

**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINO-AMERICANO – IESLA**

**PSICOLOGIA**

**AMANDA ALEIXO VIEIRA SALÉM**

**MICHELE PEIXOTO DE MOURA MOISÉS**

**WILLIAM DOS SANTOS RAPHAEL**

**ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNO**

**ALIMENTAR EM ATLETAS: uma revisão sistemática**

**BELO HORIZONTE**

**2025**

**Amanda Aleixo Vieira Salém**  
**Michele Peixoto de Moura Moisés**  
**William dos Santos Raphael**

**ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNO  
ALIMENTAR EM ATLETAS: uma revisão sistemática**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Instituto de Educação Superior Latino Americano- IESLA no Curso de Psicologia como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Prof. Orientador: Dr. Bruno Oliveira

Belo Horizonte  
2025



**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO  
ATA DA AVALIAÇÃO DO TRABALHO**

Às 18 horas do dia 18 de junho de 2025, reuniu-se nas dependências do Grupo Educacional IESLA/ESJUS, em Belo Horizonte-MG, a Banca examinadora constituída pelos docentes Professores, Dr. Bruno Stefani Ferreira de Oliveira - orientador; Ms. Juliana Mendes Alves; Dra. Camila Cristina Fonseca Bicalho; para proceder a avaliação do Trabalho de Conclusão de curso intitulado: **ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNO ALIMENTAR EM ATLETAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA** das seguintes alunas do curso de Graduação em Psicologia da ESJUS: **Amanda Aleixo Vieira Salém, Michele Peixoto de Moura Moisés; e, William Dos Santos Raphael.**

A avaliação foi realizada separadamente por cada membro da banca, considerando: I) contribuição para a área e atualidade do tema e da revisão de literatura; II) coerência entre objetivos, revisão de literatura e metodologia empregada; III) a qualidade da discussão; IV) a coerência das conclusões com os objetivos iniciais do trabalho; e V) a adequação às normas da ABNT ou do periódico a que se destina o artigo científico. A nota máxima para o trabalho é 100,0 (cem).

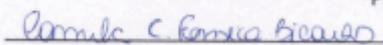
**Nota Final do trabalho constituída pela média das notas atribuídas pela banca examinadora:**

Nota: 100

Em face do resultado obtido a Banca Examinadora considerou os alunos Aprovados.  
Cumpra-se desta forma a normalização estabelecida pelo Regulamento do Trabalho de Conclusão do curso de Psicologia.

E, por estar em conformidade, eu, Bruno Stefani Ferreira de Oliveira Orientador(a) e Presidente da Banca, lavrei a presente ata, que vai assinada por mim e pelos demais membros.

  
\_\_\_\_\_  
Dr. Bruno Stefani Ferreira de Oliveira  
Presidente da banca

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Camila Cristina Fonseca Bicalho  
Membro da Banca Examinadora

  
\_\_\_\_\_  
Ms. Juliana Mendes Alves  
Membro da Banca Examinadora

## AGRADECIMENTOS

Nossa caminhada no curso de Psicologia começou em um cenário desafiador: em plena pandemia. Mesmo assim, foi nesse período que construímos laços fortes de amizade e vivenciamos momentos únicos. Nosso agradecimento inicial vai para nós, o trio que, com união e dedicação, deu vida a este trabalho. Tudo começou com a formação do GEPSI, grupo de estudos guiado pela Dra. Camila Bicalho. Sua generosidade e didática impecável iluminaram nossa rodovia acadêmica, mostrando-nos o caminho. Também somos imensamente gratos à Lygia Pereira, que integrou nossa jornada com tanto afeto e gentileza.

Ao longo do percurso, carinhosamente nos autodenominamos em diferentes formas e nomes, como "Os Pitangueiros", "As Vacas Roxas" e "PsiPoderosas" – cada apelido é um reflexo da nossa união. E como não mencionar nossos psicoffes, que estiveram sempre ali, nivelando nossas emoções. Foi aqui que, de fato, compreendemos a força de quem está nas trincheiras conosco e como essa parceria faz toda a diferença. Essa experiência nos ensinou o verdadeiro valor da camaradagem, amizade e do apoio mútuo.

Por isso, somos muito gratos a todos que caminharam conosco nessa jornada. Familiares, amigos e professores, sintam-se representados neste trabalho!

“– Quem estará nas trincheiras  
ao teu lado?  
– E isso importa?  
– Mais do que a própria  
guerra.”

Ernest Hemingway

Nossos sinceros agradecimentos,

Amanda Salém, Michele Moisés & William Raphael

## **ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNO ALIMENTAR EM ATLETAS: uma revisão sistemática<sup>1</sup>**

Amanda Aleixo Vieira Salém; Michele Peixoto de Moura Moisés; William Dos Santos Raphael<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Esta revisão sistemática teve como objetivo analisar as estratégias de prevenção de transtornos alimentares (TAs) em atletas. A metodologia seguiu o protocolo PRISMA, com buscas realizadas nas bases de dados PubMed, Google Scholar e ScienceDirect. De um total de 39 artigos inicialmente identificados, 4 foram selecionados para análise detalhada com base nos critérios de inclusão. Os resultados obtidos indicam que palestras informativas sobre Transtornos Alimentares (TAs) e orientação midiática, juntamente com o rastreamento por meio de instrumentos como o EDE-Q, são estratégias bem aceitas na prevenção de TAs em atletas. No entanto, considerando a vulnerabilidade do atleta ao desenvolvimento de TAs, ressalta-se a necessidade de desenvolver novas e mais estratégias preventivas voltadas para esse público específico.

### **PALAVRAS-CHAVE:**

Comportamento Alimentar Desordenado. Psicologia do Esporte. Profilaxia. Revisão Sistemática

### **ABSTRACT**

This systematic review aimed to analyze eating disorder (EDs) prevention strategies in athletes. The methodology followed the PRISMA protocol, with searches conducted in the PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect databases. From a

---

<sup>1</sup> Artigo científico desenvolvido sob a orientação do prof. Dr. Bruno Oliveira, apresentado ao Instituto de Educação Superior Latino-Americano como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

<sup>2</sup>Discentes do 9º e 10º período do Curso de Psicologia, 1º semestre de 2025.

total of 39 articles initially identified, 4 were selected for detailed analysis based on the inclusion criteria. The findings suggest that informative lectures on Eating Disorders (EDs) and media literacy guidance, along with screening using instruments such as the EDE-Q, are well-accepted strategies for EDs prevention in athletes. However, considering athletes' vulnerability to developing EDs, it highlights the need to develop new and more preventive strategies tailored to this specific population.

### **Keywords**

Disordered Eating Behavior. Sport Psychology. Disease Prevention. Systematic Review

## **1. INTRODUÇÃO**

Atletas de rendimento frequentemente adotam rotinas alimentares restritivas em busca da excelência esportiva (BAR *et al.*, 2015). Contudo, essa busca incessante pode paradoxalmente elevá-los à vulnerabilidade para o desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados (CADs), e consequentemente, transtornos alimentares (TAs) (TORRES-MCGEHEE *et al.*, 2021). Fatores como o controle rigoroso de peso, e o treinamento excessivo são reconhecidos como elementos predisponentes aos TAs na população atlética (PETISCO-RODRÍGUEZ *et al.*, 2020). Nesse contexto, a atuação de profissionais da área esportiva revela-se fundamental para a implementação de estratégias preventivas respaldadas por evidências científicas, promovendo intervenções mais eficazes e sustentadas.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais Revisado (DSM-5-TR) classifica os TAs em diversas categorias, como anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN), transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), além de outros transtornos alimentares ou de alimentação não especificados (TANE) (APA, 2023).

Embora a prática esportiva possa correlacionar-se com o aumento da autoestima em atletas, configurando-se como um possível fator protetivo em comparação com não atletas (PETISCO-RODRÍGUEZ *et al.*, 2020), a prevalência de TAs é significativamente maior em atletas universitários e de elite, tanto homens quanto mulheres, do que na população geral (PETRIE; GREENLEAF, 2007). Fatores

psicológicos como o estresse competitivo contribuem para o aumento do risco de TAs. Atletas frequentemente se sentem compelidos a corresponder a normas corporais idealizadas em suas respectivas disciplinas esportivas. Colagrai *et al.*, (2022) indicaram que a taxa de transtornos alimentares entre atletas de elite é elevada, e essa pressão psicológica pode exacerbar a insatisfação corporal e levar à adoção de comportamentos alimentares inadequados, incluindo restrição calórica e purgação.

A normalização de tais comportamentos no ambiente esportivo, devido à sua ampla ocorrência, demanda a prevenção de TAs nesse contexto. As competições incessantes e a busca por desempenho otimizado cultivam um ambiente que frequentemente promove a vigilância constante sobre a dieta e o peso, aumentando a vulnerabilidade a distúrbios alimentares (FORTES *et al.*, 2017). Há, na prática profissional dos especialistas em esportes, a adoção de estratégias ou intervenções voltadas para a prevenção de transtornos alimentares em atletas?

Em uma pesquisa recente, Ghazzawi *et al.* (2024) constataram uma prevalência elevada de comportamentos alimentares desordenados (CADs) em atletas. É notório que, embora esses comportamentos não constituam um transtorno alimentar clínico, eles representam uma preocupação significativa e risco para o desenvolvimento de TAs sendo reportados por aproximadamente 19% dos atletas pesquisados. Comportamento alimentar desordenado (CADs) refere-se a padrões de alimentação que se desviam das práticas saudáveis, envolvendo uma série de atitudes prejudiciais em relação à alimentação (VALE *et al.*, 2021). Abrangem práticas não saudáveis como dietas excessivamente restritivas, com exclusão de grupos alimentares essenciais ou ingestão calórica drasticamente reduzida, episódios de compulsão alimentar seguidos por perda de controle, e purgação, que inclui vômitos autoinduzidos, uso indevido de laxantes/diuréticos ou exercícios físicos extenuantes (TORRES-MCGEHEE *et al.*, 2021).

Uma das principais razões para abordar a questão dos TAs em atletas é o impacto prejudicial que eles podem ter na saúde física e psicológica. Estudos mostraram que padrões alimentares restritivos se correlacionam com uma maior incidência de lesões e resultam em disfunção menstrual entre atletas do sexo feminino, levando a dias de competição perdidos e riscos à saúde a longo prazo (RAVI *et al.*, 2021;

BERRY; PAUL, 2022). Borja *et al.*(2021), ressaltam ainda mais a necessidade de detecção e intervenção precoces, sugerindo que CADs podem levar a consequências graves para a saúde, como comprometimento da saúde óssea e problemas cardíacos. Isso enfatiza a necessidade de protocolos de triagem eficazes e programas educacionais direcionados aos atletas e sua equipe de apoio.

Da mesma maneira, McLester *et al.*,(2014) indica que a suscetibilidade a TAs está frequentemente ligada a problemas psicológicos mais amplos, como ansiedade e depressão, que podem ser exacerbados pelo ambiente esportivo de alta pressão . A triagem para suscetibilidade a transtornos alimentares é, portanto, vital para implementar medidas preventivas eficazes (STIRLING; KERR, 2011). A implementação dessas estratégias requer a colaboração entre treinadores, nutricionistas e profissionais de saúde mental, que podem fornecer suporte abrangente, atendendo às necessidades físicas e psicológicas dos atletas. Na promoção de um ambiente esportivo saudável, os treinadores desempenham um papel fundamental. Eles devem ser capacitados a reconhecer os sinais de TAs e a abordar os atletas com compaixão e apoio (ARTHUR-CAMESELLE; QUATROMONI, 2014).

Diante desse panorama, este trabalho tem como objetivo identificar estratégias na prevenção do desenvolvimento de TAs em atletas.

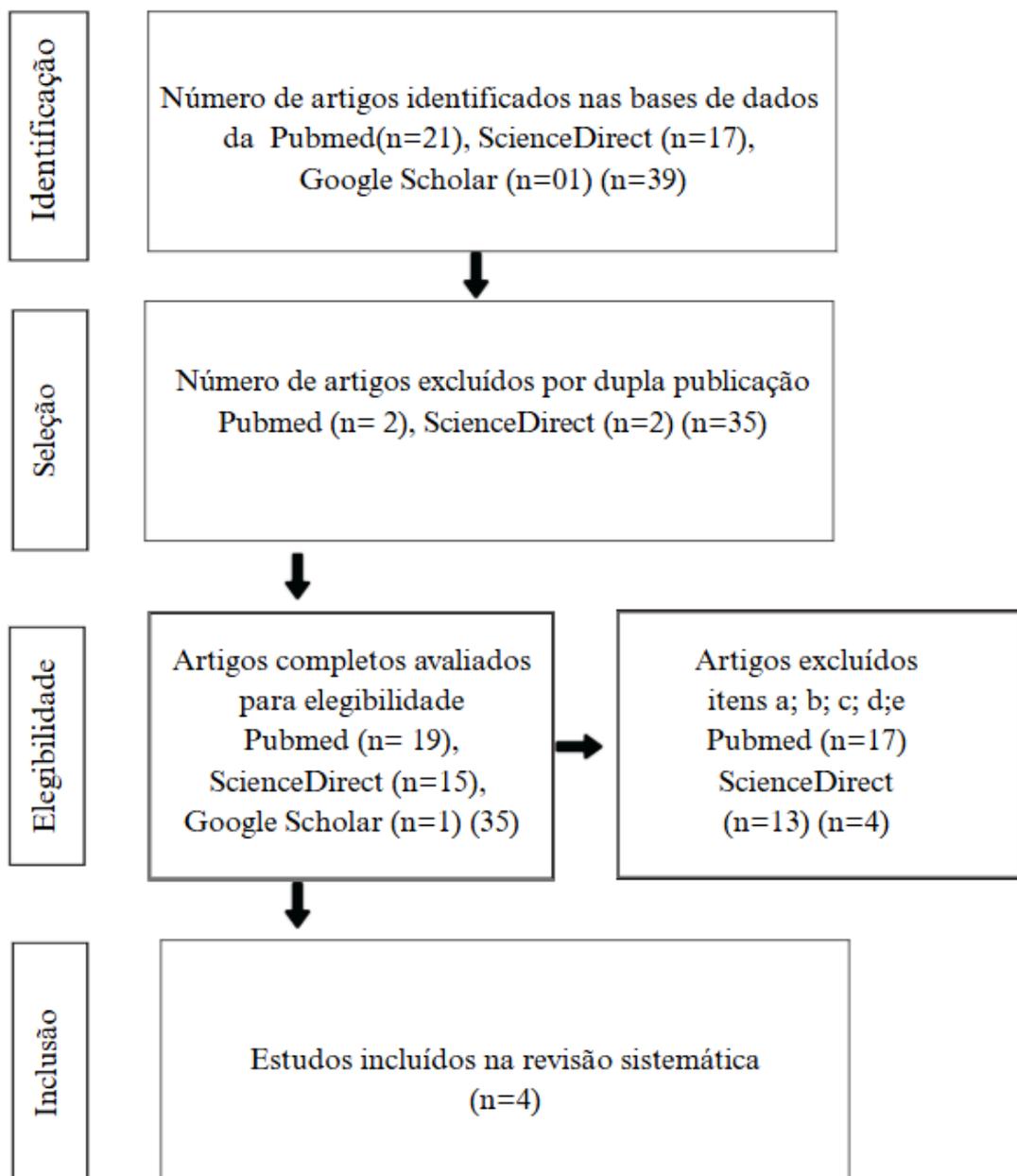
## **2. MÉTODO**

Para obter artigos publicados sobre prevenção de transtorno alimentar em atletas foi utilizado o recurso de busca nas bases de dados eletrônicas. A busca de artigos ocorreu entre os meses de dezembro de 2024 a maio de 2025 para garantir que os estudos fossem os mais atualizados possível, nas bases de dados *Pubmed*, *Google Scholar* e *ScienceDirect*. Foram utilizadas publicações de artigos acadêmicos originais, revisados por pares nos últimos 5 anos. A triagem dos artigos acadêmicos inicialmente se deu pelas palavras no título e resumo. A escolha deste período de tempo se dá pela relevância após a pandemia da covid-19, no ano de 2019, que para a comunidade atletas de rendimento, este achado mostrou-se particularmente relevante, considerando as exigências inerentes às suas rotinas de treinamento. (JIA *et al.*, 2023).

As combinações de palavras-chaves incluíram os seguintes descritores/termos no idioma inglês, contendo no título: prevention, athlete, eating disorder. A palavra-chave Prevention foi combinada com as demais palavras utilizando o conector “AND” em combinações duplas conforme o exemplo: “Prevention AND Athlete AND Eating Disorder”. Foram excluídos os estudos: (a) revisões de literatura; (b) estudos duplicados; (c) estudos anteriores ao ano de 2020; (d) artigos de opinião, teses, dissertações, capítulos de livros e anais de congresso; (e) artigos cujo objetivo era apenas intervenção em atletas com diagnósticos de TAs, sem oferecer recursos preventivos. Os procedimentos seguiram as recomendações do protocolo PRISMA. A busca inicial identificou 39 artigos (Figura 1). Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 4 artigos sobre prevenção de transtorno alimentar em atletas.

**Figura - 1**

Procedimentos utilizados no processo de seleção dos artigos sobre prevenção de transtorno alimentar em atletas.



Fonte: dos autores.

Depois de selecionados, foi criado um protocolo de extração de dados destes artigos, que incluiu informações sobre: ano de publicação, objetivo do estudo, número de participantes e informações demográficas da amostra (idade e sexo), instrumentos utilizados, modalidade esportiva, procedimentos, principais resultados

e conclusão. Os estudos foram organizados e numerados de acordo com o ano de publicação em ordem crescente.

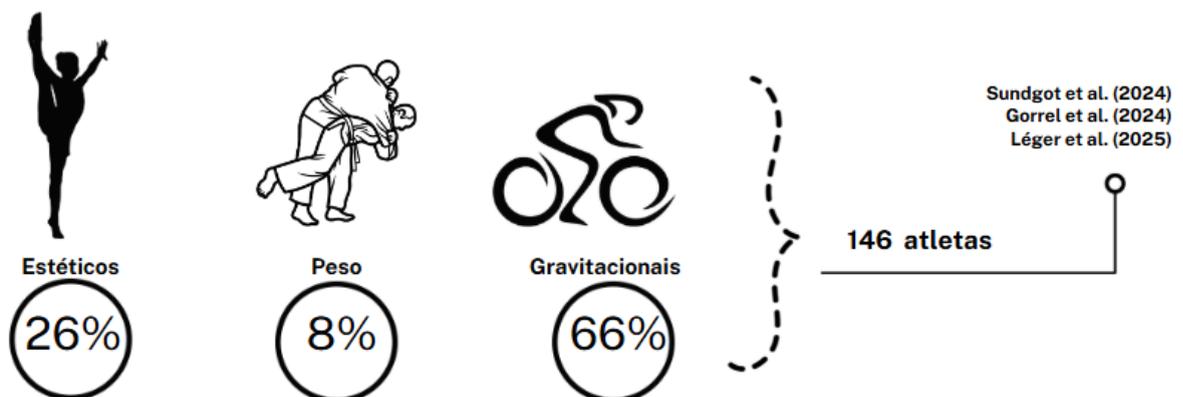
### 3. RESULTADOS

Os 4 estudos foram organizados e apresentados por ordem de publicação (Apêndice 1). Em relação ao local de publicação e amostra dos estudos, tiveram participantes dos Estados Unidos (2 estudos: GORRELL *et al.*, 2024; RUNQUIST *et al.*, 2025), Noruega: (1 estudo; SUNDGOT-BORGEN *et al.*, 2024), Canadá (1 estudo; LÉGER *et al.*, 2025) não foram identificados estudos com amostra brasileira.

Os estudos investigaram atletas com idades entre 12 a 25 anos, cobrindo uma faixa etária que se estende de adolescentes a jovens adultos. A seleção das modalidades esportivas nos estudos revisados demonstra uma atenção particular a categorias onde o peso corporal influencia diretamente o desempenho atlético. Seguindo a recomendação proposta por Runquist *et al.*, (2025) as modalidades foram agrupadas em três categorias principais: esportes estéticos (como dança e ginástica), esportes de peso (como karatê e judô) e esportes gravitacionais (incluindo biathlon, natação, corrida e ciclismo). Assim, foi realizado um agrupamento das amostras identificadas nos estudos conforme demonstrado na figura 1.

#### Figura 1

Categorias onde o peso corporal influencia o desempenho atlético



O estudo de Runquist *et al.*, (2025) não foi incluído nesta amostragem específica devido à ausência de informações sobre a modalidade esportiva dos atletas.

Os instrumentos utilizados na coleta de dados, como escalas e questionários, bem como os protocolos metodológicos detalhando a condução dos estudos, adotados pelas pesquisas que compuseram esta revisão sistemática, estão sintetizados no Quadro 1.

### Quadro - 1

Principais instrumentos de testagem e protocolos de prevenção utilizados com atletas.

Cód.	Instrumentos	Protocolos
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BAP (Percepção da Pressão da Aparência Corporal)</li> <li>- BAS-2C (Escala de Apreciação Corporal 2-Crianças)</li> <li>- EDEQ SF-12 (Questionário de Exame para Transtornos Alimentares - Versão Curta - 12 Modificado)</li> <li>- SATAQ-4R (Questionário de Atitudes Sociais em Relação à Aparência-4 revisado)</li> </ul>	<p>O programa foi estruturado em seis workshops semanais. Previamente a estes workshops, foram realizadas duas sessões educativas, focadas em nutrição esportiva e alfabetização midiática.</p> <p>Durante as discussões nos workshops, os grupos foram divididos por sexo.</p> <p>A coleta de dados para avaliação da intervenção ocorreu em três momentos distintos: no início do programa (linha de base), imediatamente após a conclusão dos seis workshops, e em um acompanhamento seis meses após o término da intervenção, através do preenchimento de questionários digitais.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BAS (Escala de Apreciação Corporal)</li> <li>- DMS (Escala de Motivação para Muscularidade)</li> <li>- EDE-Q (Questionário de Exame para Transtornos Alimentares)</li> </ul>	<p>O programa consistiu em três sessões semanais, com grupos separados por gênero.</p> <p>A coleta de dados ocorreu por meio de questionários online em três momentos: no início (linha de base), imediatamente após a conclusão do programa, e em um acompanhamento de seis a oito semanas subsequentes.</p> <p>Além da avaliação quantitativa via questionários, o feedback qualitativo foi obtido através de perguntas abertas incluídas nos questionários, permitindo uma análise temática implícita das percepções dos participantes.</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- BEECOM (Medida de orientação de comparação entre alimentação e exercícios)</li> <li>- EDE-Q (Questionário de Exame para Transtornos Alimentares)</li> <li>- MOET (Teste de avaliação orientada a muscularidade)</li> <li>- SATAQ-4 (Questionário de atitudes socioculturais em relação a aparência-4)</li> <li>- SSQRI (Inventário de qualidade de relacionamento específico do esporte)</li> </ul>	<p>O estudo utilizou uma metodologia transversal, caracterizada pela coleta de dados em um único momento através de questionários online de autorrelato.</p> <p>A pesquisa não envolveu intervenção, focando-se na investigação de relações. A análise dos dados empregou a Modelagem de Equações Estruturais (SEM), uma técnica estatística avançada que permitiu examinar como as pressões percebidas dos colegas de equipe estavam associadas a fatores de risco para Transtornos Alimentares.</p>

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- EDE-Q (Questionário de Exame para Transtornos Alimentares)</li> <li>- EDSA (Triagem de transtornos alimentares para atletas)</li> </ul>	<p>O estudo utilizou uma abordagem de métodos mistos, combinando a aplicação de questionários online com a realização de entrevistas individuais semiestruturadas.</p> <p>Inicialmente, os dados quantitativos foram coletados por meio dos questionários. Em seguida, uma subamostra dos atletas participou das entrevistas, que tiveram como objetivo aprofundar as perspectivas dos participantes sobre suas preocupações dietéticas e percepções da imagem corporal. Essa combinação permitiu complementar os dados numéricos com insights qualitativos mais ricos e contextuais.</p>
---	--	---

Legenda: 1- Sundgot Borgen *et al.*, (2024); 2- Gorrell *et al.*, (2024); 3- Runquist *et al.*(2025); 4-Léger *et al.* (2025)

Os estudos analisados, apesar de suas diferentes metodologias, trouxeram contribuições para a compreensão e prevenção de TAs e CADs em atletas. A integração dos achados de Sundgot-Borgen *et al.*, (2024), Gorrell *et al.*, (2024), Runquist *et al.*, (2025) e Léger *et al.*, (2025) revelam uma compreensão sobre a prevenção e os fatores de risco para TAs em atletas. Os estudos de Sundgot-Borgen *et al.*, (2024), e Gorrell *et al.*, (2024) observaram a aceitabilidade e o potencial de programas preventivos como o "Young Athlete Body Project" e o "Athlete Body Project", adaptado para bailarinos, destacando a importância de intervenções direcionadas, mesmo que os resultados na redução direta dos sintomas de TAs não tenham sido sempre estatisticamente significativos em curto prazo. Complementarmente, Runquist *et al.*, (2025) enfatizou a influência dos fatores de risco ambientais, especificamente as pressões de aparência entre colegas de equipe, sublinhando a necessidade de intervenções que transformem a cultura esportiva e promovam dinâmicas interpessoais saudáveis, em vez de se limitar à educação individual. Por fim, Léger *et al.*, (2025) quantificou a prevalência de deficiências energéticas relativas no esporte e o risco de TAs em atletas adultos, evidenciando a vulnerabilidade em esportes sensíveis ao peso e entre mulheres, e ressaltando que a prevenção deve ser multifacetada, abordando tanto os CADs como precursores quanto os fatores socioculturais e a cultura esportiva que perpetuam ideais corporais não saudáveis. Em conjunto, esses estudos apontam para a necessidade de abordagens preventivas holísticas e adaptadas, que considerem não apenas a educação individual, mas também o ambiente esportivo e

as pressões socioculturais que afetam a percepção corporal e o comportamento alimentar dos atletas.

Foi observada uniformidade na avaliação dos sintomas de TAs entre os estudos através da utilização do Questionário de Exame de Transtornos Alimentares (EDE-Q). O EDE-Q (FAIRBURN; BEGLIN, 1994) é um instrumento de autorrelato composto por 28 itens, amplamente empregado para rastrear e avaliar a frequência de atitudes, sentimentos e comportamentos associados aos TAs nos últimos 28 dias. A gravidade da patologia alimentar é mensurada em uma escala Likert de 7 pontos, onde pontuações mais elevadas indicam maior severidade. O questionário fornece uma pontuação global e subdivide-se em quatro subescalas: Restrição, Preocupação com a Forma (PC), Preocupação com o Peso (PC) e Preocupação com a Alimentação (PE). A robustez psicométrica do EDE-Q é corroborada por estudos anteriores que demonstraram sua aceitável confiabilidade interna, confiabilidade teste-reteste, estabilidade temporal e validade de construto em diversas amostras, tanto clínicas quanto não clínicas (BARDONE-CONE; BOYD, 2007; JENKINS; RIENECKE, 2022; LICHTENSTEIN *et al.*, 2021; MOND *et al.*, 2006; MOND *et al.*, 2004A, 2004B; LUCE; CROWTHER, 1999; ROSE *et al.*, 2013). Contudo, como o EDE-Q não possui uma versão adaptada à cultura brasileira, destaca-se a importância e a validade de se realizar essa adaptação para garantir sua aplicabilidade e precisão no contexto local.

#### **4- DISCUSSÃO**

A presente revisão sistemática objetivou identificar estratégias de prevenção do desenvolvimento de TAs em atletas, população vulnerável a essas condições. A análise dos quatro estudos selecionados demonstra que a prevenção de TAs em atletas, são um caminho promissor. Ela não só destaca a complexidade inerente a essa questão no contexto esportivo e a busca contínua por intervenções, mas também sublinha a necessidade de uma compreensão aprofundada dos fatores de risco específicos dessa população, visando não apenas a prevenção dos TAs, mas também a de outras comorbidades associadas.

Esclarecemos que, embora alguns dos estudos incluídos nesta revisão tenham utilizado instrumentos de avaliação de imagem corporal, o foco principal e a

relevância da presente análise residem na compreensão das práticas de prevenção de TAs em atletas. Esta delimitação se deu conforme o DSM-5-TR, questões de imagem corporal, como o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), são classificadas no espectro do Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) e transtornos relacionados, e não diretamente como um Transtorno Alimentar primário.

Os estudos analisados apontam para programas educativos como as principais estratégias preventivas para transtornos alimentares em atletas e abordagens que priorizem intervenções que provoquem mudanças mais sistêmicas na cultura esportiva (Sundgot *et al.* 2024; Gorrel *et al.* 2024). O "*Young Athlete Body Project*" e o "*Athlete Body Project*" são exemplos proeminentes, ambos focados em *workshops* em grupo e sessões educativas. O "*Young Athlete Body Project*" mostrou ser aceitável e benéfico para atletas adolescentes, com melhorias temporárias na idealização da magreza e musculatura. O "*Athlete Body Project*" demonstrou viabilidade e aceitabilidade em bailarinos adolescentes, incluindo meninos, com potencial para reduzir patologias alimentares e melhorar a apreciação corporal, independentemente do gênero ou formato de entrega (presencial ou remoto).

Runquist *et al.*, (2024) evidenciam que as pressões de aparência dos companheiros de equipe e a qualidade dos relacionamentos influenciam as preocupações com a imagem corporal e os comportamentos alimentares desordenados. Isso sugere que as intervenções preventivas devem ir além do nível individual, ou seja, não restringir as intervenções apenas nos atletas, mas abordar a cultura esportiva promovendo ambientes de equipe mais saudáveis e solidários.

Léger *et al.*, (2024), sugere a atuação multidisciplinar integrada, envolvendo nutricionistas, psicólogos e treinadores. Nutricionistas são percebidos como profissionais que podem ajudar a desmistificar mitos sobre nutrição e promover práticas alimentares saudáveis, impactando positivamente a relação dos atletas com a comida e o corpo. Treinadores e organizações esportivas também têm um papel vital em reformular as discussões sobre desempenho para focar na saúde e bem-estar, e não apenas na aparência física. Psicólogos no apoio à saúde mental dos atletas, oferecendo estratégias para o manejo do estresse, ansiedade e pressão, auxiliando no desenvolvimento da autoestima e da auto aceitação, atuando

na identificação precoce e intervenção em casos de transtornos alimentares ou outros desafios psicológicos.

#### **4.1- Práticas de Prevenção e Seus Resultados Preliminares em atletas**

Os programas de prevenção de TAs identificados nesta revisão centram-se primariamente em abordagens educativas baseadas em workshops. O "*Young Athlete Body Project*" (SUNDGOT *et al.*, 2024) e o "*Athlete Body Project*" (Gorrel *et al.*, 2024) são exemplos disso, ambos focados em adolescentes atletas. As intervenções abordaram temas como nutrição esportiva adequada e alfabetização midiática, com o intuito de promover uma relação mais saudável com o corpo e a alimentação. A inclusão de sessões separadas por gênero nas discussões desses programas piloto é uma particularidade metodológica relevante, indicando uma tentativa de adaptar o conteúdo às experiências específicas de meninos e meninas.

Em termos de viabilidade e aceitabilidade, ambos os programas demonstraram resultados promissores. A aceitação relatada pela maioria dos participantes nos trabalhos de Gorrell *et al.* (2024) e de Sundgot-Borgen *et al.*, (2024) sugere que os atletas estão abertos a receber informações e suporte sobre o tema. Sundgot-Borgen *et al.* (2024) não encontraram mudanças permanentes e estatisticamente significativas nos sintomas de TAs após a intervenção. De forma similar, Gorrell *et al.* (2024) reportaram reduções não significativas, quando monitorados pela escala (EDE-Q), embora tenham observado uma redução significativa no desejo por muscularidade, que se refere à busca ou preocupação em ter um corpo com maior volume e definição muscular.

Portanto, é possível concluir que programas voltados para prevenção de TAs demonstram eficácia promissora, sendo importante considerar ajustes como, delimitação por gênero e a idade dos atletas para otimizar o engajamento e a aceitação. Contudo, considerar uma maior duração e amostras mais robustas se descreve como uma variação necessária para validar um eventual impacto significativo e duradouro na prevenção de TAs.

#### **4.2- Fatores de Risco e o Ambiente Esportivo como Alvo da Prevenção**

Para além das intervenções diretas, os estudos de Gorrell *et al.* (2024) e Runquist *et al.* (2025) fornecem *insights* sobre os fatores de risco para TAs no ambiente esportivo, orientando, assim, o desenvolvimento de futuras estratégias preventivas. Runquist *et al.* (2025) destacaram a influência das pressões de aparência dos colegas de equipe e sua associação com comportamentos alimentares inadequados. Este achado ressalta que a cultura da equipe e as dinâmicas sociais podem ser facilitadoras ou inibidoras de hábitos alimentares saudáveis, indicando a necessidade de intervenções que visem o ambiente social do atleta, e não apenas o indivíduo. A internalização de ideais corporais magros ou musculosos, perpetuados dentro da equipe, emerge como um fator de risco significativo (GORRELL *et al.*, 2024; PETISCO-RODRIGUEZ *et al.*, 2020).

#### **4.3- Lacunas e Recomendações para a Prática e Pesquisas Futuras no Esporte**

Esta revisão sistemática revela lacunas importantes na literatura. Observa-se uma escassez de estudos brasileiros acerca da temática em questão, indicando a necessidade de pesquisas que explorem o cenário da prevenção de TAs em atletas no contexto nacional. Além disso, a maioria dos estudos baseados em prevenção encontrados são pesquisas piloto (Gorrell *et al.*, 2024; Sundgot-Borgen *et al.*, 2024) com amostras relativamente pequenas e sem grupo controle randomizado, o que limita a capacidade de generalizar seus resultados e determinar a eficácia a longo prazo.

Para uma prevenção eficiente dos transtornos alimentares em atletas, é importante implementar programas educativos mais abrangentes que possam ir além de nutrição adequada, oriente a respeito da alfabetização midiática incentivando a crítica aos ideais corporais irrealistas. Intervenções que foquem na cultura da equipe e nas relações interpessoais, visando diminuir a pressão por padrões estéticos específicos demonstra ser um fator protetivo.

O presente estudo, embora ofereça dados relevantes sobre a prevenção de Transtornos Alimentares (TAs) em atletas, apresenta limitações como a quantidade reduzida de artigos, o que pode afetar a generalização dos achados. A recorrência do questionário EDE-Q nos estudos analisados sugere a importância de sua

adaptação e validação para atletas brasileiros, dado que não foram encontrados estudos nacionais, ressaltando a relevância de considerar as especificidades culturais no contexto esportivo brasileiro. Para futuros estudos, propõe-se a realização de ensaios clínicos randomizados e controlados de longo prazo, intervenções multifacetadas e adaptação cultural e específica da modalidade para intervenções, além de investigação aprofundada de fatores de risco/proteção, validação de ferramentas de rastreio específicas e análise qualitativa para uma compreensão mais completa da prevenção de TAs nessa população.

## **5- CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As evidências encontradas nesta revisão revelam que a orientação por meio de palestras sobre Transtornos Alimentares (TAs) e a educação midiática, juntamente com o uso de instrumentos de rastreio como o EDE-Q, despontam como abordagens promissoras na prevenção de TAs em atletas. Embora as estratégias de prevenção ainda estejam em estágios iniciais de comprovação de eficácia mais robusta, a literatura sugere que programas educativos multifacetados e multidisciplinares, com foco na prevenção e na consciência crítica em relação à mídia, são fundamentais.

Adicionalmente, a identificação e a abordagem dos fatores sociais e ambientais dentro do esporte, como as pressões dos colegas de equipe e a cultura específica de modalidades sensíveis ao peso, são essenciais para uma prevenção mais abrangente e eficaz. A lacuna de estudos em diversos contextos geográficos, como o brasileiro, e a necessidade de maior rigor metodológico destacam a urgência de mais pesquisas para guiar a prática baseada em evidências e consolidar a efetividade das intervenções preventivas.

Este trabalho oferece contribuições tanto para a prática profissional quanto para formação acadêmica de profissionais da saúde e do esporte, os achados reforçam a que integrar a prevenção de Transtornos Alimentares (TAs) nas rotinas de acompanhamento de atletas, destacando a relevância da educação sobre TAs e uso consciente da mídia, além da aplicação de ferramentas de rastreio como o EDE-Q. A análise de fatores de risco e a cultura do esporte também fornecem *insights* para a criação de intervenções mais direcionadas e eficazes.

Como pesquisadores, a realização deste estudo foi fundamental para aprofundar nossa compreensão sobre a complexidade dos TAs no ambiente esportivo e a urgência de estratégias preventivas baseadas em evidências. O processo de revisão sistemática aprimorou nossas habilidades em busca e análise crítica da literatura, além de reforçar a percepção das lacunas existentes na pesquisa, especialmente em contextos como o brasileiro. Isso nos motiva a buscar futuros estudos que preencham essas brechas e contribuam para o desenvolvimento de práticas mais eficazes no campo da saúde mental e do esporte.

## REFERÊNCIAS:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). DSM-5 TR: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais** - Texto Revisado. Artmed Editora, 2023.

ARTHUR-CAMESELLE, J. N.; QUATROMONI, P. A. Eating disorders in collegiate female athletes: factors that assist recovery. **Eating Disorders**, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 50-61, 2014.

BAR, R. J.; CASSIN, S. E.; DIONNE, M. M. Eating disorder prevention initiatives for athletes: a review. **European Journal of Sport Science**, [s. l.], v. 16, n. 3, p. 325–335, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1013995>. Acesso em: 25 jun. 2025.

BARDONE-CONE, A. M.; BOYD, C. A. Psychometric properties of eating disorder instruments in Black and White young women: internal consistency, temporal stability, and validity. **Psychological Assessment**, [s. l.], v. 19, n. 3, art. 356, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.19.3.356>. Acesso em: 8 jun. 2025.

BERRY, S. A.; PAUL, L. V. Eating disorders and disordered eating in college athletes: a systematic review. **International Journal of Health Sciences**, [s. l.], v. 6, n. S5, p. 11178–11178, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS5.11178>. Acesso em: 8 jun. 2025.

BORJA, Andrea et al. Understanding the role of coaches in the prevention, recognition, and management of eating disorders in athletes: a scoping review. **Journal of Eating Disorders**, [s.l.], v. 9, n. 1, art. 13, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00407-7>. Acesso em: 8 jun. 2025.

COLAGRAI, Alexandre Conttato. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 281–294, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i3.13503>. Acesso em: 25 jun. 2025.

FAIRBURN, C. G.; BEGLIN, S. J. Assessment of eating disorders: interview or self-report questionnaire? **International Journal of Eating Disorders**, [s.l.], v. 16, n. 4, p. 363–370, 1994.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Os comportamentos de risco para os transtornos alimentares atenuam a agilidade e a impulsão vertical em atletas de esportes de combate? **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 721–728, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/1807-5509201700040721>. Acesso em: 25 jun. 2025.

GHAZZAWI, Zaina et al. Investigating the impact of weight-inclusive approaches on eating disorder symptoms in athletes: a systematic review. **Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 12, n. 1, 2024. Artigo 107. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00982-5>. Acesso em: 8 jun. 2025.

GORRELL, Sasha et al. Preventing eating pathology among elite adolescent ballet dancers: a pilot trial of the Athlete Body Project. **Eating Disorders**, [s. l.], v. 32, n. 6, p. 666-685, nov./dez. 2024. DOI: 10.1080/10640266.2024.2337525.

JENKINS, P. E.; RIENECKE, R. D. Structural validity of the eating disorder examination—questionnaire: a systematic review. **International Journal of Eating Disorders**, [s.l.], v. 55, n. 8, p. 1012–1030, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/eat.23721>. Acesso em: 8 jun. 2025.

JIA, L. et al. The effect of the COVID-19 pandemic on the mental and emotional health of athletes: a systematic review. **The American Journal of Sports Medicine**, [s. l.], v. 51, n. 8, p. 2207-2215, 2023.

LÉGER, Mia et al. Attitudes and Dietary Behaviours among Athletes Engaged in Weight-Sensitive Performance Sports: A Mixed-Methods Study. **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, 2025. p. 1-11. Disponível em: <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2025-007>. Acesso em: 7 jun. 2025.

LICHTENSTEIN, M. B. et al. Validation of the eating disorder examination questionnaire in Danish eating disorder patients and athletes. **Journal of Clinical Medicine**, [s. l.], v. 10, n. 17, 2021. Artigo 3976. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm10173976>. Acesso em: 8 jun. 2025.

LUCE, K. H.; CROWTHER, J. H. The reliability of the eating disorder examination—Self-report questionnaire version (EDE-Q). **International Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 25, n. 3, p. 349-351, 1999. Disponível em: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199904\)25:33.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199904)25:33.0.CO;2-M). Acesso em: 8 jun. 2025.

MCLESTER, John R. et al. The Efficacy of the Eating Disorder Examination-Questionnaire in Identifying Eating Disorders in Collegiate Athletes. **Journal of Athletic Training**, [s. l.], v. 49, n. 2, p. 248-252, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-49.2.16>. Acesso em: 8 jun. 2025.

MOND, J. M. et al. Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q): norms for young adult women. **Behaviour Research and Therapy**, [s. l.], v. 44, n. 1, p. 53-62, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.12.003>. Acesso em: 8 jun. 2025.

MOND, J. M. et al. Temporal stability of the eating disorder examination questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 36, n. 2, p. 195-203, 2004b. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/eat.20017>. Acesso em: 8 jun. 2025.

MOND, J. M. et al. Validity of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) in screening for eating disorders in community samples. **Behaviour Research and Therapy**, [s. l.], v. 42, n. 5, p. 551-567, 2004a. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00161-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00161-X). Acesso em: 8 jun. 2025.

PETISCO-RODRÍGUEZ, C.; SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, L. C.; FERNÁNDEZ-GARCÍA, R.; SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, J.; GARCÍA-MONTES, J. M. **Disordered eating attitudes, anxiety, self-esteem and perfectionism in young athletes and non-athletes**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

[s. l.], v. 17, n. 18, art. 6754, p. 1–18, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186754>. Acesso em: 8 jun. 2025.

PETRIE, Trent A.; GREENLEAF, Christy. The etiology of eating disorders in athletes: an integration of psychosocial and sport risk factors. In: THOMPSON, J. Kevin; CAESAR, Patricia E. (ed.). **Handbook of eating disorders and obesity**. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007. cap. 16. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch16>. Acesso em: 8 jun. 2025.

RAVI, Supriya et al. The reliability and validity of the Eating Disorder Examination-Questionnaire (EDE-Q) in athletes: a systematic review. **Nutrients**, [s. l.], v. 13, n. 9, 2021. Artigo 3275. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13093275>. Acesso em: 8 jun. 2025.

ROSE, J. S. et al. Test-retest reliability of the eating disorder examination-questionnaire (EDE-Q) in a college sample. **Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 1, p. 1-10, 2013.

RUNQUIST, K. et al. Investigating eating disorder attitudes and behaviors in active-duty military personnel. **Body Image**, [s. l.], 2025. Artigo 101818. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101818>. Acesso em: 7 jun. 2025.

STIRLING, A. E.; CRUZ, L. C.; KERR, G. A. Development of sport-related drive for thinness in female athletes. **Nova Science Publishers, Inc.**, 2011. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&as\\_vis=1&as\\_vis=1&q=STIRLING%3B+KERR%2C+2011&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&as_vis=1&q=STIRLING%3B+KERR%2C+2011&btnG=). Acesso em: 8 jun. 2025.

SUNDGOT-BORGEN, Christine et al. The “Young Athlete Body Project”—A pilot study evaluating the acceptability of and results from an eating disorder prevention program for adolescent athletes. **International Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 57, n. 2, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/eat.24140>. Acesso em: 7 jun. 2025.

TORRES-MCGEHEE, T. M.; EMERSON, D. M.; PRITCHETT, K.; MOORE, E. M.; SMITH, A. B.; URIEGAS, N. A. Energy availability with or without eating disorder risk in collegiate female athletes and performing artists. **Journal of Athletic Training**,

[s. l.], v. 56, n. 9, p. 993–1002, set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4085/JAT0502-20>. Acesso em: 25 jun. 2025.

VALE, Diôgo; DANTAS, Rebekka Fernandes; AMORIM, Ginetta Kelly Dantas; LYRA, Clélia de Oliveira; OLIVEIRA, Angelo Giuseppe Roncalli da Costa. Determinantes sociais de comportamentos alimentares desordenados entre adolescentes brasileiros. **Debates em Psiquiatria**, [S. l.], v. 11, p. 1-22, 30 dez. 2021. DOI: 10.25118/2763-9037.2021.v11.210.

## APÊNDICE 1

**Tabela 1.** Resumo dos estudos de prevenção de transtorno alimentar em atletas

Cod.	Ano	Autores	Objetivo	N.	Idade (Anos)	Sexo (F/M)	Modalidade esportiva	Instrumento	Procedimentos	Resultados
1	2024	<b>Sundgot-Borgen et al.</b>	<p>Avaliar a aceitabilidade e resultados de programa de prevenção de TA em atletas adolescentes.</p> <p>Analisar apreciação e pressão corporal.</p> <p>Analisar internalização de ideais corporais e sintomas de TA.</p> <p>Medir mudanças imediatas e de longo prazo.</p>	73	13–14 anos. Média de 13.9 anos.	Masculino e feminino. 46 meninos e 27 meninas.	futebol, handebol, hóquei , bandy, basquete, esqui cross-country , biatlo, natação, ciclismo, alpinismo, snowboard, tênis, dança, atletismo, ginástica, caratê, judô, crossfit..	<p><b>Qualitativos</b> : Entrevistas em grupo focal, Questionários pós-teste.</p> <p><b>Quantitativos</b>: BAS-2C</p> <p>BAP</p> <p>SATAQ-4R</p> <p>EDE-Questionnaire Short form-12 modificado (EDEQ SF-12 modificado)</p>	<p>Estudo piloto em escola esportiva com 6 workshops semanais sobre nutrição e mídia, grupos por sexo, questionários digitais em 3 momentos e análise temática e quantitativa.</p>	<p>Atletas consideraram o programa aceitável e benéfico. A aceitação foi maior entre as meninas. Alguns atletas, especialmente meninos, sentiram falta de atividades orientadas fisicamente ou não se identificaram com o foco. O Projeto foi aceito e apreciado pela maioria. Apesar da alta pressão corporal e baixos sintomas de transtornos alimentares, os resultados sugerem a presença de idealização corporal. Não houve mudanças significativas na maioria dos resultados.</p>

2	2024 <b>Gorrell et al.</b>	<p>Análise de viabilidade e aceitação do Projeto Corpo de Atleta (ABP) adaptado para bailarinos adolescentes presencial e remota.</p> <p>Exame da eficácia inicial do ABP na redução de sintomas de TA e do desejo de muscularidade.</p> <p>Análise da melhoria da apreciação corporal com a aplicação do ABP</p>	23	Adolescentes (12–18 anos). Idades variaram de 13 a 18 anos nas amostras da escola.	Meninos e meninas. Todos se identificaram como cisgênero.	Ballet	<p><b>Quantitativo</b> :</p> <p>EDE-Q</p> <p>BAS</p> <p>DMS</p> <p><b>Qualitativo:</b> Feedback qualitativo via perguntas abertas em questionários</p>	Estudo piloto não randomizado em duas escolas de ballet (presencial e remota), com programa de 3 sessões semanais por gênero. Questionários online em 3 etapas e análise estatística e temática dos dados.	<p>As taxas de recrutamento (72% e 69%) excederam o limite de &gt;50%, com frequência total (100%) na primeira sessão. 87,5% dos participantes relataram experiência positiva e não houve eventos adversos.</p> <p>Observaram-se reduções modestas no quadro patológico alimentar.</p> <p>Ganhos modestos na apreciação corporal e diminuição expressiva no desejo por muscularidade.</p> <p>O programa mostrou-se aceitável, com alívio de sintomas e resultados uniformes entre gêneros e métodos (remoto ou presencial), indicando sucesso no tratamento.</p>
---	----------------------------	---	----	--	---	--------	--	--	--

3	2025	<b>Runquist et al.</b>	Examinar a relação entre pressões de aparência dos colegas de equipe e comportamentos alimentares inadequados em atletas universitários.  Analisar a associação entre pressões de aparência e preocupações com a imagem corporal em atletas universitários e de clube.	15 6	Média = 20.7 anos (DP=1,2).	63.5% femininos, 35.3% masculinos, 0.64% outros, 0.64% preferiu não dizer.	Diversos esportes universitários (8) e de clube (29).	<b>Quantitativo</b> :  BEECOM  EDE-Q,  MOET,  SATAQ-4 adaptado,  SSQRI	Estudo transversal em uma universidade dos EUA. Coleta de dados via questionários online. Análise de Modelagem de Equações Estruturais (SEM) via análise de caminho para testar o modelo hipotético e final.	A pressão estética entre colegas causa distúrbios alimentares e preocupação com a imagem corporal, especialmente em equipes.  A comparação e internalização de ideais atléticos levam a comportamentos problemáticos como busca por muscularidade.  Relações entre colegas influenciam comportamentos alimentares inadequados e preocupações com peso/forma entre atletas universitários, perpetuando ideais corporais magros/atléticos. Intervenções em equipe são necessárias para proteger atletas..
4	2025	<b>Léger et al.</b>	Investigar atitudes e comportamentos alimentares desordenados (CAD) e o risco de transtornos	50	Adultos. Média de 25.9 anos (DP=9,1).	33 mulheres, 16 homens, 1 indivíduo não binário.	Esportes sensíveis ao peso: gravitacionais (62%), de categoria de	<b>Quantitativo</b> : Questionários autoaplicáveis (Eating	Estudo transversal com design misto sequencial explicativo. Participantes recrutados em New Brunswick, Canadá. Questionários	Preocupações com distúrbios alimentares e imagem corporal eram comuns. Ponto médio do EDSA próximo ao limite de alto risco, EDE-Q abaixo do diagnóstico, ambos

alimentares (TA) em atletas adultos em esportes sensíveis ao peso.

Explorar preocupações dietéticas e percepções de imagem corporal a partir das perspectivas dos atletas.

peso (20%) e estéticos (18%).

Disorders Screen for Athletes (EDSA)

EDE-Q

**Qualitativo:**  
Entrevistas individuais semiestruturadas.

online, seguidos por entrevistas com uma sub-amostra. Análise estatística para *scores* (descritivas, testes comparativos). Análise temática para entrevistas.

mais altos em mulheres. EDE-Q duas vezes maior em esportes estéticos do que gravitacionais.

A percepção de uma imagem corporal ideal no esporte, e a forte associação percebida entre o nível de desempenho atlético e o peso ou a forma corporal.

A identificação de TA em atletas de esportes sensíveis ao peso requer uma abordagem ampla, incluindo CAD, enfatizando a prevenção.

Fatores socioculturais e a cultura esportiva devem ser abordados.

Profissionais de nutrição são recursos essenciais para promover hábitos saudáveis e mitigar riscos.