	2024	Generalised Anxiety Disorder test (GAD-7); Patient Health Questionnaire (PHQ-9); Eating Attitude Test (EAT-26); Alcohol Use Identification Test-C (AUDIT-C); Perceived Stress Scale (PSS-10); Social Provisions Scale-10 (SPS-10); Questionário sociodemográfico.	211 estudantes-atletas universitários com idades
Eating Disorder Risk and Pathogenic Behaviors Among Collegiate	Toni M. Torres-McGehee; Nancy A. Uriegas; Madison Hauge; Eva V. Monsma;	2023	Questionário sociodemográfico; Eating Attitudes Test (EAT-26).	2054 estudantes-atletas com idades de 18-26 anos.

Student-Athletes	Dawn M. Emerson; Allison B. Smith.			
Prevalence and Association of Exercise Dependence and Eating Disorder Risk in Collegiate Student-Athletes	Nancy A. Uriegas; Kenya Moore; Toni M. Torres-McGehee.	2023	Exercise Dependence Scale-21; Eating Attitudes Test-26.	1885 estudantes-atletas com uma média de idade de 19.8 anos.
Risk Factors For Eating Disorders Among Chinese And International University Students: A Comparative Cross-Sectional Study	Areeba Yaqoob; Iqra Majeed; Hasnain Khalid; Shakeel Hussain; Muhammad Hamza Shahid; Fatima Majeed; Obaid-ul-Hasan; Ijaz-ul-Haq; Feng Qing.	2022	Eating Disorder Examination Questionnaire 6 (EDE-Q6);	877 estudantes partir de 18 anos.
Examining Eating Attitudes and Behaviors in Collegiate Athletes, the Association Between Orthorexia Nervosa and Eating Disorders	Nancy A. Uriegas; Zachary K. Winkelmann; Kelly Pritchett e Toni M. Torres-McGehee.	2021	Eating Attitudes Test-26 (EAT-26); ORTO-15	1090 estudantes universitários com idade média de 19.6 anos.

Fonte: dados da pesquisa.

A revisão de literatura sobre a interação entre transtornos alimentares, imagem corporal e o desempenho acadêmico, com foco nos impactos sobre a saúde mental e na performance acadêmica de atletas universitários, revela dados importantes e multifacetados que apontam para uma relação complexa entre esses fatores.

5 DISCUSSÃO

A análise dos artigos selecionados evidencia uma interconexão significativa entre a prática esportiva, a saúde mental e os comportamentos alimentares desses estudantes. Os estudos abordam temas como a necessidade de apoio institucional para a prática esportiva, a insatisfação com a imagem corporal e a prevalência de transtornos alimentares, ressaltando a complexidade do ambiente universitário e suas implicações na saúde mental e física dos atletas.

5.1 A BUSCA PELO CORPO IDEAL: PRESSÃO ESTÉTICA E HÁBITOS ALIMENTARES

Estudos como os de Oliveira et al. (2003) ressaltam a importância de se considerar aspectos psicológicos, como a autoimagem corporal e os transtornos alimentares, na avaliação de atletas. A diversidade das causas desses distúrbios pode estar relacionada ao estilo de vida esportivo e à pressão dos padrões corporais impostos pela sociedade, não necessariamente vinculada a um esporte específico que valoriza o corpo magro, como ginástica rítmica e ginástica artística (Kravchychn; Silva; Machado, 2013). Seis dos dez artigos selecionados vão retratar essas temáticas.

Fortes et al. (2015) relata que aproximadamente 25,3% dos atletas do sexo feminino da modalidade de atletismo apresentam algum nível de insatisfação corporal, destacando a pressão estética associada à exposição corporal, especialmente devido aos uniformes que enfatizam o corpo dessas atletas. Esse fenômeno parece estar conectado ao fato de que grande parte das atletas valorizam os padrões estéticos de celebridades da mídia, como atrizes, em vez de modelos do esporte.

A internalização dessas pressões pode gerar uma busca por magreza, mais intensa entre atletas de modalidades como a ginástica rítmica, em comparação à necessidade de alcançar um corpo ideal para o desempenho atlético.

Essa insatisfação corporal pode ser agravada pela alta prevalência de comportamentos alimentares voltados para a magreza e atitudes perfeccionistas, como mostrado no estudo de Labossière et al. (2024), onde atletas com aspirações perfeccionistas durante o treino mostram maior tendência a distúrbios alimentares.

A imagem corporal nos homens tem ganhado atenção crescente nas últimas décadas, especialmente no contexto esportivo e acadêmico. A percepção que os homens têm de seus corpos é influenciada por uma combinação de fatores sociais, culturais e esportivos, que podem levar a comportamentos de risco, como distúrbios alimentares e dependência do exercício.

Uma pressão crescente para se adequar a esses padrões tem gerado um aumento na incidência de distúrbios alimentares entre homens, especialmente em ambientes competitivos (Rojas-Padilla; Portela-Pino; Martínez-Patiño, 2024; Uriegas et al., 2023). O estudo de Maurin et al., (2024) sugere que essa pressão para atingir o corpo ideal pode se transformar em comportamentos patológicos entre os atletas do sexo masculino, que buscam um corpo musculoso para atender às expectativas sociais.

Esse desejo por musculatura é frequentemente exacerbado em esportes onde a aparência física é considerada crucial para o desempenho, como em modalidades estéticas e de resistência (Lundqvist et al., 2024).

A pressão estética, intensificada por padrões sociais e culturais, afeta significativamente a saúde mental dos atletas, especialmente em modalidades que exigem exposição corporal ou valorizam a magreza. Essa pressão se manifesta de maneiras distintas em homens e mulheres, gerando insatisfação corporal e comportamentos alimentares disfuncionais.

A busca pela conformidade com padrões estéticos, seja pela magreza ou pela musculatura, compromete não apenas o desempenho esportivo, mas também o bem-estar físico e emocional desses atletas. Nesse contexto, a psicopedagogia emerge como uma importante aliada na criação de

estratégias de intervenção que abordem não apenas os desafios acadêmicos, mas também as questões emocionais e sociais enfrentadas pelos atletas universitários.

5.2 O IMPACTO INVISÍVEL: INFLUÊNCIA DA IMAGEM CORPORAL NO DESEMPENHO ACADÊMICO

Os transtornos alimentares e a insatisfação com o corpo não afetam apenas o bem-estar físico e emocional dos atletas, mas têm também repercussões significativas no desempenho acadêmico. O atleta que ingressa no ensino superior se depara com um novo mundo de oportunidades educacionais, incluindo projetos de extensão e pesquisa (Wylleman; Alfermann; Lavalle, 2004). Abaixo, são apresentados alguns artigos relevantes que abordam a temática, destacando suas contribuições.

Corrêa e Dias (2023) destacam que, apesar dos benefícios fisiológicos e cognitivos do esporte, há relatos de atletas universitários que enfrentam dificuldades em conciliar as demandas acadêmicas com o treinamento esportivo. Ressaltam ainda que a prática esportiva pode ser um fator positivo para a integração acadêmica e a saúde mental dos estudantes, proporcionando um espaço para a redução do estresse e a promoção do bem-estar psicológico. No entanto, essa prática também pode estar associada a comportamentos de risco, como os transtornos alimentares, especialmente em ambientes competitivos.

A falta de tempo, lesões e o estresse decorrente do treinamento esportivo podem prejudicar o foco e o desempenho acadêmico. Esse equilíbrio frágil pode ser ainda mais desafiador quando os estudantes-atletas também lidam com distorções da imagem corporal, o que afeta negativamente sua autoconfiança e concentração.

A literatura também aponta para uma relação cíclica entre os transtornos alimentares e o estresse acadêmico. Labossière et al. (2024) destaca que durante a pandemia de COVID-19, os atletas universitários que já lidavam com sintomas de transtornos alimentares experimentaram um aumento na percepção de estresse, sugerindo que a disfunção alimentar pode intensificar as pressões acadêmicas. Esse ciclo pode ser particularmente prejudicial para a saúde mental dos estudantes, resultando em piores resultados tanto no campo acadêmico quanto esportivo.

Evidencia também que a interrupção das atividades esportivas e a incerteza sobre o futuro, aumentaram os sintomas de doenças mentais, como ansiedade e depressão, entre os atletas universitários. Uma pesquisa de Yaqoob et al. (2022) enfatiza a necessidade de intervenções precoces para reduzir a carga de transtornos alimentares e promover práticas nutricionais saudáveis entre os estudantes-atletas. A promoção de práticas nutricionais saudáveis é essencial para amenizar esses riscos.

Uriegas et al. (2021) exploram as atitudes alimentares e comportamentos em atletas universitários, discutindo a associação entre ortorexia, que trata da obsessão por alimentos saudáveis (Chaki; Pal; Bandyopadhyay, 2013), e distúrbios alimentares. A pressão para manter uma imagem corporal ideal pode levar a comportamentos alimentares prejudiciais, que, por sua vez, podem afetar a saúde mental e o desempenho acadêmico dos estudantes. A relação entre estes se torna mais evidente, sendo que a insatisfação com a imagem corporal pode resultar em dificuldades de aprendizagem.

Em suma, os artigos revisados indicam que as distorções da imagem corporal podem ter um impacto significativo no desempenho acadêmico, influenciando a saúde mental dos estudantes e, conseqüentemente, sua capacidade de aprendizado e sucesso acadêmico. A promoção de uma imagem corporal positiva e a conscientização sobre os riscos associados à insatisfação corporal são fundamentais para apoiar o desempenho acadêmico dos estudantes.

5.3 SOB PRESSÃO: DESAFIOS ÚNICOS DE CORPO E MENTE DOS ATLETAS UNIVERSITÁRIOS

As dinâmicas únicas dos atletas universitários em relação à imagem corporal e transtornos alimentares são complexas e multifacetadas, refletindo a interação de fatores sociais, psicológicos e culturais. Abaixo, são apresentadas algumas dessas dinâmicas, com base nos artigos que exploram a relação entre imagem corporal, saúde mental e comportamentos alimentares entre atletas universitários

Diversos estudos, como o de Rojas-Padilla, Portela-Pino e Martínez-Patiño (2024), revelam que o tipo de esporte praticado, o nível de competição e o número de horas de treinamento são variáveis associadas ao risco de transtornos alimentares em atletas universitários. Esportes que

ênfatisam a estética corporal, como ginástica ou natação, tendem a ter uma prevalência maior de insatisfação com o corpo e comportamentos alimentares disfuncionais. Atletas do sexo feminino, especialmente, são mais suscetíveis ao desenvolvimento desses transtornos, devido à pressão para manter uma imagem corporal específica, como evidenciado por Torres-McGehee et al. (2023).

Maurin et al. (2024) investiga como fatores pessoais, como baixa autoestima e perfeccionismo, estão associados ao desenvolvimento de transtornos alimentares entre atletas. A pesquisa destaca que essas características psicológicas podem tornar os atletas mais vulneráveis, especialmente em esportes onde a aparência física ou o controle de peso têm grande importância.

O estudo sugere que a pressão para atingir padrões elevados e se destacar em competições pode intensificar a insatisfação com a imagem corporal, levando ao desenvolvimento de comportamentos prejudiciais. Propõe também a necessidade de intervenções que foquem não apenas no desempenho esportivo, mas também no bem-estar emocional e na promoção de uma imagem corporal saudável entre os atletas.

Ainda, o estudo de Uriegas, Moore e Torres-McGehee (2023) destaca a correlação entre a dependência em exercícios físicos e o risco maior de desenvolver transtornos alimentares. Atletas com tendências à dependência de exercícios têm até cinco vezes mais chances de desenvolver transtornos alimentares, o que reflete a pressão contínua sobre esses indivíduos para atingirem altos padrões de desempenho físico e estético.

Em resumo, as interações dos atletas universitários em relação à imagem corporal e transtornos alimentares são influenciadas por uma transferência de pressão social, expectativas culturais e fatores pessoais. A compreensão dessas dinâmicas é crucial para desenvolver abordagens que promovam uma imagem corporal saudável.

5.4 A PSICOPEDAGOGIA COMO ALIADA NO EQUILÍBRIO ENTRE DEMANDAS ACADÊMICAS E ESPORTIVAS

Diante dos desafios enfrentados pelos atletas universitários, como a pressão estética e os transtornos alimentares, a psicopedagogia oferece estratégias importantes para facilitar o processo de aprendizagem e o

bem-estar emocional. Segundo Bossa (2019), a psicopedagogia é um campo que busca compreender as dificuldades de aprendizagem em sua totalidade, considerando fatores emocionais, sociais e cognitivos. Ao intervir de forma holística, o psicopedagogo pode atuar no desenvolvimento de estratégias que ajudem o atleta universitário a lidar com as demandas acadêmicas e esportivas, promovendo um equilíbrio saudável.

A psicopedagogia institucional, como destaca Gonçalves (2020), pode ser aplicada em ambientes universitários, auxiliando na criação de programas que considerem tanto o rendimento acadêmico quanto o emocional dos estudantes. No contexto dos atletas, essas intervenções podem envolver o desenvolvimento de hábitos de estudo saudáveis, gestão do tempo, e estratégias de autocuidado emocional, que são fundamentais para prevenir o esgotamento mental e os transtornos relacionados à imagem corporal.

Ao inserir o psicopedagogo como agente de apoio, é possível promover um ambiente mais acolhedor e consciente das necessidades individuais, que valorize não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde mental e o sucesso acadêmico.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo investigar a interação entre a aprendizagem, os transtornos alimentares e a imagem corporal, com foco nos impactos sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico. Através de uma revisão sistemática da literatura, foram analisados estudos relevantes dos últimos dez anos, revelando como a pressão estética e as dinâmicas enfrentadas pelos atletas universitários influenciam suas distorções na autoimagem e, conseqüentemente, seu desempenho acadêmico.

Os objetivos foram atingidos por meio da RSL realizada, de modo que oferece uma visão abrangente do panorama de pesquisas nessa área. Os resultados evidenciam que a pressão estética, exacerbada por exigências esportivas e influências sociais, contribui significativamente para distorções na imagem corporal e comportamentos alimentares disfuncionais. A busca pela magreza ou pela musculatura ideal, muitas vezes impulsionada por

padrões estéticos inatingíveis, revela-se prejudicial para a saúde mental e o desempenho acadêmico desses atletas.

Ademais, os desafios enfrentados por atletas universitários em equilibrar as demandas acadêmicas e esportivas são intensificados por essas pressões, resultando em um ciclo vicioso de estresse e insatisfação. A literatura aponta que atletas de modalidades que enfatizam a estética estão em maior risco, o que sublinha a necessidade de abordagens específicas para intervenções neste grupo.

Ao entenderem as várias condições que afetam a aprendizagem, incluindo aspectos cognitivos, emocionais e sociais, os psicopedagogos conseguem elaborar intervenções personalizadas e estratégias direcionadas para atender às necessidades únicas de cada aluno.

A psicopedagogia exerce então um papel essencial na promoção de uma aprendizagem eficaz, ao atuar na identificação e resolução de dificuldades que podem emergir no processo acadêmico. Desse modo, uma equipe multidisciplinar, contando com o profissional de psicopedagogia, pode colaborar com esses atletas universitários, entendendo suas principais demandas e funcionando como agente facilitador no equilíbrio entre as atividades acadêmicas e esportivas.

Ademais, foram encontradas limitações neste estudo que incluem o tempo disponível para realização da pesquisa e análise dos artigos. Além disso, a escolha dos estudos pode ter sido direcionada por critérios específicos de inclusão e exclusão, o que pode restringir a generalização dos resultados. Vale ressaltar também a escassez de pesquisas nacionais sobre o tema, o que dificulta uma compreensão mais contextualizada das particularidades brasileiras.

Essa lacuna ressalta a necessidade de estudos futuros que explorem as particularidades culturais brasileiras e o impacto de variáveis como gênero, tipo de esporte e nível de competição, a fim de desenvolver intervenções mais eficazes e contextualizadas. Além disso, é necessário o desenvolvimento de programas preventivos e de apoio multidisciplinar, envolvendo profissionais da educação, saúde mental e nutrição, visando à promoção do bem-estar integral desses atletas.

Apesar dessas limitações, este estudo contribui para o conhecimento sistematizado da temática, enfatizando a importância de que instituições de ensino e organizações esportivas implementem programas de apoio que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental.

Essas iniciativas devem incluir educação sobre imagem corporal saudável, suporte psicológico e estratégias de gestão do estresse, visando à criação de um ambiente, com a presença do psicopedagogo, que valorize a saúde integral dos atletas. Ao compreender e abordar essas dinâmicas, a pesquisa não apenas enriquece a literatura, mas também oferece diretrizes práticas para a melhoria da qualidade de vida dos atletas universitários.

REFERÊNCIAS

BOSSA, N. A. **A psicopedagogia no Brasil**: contribuições a partir da prática. 5. ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2019.

CAPRANICA, L. *et al.*. The European Athlete as Student Network ("EAS"): Prioritising Dual Career of European Student-Athletes. **Kinesiologia Slovenica**, v. 21, n. 2, p. 5-10, 2015. Disponível em: https://www.kinsi.si/mma/061557_272.pdf/20180522111480044/.

CHAKI, B.; PAL, S.; BANDYOPADHYAY, A. Exploring scientific legitimacy of orthorexia nervosa: a newly emerging eating disorder. **J Hum Sport Exerc**, v. 8, p. 1045-1053, 2013. DOI: 10.4100/jhse.2013.84.14.

CORRÊA, M. A.; DIAS, A. C. G. "Ajuda a Não Ficar Louco": estudo qualitativo sobre a prática de esportes na integração acadêmica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, [S.L.], v. 23, n. 2, p. 566-585, 14 jul. 2023. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/epp.2023.77699>.

FORTES, L. S.; KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S.; GOMES, A. R.; FERREIRA, M. E. C. Eating behaviours in youths: A comparison between female and male athletes and non-athletes. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 24, n. 1, p. e62-e68, 2014.

FORTES, L. DE S. *et al.*. Equation for eating disorder risk behaviors in female athletes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 6, p. 537-541, nov. 2020.

FORTES, L. de S. *et al.*. Relationship between body image and overall and athletic internalization in young track and field female athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 428-437, 2015. Disponível em:

<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n4p428>. Acesso em: 20 set. 2024.

GALVÃO, M. C. B.; RICARTE, I. L. M. REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA: conceituação, produção e publicação. **Logeion: Filosofia da Informação**, [S.L.], v. 6, n. 1, p. 57-73, 15 set. 2019. Logeion Filosofia da Informação. <http://dx.doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73>.

GONÇALVES, M. J. M. **Psicopedagogia institucional: um olhar sobre a aprendizagem**. São Paulo: Pearson, 2020.

KOLLER, S. H.; COUTO, M. C. P.; HOHENDORFF, J. V. **Manual de produção científica**. Porto Alegre: Grupo A, 2014. *E-book*. ISBN 9788565848909. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565848909/>.

LABOSSIÈRE, S.; COUTURE, S.; LAURIER, C.; LEMIEUX, A.; BOUDREAU, V. The progression and mechanisms of mental illness symptoms in university student-athletes during the COVID-19 pandemic. **Stress and Health**, v. 40, n. 3, e3354, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/smi.3354>. Acesso em: 20 set. 2024.

LUNDQVIST, C.; KOLBEINSSON, Ö.; ASRATIAN, A.; WADE, T. D. Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic female and male athletes aged 10 to 22 years. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, v. 10, n. 3, e001975, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001975>. Acesso em: 20 set. 2024.

MANARIN, G. C.; OLIVEIRA, D. C. X.; CRISTOFARO, D. G. D.; FERNANDES, R. A. Associação entre a insatisfação corporal e o estado nutricional em jovens ginastas. **Colloquium Vitae**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 9–14, 2011.

MAURIN, J. *et al.* Personal risk factors and types of sport associated with drive for thinness and drive for muscularity in NextGen athletes. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, e1392064, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1392064>. Acesso em: 20 set. 2024.

MIRANDA, I. S. de; LORENO, L. T. C.; COSTA, F. R. da. **A dupla jornada do atleta universitário: perspectivas para a conciliação entre estudos e treinos na Universidade de Brasília**. Movimento (Porto Alegre), v. 26, p. e26059, 2020.

OLIVEIRA, F. P.; BOSI, M. L. M.; VIGÁRIO, O. S.; VIEIRA, R. S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n. 6, p. 348-356, 2003.

PAGE, M. J. *et al.* A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 31, n. 2, e2022107, 2022. Disponível em:

http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-4974202200201700&lng=pt&nrm=iso.

ROJAS-PADILLA, I. C.; PORTELA-PINO, I.; MARTÍNEZ-PATIÑO, M. J. The Risk of Eating Disorders in Adolescent Athletes: How We Might Address This Phenomenon? **Sports (Basel, Switzerland)**, v. 12, n. 3, p. 77, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/sports12030077>. Acesso em: 20 set. 2024.

SOUZA, E. B. de; LOPES, F. J. Consequências dos Transtornos Alimentares em Atletas de Alto Rendimento: uma Revisão da Literatura. **Cadernos UniFOA**, v. 8, n. 1 (Esp.), p. 41-45, 2017.

TORRES-MCGEHEE, O. M.; URIEGAS, N. A.; HAUGE, M.; MONSMA, E. V.; EMERSON, D. M.; SMITH, A. B. Eating Disorder Risk and Pathogenic Behaviors Among Collegiate Student-Athletes. **Journal of Athletic Training**, v. 58, n. 10, p. 803–812, 1 out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0539.22>.

URIEGAS, N. A.; MOORE, K.; TORRES-MCGEHEE, T. M. Prevalence and Association of Exercise Dependence and Eating Disorder Risk in Collegiate Student-Athletes. **Journal of Athletic Training**, v. 58, n. 10, p. 813–820, 1 out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0553.22>.

URIEGAS, N. A.; WINKELMANN, Z. K.; PRITCHETT, K.; TORRES-MCGEHEE, T. M. Examining Eating Attitudes and Behaviors in Collegiate Athletes, the Association Between Orthorexia Nervosa and Eating Disorders. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, p. 763838, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.763838>.

VALLE, M. P. Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 1, n. 1, p. 1–17, 2007.

WYLLEMAN, P.; ALFERMANN, D.; LAVALLEE, D. Career transitions in sport: European perspectives. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, n. 1, p. 7–20, 2004. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029202000493>.

YAQOUB, A. *et al.* Risk factors for eating disorders among Chinese and international university students: a comparative cross-sectional study. **Central European Journal of Public Health**, v. 30, n. 4, p. 241–247, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.21101/cejph.a6998>. Acesso em: 23 set. 2024.