



GÉSSICA DUARTE DE ARRUDA

DEPRESSÃO EM ATLETAS E OS EFEITOS NA ALIMENTAÇÃO.

Cuiabá/MT

2024

GÉSSICA DUARTE DE ARRUDA

DEPRESSÃO EM ATLETAS E OS EFEITOS NA ALIMENTAÇÃO.

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Nutrição, da Faculdade FASIPE Cuiabá como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Me. Mohana Epaminondas Barros.

**Cuiabá/MT
2024**

GÉSSICA DUARTE DE ARRUDA

DEPRESSÃO EM ATLETAS E OS EFEITOS NA ALIMENTAÇÃO.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Nutrição – do Centro Universitário Fasipe - UNIFASIPE como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovada em: _____.

Professor(a) Orientador(a):
Departamento de NUTRIÇÃO – UNIFASIPE

Professor(a) Avaliador(a):
Departamento de NUTRIÇÃO – UNIFASIPE

Professor(a) Avaliador(a):
Departamento de NUTRIÇÃO – UNIFASIPE

Professor(a) Avaliador(a)
Departamento de NUTRIÇÃO – UNIFASIPE
Coordenador do Curso de NUTRIÇÃO

Cuiabá-MT
2024

*Dedico essa conquista aos meus pais minha
irmã e meu esposo pelo incentivo e paciência,
vocês foram fundamentais nesta caminhada.*

AGRADECIMENTOS

A realização deste Trabalho de Conclusão de Curso é resultado de uma caminhada repleta de desafios, aprendizagens e crescimento pessoal e profissional. Lembro-me sempre das palavras de Nelson Mandela: "A maior glória em viver não está em nunca cair, mas em se levantar a cada vez que caímos." (MANDELA, 1994).

Gostaria de expressar minha gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste projeto. A Deus, por me conceder sabedoria, força e perseverança para enfrentar cada etapa deste processo. Aos meus familiares, pelo apoio incondicional, aos meus colegas e minha orientadora e meus professores, pela orientação, paciência e ensinamentos.

RESUMO

A depressão em atletas e os efeitos na alimentação investiga a interligação entre nutrição e saúde mental em atletas, focando na alimentação. No entanto a relação entre a qualidade da dieta e o aspecto psicológico com o desempenho físico ainda é pouco estudada, portanto, este trabalho, explora como intervenções nutricionais e psicológicas podem melhorar o desempenho esportivo e o bem-estar mental. A nutrição adequada desempenha um papel vital na produção de neurotransmissores e no funcionamento do sistema nervoso central, impactando diretamente a saúde mental e o desempenho esportivo. Além disso aborda como a falta de alguns nutrientes podem agravar sintomas depressivos, comprometendo a motivação e o desempenho atlético e o emocional.

Palavra-Chave: Depressão; Depressão em Atleta; Alimentação para Atlet.

ABSTRACT

Depression in athletes and the effects on nutrition investigates the interconnection between nutrition and mental health in athletes, focusing on nutrition. However, the relationship between diet quality and the psychological aspect with physical performance is still little studied, therefore, this work explores how nutritional and psychological interventions can improve sports performance and mental well-being. Proper nutrition plays a vital role in the production of neurotransmitters and the functioning of the central nervous system, directly impacting mental health and sports performance. It also addresses how a lack of some nutrients can worsen depressive symptoms, compromising motivation and athletic and emotional performance.

Keyword: *Depression; Depression in Athletes; Food for Athletes.*

Sumário

1. INTRODUÇÃO	4
1.1 JUSTIFICATIVA	5
1.2 PROBLEMATIZAÇÃO	5
1.3 HIPÓTESES	5
1.4 OBJETIVOS.....	6
1.4.1 Objetivo Geral.....	6
1.4.2 Objetivos Específicos	6
2.REFERENCIAL TEORICO.....	7
2.1 Depressão em Atletas.....	7
2.2 Nutrição e Saúde Mental em Atletas.....	8
2.3 Excesso de Treinamento.....	9
2.4 Abordagem Multidisciplinar em Atletas	9
2.5 Comportamento alimentar inadequado para atletas.....	10
3.PROCEDIMENTOS METEDEOLOGICOS.....	12
4. RESULTADOS PARCIAIS	13
5.DISSCUSSÕES	16
6.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
7.REFERÊNCIAS BIBIOGRAFICAS	18

1. INTRODUÇÃO

A relação entre nutrição, saúde mental e a presença dos efeitos alimentares em atletas é um tema de grande importância e complexidade. A busca pelo excelente desempenho físico, muitas vezes colide com os desafios emocionais enfrentados por esses indivíduos (JACKA, 2017).

As escolhas alimentares desempenham um papel crucial no estado mental e emocional de um indivíduo (JACKA, 2017), essa relação entre a dieta e a saúde mental é complexa e multifacetada. A ingestão de diferentes nutrientes pode afetar a produção de neurotransmissores, que são substâncias químicas no cérebro em que desempenham um papel importante na regulação do humor e do comportamento, sendo eles a serotonina endorfina, dopamina e ocitocina.

Nesse sentido, os alimentos ricos em triptofano, como ovos, leite e carne, podem aumentar a produção de serotonina, que se caracteriza por um neurotransmissor associado ao bem-estar e à sensação de felicidade (JACKA, 2017).

Weber et al (2023) explorou os benefícios das abordagens abrangente para estudantes atletas universitários, os resultados indicaram que a implementação de estratégias que abordam tanto a saúde mental quanto a física levou a melhorias significativas no desempenho, na motivação e na qualidade de vida dos atletas.

Dessa maneira, a colaboração de uma equipe multiprofissional, contendo psicólogos, nutricionistas, treinadores físicos e médicos, é crucial. Essa colaboração permite uma compreensão mais completa das necessidades individuais de cada atleta, ajudando a identificar fatores que possam afetar o bem-estar, como a depressão alimentar.

O objetivo desse trabalho é investigar a relação entre nutrição e saúde mental na presença da depressão alimentar em atletas, buscando compreender como a alimentação adequada pode contribuir para o tratamento e prevenção dessa condição.

1.1 Justificativa

Atualmente, a pressão para o desempenho excepcional, juntamente com os altos padrões físicos e mentais impostos aos atletas, torna-os particularmente vulneráveis a distúrbios alimentares e desequilíbrios psicológicos. A literatura existente sobre esse tema é limitada, e a maioria das pesquisas focam separadamente na nutrição esportiva e na saúde mental dos atletas, sem considerar completamente a interconexão entre esses dois fatores. No entanto, é amplamente reconhecido que a ingestão inadequada de nutrientes pode impactar negativamente a saúde mental, aumentando o risco de depressão e ansiedade. Em um contexto atlético, essa interação é ainda mais crucial, pois a alimentação inadequada pode afetar o desempenho esportivo e a motivação, além de agravar problemas psicológicos preexistentes.

1.2 Problematização

A depressão em atletas pode ser melhorada por intervenções nutricionais resultando em melhora esportiva?

1.3 Hipóteses

Acredita-se que a nutrição possa desempenhar um papel significativo na saúde mental de atletas com depressão alimentar. A falta de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e ácidos graxos ômega-3, pode afetar negativamente o funcionamento do cérebro e contribuir para sintomas depressivos. Além disso, a restrição alimentar e os comportamentos alimentares desordenados podem levar a deficiências nutricionais, que por sua vez podem agravar os sintomas da depressão.

Atletas que sofrem de deficiência de nutrientes podem enfrentar desequilíbrios nutricionais que contribuem para agravar os sintomas da depressão, impactando negativamente seu desempenho atlético e bem-estar mental. Por isso a alimentação em conjunto com a atividade física e o psicólogo auxiliam na melhoria do desenvolvimento mental do atleta.

1.4 Objetivos

1.4.1 OBJETIVO GERAL

Investigar a relação entre nutrição e saúde mental na presença da depressão alimentar em atletas, buscando compreender como a alimentação adequada pode contribuir para o tratamento e prevenção dessa condição.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-> Avaliar o impacto das intervenções nutricionais e de saúde mental no desempenho esportivo do atleta, buscando correlações positivas entre melhorias emocionais e resultados esportivos.

-> Desenvolver planos nutricionais adaptados a necessidades do atleta com depressão, focando na inclusão de nutrientes associados à saúde mental, como ômega-3, vitaminas do complexo B e triptofano.

-> Identificar a relação entre a depressão em atletas e distúrbios alimentares, como compulsão alimentar e restrição alimentar.

-> Propor recomendações para melhorar o suporte psicológico e nutricional oferecido aos atletas que enfrentam a depressão.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 DEPRESSÃO EM ATLETAS

A depressão é uma condição de saúde mental que afeta uma parcela significativa da população, incluindo atletas de diversas modalidades esportivas. A pressão competitiva, as expectativas pessoais e a exposição constante aos desafios esportivos podem tornar os atletas particularmente suscetíveis a problemas de saúde mental. Além disso retratam que a prevalência da depressão em atletas pode ser tão alta quanto na população em geral, variando de 15% a 30% em algumas modalidades esportivas. (Smith, 2018).

Além disso, Reardon e colaboradores (2019), diz que depressão pode ter vários impactos negativos como desempenho esportivo reduzido que pode afetar a concentração, motivação e energia, levando a uma queda no desempenho atlético. Aumento do risco de lesões onde atletas deprimidos podem ser mais propensos a lesões devido à falta de atenção, coordenação comprometida e redução na capacidade de recuperação. Atraso na recuperação que pode prolongar o tempo de recuperação de lesões físicas, uma vez que a saúde mental impacta diretamente a resposta do corpo à cura. Atletas deprimidos podem se afastar socialmente, perdendo o apoio emocional da equipe e dos amigos, o que é crucial para o bem-estar mental.

Comprometendo a qualidade de vida a depressão pode afetar a qualidade de vida geral, prejudicando relacionamentos pessoais e a satisfação geral fora do esporte. De acordo com Weber e colaboradores (2023), a depressão em atletas pode ser associada a uma série de fatores de risco, incluindo histórico familiar de transtornos mentais, estresse crônico, falta de suporte social e abuso de substâncias como drogas exemplo o álcool. Eles destacam que a identificação precoce e o tratamento adequado são essenciais para minimizar os efeitos negativos da depressão na vida dos atletas.

A depressão em atletas é uma problemática complexa que tem recebido crescente atenção nos últimos anos. Diferentemente da percepção comum, atletas de alto rendimento não estão imunes aos desafios emocionais, e a pressão constante por desempenho pode desencadear distúrbios psicológicos. Conforme ressaltado por Nixdorf et al. (2015), a exposição prolongada a altas expectativas, competição feroz e lesões físicas pode contribuir significativamente para o desenvolvimento da depressão em atletas.

Além disso, a cultura esportiva que valoriza a resistência mental muitas vezes cria barreiras para a busca de ajuda, perpetuando o estigma em torno das questões de saúde mental

entre atletas (Gulliver, 2012). Esta barreira para a expressão emocional pode levar a um agravamento dos sintomas depressivos. Dessa forma, a depressão pode levar a uma diminuição na motivação intrínseca, tornando difícil para os atletas manterem o comprometimento com seus treinamentos e competições (Reandon, 2019).

2.2 NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL EM ATLETAS

A relação entre nutrição e saúde mental em atletas tem sido amplamente estudada nos últimos anos. A alimentação adequada desempenha um papel fundamental na saúde mental, pois nutrientes específicos podem afetar a produção de neurotransmissores e o funcionamento do sistema nervoso central. Além disso, a nutrição influencia o desempenho atlético e a recuperação após o exercício, o que pode ter um impacto significativo na saúde mental dos atletas (THOMAS, 2016).

Um estudo realizado por Zarnowiecki (2016) investigou a relação entre o consumo de ômega-3 e a saúde mental em atletas. Os resultados mostraram que a suplementação de ômega-3 estava associada a uma redução nos sintomas de depressão e ansiedade em atletas. Os ácidos graxos ômega-3 têm propriedades anti-inflamatórias e neuro protetoras, o que pode explicar esses efeitos benéficos na saúde mental.

Sobre os benefícios da saúde mental a síntese da maioria dos neurotransmissores no Sistema Nervoso Central (SNC) ocorre a partir de aminoácidos adquiridos através da dieta. O L-Triptofano (TRP), um aminoácido aromático essencial, desempenha principalmente o papel de precursor do neurotransmissor, com a regulação do humor, do estresse e da agressividade e que o triptofano auxilia na compulsão e diminuição alimentar. Além disso vitaminas do complexo B e vitamina D desempenham um papel importante no SNC, pois a vitamina D modula as neurotransmissões as neuroproteção e imunomodulação do cérebro e a vitamina do complexo B que também são responsáveis e de extrema importância para o sistema nervoso central (BAKLIZI, 2021).

Contudo, atletas de elite têm necessidades nutricionais específicas para otimizar o desempenho esportivo, como dietas ricas em carboidratos, proteínas e micronutrientes são essenciais para apoiar a energia, a recuperação e a saúde mental (THOMAS, 2016).

2.3 EXCESSO DE TREINAMENTO

Outro fator que pode impactar significativamente a saúde mental de um atleta é o *overtraining*, ou síndrome do *overtraining*. Que é uma estagnação em que os atletas não se recuperam da exaustão anterior, mesmo após um período de recuperação de pelo menos 2 semanas. Essa condição ocorre quando o corpo tenta lidar com diversos estressores fisiológicos e externos, como treino físico intenso, perda de sono, exposição a condições ambientais adversas (calor, alta umidade, frio, altitude), pressões ocupacionais, mudanças de residência e dificuldades interpessoais (SOUTER, 2018).

A prevalência de *overtraining* em atletas de elite varia entre 20 e 60%, com corredores de longa distância sendo os mais afetados. O estágio extremo do *overtraining* é o esgotamento, presente em cerca de 10% dos atletas de elite. Atletas treinados demais mantêm a motivação, mas aqueles que sofrem de esgotamento geralmente enfrentam fadiga crônica, padrões de sono inadequados, episódios de depressão e desamparo, afetando negativamente seu desempenho (SOUTER, 2018).

2.4 ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR EM ATLETAS COM DEPRESSÃO EXCESSO DE TREINAMENTO

A abordagem multidisciplinar é fundamental para o tratamento eficaz da depressão em atletas, dada a complexidade dessa condição e suas implicações na saúde mental e desempenho esportivo, a abordagem multidisciplinar envolve a colaboração de profissionais de diferentes áreas, como psicólogos, psiquiatras, nutricionistas, treinadores e fisioterapeutas. Essa equipe multidisciplinar trabalha em conjunto para fornecer suporte emocional, tratamento farmacológico, orientação nutricional, treinamento físico adequado e reabilitação física, se necessário (GULLIVER, 2013).

A identificação da depressão em atletas pode envolver sinais comportamentais, alterações no desempenho esportivo e avaliação psicológica. Mudanças de humor, isolamento social e queda no interesse por atividades esportivas são alguns indicativos (COLAGRAI, 2022).

A educação sobre saúde mental e a destigmatização da depressão são componentes fundamentais de uma abordagem multidisciplinar bem-sucedida, promovendo a conscientização e a busca por tratamento (GULLIVER, 2013).

Segundo Smith et al (2018), a abordagem multidisciplinar é fundamental para o tratamento da depressão em atletas, pois permite uma compreensão mais abrangente dos fatores que contribuem para a doença.

Além disso, a integração de diferentes especialidades pode ajudar a identificar e tratar problemas subjacentes, como transtornos alimentares ou lesões físicas, os autores enfatizam a necessidade de uma abordagem holística, que leve em consideração não apenas os aspectos emocionais, mas também os fatores físicos e ambientais que podem influenciar a saúde mental dos atletas (SMITH, 2018).

O psicólogo utiliza abordagens terapêuticas específicas para ajudar os atletas a lidar com a depressão. Isso pode incluir terapia cognitivo-comportamental, que ajuda a identificar e modificar padrões de pensamento negativos, terapia de aceitação e compromisso, que ajuda a desenvolver habilidades de enfrentamento e aceitação, e técnicas de relaxamento e mindfulness para reduzir o estresse e a ansiedade, além disso, o psicólogo também pode trabalhar em colaboração com outros profissionais de saúde, como médicos, nutricionistas e treinadores, para garantir um tratamento abrangente e eficaz para a depressão em atletas (SIMON, 2016).

A atuação do nutricionista é essencial, uma vez que uma alimentação adequada resulta em aprimoramentos na prática esportiva, no desempenho atlético e na recuperação pós-lesão. Uma dieta apropriada não apenas auxilia na prevenção de doenças e lesões, mas também favorece as adaptações fisiológicas necessárias diante de treinos intensos. Em todas essas circunstâncias, a intervenção nutricional desempenha um papel crucial, otimizando a recuperação do atleta. Os principais objetivos do nutricionista incluem a atenuação da inflamação inicial, apoio ao processo, garantia da fixação proteica e enfrentamento do desequilíbrio calórico para promover uma reabilitação mais eficaz (PEREIRA, 2018).

2.5 COMPORTAMENTO ALIMENTAR INADEQUADO PARA ATLETAS.

Os comportamentos alimentares inadequados representam um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Esses comportamentos podem incluir ingestão inadequada ou excessiva de alimentos, afetando o bem-estar dos atletas. As formas mais comuns de transtornos alimentares incluem Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa

e Transtorno da Compulsão Alimentar, afetando tanto mulheres quanto homens (FORTES, 2012).

O ambiente esportivo competitivo é repleto de cobranças e exigências em relação à otimização do desempenho atlético. Treinadores, patrocinadores e até mesmo familiares frequentemente exigem bons resultados dos atletas. No entanto, essas demandas variam conforme o tipo de modalidade esportiva. Por exemplo, em esportes que valorizam a estética, é essencial que os atletas tenham uma morfologia padrão preconizada pelo esporte. Por outro lado, nos esportes de potência, é necessário um corpo forte com musculatura bem definida (FORTES, 2012).

Além disso, até mesmo jogadores de futebol perdem benefícios e valores em dinheiro se estiverem com percentual de gordura acima do recomendado (DOHERTY, 2016).

De acordo com Fortes (2014), diversos fatores estão associados aos Comportamentos Alimentares Inadequados em atletas, como insatisfação corporal, baixa autoestima, idade, percentual de gordura elevado, processo maturacional, traços de personalidade, entre outros.

De modo geral, acredita-se que tanto a insatisfação corporal quanto o comportamento alimentar inadequado sejam influenciados por diversos fatores, especialmente no contexto esportivo. As influências culturais, familiares e meios de comunicação que enfrentam, junto com as pressões por melhores resultados e controle de peso corporal, podem aumentar a susceptibilidade dos atletas a riscos psicológicos (FORTES, 2014).

3 PROCEDIMENTOS METEDEOLOGICOS

3.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa científica utilizando artigos. Ao longo da análise bibliográfica foi utilizada as seguintes etapas: escolha do tema, leitura de artigos e livros, elaboração do corpo do trabalho, conclusão e resultados obtidos.

3.2 Local da busca bibliográfica

A pesquisa foi realizada eletronicamente nas bases de dados componentes BCN Nutrition e Scientific Eletronic Library Online Brasil (SciELO) e Google acadêmico filtrados por textos completos em português e inglês, sendo estudados os artigos de forma integral para se adequar aos objetivos tema escolhido.

3.3 Descritores e períodos da busca bibliográfica

As palavras-chave foram: Depressão; Depressão em Atleta; Alimentação para Atletas.

3.4 Critérios para inclusão e exclusão dos trabalhos científicos

Os critérios de inclusão e exclusão para este trabalho científico foram: em se tratando de inclusão de artigos, foram incluídos artigos em português e inglês disponíveis na internet com as palavras-chave citadas acima, entre os anos 2012 a 2023. Os excluídos foram todos que não se enquadravam no tema e nos anos mencionados.

4. RESULTADOS PARCIAIS

Quando se menciona a depressão em atletas e os efeitos na alimentação nota-se diferentes divisões do assunto, algumas divisões são voltadas para a área psicológica e outras voltadas para alimentação adequada desses atletas. O quadro 1 a seguir mostra com maior clareza os resultados obtidos de artigos sobre esse tema.

Quadro 1. Artigos que relacionam sobre a depressão em atletas e os efeitos na alimentação.

TÍTULO AUTORES/ANO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Um ensaio clínico randomizado de melhoria da dieta para adultos com depressão grave (o ensaio 'SMILES') JACKA, 2017	Trata-se de um ensaio clínico randomizado, cego, com 67 indivíduos, de grupo paralelo, de 12 semanas, de uma intervenção dietética adjuvante no tratamento da depressão moderada a grave.	Notou-se que sobre a conexão entre dieta e saúde mental, apontando para a promissora eficácia da intervenção dietética, enquanto sublinha a necessidade de estudos mais abrangentes e ações práticas para beneficiar os pacientes com depressão.	reforçam a importância de continuar explorando a conexão entre nutrição e saúde mental. A melhoria da dieta, aliada a tratamentos convencionais, pode ser uma estratégia eficaz no manejo da depressão. Isso nos leva a acreditar que a abordagem nutricional pode representar uma nova dimensão no tratamento de transtornos mentais e no aprimoramento do bem-estar dos indivíduos.
Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade BAKLIZI, 2021.	Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica narrativa com a consulta sobre o tema a partir de revistas e periódicos científicos e à base de dados como: PubMed, SCIELO,	Observou-se que nos dias de hoje, diversos estudos comprovam as alterações químicas no cérebro de pessoas com depressão. Essas pesquisas demonstram a	conclui-se com o aumento da ansiedade e depressão, é essencial prestar atenção aos hábitos de vida, como alimentação e exercícios diários. Pessoas ansiosas

	<p>Google Acadêmico e CAPES. Foram selecionados artigos científicos de publicação em periódicos nacionais e internacionais, nos idiomas português e inglês, dos últimos 12 anos.</p>	<p>ligação entre a depressão e os neurotransmissores, substâncias responsáveis pela transmissão de impulsos nervosos para as células. Esses achados são fundamentais para entender a base biológica da depressão e desenvolver tratamentos mais eficazes.</p>	<p>tendem a usar alimentos de forma compensatória. Uma dieta adequada, rica em vitaminas e minerais, boas noites de sono e baixa ingestão de álcool ajudam a controlar o bem-estar mental e promovem a saciedade.</p>
<p>Um ensaio clínico randomizado de 6 meses que investiga os efeitos da dieta de estilo mediterrâneo e da suplementação de óleo de peixe na mudança de comportamento alimentar, na saúde mental e cardiometabólica e na qualidade de vida relacionada à saúde em adultos com depressão (HELFIMED): protocolo de estudo ZARNOWIECKI, 2016.</p>	<p>Trata-se de um ensaio clínico randomizado paralelo de 6 meses, com adultos entre 18 e 65 anos, oficina culinária mediterrânea por 3 meses e suplementação de óleo de peixe por 6 meses.</p>	<p>Observou-se que visa investigar a sustentabilidade das mudanças dietéticas e examinar se há melhorias nos sintomas depressivos, saúde mental, qualidade de vida relacionada à saúde e saúde cardiometabólica. A pesquisa analisará correlações entre as mudanças na dieta, carotenóides e níveis de ômega-3, especialmente provenientes do consumo de óleo de peixe, relacionando-os a possíveis melhorias.</p>	<p>conclui-se que este estudo, um dos primeiros ensaios clínicos randomizados globalmente sobre a influência da dieta mediterrânea na saúde mental de pessoas com depressão, poderá fornecer evidências significativas para o tratamento e prevenção desta condição prevalente, contribuindo para a compreensão</p>
<p>Efeitos do Estado de Humor sobre os Comportamentos Alimentares Inadequados de Atletas de Atletismo FORTES, 2014</p>	<p>Trata-se de um estudo transversal, cuja amostra, selecionada por conveniência, constituiu-se de atletas do sexo feminino de algumas modalidades do atletismo (100 m rasos, 200 m rasos,</p>	<p>Os resultados demonstraram que a insatisfação corporal explicou 48% da variância, enquanto o percentual de gordura explicou 30% da compulsão alimentar e dos comportamentos</p>	<p>Concluiu-se que a morfologia corporal e o sentimento de insatisfação com o próprio corpo contribuíram para aumentar a frequência de compulsão alimentar e</p>

	100 m com barreiras, 400 m com barreiras, salto com vara, salto em distância, salto em altura e lançamento de dardo). As atletas eram pertencentes a clubes da cidade de São Paulo, SP, com idades entre 12 e 17 anos.	purgativos em atletas de atletismo do sexo feminino. Cabe destacar que a escala de humor de Brunel não contribuiu para explicar a variância na subescala Bulimia e Preocupação com Alimentos.	comportamento alimentar inadequado em jovens atletas competidoras de diversas modalidades do atletismo.
Processo maturacional, insatisfação corporal e comportamento alimentar inadequado em jovens atletas FORTES, 2012.	Trata-se de um estudo transversal, com características de associação e comparação. Participaram da pesquisa 580 indivíduos, de ambos os sexos, pertencentes a diferentes modalidades esportivas. Foram avaliados a maturação sexual, a maturação somática, a insatisfação corporal e o comportamento alimentar inadequado,	mostrou uma associação entre os estágios maturacionais e o comportamento alimentar inadequado apenas no sexo masculino. Para as meninas, o processo maturacional explicou 9% da variância na insatisfação corporal e 7% da variância no comportamento alimentar inadequado.	Foi observado que a maturação biológica esteve associada ao comportamento alimentar inadequado apenas entre jovens atletas do sexo masculino.

5. DISCUSSÃO

Embora as pesquisas sobre saúde mental em atletas tenham aumentado, elas ainda são menos frequentes comparadas aos estudos sobre treinamento e saúde física. As demandas do esporte, como afastamento de casa, falta de apoio social, pressão para resultados, restrições alimentares, uso de substâncias, lesões e *overtraining*, geram alto nível de estresse, afetando a saúde mental dos atletas. Portanto, é de extrema importância que os investimentos no esporte também priorizem a saúde mental dos atletas de forma abrangente (COLAGRAI, 2021).

Diante dos resultados Jacks (2017) sugere que a intervenção dietética, orientada por profissionais nutricionistas, pode ser uma estratégia eficaz no tratamento da depressão. Além disso, é crucial explorar os mecanismos pelos quais a dieta afeta a depressão (JACKS, 2017).

Uma dieta equilibrada pode desempenhar um papel crucial na prevenção e no tratamento da depressão, reduzindo os sintomas e melhorando o bem-estar geral. A abordagem da alimentação funcional, por ser não invasiva, é uma excelente opção para promover um prognóstico positivo. Nutrientes como L-triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B têm demonstrado eficácia significativa no combate a esses transtornos psicológicos (BAKLIZI, 2021).

Padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, que incluem alta ingestão de frutas, vegetais, grãos integrais, peixes ricos em ômega 3, como atum, salmão e sardinha, ervas e azeite, estão associados a um menor risco de depressão. A inflamação tem sido apontada como um mecanismo que liga a dieta à saúde mental, com evidências indicando que a depressão está associada ao aumento de citocinas pró-inflamatórias, e dietas ricas em produtos energéticos, gordurosos, açucarados, processadas, grãos refinados e álcool, aumentam esse risco (PHILLIPS, 2018).

Segundo Dorota Zarnowiecki de (2016) as dietas modernas, caracterizadas pelo consumo excessivo de alimentos processados, têm contribuído para uma epidemia de doenças crônicas. Doenças cardiovasculares e depressão frequentemente coexistem, sendo os padrões alimentares inadequados um fator de risco independente para depressão, enquanto dietas saudáveis, com alimentos minimamente processados, têm efeitos protetores.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo pode ressaltar a importância de compreender a relação entre a depressão em atletas e a alimentação. Dessa forma, a promoção da saúde mental e física dos atletas, a alimentação saudável e as estratégias de prevenção e intervenção são eficazes e fundamentais, sendo de extrema importância a necessidade de apoio psicológico e nutricional adequado para os atletas, visando o bem-estar e o desempenho esportivo de forma integral. Novas pesquisas são cruciais para aprofundar o entendimento da abordagem entre a depressão no esporte e a alimentação, desenvolver intervenções mais eficazes que atendam melhor às necessidades específicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICA

BAKLIZI, Gabriela Silva; BRUCE, Beatriz Carvalho; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. **Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e52101724454-e52101724454, 2021.

COLAGRAI, Alexandre Conttato et al. **Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. Movimento**, v. 28, p. e28008, 2022.

DOHERTY, Steve; HANNIGAN, Barbara; CAMPBELL, Mark J. **The experience of depression during the careers of elite male athletes. Frontiers in psychology**, v. 7, p. 180800, 2016.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. **Efeitos do estado de humor sobre os comportamentos alimentares inadequados de atletas de atletismo. Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, p. 299-305, 2014.

FORTES, Leonardo de Sousa; ALMEIDA, Sebastião de Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. **Processo maturacional, insatisfação corporal e comportamento alimentar inadequado em jovens atletas. Revista de Nutrição**, v. 25, p. 576-586, 2012.

GULLIVER, Amelia; GRIFFITHS, Kathleen M.; CHRISTENSEN, Helen. **Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. BMC psychiatry**, v. 12, p. 1-14, 2012.

JACKA, Felice N. et al. **A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). BMC medicine**, v. 15, n. 1, p. 1-13, 2017.

NIXDORF, Insa et al. Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. **Journal of clinical sport psychology**, v. 7, n. 4, p. 313-326, 2013.

OWENS, M. et al. Nutrição e depressão: **Resumo dos resultados do ensaio clínico randomizado e controlado de prevenção da depressão MoodFOOD, financiado pela UE, e uma revisão crítica da literatura. Boletim Nutricional**, v. 45, n. 4, pág. 403-414, 2020.

PEREIRA, Pedro Francisco Alves. **O papel da nutrição nas lesões desportivas**. 2018.

PHILLIPS, Catherine M. et al. **Índice inflamatório alimentar e saúde mental: uma análise transversal da relação com sintomas depressivos, ansiedade e bem-estar em adultos. Nutrição clínica**, v. 37, n. 5, pág. 1485-1491, 2018.

REARDON, Claudia L. et al. **Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). British journal of sports medicine**, v. 53, n. 11, p. 667-699, 2019.

- RICE, Simon M. et al. **The mental health of elite athletes: A narrative systematic review.** *Sports medicine*, v. 46, p. 1333-1353, 2016.
- SMITH, Esmie P.; HILL, Andrew P.; HALL, Howard K. Perfectionism, burnout, and depression in youth soccer players: A longitudinal study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, v. 12, n. 2, p. 179-200, 2018.
- SOUTER, Gary; LEWIS, Robin; SERRANT, Laura. **Men, mental health and elite sport: A narrative review.** *Sports medicine-open*, v. 4, n. 1, p. 57, 2018.
- THOMAS, D. Travis; ERDMAN, Kelly Anne; BURKE, Louise M. **Posição da Academia de Nutrição e Dietética, Dietistas do Canadá e do Colégio Americano de Medicina Esportiva: nutrição e desempenho atlético.** *Revista da Academia de Nutrição e Dietética*, v. 116, n. 3, pág. 501-528, 2016.
- WEBER, Samantha R. et al. An examination of depression, anxiety, and self-esteem in collegiate student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 2, p. 1211, 2023.
- ZARNOWIECKI, Dorota et al. **Um ensaio clínico randomizado de 6 meses investigando os efeitos da dieta de estilo mediterrâneo e da suplementação de óleo de peixe na mudança de comportamento alimentar, saúde mental e cardiometabólica e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos com depressão (HELFIMED): protocolo de estudo.** *BMC Nutrição*, v. 1-10, 2016