



ESTER ALVES DE BARROS

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, COMPORTAMENTO
ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL: UMA ANÁLISE EM
ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA**

**LAVRAS- MG
2025**

ESTER ALVES DE BARROS

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM
CORPORAL: UMA ANÁLISE EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de
Lavras, como parte das exigências do Programa de
Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, para a
obtenção do título de Mestre.

Prof. Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel
Orientador

Profa. Dra. Lílían Gonçalves Teixeira
Coorientadora

**LAVRAS-MG
2025**

**Ficha Catalográfica elaborada pelo Sistema de Geração
de Ficha Catalográfica da Biblioteca Universitária da UFLA, com
dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).**

Barros, Ester Alves de.

Inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal : Uma
análise em atletas de ginástica rítmica / Ester Alves de Barros. - 2025.
92 p.

Orientador: Luiz Henrique Rezende Maciel

Coorientadora: Lilian Gonçalves Teixeira

Dissertação (Mestrado Acadêmico) - Universidade Federal de Lavras, 2025.
Bibliografia.

1. Ginástica. 2. Inteligência emocional. 3. Comportamento alimentar. 4.
Autoimagem. I. Henrique Rezende Maciel, Luiz. II. Gonçalves Teixeira, Lilian. III.
Universidade Federal de Lavras. IV. Título.

ESTER ALVES DE BARROS

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM
CORPORAL: UMA ANÁLISE EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA**

**EMOTIONAL INTELLIGENCE, EATING BEHAVIOR, AND BODY IMAGE: AN
ANALYSIS IN RHYTHMIC GYMNASTICS ATHLETES**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, área de concentração em Nutrição e Saúde, para a obtenção do título de Mestre.

APROVADA em 30 de setembro de 2025.

Dra. Marcella Lobato Dias Consoli - UFLA

Dra. Cintia Campolina Duarte Rocha da Silva - FAGAMMON

Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel - UFLA

Dra. Lílían Gonçalves Teixeira - UFLA

Prof. Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel
Orientador

Profa. Dra. Lílían Gonçalves Teixeira
Coorientadora

**LAVRAS-MG
2025**

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, por abrir os caminhos para que eu pudesse chegar até aqui e, principalmente, por ter me dado forças e sabedoria para continuar apesar de todas as dificuldades durante o caminho.

À minha mãe, por desde cedo ter me ensinado que o conhecimento é a única coisa que ninguém nunca poderá tirar de mim, graças aos seus conselhos e amor incondicional, hoje estou aqui.

Aos meus irmãos, Thais e Edson, por me permitirem dividir as dores e as felicidades deste árduo processo. Sou muito sortuda por ter vocês em todas as circunstâncias.

Expresso minha gratidão à toda minha família, que com dedicação e amor incondicional tornou possível cada conquista desta trajetória. Um agradecimento especial à Helena, Marta e Talita, que caminham ao meu lado desde o início.

À República Alquimia, que foi mais que uma casa em Lavras: foi refúgio, amizade e família que levarei para sempre comigo.

À equipe de ginástica da UFLA, foi por vocês que eu vim parar aqui, e eu não poderia ser mais grata pelas amizades que desenvolvi. Em especial agradeço à Adrielle e Carol, por me acolherem como uma irmã e por não me deixarem desistir nos dias difíceis.

Aos meus amigos de Natal, que sempre me recebem como se não tivéssemos passado tanto tempo longe, que sorte a minha ter encontrado uma base sólida de tanto amor.

Por fim, agradeço ao meu orientador, Luiz Henrique Rezende Maciel, que não só me auxiliou no desenvolvimento deste trabalho, como na minha vida pessoal. Graças a você, pude realizar sonhos e ter a vida que sempre sonhei quando decidi sair para tão longe de casa.

À Lílian Gonçalves Teixeira, minha coorientadora, que com tamanha paciência me direcionou e aconselhou para que este trabalho pudesse ser finalizado. Obrigada por ter aceitado entrar nesse processo quando ele já estava iniciado e precisando de suporte.

Agradeço ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS) e a todo o corpo docente, pela excelência acadêmica e pelo ambiente que instiga a curiosidade científica.

À Universidade Federal de Lavras (UFLA), que tem sido a minha casa desde 2019, e me permitiu formar, iniciar uma nova graduação e também um mestrado. Minha mais profunda gratidão por todas as oportunidades que me foram oferecidas, me sinto realizada aqui.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

*" O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim:
esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e
depois desinquieta. O que ela quer da gente é
coragem."*

(Guimarães Rosa, em Grande Sertão: Veredas)

RESUMO

A Ginástica Rítmica é um esporte olímpico que, ao exigir alta performance física e estética, impõe uma intensa pressão sobre a saúde mental de suas atletas, podendo levar a comportamentos de risco. Neste contexto, a inteligência emocional emerge como um fator importante para a saúde. Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre a inteligência emocional, comportamento alimentar e a imagem corporal de atletas de Ginástica Rítmica. A pesquisa possui delineamento transversal, descritivo e de caráter quali-quantitativo. A amostra foi composta por 37 atletas de estados da região Nordeste do Brasil (idade média = $19,9 \pm 1,83$ anos), que responderam aos questionários *Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT), *Three-Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-R21) e *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34). Cinco atletas responderam entrevistas semiestruturadas, analisadas pela técnica de Análise de Conteúdo de Bardin. A estatística foi realizada no software Jamovi, e utilizou de análises descritivas para a caracterização da amostra. Nos descritores, aproximadamente um terço da amostra apresentou algum grau de insatisfação corporal (32,4%), enquanto 67,6% não relataram insatisfação. As medianas (IQR) dos domínios do TFEQ-R21 foram: Restrição Cognitiva 44,4 (33,3 – 55,5); Descontrole Alimentar 33,3 (18,5 – 48,1); Alimentação Emocional 27,8 (16,7 – 55,5). O SSEIT apresentou mediana 101 (95,0 – 106). Adicionalmente, na caracterização, 75,7% relataram já ter sofrido comentários negativos sobre a aparência e 81,1% perceberam pressão estética no contexto da modalidade. A análise qualitativa aprofundou esses achados, revelando que a pressão por um padrão corporal ideal (magro e longilíneo) é internalizada e gera comparação social, insatisfação e distorção da imagem. A pressão externa, exercida por técnicos e árbitros, manifesta-se através de *body shaming* e rituais como pesagens, que desencadeiam comportamentos de risco. O estado emocional mostrou influenciar diretamente o comportamento alimentar, com a ansiedade atuando tanto como gatilho para o consumo excessivo quanto para a supressão do apetite. As narrativas qualitativas sugerem que a dificuldade na regulação emocional é um fator central que, mediado pela intensa pressão do esporte, contribui para o desenvolvimento de comportamentos alimentares de risco e insatisfação corporal.

Palavras-chaves: ginástica; estética; inteligência emocional; autoimagem; comportamento alimentar.

ABSTRACT

Rhythmic gymnastics is an Olympic sport that, by demanding high physical and aesthetic performance, places intense pressure on athletes' mental health, potentially leading to risk behaviors. In this context, emotional intelligence emerges as a crucial factor for health. This study aimed to investigate the influence of emotional intelligence on eating behavior and body image among rhythmic gymnasts. The research employed a cross-sectional, descriptive, and mixed-methods design. The sample consisted of 37 athletes from states in Northeastern Brazil (mean age = 19.9 ± 1.83 years), who responded to the Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT), the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21), and the Body Shape Questionnaire (BSQ-34). Five athletes participated in semi-structured interviews, analyzed through Bardin's Content Analysis technique. Quantitative analyses were performed using Jamovi software and relied exclusively on descriptive statistics for sample characterization. In the descriptive results, approximately one-third of the athletes reported some degree of body dissatisfaction (32.4%), while 67.6% reported no dissatisfaction. The median (IQR) scores of the TFEQ-R21 domains were: Cognitive Restraint 44.4 (33.3 – 55.5); Uncontrolled Eating 33.3 (18.5 – 48.1); Emotional Eating 27.8 (16.7 – 55.5). The SSEIT presented a median of 101 (95.0 – 106). Additionally, in the characterization, 75.7% reported having experienced negative comments about their appearance, and 81.1% perceived aesthetic pressure within the sport. The qualitative analysis deepened these findings, revealing that the pressure to achieve an ideal body type (thin and long-limbed) is internalized and generates social comparison, dissatisfaction, and body image distortion. External pressure, exerted by coaches and judges, was manifested through body shaming and rituals such as weigh-ins, which triggered risk behaviors. Emotional states were shown to directly influence eating behavior, with anxiety acting both as a trigger for excessive eating and for appetite suppression. The qualitative narratives suggest that difficulty in emotional regulation, mediated by the intense aesthetic pressure of the sport, is a central factor contributing to the development of risky eating behaviors and body dissatisfaction among rhythmic gymnasts.

Keywords: gymnastics; aesthetics; emotional intelligence; body image; eating behavior.

INDICADORES DE IMPACTO

A dissertação investigou a inteligência emocional, imagem corporal e comportamento alimentar de atletas de Ginástica Rítmica (GR) competitiva da região Nordeste do Brasil, visando preencher lacunas sobre a saúde mental neste território específico. O estudo gerou impactos sociais e culturais diretos ao identificar, por meio de dados quantitativos e qualitativos junto a 37 atletas, que 75,7% da amostra já sofreu comentários negativos sobre a aparência e 81,1% percebe pressão estética na modalidade, evidenciando uma cultura de risco para transtornos alimentares. Os resultados possuem caráter extensionista ao fornecerem embasamento científico para apoiar a criação de programas de acompanhamento psicológico e nutricional em equipes competitivas, permitindo o desenvolvimento de estratégias focadas na regulação emocional como fator protetor. O impacto potencial estende-se à melhoria da qualidade de vida e saúde integral das ginastas nordestinas, combatendo a naturalização do *body shaming* e promovendo um ambiente esportivo que amplie o olhar para além do rendimento físico, integrando aspectos emocionais e psicossociais. Ao demonstrar que a pressão externa (treinadores e arbitragem) intensifica a distorção da imagem corporal e comportamentos de risco, o trabalho fomenta o debate necessário para a revisão de critérios avaliativos e pedagógicos nas federações estaduais e nacional, alinhando-se diretamente ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 da ONU, que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as idades, bem como ao ODS 5, ao empoderar mulheres jovens no contexto esportivo frente a padrões estéticos hegemônicos.

IMPACT INDICATORS

The dissertation investigated the emotional intelligence, body image, and eating behavior in competitive Rhythmic Gymnastics (RG) athletes from the Northeast region of Brazil, aiming to fill gaps regarding mental health in this specific territory. The study generated direct social and cultural impacts by identifying, through quantitative and qualitative data involving 37 athletes, that 75.7% of the sample had already suffered negative comments about their appearance and 81.1% perceived aesthetic pressure within the modality, evidencing a culture of risk for eating disorders. The results possess an extensionist character by providing scientific grounds to support the creation of psychological and nutritional monitoring programs in competitive teams, enabling the development of strategies focused on emotional regulation as a protective factor. The potential impact extends to improving the quality of life and integral health of gymnasts in the Northeast, combating the normalization of body shaming and promoting a sports environment that broadens the perspective beyond physical performance, integrating emotional and psychosocial aspects. By demonstrating that external pressure (from coaches and judges) intensifies body image distortion and risk behaviors, the work fosters the necessary debate for the revision of evaluative and pedagogical criteria within state and national federations, aligning directly with UN Sustainable Development Goal (SDG) 3, which aims to ensure healthy lives and promote well-being for all ages, as well as SDG 5, by empowering young women in the sports context against hegemonic aesthetic standards.

SUMÁRIO

PRIMEIRA PARTE	12
1 INTRODUÇÃO.....	13
1.1 OBJETIVOS.....	16
1.1.1 Objetivo geral.....	16
1.1.2 Objetivos específicos	16
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	17
2.1 Ginástica Rítmica.....	17
2.2 Imagem corporal.....	18
2.3 Comportamento alimentar	19
2.4 Imagem corporal e comportamento alimentar na Ginástica Rítmica	21
2.5 Inteligência emocional	23
2.6 Inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal no esporte	24
3 METODOLOGIA	26
3.1 Tipo de pesquisa.....	26
3.2 Amostra.....	26
3.3 Delineamento experimental	26
3.4 Instrumentos.....	27
3.4.1 Anamnese.....	27
3.4.2 <i>Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)</i>	27
3.4.3 <i>Three factor eating questionnaire</i>	27
3.4.4 <i>Body Shape Questionnaire</i>	28
3.4.5 Entrevista.....	28
3.5 Análise dos dados.....	28
3.5.1 Análise quantitativa	28
3.5.2 Análise qualitativa.....	29
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	30
4.1 Caracterização da amostra geral.....	30
4.2 Resultados qualitativos.....	33
4.2.1 Perfil dos sujeitos das entrevistas	33
4.2.2 Categorização.....	34
4.2.3 Categoria 1: Insatisfação corporal.....	35
4.2.4 Categoria 2: As emoções e a comida.....	42
SEGUNDA PARTE	48

	ARTIGO - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UM ESTUDO QUALITATIVO COM GINÁSTAS RÍTMICAS DO NORDESTE DO BRASIL	49
	TERCEIRA PARTE.....	64
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
	REFERÊNCIAS.....	66
	APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	74
	APÊNDICE B – ANAMNESE.....	77
	APÊNDICE C – PERGUNTAS QUALITATIVAS.....	82
	ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	83
	ANEXO B– <i>SHUTTE SELF-REPORT EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST</i>	86
	ANEXO C – <i>THREE FACTOR EATING QUESTIONNAIRE 21</i>	87
	ANEXO D – <i>BODY SHAPE QUESTIONNAIRE 34</i>	90

PRIMEIRA PARTE

1 INTRODUÇÃO

O esforço incessante para alcance da excelência no esporte de alto rendimento impacta não apenas o desempenho físico, mas também a saúde mental das atletas, destacando a importância da inteligência emocional para a superação de desafios e o bem-estar. A Ginástica Rítmica (GR), um esporte olímpico essencialmente feminino (Di Cagno *et al.*, 2008), se caracteriza por movimentos corporais e de dança combinados com o manejo de aparelhos específicos, demandando das atletas uma alta capacidade de expressão corporal e uma sintonia direta entre o corpo e a mente (Sampaio; Valentini, 2015). Além disso, a avaliação na GR, intrinsecamente ligada à estética, cria uma cultura que não apenas valoriza, mas equipara a magreza ao sucesso (Miteva *et al.*, 2020; Nordin; Harris; Cumming, 2003).

Essa pressão pode impactar diretamente dois construtos psicológicos: a imagem corporal e o comportamento alimentar. A imagem corporal é um conceito multifacetado que engloba a percepção, os pensamentos e os sentimentos de um indivíduo sobre sua própria aparência (Cash; Pruzinsky, 1990; Di Palma, 2016). Em um esporte onde o corpo é o principal instrumento de trabalho e de avaliação, a busca por um biotipo ideal — magro e longilíneo — pode facilmente levar à insatisfação e à distorção da imagem corporal, fenômenos já documentados em ginastas (Martins *et al.*, 2024; Vieira *et al.*, 2009). Essa vulnerabilidade no contexto esportivo brasileiro foi evidenciada há duas décadas por Oliveira *et al.* (2003), que já apontavam que um terço das atletas investigadas apresentava leve distorção da imagem corporal, mesmo com percentuais de gordura adequados, destacando a presença de precursores de transtornos do comportamento alimentar.

Nesse cenário, o comportamento alimentar, que representa o conjunto de ações e atitudes relacionadas à alimentação (Filaire; Larue; Rouveix, 2011), torna-se uma ferramenta para atingir esse ideal estético. De fato, a literatura científica é robusta em apontar os esportes estéticos como um ambiente de alto risco. Uma revisão sistemática sobre a saúde mental em atletas de elite demonstrou que a prevalência de transtornos alimentares é significativamente mais elevada nesta população, especialmente em mulheres, quando comparada à população geral (Colagrai; Nascimento; Fernandes, 2022). A pressão pela magreza frequentemente se traduz em práticas de restrição cognitiva e controle de peso, que, embora normalizadas no ambiente esportivo, são considerados fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (TA). Essa conexão foi corroborada por Bizzi *et al.* (2023), que, ao investigarem ginastas rítmicas brasileiras, encontraram uma forte correlação positiva entre a insatisfação com a imagem corporal e atitudes alimentares disfuncionais. Assim, reforça-se que atletas de

esportes estéticos como a GR apresentam maior prevalência de TA e comportamentos alimentares de risco em comparação com a população geral e atletas de outras modalidades (Tan *et al.*, 2016; Hinarejos; Zarceño; Chirivella, 2023).

Para mais, o alto rendimento exige rotinas de treinamento exaustivas, viagens constantes e mudanças de cidades (Díaz; Buceta; Bueno, 2004), e cria um ambiente de altas demandas e estresse (Sanches; Rubio, 2010), que impactam diretamente a saúde mental e física das atletas. Nesse contexto, a inteligência emocional (IE), entendida como a habilidade de reconhecer, compreender, gerenciar e expressar as próprias emoções de forma eficaz (Goleman, 1995), pode funcionar como um fator protetor, permitindo que as atletas lidem com a pressão, o estresse das competições e as críticas sobre seus corpos de forma mais resiliente, evitando que a ansiedade e o afeto negativo se manifestem em comportamentos alimentares disfuncionais (Devonport; Nicholls; Chen-Wilson, 2020).

Apesar da relevância do tema, a literatura científica apresenta uma lacuna. Embora a relação entre imagem corporal e comportamento alimentar em ginastas seja bem documentada, e o papel da pressão externa seja claro (Filaire; Larue; Rouveix, 2011; Kosmidou *et al.*, 2022), a relação entre inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal na Ginástica Rítmica ainda é pouco explorada. A maioria dos estudos se concentra na análise direta de transtornos alimentares, sem uma abordagem completa do comportamento alimentar e de sua complexa interação com as emoções e a autopercepção.

Diante disso, a presente dissertação propõe uma análise quali-quantitativa da relação entre inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal em ginastas rítmicas de estados do Nordeste brasileiro. A escolha de atletas desta região se justifica pelo crescimento e pela relevância da modalidade no Nordeste nos últimos anos. Como exemplos desse crescimento, o atual centro de treinamento da seleção brasileira está localizado em Aracaju, e o último Campeonato Sul-Americano *Age Group* e Juvenil de Ginástica Rítmica (2024) também foi realizado na cidade (Confederação Brasileira de Ginástica, 2024). Além disso, grande parte das atletas convocadas para a seleção brasileira, em provas individuais e coletivas, vem do Nordeste. Na seleção adulta de conjunto, composta por 13 atletas, cinco são de equipes nordestinas, e, no conjunto juvenil, que conta com oito atletas, quatro vêm da região (Confederação Brasileira de Ginástica, 2024).

Por isso, o objetivo é compreender como essas variáveis se inter-relacionam, investigando o papel da IE como um possível fator determinante para a saúde física e mental dessas atletas. Os achados da pesquisa poderão servir de base para o desenvolvimento de

estratégias e intervenções que promovem a saúde e o bem-estar das atletas de Ginástica Rítmica e contribuam para a prevenção de práticas alimentares inadequadas e consequentes problemas de percepção da imagem corporal neste esporte.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Analisar a relação entre a inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal em ginastas rítmicas competitivas.

1.1.2 Objetivos específicos

- Identificar os níveis de inteligência emocional a partir do questionário *Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)*
- Identificar comportamentos alimentares disfuncionais a partir do *Three-Factor Eating Questionnaire – R21*
- Identificar os níveis de insatisfação corporal a partir do *Body Shape Questionnaire – 34*
- Investigar a percepção subjetiva de atletas de Ginástica Rítmica sobre suas vivências emocionais, alimentares e corporais, através de uma análise de conteúdo de entrevistas semiestruturadas

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica (GR) tem suas raízes históricas nas tradições gímnicas europeias do século XIX, tendo influenciado e sido influenciada pelo desenvolvimento da ginástica moderna (Hamza; Ahmed; Wahed, 2020). É um esporte olímpico essencialmente feminino, que se destaca pela combinação harmônica de movimentos de dança, expressões teatrais e dificuldades corporais complexas (como saltos, rotações e equilíbrios). Esses elementos são executados com música e em conjunto com o manejo de cinco aparelhos oficiais: arco, bola, corda, maçãs e fita (Gaio, 2024; Sampaio; Valentini, 2015).

A combinação dos elementos resulta em coreografias, apresentadas individualmente ou em conjunto (comumente por cinco atletas), em um tablado de 13x13 metros (FIG, 2024). As rotinas são cuidadosamente elaboradas de acordo com o Código de Pontuação vigente. Este código orienta os critérios de avaliação para os diferentes níveis competitivos, desde as categorias de base até o alto rendimento, e segue os regulamentos esportivos definidos pelos órgãos competentes (Sampaio, 2017). O júri, por sua vez, é formado por grupos de árbitros que avaliam componentes específicos da performance, como Dificuldade (D), Artístico (A) e Execução (E) (FIG, 2024). Embora o Código de Pontuação busque objetividade, a avaliação do componente Artístico, e em certa medida da Execução, envolve um grau de interpretação subjetiva por parte do painel de arbitragem, uma característica comum a esportes de apreciação estética. Essa subjetividade pode gerar incerteza e pressão adicional, impactando a autoconfiança, a percepção sobre o próprio corpo e o estado emocional das ginastas.

No cenário atual, a modalidade é regulamentada mundialmente pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e, nacionalmente, pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), ambas responsáveis por orientar e organizar o desenvolvimento e a popularização da modalidade em seus respectivos âmbitos (Tibeau, 2013). A literatura da área apresenta diversas conceituações para a GR, refletindo sua natureza multifacetada. Mendes *et al.* (2008), por exemplo, descrevem-na como:

Uma arte dinâmica, criativa, natural, orgânica, com movimentos de características próprias, diferentes das outras escolas de expressão corporal. É a máxima expressão harmônica corporal, a essência do ritmo e inspiração desportiva, o fulgor do espírito e a beleza do corpo em movimento (*Mendes et al., 2003, p.120*).

Essa percepção artística coexiste com o complexo conjunto de exigências da modalidade. Uma boa performance coreográfica requer das atletas a integração de técnica corporal refinada,

expressividade artística, musicalidade e uma estética visual pré-definida (Sampaio; Valentini, 2015). No aspecto físico, é necessário um alto nível de preparo para executar diversos requisitos técnicos, como dificuldades corporais, dificuldades de aparelhos, movimentos de grande flexibilidade, ondas corporais e elementos pré-acrobáticos (Tibeau, 2013). Emocionalmente, as ginastas precisam demonstrar expressividade corporal e facial que transmita a emoção da coreografia, mesmo durante a execução de movimentos difíceis e arriscados (Gonçalves; Filho; Gonçalves, 2010). Esteticamente, a apresentação inclui o uso do collant, maquiagem, penteados e aparelhos personalizados, todos contribuindo para a composição visual e o impacto artístico.

O aspecto estético e a qualidade técnica são, assim, inseparáveis e fundamentais para o sucesso na GR, o que intensifica a busca pela melhor composição corporal e pela adequação a um ideal estético (Petry; Boaventura; Vaz, 2014). Nesse cenário, embora celebre publicamente a beleza, a leveza e a graciosidade, a GR pode, paradoxalmente, se tornar um ambiente de forte pressão estética e possível exclusão. Seus requisitos e a cultura do esporte, ao reforçarem ao longo do tempo ideais de hiperfeminilidade e um biotipo específico (geralmente magro e jovem), podem levar à marginalização de atletas que não se encaixam nesses padrões.

Este forte investimento sobre o corpo pode ser justificado uma vez que, segundo Parm *et al.* (2011), as atletas geralmente possuem um padrão corporal: são magras, longilíneas, com abdômen e pélvis estreitos e possuem baixo percentual de massa gorda. Para tanto, a pressão para se conformar a um ideal de corpo específico pode desencadear uma série de emoções nas atletas, principalmente quando inseridas em treinamentos de elite, muitas vezes iniciados em idades tenras e marcados por um elevado volume de treino, devido aos desafios, responsabilidades, dificuldades e adversidades presentes nesse cenário (Codonhato *et al.*, 2018).

2.2 Imagem corporal

A imagem corporal (IC) é um conceito amplo e multifacetado que representa a percepção individual sobre o próprio corpo, incluindo pensamentos, sentimentos, atitudes e comportamentos relacionados à aparência (Cash; Pruzinsky, 1990). Sua compreensão evoluiu ao longo do tempo, inicialmente focada em estudos sobre distorções da experiência corporal em casos de danos neurológicos e posteriormente expandindo para abranger aspectos psicológicos, sociais e comportamentais (Schilder, 1997).

A ideia de "imagem corporal" como fenômeno psicológico foi inicialmente estabelecido pelo trabalho de Schilder (1997), sendo crucial para a compreensão deste fenômeno como um

construto complexo, tridimensional e associado ao espaço ocupado pelo próprio corpo (Nazareth; De Castro, 2021). Além disso, ele ainda argumenta que a construção dessa imagem é influenciada pela incorporação de elementos do corpo de outras pessoas, como gestos e posturas, e pela maneira como estas interagem conosco. Assim, a sua construção se desenvolve a partir da relação constante dos seguintes aspectos: fisiológico, libidinal e sociológico (Shilder, 1997).

Por ser construída ao longo da vida, e em contato frequente com o mundo exterior, no decorrer dos anos, um indivíduo constantemente reorganizará a própria percepção do corpo, sendo este moldado por uma série de fatores, como os padrões socioculturais (Vargas, 2014). Na sociedade atual, regida por estereótipos geralmente inalcançáveis de forma natural, a mídia, com sua constante exposição a imagens idealizadas de beleza, frequentemente associadas a corpos magros e perfeitos, exerce uma forte influência sobre a satisfação da IC, estabelecendo um padrão único (Rowe; Ferreira; Hoch, 2012; Vargas, 2014)

Em consequência da busca incessante por um corpo idealizado, uma discrepância entre a imagem corporal percebida e o ideal corporal desejado, pode causar insatisfação corporal e busca por métodos, nem sempre seguros, para se adequar a esse padrão (Di Palma, 2016). Esse processo, que pode ser particularmente intenso para mulheres, tem consequências negativas tanto para a saúde mental quanto para a saúde física, criando uma pressão social constante por um corpo que se afasta da realidade e da individualidade. Uma das formas de buscar esse corpo ideal é por meio da alimentação (Petrie; Greenleaf, 2012; Stice; Shaw, 2002).

2.3 Comportamento alimentar

O ato de comer transcende a mera necessidade fisiológica, revelando-se como uma complexa relação entre o indivíduo e a comida, permeada por influências biológicas, psicológicas, sociais, econômicas e culturais, ou seja, carregado de simbolismos que moldam a identidade social (Canesqui; Garcia, 2005). Os hábitos alimentares, segundo Freitas, Minayo e Fontes (2011), são práticas adquiridas pela repetição, enraizadas em costumes tradicionais e moldadas pelas possibilidades de acesso aos alimentos e pelas relações sociais. O comportamento alimentar, por sua vez, abrange um conjunto mais amplo de ações relacionadas ao alimento, desde a escolha até a ingestão, englobando todos os aspectos que o envolvem (Filaire; Larue; Rouveix, 2011). Assim, os comportamentos são eventos controláveis e cuja repetição pode, eventualmente, alterar um hábito. Uma relação harmoniosa e saudável com a comida, denominada comer adaptativo, é baseada na sintonia com os sinais corporais de fome

e saciedade (Tylka, 2006). Ao incentivar a atenção plena a esses sinais, o comer adaptativo promove uma regulação emocional mais eficaz, reduzindo a necessidade de recorrer aos alimentos como principal ferramenta para lidar com as emoções e, conseqüentemente, promovendo a saúde integral do indivíduo.

Contudo, essa relação com o alimento nem sempre se manifesta de forma equilibrada. Fatores como as emoções podem desempenhar um papel fundamental nas decisões sobre o que, quanto e quando comer, podendo levar ao desenvolvimento de padrões alimentares inadequados (Meule; Vögele, 2013). Esses padrões são caracterizados por uma relação disfuncional com a comida, que se manifesta através das escolhas alimentares e/ou das atitudes em relação ao alimento, geralmente em resposta a gatilhos internos ou externos (Brytek-Matera, 2021). No extremo desses padrões, surgem os Transtornos Alimentares (TA), que consistem em patologias psiquiátricas caracterizadas por perturbações severas no comportamento alimentar, com uma incidência marcadamente maior em adolescentes e mulheres no início da vida adulta (Carmo; Pereira; Cândido, 2014). Assim, três construtos de risco têm recebido atenção especial e são avaliados por instrumentos como o *Three-Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-21), são eles: a restrição cognitiva, o descontrole alimentar e a alimentação emocional.

O primeiro desses construtos, a restrição cognitiva, refere-se ao esforço consciente e deliberado de restringir a ingestão de alimentos com o objetivo de controlar o peso corporal ou a forma física (Herman; Mack, 1975). Indivíduos com alta restrição cognitiva frequentemente impõem a si mesmos regras rígidas sobre o que e quanto podem comer, ignorando os sinais internos de fome e saciedade em favor de um controle mental (Herman; Polivy, 1983)

O segundo fator, o descontrole alimentar, descreve a tendência a perder o controle sobre a quantidade de comida ingerida, resultando em episódios de consumo excessivo (Stunkard; Messick, 1985; American Psychiatric Association, 2014). O estudo de revisão de Gluck (2006), por exemplo, aponta o estresse como um dos principais gatilhos para a compulsão alimentar, reforçando um mecanismo biológico mediado pelo cortisol, o hormônio do estresse. Aprofundando essa conexão, Perelman *et al.* (2023) demonstraram que os sentimentos que antecedem o descontrole, como o medo ou a resignação, estão associados a uma psicopatologia alimentar e depressão significativamente maiores, indicando que a experiência emocional prévia reflete a gravidade do quadro.

Por fim, a alimentação emocional se baseia na propensão de usar a comida como uma estratégia para regular estados emocionais, especialmente os negativos, como ansiedade, tristeza ou estresse (Macht; Simons, 2011). Neste padrão, a ingestão de alimentos não é

motivada pela fome fisiológica, mas sim pela busca de conforto ou alívio emocional. Devido à sua natureza frequentemente impulsiva, a alimentação emocional tende a direcionar as escolhas para alimentos hiperpalatáveis e ricos em energia, o que pode ser nocivo à saúde a longo prazo (Meule; Vögele, 2013)

2.4 Imagem corporal e comportamento alimentar na Ginástica Rítmica

A prática esportiva é geralmente considerada como afetando positivamente a saúde de crianças e adolescentes, uma vez que está associada à benefícios para o desenvolvimento integral do indivíduo, incluindo melhor desempenho acadêmico, mental e físico, além de reduzir a incidência de comportamentos antissociais (Benetti; Schneider; Meyer, 2005). Todavia, este contexto esportivo, embora promissor, apresenta desafios que podem comprometer o desenvolvimento saudável do praticante, caso ele não disponha de recursos para lidar com os obstáculos (Sanches; Rubio, 2010).

Inseridos em um meio marcado pela busca incessante por resultados, pela pressão por performance máxima, pela autossuperação e pela constante competição, os atletas, principalmente de alto nível, podem se deparar com desafios, entre eles, a busca por padrões corporais (Cereda, 2023), que impactam diretamente seu bem-estar psicológico (Oudejans *et al.*, 2011; Sanches; Rubio, 2010; Zaccagni *et al.*, 2023).

Nesse contexto, apesar de atletas geralmente apresentarem maior satisfação com os seus corpos do que os não-atletas no meio social (Hausenblas; Downs, 2001), no ambiente esportivo, estudos demonstram que estas frequentemente se comparam à suas companheiras de equipe, vivenciam cobranças alimentares de treinadores e recorrem a condutas de risco para alcançar um ideal atlético percebido por técnicos, pais e colegas de equipe (Petrie; Greenleaf, 2012; Thompson; Sherman, 2011). Chapa *et al.* (2022), ainda afirmam que esse contexto pode ser mais intenso de acordo com o esporte praticado, que podem ser divididos entre os não estéticos/não magros e os estéticos/magros.

Diferente dos esportes não estéticos, onde a aparência corporal não é declaradamente avaliada como parte do desempenho em competição, os esportes estéticos podem ser definidos como aqueles nos quais a magreza é incentivada (Davison; Earnest; Birch, 2002) e o corpo é frequentemente apresentado de forma mais evidente, tanto pela vestimenta utilizada durante os treinos e competições, quanto pela natureza dos movimentos realizados. A Ginástica Rítmica (GR) se enquadra nesse grupo, uma vez que a busca pela beleza e a expressividade corporal se sobressaem nesse esporte, impactando a forma como o corpo é apresentado, treinado e avaliado,

sendo este conjunto um elemento fundamental, e em algumas situações, tão ou mais importantes do que as habilidades técnicas (Petry; Boaventura; Vaz., 2014).

No estudo de Kong e Harris (2015), atletas de modalidades focadas na magreza apresentaram maiores níveis de insatisfação corporal, independentemente do nível de participação. Resultado semelhante foi encontrado em outra pesquisa (Davison; Earnest; Birch, 2002) no qual meninas de 5 e 7 anos que praticam esportes com maior apelo estético, relataram maior preocupação com o peso do que as meninas dos grupos não estético e sem esportes. Corroborando essa perspectiva, Martins *et al.* (2024) encontraram em um estudo com escolares brasileiras que 62,1% das praticantes de GR estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, desejando diminuí-la, o que evidencia a consolidação precoce dessa preocupação. Este cenário é alarmante, uma vez que, a busca por controlar o peso, impulsionada pela preocupação com o próprio corpo, pode levar à adoção de comportamentos alimentares de risco. Um exemplo disso é a restrição alimentar, frequentemente vista como o principal caminho para alcançar o ideal de beleza feminina. Esse contexto se intensifica, quando mulheres que conseguem controlar rigorosamente a ingestão de alimentos para atingir determinado padrão são frequentemente vistas como virtuosas e femininas (Petrie; Greenleaf, 2012).

No cenário da ginástica, Di Palma (2016) relata que na GR em média, uma ginasta de elite costuma treinar aproximadamente 36 horas por semana. Esse volume de treinamento, que envolve grande parte do tempo do atleta em contato com seus treinadores e colegas de equipe, pode ter impacto significativo em suas expectativas, conforme destacado pelo autor. Este contexto pode ser problemático, considerando que no estudo de Komanthi e colaboradores (2012), todas as cinco atletas participantes da pesquisa relataram ter sido submetidas a intensa pressão, principalmente por parte de seus treinadores, durante sua carreira. A pesquisa também revelou que o controle de peso era uma prática frequente, com pesagens regulares e repreensões para aquelas que apresentavam ganho na balança.

É importante destacar que essa pressão por magreza, muitas vezes imposta por técnicos, pode ter impactos negativos e duradouros no bem-estar físico e psicológico das atletas. Este aspecto pode ser reforçado pelo estudo de Sundgot-Borgen (1994) que revelou que transtornos alimentares eram mais prevalentes entre atletas que iniciaram programas de dieta não supervisionados, geralmente após orientação de seus treinadores para perder peso. É provável que este contexto seja comum uma vez que, de acordo com Douda e colaboradores (2008), características físicas, como composição corporal, envergadura dos braços e circunferência da

coxa, podem ser fatores importantes para as notas em competições de Ginástica Rítmica, o que pode justificar essa recorrente cobrança sobre o corpo neste meio.

Nesse contexto, o desenvolvimento de habilidades que auxiliem as atletas a lidarem com a pressão, o estresse das competições e as críticas sobre seus corpos é essencial para manutenção da saúde física e psicológica. A inteligência emocional é uma dessas habilidades.

2.5 Inteligência emocional

Segundo Lazarus (1999), as emoções surgem de uma interação complexa entre o indivíduo e seu ambiente, sendo a percepção individual de cada situação um fator determinante para a forma como estas se manifestam. Nesse contexto, a inteligência emocional (IE), entendida como a habilidade de reconhecer, compreender, gerenciar e expressar as próprias emoções de forma eficaz (Goleman, 1995), se torna um recurso crucial para que o atleta possa lidar com as demandas físicas e psicológicas do esporte de forma saudável e eficiente.

O contexto esportivo, especialmente de alto rendimento, exige do atleta não apenas excelentes habilidades físicas, mas também uma compreensão profunda de seus próprios estados emocionais e a capacidade de gerenciá-los de forma eficiente. Essa constatação é de grande importância, visto que as emoções afetam diretamente o corpo em nível fisiológico e influenciam as respostas comportamentais (Bradley; Lang, 1994). Assim, a forma como o atleta lida com a pressão, especialmente em competições, pode influenciar diretamente seu nível de ansiedade e estresse (Sanches; Rubio, 2010), impactando, conseqüentemente, seu desempenho.

Na Ginástica Rítmica, em particular, a busca por perfeição técnica e estética impõe uma pressão significativa sobre as atletas, que podem desenvolver emoções negativas como ansiedade, medo e insegurança (Thompson; Sherman, 1993). Nesse contexto, a inteligência emocional se torna essencial para que as atletas consigam superar desafios e alcançar o potencial máximo a partir do desenvolvimento da capacidade de manter a concentração, a autoconfiança e o desempenho ótimo durante as competições (Rolim, 2020).

A IE também pode influenciar diretamente o comportamento alimentar e a imagem corporal das atletas de GR, uma vez que a busca pela estética e pela magreza pode impulsionar comportamentos de risco e transtornos alimentares (Thompson; Sherman, 1993). Embora exista uma literatura consolidada sobre o impacto de comportamentos alimentares de risco no desempenho esportivo, ainda há uma lacuna na pesquisa sobre o papel da inteligência emocional como fator que delinea esse comportamento e molda a imagem corporal de atletas, principalmente no contexto da Ginástica Rítmica. A maioria dos estudos se concentra na análise

direta de transtornos alimentares, sem uma abordagem holística do comportamento alimentar e de sua complexa relação com as emoções e a autopercepção.

2.6 Inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal no esporte

A relação entre a saúde mental e a performance em esportes estéticos, como a Ginástica Rítmica, tem sido um campo produtivo para a investigação científica. A literatura aponta de forma consistente para um ambiente onde a pressão por um "corpo ideal" — frequentemente baseado mais em "crenças" culturais do que em "ciência" da performance (Oliveira *et al.*, 2021) — cria um cenário de alto risco para o desenvolvimento de insatisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares disfuncionais. A robustez dessa relação é evidenciada em diversos estudos, que demonstram tanto a sua prevalência histórica no esporte brasileiro (Oliveira *et al.*, 2003) quanto a forte correlação estatística entre insatisfação corporal e atitudes alimentares de risco em ginastas atuais (Bizzi *et al.*, 2023).

Neste cenário de alta vulnerabilidade, a Inteligência Emocional (IE) surge na literatura como um conceito fundamental para compreender as respostas individuais a essas pressões. A ideia fundamental de que a IE funciona como um fator protetor foi recentemente quantificada e confirmada pela meta-análise de Zhang *et al.* (2022). Ao analisar 20 estudos, os autores encontraram uma associação negativa geral e significativa entre a IE e os comportamentos alimentares disfuncionais. Crucialmente, a meta-análise revelou que a força dessa associação depende do tipo de IE mensurada: a Inteligência Emocional de Traço, que reflete a autopercepção do indivíduo sobre suas competências emocionais, apresentou uma correlação significativamente mais forte com os transtornos alimentares do que a Inteligência Emocional de Habilidade, que mede a capacidade real de resolver problemas emocionais. Este achado é de particular relevância para o presente estudo, uma vez que a IE foi avaliada através do *Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT), um instrumento que mede precisamente a IE de Traço, validando a escolha metodológica deste trabalho.

Corroborando esta tendência, um estudo com atletas iranianos de esportes individuais e coletivos encontrou uma relação inversa significativa entre a inteligência emocional e os transtornos alimentares, ao mesmo tempo em que identificou uma relação direta e positiva entre a inteligência emocional e uma imagem corporal mais satisfatória (Firoozjah; Sheikh; Homayouni, 2014). Isso sugere que a IE não apenas reduz o risco de comportamentos disfuncionais, mas também promove ativamente uma percepção corporal mais saudável. Além disso, o principal mecanismo através do qual a IE exerce sua influência protetora é a regulação

emocional. O estudo de Foye, Hazlett e Irving, (2019), por exemplo, aprofunda essa relação ao analisar as facetas da IE. Os autores descobriram que especificamente as habilidades de avaliar as próprias emoções e de regulá-las são os componentes mais fortemente associados a atitudes alimentares saudáveis. No contexto da GR, isso significa que uma atleta com alta IE, ao ser confrontada com um comentário negativo sobre seu corpo ou com o sentimento de inadequação gerado pela comparação social, teria mais recursos internos para processar e gerenciar essas emoções negativas. Na ausência dessas habilidades, a atleta torna-se mais propensa a recorrer a estratégias de enfrentamento externas e mal-adaptativas, como o controle rígido da alimentação, que passa a ser uma ferramenta para gerenciar a angústia que não consegue ser regulada internamente.

Contudo, o papel da IE no esporte é complexo e com uma dualidade. Por um lado, o próprio ambiente esportivo pode ser um “campo de treinamento” para o desenvolvimento de competências emocionais. O estudo de Fernandes *et al.* (2024) com adolescentes demonstrou que a participação em esportes tem um efeito indireto positivo sobre o bem-estar e a autoestima, e que esse efeito é mediado pelo desenvolvimento de dimensões da IE, como a autoavaliação emocional e o uso das emoções. Isso sugere que o esporte, ao mesmo tempo em que gera estresse, pode capacitar as atletas com as ferramentas para lidar com ele. Por outro lado, a influência da IE não é uniformemente positiva. A pesquisa de Castro-López *et al.* (2023) revelou um achado paradoxo: em contextos de alta pressão social para se adequar a um padrão de beleza, altas habilidades de "adaptabilidade" foram associadas a maiores sintomas de TA. Os autores teorizam que isso pode ocorrer devido a uma "sobreadaptação" ao ambiente, onde a atleta utiliza sua competência emocional para se conformar excessivamente às normas disfuncionais do grupo, em vez de desafiá-las.

Em síntese, a literatura estabelece a Inteligência Emocional como um fator que pode influenciar sobre como os atletas de experienciam e respondem às pressões relacionadas à imagem corporal e ao comportamento alimentar. Níveis mais elevados de IE, especialmente na capacidade de regulação emocional, tendem a ser protetores. No entanto, a própria prática esportiva pode tanto desenvolver quanto ser influenciada por essas habilidades, cujo efeito final pode depender do contexto social específico e das subdimensões da IE em questão. Esta complexa interação, embora já com alguns estudos documentados quantitativamente, carece de uma exploração aprofundada da perspectiva das próprias atletas, justificando a relevância de estudos qualitativos para desvendar esses detalhes.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, descritiva, transversal e com abordagem qualitativa e quantitativa. A metodologia qualitativa parte do princípio de que a vida social é constituída por atos, relações e estruturas permeadas de significado e intencionalidade (Minayo, 2014). Por essa razão, como descreve Neves (1996), este tipo de pesquisa se concentra em interpretar os fenômenos sob a ótica dos próprios participantes, com uma execução flexível. Já a abordagem quantitativa se fundamenta na mensuração numérica e na análise estatística dos dados, desde a sua coleta até o processamento, garantindo a objetividade (Diehl; Tatim, 2004).

O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras e obteve a aprovação por meio do registro nº 7.308.369 (ANEXO A). A participação dos voluntários ocorreu após o consentimento e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A).

3.2 Amostra

Participaram desta pesquisa atletas de Ginástica Rítmica de estados da região Nordeste do Brasil, selecionadas por conveniência. Os critérios de inclusão adotados foram: 1) Competir na categoria adulta (a partir dos 16 anos); 2) Treinar em equipe localizada no Nordeste brasileiro. Já o critério de exclusão foi: 1) Não ter participado de competição a nível estadual ou superior nos últimos 12 meses. Para a coleta de dados qualitativos, foram selecionadas de maneira aleatória, atletas que responderam “Tenho interesse” na questão “Participação na segunda etapa (entrevista)” do formulário online. A realização das entrevistas foi interrompida ao atingir o critério de saturação de respostas.

3.3 Delineamento experimental

A primeira etapa da pesquisa consistiu no recrutamento das equipes e ginastas. Para isso, foram realizados convites por meio de canais de comunicação pessoal e reuniões online, na qual o estudo foi apresentado de forma clara, detalhando seus objetivos, métodos e procedimentos, além de sanar as dúvidas dos participantes. Após este momento, foi disponibilizado um questionário on-line, para que fosse possível confirmar o consentimento para realização da pesquisa (TCLE).

Na segunda etapa, aplicou-se um questionário de anamnese individual para caracterização da amostra, seguido dos instrumentos quantitativos TFEQ-21, SSEIT e BSQ-34, a partir de um Formulário Google®.

A terceira e última etapa, de natureza qualitativa, foi composta por entrevistas semiestruturadas realizadas via *Google Meet*. O objetivo desta fase foi de investigar a percepção subjetiva de atletas de Ginástica Rítmica sobre suas vivências emocionais, alimentares e corporais. Todas as etapas de coleta de dados foram realizadas entre janeiro e abril de 2025.

3.4 Instrumentos

3.4.1 Anamnese

A caracterização das participantes foi realizada por meio da coleta de dados que abrangeram múltiplas dimensões: perfil socioeconômico, autodeclaração étnico-racial, aspectos da experiência emocional, histórico alimentar, trajetória esportiva na Ginástica Rítmica, relação com o treinador e aspectos da imagem corporal. Este funcionou como um questionário diagnóstico, ou seja, aplicado com a intenção de conhecer o sujeito da pesquisa (APÊNDICE B).

3.4.2 *Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)*

Para avaliar a inteligência emocional dos participantes, foi aplicado a versão revisada de 26 questões do SSEIT (*Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test*), adaptada por Ferreira Lima *et al.* (2021) às propriedades psicométricas de atletas brasileiros. Esse instrumento é autoaplicável e organizado em escala Likert de cinco pontos: 1) Discordo totalmente; 2) Discordo parcialmente; 3) Não concordo, nem discordo; 4) Concordo parcialmente e 5) Concordo totalmente. A soma total de todos os itens gera o escore da inteligência emocional, resultando em uma pontuação total entre 26 e 130 pontos, sem ponto de corte, sendo que quanto maior a pontuação obtida, maior o nível desta inteligência (ANEXO B).

3.4.3 *Three factor eating questionnaire*

O *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ), em sua versão abreviada TFEQ-21, foi traduzido e validado para o Brasil por Natacci e Ferreira (2011). Trata-se de um instrumento autoaplicável que avalia três dimensões do comportamento alimentar: restrição cognitiva (RC) (6 itens), alimentação emocional (AE) (6 itens) e descontrole alimentar (DA) (9 itens). De maneira geral, o instrumento explora a tendência do indivíduo em controlar a ingestão de alimentos para gerenciar o peso, a propensão a comer em resposta a emoções negativas e a

difficuldade em controlar a ingestão de alimentos em situações de fome ou estímulos externos (Stunkard; Messick, 1985). O instrumento, composto por 21 questões, utiliza uma escala Likert de quatro pontos para os itens de 1 a 20, e uma escala de classificação numérica de 8 pontos para a questão 21. Para o cálculo de escore final, os valores são recodificados e aplicados em duas equações distintas: a primeira para descoberta do escore bruto, e a segunda para o escore final (0 a 100). Quanto maior o escore obtido em cada item, indica níveis mais elevados de cada um dos domínios do comportamento alimentar (Ferreira *et al.*, 2016) (ANEXO C).

3.4.4 Body Shape Questionnaire

Para avaliar a insatisfação com a imagem corporal, o presente estudo utilizou o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) proposto por Cooper *et al.* (1987) e validado para população brasileira por Di Pietro e Silveira (2008). O instrumento é autoaplicável e composto por 34 questões, respondidas em uma escala Likert de seis pontos, com respostas variando de 1 (nunca) a 6 (sempre), resultando em uma pontuação total entre 34 e 204 pontos. A classificação dos resultados é determinada por quatro níveis de insatisfação: 1) Ausência: abaixo ou igual a 110; 2) Leve: entre 111 e 138; 3) Moderada: entre 139 e 167; 4) Grave: acima de 167 (ANEXO D).

3.4.5 Entrevista

A coleta de dados qualitativos foi realizada por meio de entrevistas semi-estruturadas, conduzidas individualmente com as atletas via *Google Meet*. As entrevistas foram orientadas por um roteiro elaborado a partir dos resultados dos questionários quantitativos, mas com flexibilidade para permitir que as atletas explorassem aspectos relevantes de acordo com suas próprias experiências. Todas as entrevistas foram gravadas eletronicamente e posteriormente transcritas de forma literal. O objetivo foi de aprofundar a compreensão da relação entre os aspectos da inteligência emocional, do comportamento alimentar e da insatisfação com a imagem corporal no contexto da Ginástica Rítmica. (APÊNDICE C).

3.5 Análise dos dados

3.5.1 Análise quantitativa

As análises estatísticas foram realizadas no software Jamovi (versão 2.3.28). Foram empregadas estatísticas descritivas para caracterizar a amostra e sintetizar os escores dos instrumentos aplicados. Variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absolutas e relativas (%); variáveis contínuas foram descritas por mediana e intervalo interquartil (IQR),

adotando-se essa escolha após verificação de não normalidade para a variável Alimentação Emocional (Shapiro-Wilk, $p = 0,027$). Os resultados estão organizados na Tabela 1 (caracterização da amostra) e Tabela 2 (descritores dos questionários SSEIT, TFEQ-R21 e BSQ-34).

Esses procedimentos permitiram descrever o perfil sociodemográfico, esportivo e psicológico das atletas, bem como sintetizar os escores referentes à inteligência emocional (SSEIT), ao comportamento alimentar (TFEQ-R21) e à insatisfação corporal (BSQ-34), e delinear as questões para as entrevistas qualitativas.

3.5.2 Análise qualitativa

A análise dos dados qualitativos, provenientes das entrevistas semiestruturadas, foi realizada por meio da técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (2011). Essa técnica, utilizada para desvendar os significados presentes nos dados textuais, consiste em três etapas principais:

- 1) Pré-análise: envolveu a organização do material e a realização de uma leitura flutuante das transcrições integrais. Esse primeiro contato permitiu uma imersão no corpus de análise, a familiarização com a riqueza dos depoimentos e a identificação de temas e impressões iniciais que nortearam as etapas subsequentes.
- 2) Exploração do material: procedeu-se à codificação e à categorização dos dados. As transcrições foram segmentadas em unidades de registros, que foram então agrupadas por semelhança em subcategorias temáticas e, por fim, alocadas em duas categorias principais (com três subcategorias em cada), predefinidas pelos objetivos desta pesquisa: Inteligência Emocional, Comportamento Alimentar e Imagem Corporal.
- 3) Tratamento dos resultados, inferência e interpretação: os dados, já categorizados, foram organizados, permitindo a análise de padrões, frequências e singularidades nos discursos. A partir desta organização, realizou-se a inferência, que corresponde ao processo de interpretação e atribuição de significado aos resultados, estabelecendo conexões entre as categorias e dialogando com o referencial teórico que fundamenta este estudo.

A amostragem foi definida pelo critério de saturação teórica. A coleta de dados foi encerrada com cinco entrevistas, momento em que se observou que as novas informações coletadas começaram a apresentar recorrência, e a inclusão de novas participantes não acrescentaria elementos significativamente novos para a constituição e aprofundamento das categorias de análise.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Caracterização da amostra geral

A amostra do estudo foi composta por 37 atletas de Ginástica Rítmica de estados da região Nordeste, com idade média de 19,9 anos ($DP = 1,83$). As participantes possuíam tempo médio de prática na modalidade de 9,81 anos ($DP = 3,46$), com uma rotina que compreende, em média, 4,19 dias de treino por semana ($DP = 1,24$), com sessões de aproximadamente 3,86 horas de duração ($DP = 1,40$). A maioria das atletas se autodeclarou parda (59,5%) e compete primariamente em provas individuais (62,2%). Os dados demográficos e de prática esportiva completos estão detalhados na Tabela 1.

Um dado de grande relevância contextual para este estudo é que a maioria das atletas (75,7%) relatou já ter sofrido com comentários negativos sobre sua aparência. Este achado se alinha ao fato de que uma parcela expressiva já buscou acompanhamento psicológico (59,5%) e nutricional (51,4%). Adicionalmente, cerca de um terço da amostra reportou algum grau de insatisfação corporal (32,43%) e ritmo intestinal irregular (27%), variáveis que serão exploradas nas análises em estudos subsequentes.

Tabela 1 – Caracterização da amostra

Variável (n)	% (n) ou média e desvio padrão
Idade**	19.9 (1.83)
Cor da pele autodeclarada*	
Branca	27.0% (10)
Parda	59.5% (22)
Preta	13.5% (5)
Estado*	
Ceará (CE)	10.8% (4)
Sergipe (SE)	27.0% (10)
Bahia (BA)	18.9% (7)
Rio Grande do Norte (RN)	2.7% (1)
Pernambuco (PE)	2.7% (1)
Alagoas (AL)	10.8% (4)

Piauí (PI)	18.9% (7)
Paraíba (PB)	8.1% (3)
Tempo de prática (anos)**	9.81 (3.46)
Frequência semanal de treinos (dias)**	4.19 (1.24)
Duração de cada treino (horas)**	3.86 (1.40)
Provas que participa*	
Individual	62.2% (23)
Conjunto	2.7% (1)
Individual e conjunto	32.4% (12)
Individual e dupla	2.7% (1)
Já teve acompanhamento nutricional*	51.4% (19)
Já teve acompanhamento psicológico*	59.5% (22)
Ritmo intestinal*	
Regular	73.0% (27)
Irregular	27.0% (10)
Treina em jejum*	
Sim	5.4% (2)
Não	56.8% (21)
Às vezes	37.8% (14)
Sofreu bullying sobre aparência*	75.7% (28)
Sofreu com a pressão estética da GR*	81.1% (30)

Nota: *Variáveis categóricas = frequência relativa (%) e frequência absoluta (n); **Variáveis numéricas = média e desvio padrão

Fonte: elaboração própria.

Para além da caracterização demográfica, e como etapa preliminar à condução das entrevistas, foram aplicados questionários para obter um panorama geral sobre a insatisfação corporal (BSQ-34), o comportamento alimentar (TFEQ-R21) e a inteligência emocional (SSEIT) na amostra. Como a variável "Alimentação emocional" não apresentou distribuição

normal (Shapiro-Wilk, $p = 0,027$), optou-se por utilizar a mediana e o intervalo interquartil (IQR) como medidas descritivas para todas as variáveis contínuas, garantindo a consistência na apresentação dos dados.

Os resultados, detalhados na tabela a seguir, oferecem um contexto valioso para a subsequente análise qualitativa. No que diz respeito à imagem corporal, observa-se que, embora a maioria das atletas (67,6%) não apresente insatisfação, um terço da amostra (32,4%) relata algum grau de insatisfação, variando de leve a grave. A pontuação total do BSQ-34 variou amplamente entre as participantes, de um mínimo de 34 (ausência de insatisfação) a um máximo de 185 (insatisfação grave), com uma mediana de 89.0.

Em relação ao comportamento alimentar, a Restrição Cognitiva foi o domínio com a maior mediana (44.4), com escores que variaram de 5.55 a 72.2. O Descontrole Alimentar apresentou uma mediana de 33.3, com escore mínimo de 0.00 e máximo de 81.5, e a Alimentação Emocional, uma mediana de 27.8, com escores variando de 0.00 a 88.9. Em contraste, os escores de Inteligência Emocional (SSEIT) mostraram-se relativamente altos, com uma mediana de 101 e uma variação no escores de 69 a 123.

Este panorama quantitativo, embora informativo, não captura as nuances, as pressões e as experiências subjetivas que moldam esses números. Portanto, a análise a seguir se aprofundará nas narrativas das atletas para compreender, de forma qualitativa, como esses fenômenos são vivenciados e significados no contexto da Ginástica Rítmica.

Tabela 2 – Resultados descritivos dos questionários quantitativos

Variável	% (n) ou mediana (IQR)
Insatisfação corporal*	
Sem insatisfação	67,6% (25)
Insatisfação leve	21,6% (8)
Insatisfação moderada	5,4% (2)
Insatisfação grave	5,4% (2)
Comportamento alimentar**	
Restrição cognitiva	44.4 (33.33 – 55.5)
Descontrole alimentar	33.3 (18.5 – 48.1)

Alimentação emocional 27.8 (16.7 – 55.55)

Inteligência emocional** 101 (95.0 – 106)

Nota: *Variáveis categóricas = frequência relativa (%) e frequência absoluta (n); **Variáveis numéricas = mediana e IQR.

Fonte: elaboração própria.

4.2 Resultados qualitativos

4.2.1 Perfil dos sujeitos das entrevistas

Lírio – 20 anos, é uma atleta de Ginástica Rítmica de alto rendimento há 9 anos, competindo em nível nacional. Submetida a uma intensa carga de 30 horas semanais de treino, sua trajetória é marcada por uma complexa relação com as demandas do esporte. Relata ter vivenciado distorção de imagem corporal, sentindo-se "imensa" no passado mesmo quando muito magra, vulnerabilidade acentuada por pressões externas e pela prática de pesagem diária. Seu comportamento alimentar demonstra a influência do estresse, variando entre o comer excessivo ("boca nervosa") e a perda de apetite. Lírio descreve ter adotado práticas de risco, como dietas restritivas e treinar em jejum, o que a levou a perdas de peso drásticas. Emocionalmente, sua experiência foi marcada pela somatização do estresse em forma de doenças pré-competição e por um sentimento de isolamento devido à falta de uma rede de apoio no ambiente de treino.

Jasmim – 20 anos, iniciou sua carreira na Ginástica Rítmica há 8 anos, mantém uma carga de treino de 9 horas semanais e compete individualmente em níveis estadual e regional. Sua trajetória é definida por uma intensa luta pessoal com a imagem corporal, destacando que a principal pressão era autoimposta. Essa pressão culminou em um transtorno alimentar, caracterizado por restrição alimentar severa, pesagem constante e uma "distorção de imagem aterrorizante". Atualmente, com acompanhamento profissional, ela se sente satisfeita com seu corpo. Emocionalmente, descreve um ambiente de treino colaborativo e uma relação de abertura com sua técnica, o que lhe permite conversar sobre sua ansiedade. Contudo, ela percebe uma falta de apoio e incentivo por parte da treinadora em relação ao seu sonho de alcançar a seleção brasileira, sentindo que seu potencial não é plenamente reconhecido.

Íris – 20 anos, é uma atleta de Ginástica Rítmica com uma carreira de 14 anos, mantendo uma carga de 30 horas semanais de treino e participação em competições a nível nacional. Sua trajetória é marcada por uma notável maturidade e resiliência. Embora reconheça a pressão estética do esporte, especialmente da arbitragem, sua insatisfação corporal era direcionada ao seu biotipo, e não ao peso. A relação com a comida, apesar de acompanhada por nutricionista

desde cedo, foi desafiada pelo estresse, relatando um ciclo de restrição e exagero alimentar. Emocionalmente, Íris se destaca pela alta capacidade de regulação: aprendeu a lidar com o erro, usando-o como "combustível". Ela descreve seu ambiente de treino como "perfeito", com uma excelente comunicação com a técnica e um forte apoio entre as colegas.

Camélia – 20 anos, compete há 10 anos na Ginástica Rítmica em alto nível nacional, tanto no individual quanto em conjunto, atualmente com uma carga de 20 horas semanais de treino. Sua experiência é marcada por ter o "biotipo exato" (alta e magra), o que, paradoxalmente, gerou uma intensa pressão externa para que atingisse um nível de "seleção", levando-a a se sentir constantemente inadequada. Sua narrativa é um poderoso testemunho de práticas de risco institucionalizadas no esporte, como o "dia da balança", que levava atletas a realizarem exercícios purgativos, e o *body shaming* explícito por parte de treinadores. Em relação à alimentação, relata um padrão de controle externo rígido e o desenvolvimento de uma alimentação emocional descontrolada em resposta à ansiedade. Emocionalmente, descreve um ambiente de equipe acolhedor, mas uma alta autocobrança que resultava em ansiedade extrema e choro após as falhas.

Lótus – 20 anos, é uma atleta veterana com 17 anos de carreira na Ginástica Rítmica, competindo individualmente em alto nível nacional. Com uma carga atual de 12 horas semanais de treino, sua trajetória é marcada por uma notável autoconfiança e resiliência. Embora consciente do padrão estético do esporte, ela demonstra alta satisfação com seu corpo, valorizando suas qualidades funcionais, como flexibilidade e rapidez. Lótus relata ter sofrido críticas de uma ex-técnica sobre seu biotipo, mas afirma que isso não a afetava por confiar em sua própria capacidade. Sua relação com a alimentação é descrita como saudável e equilibrada, sem nunca ter se preocupado em controlar o peso.

4.2.2 Categorização

A análise qualitativa aprofunda os achados quantitativos, revelando as experiências subjetivas por trás dos números. Para a organização e interpretação dos relatos, foi utilizada a Análise de Conteúdo (Bardin, 2011), um processo que permitiu a identificação de temas emergentes a partir das próprias narrativas das atletas. A organização do conteúdo gerou duas categorias centrais que estruturam a presente discussão: (1) Insatisfação Corporal e (2) As Emoções e a Comida. Cada uma destas apresenta 3 subcategorias (temas). Estas categorias, definidas a posteriori, refletem os eixos fundamentais que moldam as experiências das ginastas no contexto competitivo.

Com base nisso, o Quadro 1 foi elaborado para apresentar os temas que foram encontrados dentro de cada categoria de análise. A exposição e a discussão dos resultados a seguir serão organizadas com base nesta estrutura, explorando cada tema de forma a construir uma compreensão aprofundada dos fenômenos investigados.

Quadro 1 – Categorias de análise e os temas

CATEGORIAS DE ANÁLISE	TEMAS
Insatisfação corporal	Padrão corporal da GR Comparação social Pressão estética
As emoções e a comida	Mecanismos de regulação Ambiente competitivo Práticas compensatórias de risco

Fonte: elaboração própria.

4.2.3 Categoria 1: Insatisfação corporal

A primeira categoria explora como a relação das atletas com seus corpos é moldada por um ideal estético específico da modalidade, que é internalizado através da comparação social e reforçado por pressões externas explícitas. Este fenômeno, embora possa gerar sofrimento individual, é consistentemente documentado na literatura como uma característica marcante de desportos estéticos, onde a avaliação da performance está intrinsecamente ligada à aparência física (Krentz; Warschburger, 2011).

4.2.3.1 Padrão corporal da GR

Inicialmente, as atletas reconhecem e validam a existência de um "padrão corporal" na Ginástica Rítmica, associando um biotipo específico ao sucesso. A fala da Lírio é categórica ao descrever este ideal:

"A Ginástica Rítmica pra mim é o esporte que mais exige, né, que você siga um padrão corporal. Então as meninas mais magras, mais longilíneas, né? Aquelas que tem as pernas imensas que a gente olha assim e fala: nossa que menina grande!" (LÍRIO).

A convergência entre o relato da participante e os achados da literatura é notável. A descrição de um corpo "magro e longilíneo" é consistente com os estudos antropométricos da modalidade. De acordo com Parm *et al.* (2011), as atletas de Ginástica Rítmica são, de fato,

tipicamente magras, longilíneas e possuem baixo percentual de massa gorda. No entanto, este "padrão" não é um ideal abstrato, mas um biotipo geograficamente e etnicamente específico, enraizado nos países hegemônicos do esporte. O estudo qualitativo de Oliveira *et al.* (2021) com ginastas brasileiras documenta exatamente essa percepção, revelando que a comparação é feita com um referencial estrangeiro:

A reflexão deste ideal corporal da GR é observada no biótipo de ginastas de países que têm tradição no esporte (...), como os países do Leste Europeu (Bulgária, Rússia, Ucrânia): “O meu corpo não é o mesmo que o daquela ou da outra ginasta porque nos comparamos sempre com as russas, as ucranianas, e elas são tão, tipo, magras, sabe? (...) e nós não somos assim” (G17) (Oliveira *et al.*, 2021, p. 314).

Essa percepção de um ideal estrangeiro é sentida de forma direta pelas atletas brasileiras, que confrontam esse padrão com sua própria realidade corporal. A continuação da fala da atleta Lírio é um testemunho poderoso desse conflito:

“E assim, nós brasileiras, principalmente baianas, é muito difícil de alcançarmos essa, esse padrão, né? Porque tem toda uma questão de miscigenação e tudo mais. Então assim, nós temos uma tendência a ter mais corpo, né, principalmente nós mulheres negras” (LÍRIO).

A combinação das referências demonstra que a pressão estética na Ginástica Rítmica brasileira não é apenas uma exigência pela magreza (Parm *et al.*, 2011), mas uma pressão para se conformar a um ideal corporal eurocêntrico (Oliveira *et al.*, 2021), que se choca diretamente com a diversidade étnica do país.

As atletas enfrentam, portanto, uma pressão dupla: além do desafio de manter um baixo peso corporal inerente ao esporte, elas lidam com a frustração de perseguir um biótipo que pode ser geneticamente distinto do seu. Dessa forma, a insatisfação corporal, neste contexto, ganha uma camada adicional de conflito étnico e identitário, onde o corpo da atleta brasileira é constantemente medido contra uma régua estrangeira.

4.2.3.2 Comparação social

A internalização deste ideal gera um processo de comparação social contínuo e, por vezes, uma lógica de pensamento disfuncional para tentar se adequar à norma do grupo. A narrativa de duas atletas revela este dilema:

“A maioria, tinham um padrão, assim, bem parecido, bem próximo. E eu era uma das que mais destoava um pouco disso. [...] eu sentia que eu precisava estar abaixo do peso delas, para estar parecida com elas. Não o mesmo peso, porque eu entendia que “não, elas já

são magras, elas não têm tanto quadril, elas não têm tanta coxa [...] então eu vou ser assim, eu preciso estar abaixo do peso que elas estão pra poder me sentir próxima do que elas estão” (LÍRIO).

Outra atleta, Íris, reforça essa batalha contra o próprio biotipo:

“Eu sou bem mais larga no ombro do que no quadril. [...] eu via amigas minhas, assim, toda fininha, toda definida [...] Aí eu ficava, 'meu Deus, eu tenho que ficar mais magra'. Mas não era questão de gordura corporal, era questão de biotipo, e hoje eu vejo isso” (ÍRIS).

Estas falas ilustram a Teoria da Comparação Social de Festinger (1954), que afirma que os seres humanos têm um impulso fundamental para avaliar suas próprias opiniões e habilidades e, por isso, quando não há um padrão objetivo para fazer essa avaliação, há comparação com outras pessoas a fim de obter conhecimento sobre si e o mundo (Festinger, 1954). Na primeira fala, por exemplo, a atleta não apenas se compara, mas cria uma "tática" complexa e perigosa para compensar seu biotipo diferente. A conclusão de que ela precisa estar "abaixo do peso" de suas colegas para se sentir "parecida" revela uma lógica distorcida que pode levar a metas de peso irrealistas e comportamentos de risco. Neste caso a atleta pode "saber" que sua estrutura é diferente, mas ainda "sentir" a pressão para se conformar, o que mantém o ciclo de insatisfação.

Este processo de comparação, no entanto, não é apenas uma avaliação cognitiva, mas uma experiência profundamente afetiva, podendo levar a um paradoxo doloroso: a atleta pode ser externamente validada como tendo o "corpo certo" e, ainda assim, sentir uma intensa insatisfação ao se comparar com outras. O relato de Lótus é particularmente revelador sobre este conflito:

"Porque assim, todo mundo dizia que era um biotipo pra ginástica e tal, mas eu não gostava. Eu aprendi a gostar com o tempo, mas tipo assim, sempre que [...] eu ia assistir e eu achava horrível. (...) E aí eu ficava, meu Deus, que feiura o que eu tô fazendo aqui, sabe? Aí eu me cobrava nesse sentido de me comparar e não ser igual às outras" (LÓTUS).

A fala da ginasta expõe a lacuna entre a validação externa e a autopercepção negativa. Ela ilustra que, uma vez que o padrão ideal é internalizado, a comparação social não busca apenas a adequação, mas a perfeição. O próprio corpo, mesmo que elogiado, torna-se fonte de angústia ("achava horrível") quando medido contra os corpos de outras atletas. Este sentimento de inadequação, mesmo quando se possui o "biotipo ideal", ecoa os achados de Oliveira *et al.* (2021), cujas entrevistadas também expressavam essa desarmonia, como a ginasta que afirma:

“Meu corpo não é um tipo de ginasta” (G17) (p. 314). Isso sugere que o padrão idealizado é tão hegemônico que poucas atletas se sentem plenamente representadas por ele, criando um estado de insatisfação crônica que serve como terreno fértil para a distorção da imagem.

Neste ponto, a Inteligência Emocional emerge como um fator mediador importante. As falas das atletas sugerem que a vulnerabilidade à comparação social está diretamente ligada a uma dificuldade na regulação emocional. Enquanto atletas como Lótus demonstram uma notável resiliência ao afirmar que críticas sobre seu biotipo “não a afetavam por confiar em sua própria capacidade”, outras narrativas ilustram como a pressão externa sobrepõe-se à autoconfiança. A fala de Jasmim, que descreve sua pressão como “autoimposta” e culminando em uma “distorção de imagem aterrorizante”, exemplifica o que acontece quando as habilidades de gerenciamento emocional são sobrecarregadas. A dificuldade em se distanciar dos sentimentos de inadequação gerados pela comparação é, em essência, uma manifestação de uma lacuna nas dimensões de IE, tornando a atleta mais suscetível à internalização do padrão estético e à insatisfação corporal crônica.

A sensação de inadequação e o desejo de mudança corporal expressos nas falas são sentimentos prevalentes entre praticantes de GR, mesmo em idades muito jovens. Em um estudo com escolares brasileiras, Martins *et al.* (2024) encontraram que 62,1% das ginastas rítmicas estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, manifestando o desejo de diminuir o tamanho de seus corpos. A discrepância entre o corpo real e o ideal do grupo permanece como um dos mais fortes preditores de vulnerabilidade psicológica neste contexto, processo que pode evoluir para uma distorção da imagem corporal, na qual a percepção subjetiva da atleta sobre seu corpo se descola da realidade objetiva (Reel; Conviser; Tierney, 2022).

“E os meus transtornos foram daqueles que eu tava reduzindo muito a alimentação. [...] a distorção de imagem que eu tinha, né? [...] era eu realmente numa imagem totalmente distorcida, totalmente fora do padrão. Totalmente gorda mesmo, sabe?” (JASMIM).

A distorção perceptiva da imagem corporal, como a relatada por Jasmim, é um critério diagnóstico central para transtornos como a Anorexia Nervosa. Conforme delineada no DSM-5, trata-se de um transtorno complexo cujos critérios diagnósticos incluem a restrição energética que leva a um baixo peso corporal, um medo intenso de engordar e uma distorção na percepção da própria imagem corporal, na qual o peso e a forma exercem uma influência desproporcional na autoestima (American Psychiatric Association, 2014). A experiência da atleta não apenas corrobora achados que apontam para uma maior prevalência de distúrbios alimentares em ginastas de alto rendimento (Tan *et al.*, 2016), mas também ilustra o mecanismo psicológico

por trás dessa vulnerabilidade. O estudo de Little *et al.* (2023), por exemplo, oferece um suporte quantitativo, ao demonstrar que a mera preocupação com o peso já está significativamente associada à crença de se perceber gorda, mesmo quando outros afirmam o contrário. Assim, a fala de Jasmim não é apenas um sintoma, mas a expressão de um processo onde a ansiedade sobre o peso distorce ativamente a realidade percebida.

Ademais, essas narrativas ilustram o ciclo vicioso central aos modelos cognitivo-comportamentais de transtornos alimentares, cuja validade é fortemente corroborada pela revisão de Stice e Shaw (2002), que identifica a internalização da pressão pela magreza e a subsequente insatisfação corporal como a via central para o desenvolvimento de patologias alimentares. As experiências das atletas nesta pesquisa, portanto, dão vida a este modelo teórico, demonstrando a gravidade e o impacto real desses processos no contexto do esporte.

4.2.3.3 Pressão estética

A terceira subcategoria de análise, explora como a pressão estética se materializa em interações concretas e rituais dentro do ambiente de treino. As narrativas das atletas revelam que essa pressão é frequentemente exercida de forma explícita e verbal por figuras de autoridade, como treinadores, professores e árbitros, podendo ser classificada como *body shaming*. Trata-se de um ato, como definem Schlüter, Kraag e Schmidt (2023), em que comentários negativos sobre o corpo de uma pessoa são feitos sem serem solicitados. O aspecto central, segundo os autores, é que o impacto negativo sobre a vítima — que se sente ofendida e envergonhada — define a prática, independentemente da intenção de quem fez o comentário. A fala de Lótus ilustra a natureza direta desses comentários, que podem ter consequências drásticas para a permanência da atleta no esporte:

“Já escutei uma técnica falando [...] falando pra duas meninas que elas estavam gordas, tipo assim mesmo, na lata [...] e aí as meninas saíram da ginástica e as meninas nem estavam gordas. É, maluquice” (LÓTUS).

Esses comentários podem ser ainda mais específicos, focando em partes do corpo e ocorrendo em público, o que intensifica seu impacto emocional, como recorda Camélia:

“...a professora de balé olhou pra ela assim e falou: ‘ah, eu consigo ver o frango que você comeu no almoço aí nessa sua barriga’. [...] Fiquei assim... Sabe? Chocada com aquilo ali.” (CAMÉLIA).

A pressão, no entanto, não se manifesta apenas através de ordens diretas ou comentários chocantes. As narrativas revelam que ela também ocorre de forma mais velada e persistente,

através de uma vigilância constante. O relato de Lótus sobre sua antiga treinadora é um exemplo dessa dinâmica psicológica:

"minha técnica tinha, ela era problemática. E aí ela sempre ficava falando que eu tinha as coxas grandes, mas não falava pra eu mudar; só falava assim, que eu era muito pequena e que eu tinha as coxas grandes e só" (LÓTUS).

A análise deste trecho é necessária, pois revela a complexidade do controle exercido por figuras de autoridade. A atleta destaca a contradição: a ausência de uma ordem direta ("não falava pra eu mudar") não anula o impacto do comentário. Pelo contrário, a crítica repetitiva sobre as "coxas grandes" funciona como um mecanismo de fragmentação corporal, onde a atleta é psicologicamente reduzida a uma parte de seu corpo, que se torna o foco da avaliação. Mais sutilmente, a fala da técnica cria um padrão impossível de ser alcançado, ao criticar simultaneamente a atleta por ser "muito pequena" e ter "coxas grandes". Essa forma de pressão constante, como apontado por Kosmidou *et al.* (2017), vinda de técnicos, é um fator central na construção da autoimagem das ginastas, demonstrando que o poder da crítica não reside na ordem, mas na sua capacidade de instalar uma vigilância e uma insatisfação permanentes.

Este relato direto de pressão por parte do treinador reflete um padrão de exigência emocional documentado na literatura. O estudo de Kosmidou *et al.* (2022), por exemplo, ao investigar maus-tratos em ex-atletas gregas, descobriu que ginastas rítmicas relatavam níveis significativamente mais altos de maus-tratos psicológicos por parte dos técnicos em comparação com atletas de outros esportes. Achados anteriores, como os de Komanthi, Theodosios e Apostolos (2012), já corroboravam essa dinâmica, revelando que atletas eram frequentemente submetidas a intensa pressão técnica, pesagens regulares e repreensões.

O mecanismo por trás dessa interação frequentemente envolve a objetificação do corpo da atleta, um processo similar ao descrito pela Teoria da Objetificação (Fredrickson; Roberts, 1997). Nesses episódios, o corpo é reduzido a um objeto de avaliação externa, fragmentado e julgado por sua aparência, e não por sua função. Conforme discutido por Lucibello *et al.* (2021), no contexto esportivo, essa objetificação, quando internalizada, leva à auto-objetificação, onde a atleta passa a se monitorar constantemente, gerando ansiedade e vergonha corporal, o que ajuda a explicar por que, na análise quantitativa do presente estudo, uma parcela tão expressiva da amostra (75,7%) se sentiu vítima de bullying.

Nesse contexto, a pressão exercida pelo técnico pode ser interpretada como uma tentativa de moldar suas atletas para que se encaixem no biotipo que é percebido como sinônimo de sucesso na modalidade. O estudo de Nordin *et al.* (2003) reforça essa lógica ao diferenciar

a Ginástica Rítmica da artística, apontando que o ideal corporal na GR é ser "muito, muito magra". Outra pesquisa realizada com ginastas brasileiras, também destaca as preocupações com a imagem corporal como uma fonte central de estresse organizacional (Penna *et al.*, 2023). Cria-se, assim, um ciclo perigoso: o técnico, ao observar que as atletas de maior destaque se encaixam nesse padrão, pode justificar suas próprias práticas de pressão como um meio necessário para alcançar a excelência competitiva, confundindo a busca por um biotipo específico com a busca pela performance ideal.

A forma como cada atleta processa essa intensa pressão externa é modulada por suas habilidades emocionais. A experiência de Lírio, marcada pela somatização do estresse em forma de "doenças pré-competição" e por um sentimento de isolamento, aponta para uma dificuldade em expressar e gerenciar a ansiedade de forma adaptativa. Em contraste, a narrativa de Íris revela o desenvolvimento de uma alta capacidade de regulação emocional, aprendendo a lidar com o erro e usando-o como "combustível". Esta habilidade de reinterpretar um evento negativo (o erro) como uma oportunidade de aprendizado é uma competência avançada de IE. Isso demonstra que, embora o ambiente da GR seja uniformemente estressante, são as ferramentas emocionais individuais que determinam se a atleta desenvolverá resiliência ou vulnerabilidade psicossomática.

Além disso, a lógica perigosa, que associa diretamente um corpo específico à performance, não é apenas uma crença de técnicos locais, ela é reforçada pelo mais alto escalão do esporte, transformando uma crença cultural em um pré-requisito técnico. O relato da atleta Jasmim sobre sua experiência em um treino com uma figura de autoridade da seleção brasileira (aqui chamada de Rosa para garantir o anonimato) é um testemunho contundente de como essa crença é institucionalizada:

"Eu já participei dos treinos da Rosa e já fizeram essa pergunta pra ela. (...) E quando perguntaram isso pra ela, ela não negou. Ela falou: 'não tem o que fazer, gente, se a menina quiser ter um rendimento bom (...) e se precisar dela perder peso, ela tem que perder peso, não dá pra ser sobrepeso.' Ela falou, tipo assim, na cara dura" (JASMIM).

Este relato serve como uma poderosa ilustração para a questão central levantada por Oliveira *et al.* (2021): a prevalência da "crença" sobre a "ciência" na Ginástica Rítmica. O estudo destes autores revela que as atletas internalizam a ideia de que um corpo mais magro resultaria em melhor performance (Oliveira *et al.*, 2021). A fala de Jasmim demonstra como essa crença é ativamente ensinada e reforçada por uma figura de autoridade máxima, que a apresenta como uma verdade inegociável ("não tem o que fazer"). A percepção da atleta de que

a técnica estava apenas "falando a realidade do esporte" mostra o quão eficaz é essa normalização, tornando extremamente difícil para uma jovem atleta questionar ou resistir a essa lógica

A pressão, contudo, não se limita ao ambiente de treino diário. Ela se estende a uma das instâncias mais poderosas do esporte: o julgamento da arbitragem. A fala de Íris revela a percepção de que o corpo é um critério de avaliação que precede a própria performance técnica:

“Mas, assim, tem a questão muito estereotipada de que ginástica tem que ser magra, seca, só pele e osso. [...] É justamente a pressão estética, que não é necessariamente de técnico, pai, mãe, ou da gente. É uma questão de arbitragem mesmo [...] Porque você, em banca de arbitragem, às vezes, você olha... ‘ah, esse aí tá um pouco acima do peso, já não vai ser lá essas coisas todas’” (ÍRIS).

A análise da narrativa revela um processo cognitivo em duas etapas. Primeiramente, a atleta isola a arbitragem como a principal fonte da "pressão estética". Em segundo lugar, ela define o conteúdo dessa pressão através de uma linguagem intensa – "magra, seca, só pele e osso" – que expõe a natureza extrema do estereótipo. A conexão que ela estabelece entre este ideal e a consequência avaliativa corrobora os achados de Kosmidou *et al.* (2017), que apontam os juízes como uma fonte significativa de pressão para a magreza. Novamente, este fenômeno ilustra a Teoria da Objetificação (Fredrickson & Roberts, 1997) em um contexto formalizado, onde o corpo da atleta é primeiramente julgado por seu padrão estético, intensificando a "ansiedade do físico social" (Kosmidou, Giannitsopoulou e Moysidou, 2017) no momento máximo do julgamento.

Este relato é de extrema importância, pois desloca a pressão do âmbito formativo (treinador) para o avaliativo (arbitragem). A percepção de que o peso corporal pode desqualificar uma performance "antes mesmo de ela acontecer" cria uma ansiedade imensa e reforça a ideia de que o corpo "certo" é um pré-requisito para ser levada a sério na competição. Isso adiciona mais uma camada de pressão institucionalizada que transcende as relações interpessoais, validando a busca incessante pelo "padrão" como uma estratégia de “sobrevivência competitiva”.

4.2.4 Categoria 2: As emoções e a comida

A segunda categoria analisa como o estado emocional influencia diretamente o comportamento alimentar das ginastas, abordando desde os mecanismos de regulação até o impacto do ambiente competitivo e as práticas de risco adotadas.

4.2.4.1 Mecanismos de regulação

Esta subcategoria de análise foca na relação direta entre as dificuldades de regulação emocional – uma dimensão central da Inteligência Emocional (IE) – e o comportamento alimentar. As narrativas revelam que, na ausência de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, a comida transcende sua função nutricional para se tornar o principal mecanismo para gerenciar a tensão e a ansiedade do ambiente competitivo. A revisão sistemática de Romero-Mesa *et al.* (2021) confirma que déficits em habilidades emocionais são preditores da manutenção de transtornos alimentares, o que é vivamente ilustrado pelas experiências das atletas.

Um dos padrões observados é o uso da comida como uma resposta quase automática à ansiedade, um comportamento tão recorrente que é reconhecido e até mesmo nomeado dentro do próprio ambiente de treino. A fala de Lírio descreve como sua técnica rotulou essa conexão de forma coloquial:

"[...] a minha técnica na época até brincou comigo falando assim: 'ai, Lírio é boca nervosa, ela tem que tá mastigando alguma coisinha e tal'" (LÍRIO).

A expressão "boca nervosa" engloba a manifestação oral do nervosismo e funciona como uma estratégia para lidar com situações estressantes, como na alimentação emocional (Kubo *et al.*, 2015). Este comportamento, caracterizado pela perda de consciência e controle sobre o ato de comer, é também descrito vividamente pela atleta Camélia:

"Sempre que tem uma situação assim, que eu vou ficar muito nervosa [...] eu só vou comendo. E eu nem percebo. [...] Eu não sinto quando acontece, sabe? Mas eu acho que eu tenho esse descontrole, às vezes, quando estou muito nervosa, de só comer" (CAMÉLIA).

Este relato ilustra o conceito de alimentação emocional. Conforme descrito por Devonport, Nicholls e Chen-Wilson (2020), a alimentação emocional serve para regular emoções em vez de satisfazer uma necessidade fisiológica. O comportamento de comer torna-se uma resposta condicionada ao estresse, desprovida de consciência interoceptiva ("eu nem percebo"). Os achados de Di Palma (2016), em seu estudo com ginastas aposentadas, reforçam essa ideia ao identificar o "comer emocional" como um dos principais desafios enfrentados pelas atletas, indicando que esse padrão pode se perpetuar mesmo após o término da carreira.

4.2.4.2 Ambiente competitivo

A relação entre emoção e alimentação, no entanto, é marcada por uma notável complexidade, podendo manifestar-se de formas opostas. Se para algumas atletas como Camélia, a ansiedade funciona como um gatilho para o descontrole alimentar, para outras, especialmente em momentos de estresse agudo como a pré-competição, o efeito é a supressão do apetite. A fala da atleta Lótus ilustra essa reação:

"Antes da competição eu não consigo comer, porque eu fico ansiosa, então eu não consigo. Então, aí mesmo um pouquinho que eu coma, parece que não faz a digestão direito, não sei, dá algum problema" (LÓTUS).

A experiência da atleta Lírio, por sua vez, demonstra que essa dualidade pode coexistir no repertório da mesma atleta, que transita entre os dois extremos dependendo do momento e da intensidade da tensão:

"Em momentos assim de tensão eu me vejo realmente ultrapassando, às vezes [...] eu não estou com fome, mas tipo tá, continuo ali comendo. Em outros eu simplesmente não consigo consumir nada" (LÍRIO).

A coexistência desses padrões opostos na amostra pode ser compreendida através de modelos psicofisiológicos do estresse. De acordo com Torres e Nowson (2007), o estresse pode impactar o comportamento alimentar de formas opostas, levando tanto a um consumo reduzido quanto a um consumo excessivo de alimentos, considerando a severidade do estressor. Isso acontece, uma vez que o estresse situacional (pré-competição, como em Lótus) está mais associado à resposta de "luta ou fuga", que tende a suprimir o apetite e a atividade gastrointestinal, enquanto a ansiedade crônica (como descrito por Camélia) pode levar à busca por alimentos palatáveis como forma de autorregulação emocional (Fonseca *et al.*, 2023).

4.2.4.3 Práticas compensatórias de risco

A combinação da pressão estética e da desregulação emocional culmina, frequentemente, em práticas compensatórias de risco. Além dos comentários verbais, a pressão também se manifesta em rituais institucionalizados, como o "dia da balança". O relato da ginasta Camélia sobre este ritual é particularmente revelador, pois conecta a pressão ambiental a uma consequência comportamental direta e perigosa:

"A gente tinha um... um dia da balança. [...] Aí, antes das técnicas chegarem, as meninas subiam e desciam uma escada o tempo inteiro para perder aqueles 100 gramas que precisavam, sabe?" (CAMELIA).

O ritual do 'dia da balança', descrito pela ginasta, exemplifica como a pressão do técnico se materializa em uma prática institucionalizada. Conforme apontado por Ferrand *et al.* (2007), o controle rigoroso de peso e imagem corporal imposto por treinadores pode levar as atletas a uma preocupação excessiva com a alimentação. No mesmo sentido, a pesquisa de Rosen e Hough (1988) já havia quantificado este perigo, demonstrando que 75% das ginastas que recebiam críticas sobre seu peso por parte dos técnicos adotavam comportamentos patogênicos. Em outro estudo, o 'peso ideal' das ginastas era determinado visualmente pelos treinadores, e os resultados mostraram que o peso prescrito correspondia a um IMC de 18.0, abaixo do limite inferior da normalidade (18.5), institucionalizando a magreza como meta (Miteva *et al.*, 2020). A prática relatada por Camélia, portanto, não é um evento isolado, mas uma consequência direta de um ambiente onde o número na balança é priorizado, contrariando as recomendações de prevenção que, como sugerem Powers e Johnson (1996), recomenda-se a eliminação das pesagens para diminuir a ênfase no peso.

Além dos rituais coletivos de controle, a pressão externa se manifesta de forma ainda mais insidiosa nas decisões diárias e individuais das atletas. A internalização da necessidade de um corpo específico leva ao desenvolvimento de estratégias cognitivas que racionalizam comportamentos alimentares de alto risco, transformando-os em ferramentas percebidas para o aprimoramento do desempenho. O relato da Lírio é um testemunho poderoso desse processo, onde o pensamento precede e justifica a restrição severa:

"De tanto que eu pensava que eu deveria consumir menos do que eu gasto, às vezes eu ia treinar sem me alimentar [...] tinha coisas para comer mas eu preferia não comer essas coisas por pensar que eu me sentiria mais leve pra treinar e que isso ajudaria no meu gasto calórico [...] E de tanto eu pensar que não, isso vai me ajudar, isso vai me ajudar, eu acabava de fato não sentindo fome..." (LÍRIO).

Esta narrativa é um exemplo clássico de restrição cognitiva, em que o controle mental se sobrepõe aos sinais fisiológicos de fome. A atleta não age por falta de alimento, mas por uma escolha deliberada ("eu preferia não comer") fundamentada em uma lógica que conecta diretamente a restrição à performance ("me sentiria mais leve pra treinar"). Essa crença está em linha com o que Kosmidou, Giannitsopoulou e Moysidou (2017) descrevem como a convicção, entre atletas e técnicos, de que a redução de peso pode melhorar o desempenho atlético.

A justificativa da atleta, ao focar em "gasto calórico", revela uma apropriação de conceitos nutricionais para validar um comportamento disfuncional, um fenômeno que é uma manifestação clara do que a literatura sobre transtornos alimentares define como "Desejo de

Magreza", um construto central em avaliações como as utilizadas por Salbach *et al.* (2007). A consequência final descrita – a supressão do próprio sentimento de fome ("eu acabava de fato não sentindo fome") – ilustra o poder da mente em anular as necessidades corporais, um ciclo perigoso que, conforme aponta a literatura (Stice & Shaw, 2002), é uma via central para o desenvolvimento de patologias alimentares. Assim, a pressão do esporte é traduzida em uma "lógica de performance" que transforma a autonegligência em uma aparente forma de disciplina.

Essa dinâmica pode evoluir para além de respostas pontuais, consolidando-se em um padrão cíclico de desregulação que é ativado pela sobrecarga geral na vida da atleta, onde as pressões acadêmicas e esportivas se fundem. O relato de Íris sobre sua experiência durante o ano do vestibular é um exemplo de como o comportamento alimentar disfuncional emerge como uma resposta à incapacidade de gerenciar múltiplas demandas, definindo-o como um "mecanismo compensatório":

"[...] eu entrei meio que num mecanismo compensatório. Porque eu ficava tão angustiada, com a rotina tão puxada que eu não comia, e aí eu passei uma semana sem comer direito. Aí na outra eu comia muito. E aí na outra eu ficava, meu Deus, o que que tá acontecendo?" (ÍRIS).

A narrativa da atleta Íris demonstra que o comportamento alimentar de risco não é um fenômeno isolado ao contexto esportivo, mas um sintoma que emerge da soma dos estressores em sua vida. A angústia gerada pela "rotina puxada" – que para uma atleta de rendimento inclui tanto o treino quanto os estudos – funciona como gatilho para um ciclo de restrição-compulsão. Este achado é necessário, pois revela que a vulnerabilidade da atleta a comportamentos alimentares disfuncionais é amplificada quando o suporte para lidar com a pressão do esporte é insuficiente para dar conta das outras demandas da vida. A confusão da atleta ("meu Deus, o que que tá acontecendo?") reforça que esses mecanismos são reativos e não escolhas conscientes, alinhando-se à necessidade de desenvolver "estratégias de regulação emocional mais adaptativas" (Paixão *et al.*, 2021) que possam ser aplicadas a todas os momentos da vida da ginasta.

Coletivamente, esses relatos demonstram que o comportamento alimentar disfuncional não é o problema em si, mas sim um sintoma de uma dificuldade na regulação emocional. Independentemente de a resposta ser o aumento ou a diminuição da ingestão, ambos os padrões representam um comportamento de risco que pode comprometer o estado nutricional e a saúde da atleta. O estudo de Jardim e colaboradores (2022) com ginastas rítmicas brasileiras

quantificou esse risco, encontrando correlações inversas significativas entre o risco de transtornos alimentares e a ingestão de energia e macronutrientes essenciais.

Esta constatação alinha-se diretamente com as recomendações de Paixão *et al.* (2021) para atletas de desportos estéticos. Os autores argumentam que, uma vez que os comportamentos alimentares emergem para lidar com pensamentos e emoções desagradáveis sobre o corpo, o foco da intervenção deve ser o desenvolvimento de "estratégias de regulação emocional mais adaptativas". Em vez de focar apenas no comportamento (o sintoma), intervenções eficazes ensinariam às atletas habilidades de desfusão cognitiva – ajudando-as a se distanciarem de seus pensamentos negativos – e a aceitação da ansiedade, quebrando assim o ciclo que leva à alimentação emocional.

A importância de focar na IE é reforçada por múltiplas revisões sistemáticas e meta-análises, que consistentemente encontram uma associação negativa entre níveis de IE e a prevalência de transtornos alimentares (Zhang *et al.*, 2022; Romero-Mesa *et al.*, 2021). O estudo de Foye *et al.* (2019), por exemplo, sugere que intervenções focadas em competências como a autoavaliação e a regulação das emoções poderiam ser particularmente eficazes. Portanto, promover a Inteligência Emocional no contexto da GR não seria apenas um paliativo, mas uma estratégia preventiva fundamental para a saúde mental das atletas.

SEGUNDA PARTE

**ARTIGO - INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, IMAGEM CORPORAL E
COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UM ESTUDO QUALITATIVO COM
GINÁSTAS RÍTMICAS DO NORDESTE DO BRASIL**

Versão preliminar para submissão e envio à revista científica

**Inteligência emocional, imagem corporal e comportamento alimentar: um estudo
qualitativo com ginastas rítmicas do Nordeste do Brasil**

**Emotional intelligence, body image, and eating behavior: a qualitative study with
rhythmic gymnasts from Northeast Brazil**

Ester Alves de Barros¹, Luiz Henrique Rezende Maciel¹, Lilian Gonçalves Teixeira²

¹Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG, Brasil.

²Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG, Brasil.

*Autor correspondente: Ester Alves de Barros, Universidade Federal de Lavras, Campus
Universitário, CEP 37203-202, Caixa postal: 37200-900, Departamento de Educação Física,
esteralvesdeb@gmail.com

Nada a declarar. Agradecimento à instituição de financiamento CAPES.

Resumo

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade olímpica que, apesar de exigir alta expressividade e sintonia corpo-mente, impõe um ideal estético de magreza e biotipo longilíneo que pode comprometer a saúde mental das atletas. Esta pressão estética impacta negativamente a imagem corporal e o comportamento alimentar, tornando as ginastas um grupo de risco para transtornos alimentares e disfunções psicológicas. Em contrapartida, a inteligência emocional (IE) emerge como um fator protetor, capaz de auxiliar na regulação de emoções e no enfrentamento da pressão. No entanto, a literatura ainda carece de uma compreensão aprofundada da interação triádica entre IE, comportamento alimentar e imagem corporal, especialmente sob a perspectiva subjetiva das atletas. Este estudo qualitativo explorou a percepção de cinco ginastas rítmicas competitivas do Nordeste brasileiro sobre essa inter-relação, utilizando entrevistas semiestruturadas. Os resultados revelaram que a internalização do "padrão corporal" da GR, reforçado por comparação social e comentários externos (*body shaming*) de figuras de autoridade e da arbitragem, leva à insatisfação e distorção da imagem corporal, resultando em comportamentos alimentares de risco, como restrição cognitiva e alimentação emocional. A regulação emocional mostrou-se crucial, com dificuldades na IE manifestando-se como uso da comida para gerenciar ansiedade ou supressão do apetite em momentos de estresse. Conclui-se que a pressão estética na GR gera vulnerabilidades psicossociais significativas, e a promoção da inteligência emocional é fundamental como estratégia preventiva para a saúde mental e bem-estar das atletas, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes.

Palavras-chaves: ginástica; estética; inteligência emocional; autoimagem; comportamento alimentar.

Abstract

Rhythmic Gymnastics (RG) is an Olympic modality that, despite demanding high expressiveness and mind-body synchronicity, imposes an aesthetic ideal of thinness and a tall, slender body type that can compromise athletes' mental health. This aesthetic pressure negatively impacts body image and eating behavior, making gymnasts a risk group for eating disorders and psychological dysfunctions. In contrast, emotional intelligence (EI) emerges as a protective factor, capable of assisting in emotion regulation and coping with pressure. However, the literature still lacks a deep understanding of the triadic interaction among EI, eating behavior, and body image, especially from the subjective perspective of the athletes. This qualitative study explored the perceptions of five competitive rhythmic gymnasts from the Brazilian Northeast regarding this interrelationship, using semi-structured interviews. The results revealed that the internalization of the RG "body standard," reinforced by social comparison and external comments (body shaming) from authority figures and judging panels, leads to body image dissatisfaction and distortion, resulting in risky eating behaviors such as cognitive restriction and emotional eating. Emotional regulation proved crucial, with difficulties in EI manifesting as the use of food to manage anxiety or appetite suppression during stressful moments. It is concluded that aesthetic pressure in RG generates significant psychosocial vulnerabilities, and promoting emotional intelligence is fundamental as a preventive strategy for the mental health and well-being of athletes, providing insights for the development of more effective interventions.

Keywords: gymnastics; aesthetics; emotional intelligence; body image; eating behavior.

Introdução

O esporte de alto rendimento exige das atletas não apenas excelência física, mas também uma robusta saúde mental para a superação de desafios. A Ginástica Rítmica (GR), modalidade olímpica feminina¹, caracteriza-se pela combinação de movimentos corporais e dança com o manejo de aparelhos, demandando alta expressividade e sintonia corpo-mente². Contudo, a avaliação intrinsecamente ligada à estética na GR valoriza a magreza, equiparando-a ao sucesso^{3,4} o que pode gerar intensa pressão sobre as atletas.

Essa pressão se reflete diretamente em dois construtos psicológicos: a imagem corporal e o comportamento alimentar. A imagem corporal, definida como a percepção, pensamentos e sentimentos sobre a própria aparência⁵, é particularmente vulnerável em um esporte onde o corpo é o principal instrumento de trabalho. A busca por um biotipo ideal – magro e longilíneo – pode levar à insatisfação e distorção da imagem corporal, fenômenos já documentados em ginastas^{6,7,8}. Consequentemente, o comportamento alimentar, que engloba ações e atitudes relacionadas à alimentação⁹, pode ser impactado, com evidências de que esportes estéticos são ambientes de alto risco para transtornos alimentares (TA) e comportamentos alimentares disfuncionais^{10,11,12}. A correlação entre insatisfação corporal e atitudes alimentares disfuncionais em ginastas rítmicas brasileiras reforça essa preocupação¹³.

Nesse cenário de altas demandas e estresse, a inteligência emocional (IE) emerge como um potencial fator protetor. Entendida como a habilidade de reconhecer, compreender, gerenciar e expressar emoções¹⁴, a IE permite que atletas lidem de forma mais resiliente com a pressão, o estresse das competições e as críticas sobre seus corpos, minimizando a manifestação de afetos negativos em comportamentos alimentares disfuncionais¹⁵. A meta-análise de Zhang *et al.* (2022) confirmou a associação negativa significativa entre IE e comportamentos alimentares disfuncionais, com a Inteligência Emocional de Traço, especificamente, mostrando-se um preditor mais forte. Estudos adicionais sugerem que a IE não apenas reduz o risco de disfunções alimentares, mas também promove uma percepção corporal mais saudável, principalmente através da regulação emocional^{17,18}.

Apesar da reconhecida relação entre imagem corporal e comportamento alimentar em ginastas^{9,19} e do papel promissor da IE nesse contexto, a literatura científica ainda apresenta uma lacuna quanto à exploração da interação triádica entre inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal especificamente na Ginástica Rítmica. Em particular, pesquisas que abordam a percepção subjetiva das próprias atletas sobre suas vivências emocionais, alimentares e corporais são escassas, limitando a compreensão dos

mecanismos subjacentes e da complexidade dessas interações a partir de uma perspectiva interna.

Diante disso, este estudo buscou explorar a percepção subjetiva de ginastas rítmicas competitivas do Nordeste brasileiro sobre a relação entre inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal. Para tanto, o objetivo principal foi investigar como essas atletas vivenciam e interpretam suas emoções, seus hábitos alimentares e sua autoimagem, e como esses elementos se interligam no contexto de alta demanda da Ginástica Rítmica, através de entrevistas semiestruturadas. Espera-se que os achados qualitativos possam aprofundar a compreensão sobre esses fenômenos, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de estratégias e intervenções que promovam a saúde e o bem-estar mental dessas atletas.

Materiais e métodos

Tipo de Estudo

Este estudo de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, visou aprofundar a compreensão das percepções e vivências de ginastas rítmicas sobre a inteligência emocional, o comportamento alimentar e a imagem corporal. Fundamentado na premissa de que a vida social é permeada por significados e intencionalidade^{20,21}, este delineamento permite a interpretação dos fenômenos sob a ótica dos próprios sujeitos.

Participantes

A amostra, definida por saturação teórica, foi composta por cinco ginastas rítmicas competitivas da região Nordeste do Brasil. Os critérios de inclusão foram: 1) competir na categoria adulta (a partir dos 16 anos); e 2) treinar em equipe localizada no Nordeste. O critério de exclusão foi a não participação em competição de nível estadual ou superior nos últimos 12 meses. O recrutamento ocorreu por conveniência, a partir de interesse manifestado em formulário online. Para melhor visualização da descrição metodológica, a Tabela 1 demonstra o perfil das atletas participantes desta pesquisa.

Tabela 1 – Perfil das atletas

Participante	Idade	Tempo de prática (anos)	Prova que compete
Lírio	20	9	Individual
Jasmim	20	8	Individual
Íris	20	14	Individual
Camélia	20	10	Individual e conjunto
Lótus	20	17	Individual

Fonte: elaboração própria.

Coleta de Dados

A coleta de dados, realizada entre janeiro e abril de 2025, utilizou entrevistas semiestruturadas individuais, conduzidas via Google Meet. Após obtenção do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), as entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra. O roteiro flexível buscou explorar as vivências das atletas relacionadas à inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal no contexto da Ginástica Rítmica, garantindo anonimato e confidencialidade.

Instrumento

Para a caracterização das participantes, aplicou-se um questionário de anamnese individual, que abrangeu dados sociodemográficos, histórico esportivo na Ginástica Rítmica, aspectos da experiência emocional, histórico alimentar, relação com o treinador e percepções sobre a imagem corporal.

Análise de Dados

Os dados qualitativos foram analisados por Análise de Conteúdo, conforme Bardin (2011). A pré-análise envolveu a organização do material e a leitura flutuante das transcrições. Na exploração do material, as unidades de registro foram codificadas, agrupadas em subcategorias temáticas e, posteriormente, alocadas nas categorias principais predefinidas pelos objetivos: Inteligência Emocional, Comportamento Alimentar e Imagem Corporal. A fase de tratamento dos resultados, inferência e interpretação consistiu na análise de padrões e singularidades nos discursos, dialogando criticamente com o referencial teórico para atribuir significado aos achados.

Aspectos Éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras (Registro nº 7.308.369). A participação foi voluntária, com assinatura do TCLE, assegurando sigilo e privacidade.

Resultados

A análise de conteúdo das entrevistas permitiu identificar a interação dinâmica entre os construtos investigados. Os relatos foram organizados em duas categorias centrais: (1) Insatisfação Corporal e (2) As Emoções e a Comida.

Categoria 1: Insatisfação corporal

A relação das atletas de Ginástica Rítmica (GR) com seus corpos é profundamente moldada por um ideal estético específico da modalidade, internalizado e reforçado por processos de comparação social e, em casos mais graves, pela distorção da própria imagem. Este fenômeno, gerador de sofrimento, é uma característica consistente de esportes estéticos, onde a avaliação da performance está intrinsecamente ligada à aparência física²³.

As atletas reconhecem a existência de um "padrão corporal" na GR, associando um biotipo específico ao sucesso. Lírio descreve este ideal:

"A Ginástica Rítmica pra mim é o esporte que mais exige, né, que você siga um padrão corporal. Então as meninas mais magras, mais longilíneas, né? Aquelas que tem as pernas imensas que a gente olha assim e fala: nossa que menina grande!" (Lírio).

Esta descrição é consistente com estudos antropométricos que caracterizam ginastas como tipicamente magras e longilíneas²⁴. No entanto, este padrão não é apenas uma exigência de magreza, mas um biotipo geograficamente e etnicamente específico, enraizado nos países hegemônicos do esporte. O estudo de Oliveira *et al.* (2021) com ginastas brasileiras documenta essa comparação com um referencial estrangeiro, percebendo corpos de países do Leste Europeu como "tão, tipo, magras, sabe? (...) e nós não somos assim" (G17, p. 314, citado por Oliveira *et al.*, 2021). Essa percepção é sentida diretamente pelas atletas brasileiras. Íris, por exemplo, destaca a batalha contra o próprio biotipo:

"Eu sou bem mais larga no ombro do que no quadril. [...] eu via amigas minhas, assim, toda fininha, toda definida [...] Aí eu ficava, 'meu Deus, eu tenho que ficar mais magra'. Mas não era questão de gordura corporal, era questão de biotipo, e hoje eu vejo isso" (Íris).

Lírio complementa essa perspectiva:

"E assim nós brasileiras, principalmente baianas, é muito difícil de alcançarmos essa, esse padrão, né? Porque tem toda uma questão de miscigenação e tudo mais. Então assim, nós temos uma tendência a ter

mais corpo, né, principalmente nós mulheres negras" (Lírio).

Essa pressão, portanto, se choca com a diversidade étnica do país, adicionando uma camada de conflito identitário à insatisfação corporal. A internalização deste ideal gera um processo de comparação social contínuo, muitas vezes levando a pensamentos disfuncionais. A Teoria da Comparação Social²⁶ explica este impulso de autoavaliação. Lírio relata:

"eu sentia que eu precisava estar abaixo do peso delas, para estar parecida com elas... eu preciso estar abaixo do peso que elas estão pra poder me sentir próxima do que elas estão" (Lírio).

Essa "tática" revela uma lógica distorcida que pode levar a metas de peso irrealistas e comportamentos de risco. Mesmo com validação externa, a insatisfação pode persistir. Lótus exemplifica este conflito:

"Porque assim, todo mundo dizia que era um biotipo pra ginástica e tal, mas eu não gostava... Aí eu ficava, meu Deus, que feiura o que eu tô fazendo aqui, sabe? Aí eu me cobrava nesse sentido de me comparar e não ser igual às outras" (Lótus).

Este sentimento de inadequação, mesmo possuindo o "biotipo ideal", sugere que o padrão é tão hegemônico que poucas atletas se sentem plenamente representadas, criando uma insatisfação crônica que serve como terreno fértil para a distorção da imagem.

Este processo contribui para a distorção da imagem corporal²⁷. A fala de Jasmim é um testemunho interessante:

"E os meus transtornos foram daqueles que eu tava reduzindo muito a alimentação. [...] a distorção de imagem que eu tinha, né? [...] era eu realmente numa imagem totalmente distorcida, totalmente fora do padrão. Totalmente gorda mesmo, sabe?" (Jasmim).

Esta distorção é um critério diagnóstico central para transtornos como a Anorexia Nervosa²⁸, corroborando a maior prevalência de distúrbios alimentares em ginastas de alto rendimento¹¹. As narrativas ilustram o ciclo vicioso central aos modelos cognitivo-comportamentais de transtornos alimentares²⁹, demonstrando o impacto real desses processos no esporte. A Inteligência Emocional emerge, nesse contexto, como um fator mediador importante, onde dificuldades na regulação emocional tornam a atleta mais suscetível à insatisfação corporal crônica.

A pressão estética na Ginástica Rítmica (GR) materializa-se em interações concretas e rituais dentro do ambiente de treino, gerando consequências comportamentais significativas. As narrativas das atletas revelam que essa pressão é frequentemente exercida de forma explícita e verbal por figuras de autoridade, configurando o que a literatura define como *body shaming*³⁰, Lótus ilustra a natureza direta desses comentários e seu impacto:

"Já escutei uma técnica falando [...] falando pra duas meninas que elas estavam gordas, tipo assim mesmo, na lata [...] e aí as meninas saíram da ginástica e as meninas nem estavam gordas. É, maluquice" (Lótus).

Camélia, por sua vez, recorda comentários ainda mais específicos e públicos:

"...a professora de balé olhou pra ela assim e falou: 'ah, eu consigo ver o frango que você comeu no almoço aí nessa sua barriga'. [...] Fiquei assim... Sabe? Chocada com aquilo ali" (Camélia).

Além dos comentários diretos, a pressão ocorre de forma mais velada e persistente, através de uma vigilância constante focada em partes específicas do corpo. Lótus relata sobre sua antiga treinadora:

"minha técnica tinha, ela era problemática. E aí ela sempre ficava falando que eu tinha as coxas grandes, mas não falava pra eu mudar, só falava assim, que eu era muito pequena e que eu tinha as coxas grandes e só" (Lótus).

A ausência de uma ordem direta não anula o impacto; a crítica repetitiva funciona como um mecanismo de fragmentação corporal, instalando uma vigilância e insatisfação permanentes³¹. Este padrão de exigência emocional reflete níveis significativamente mais altos de maus-tratos psicológicos por técnicos em ginastas rítmicas¹⁹. O mecanismo subjacente envolve a objetificação do corpo da atleta³², que, internalizada, leva à auto-objetificação, gerando ansiedade e vergonha corporal e explicando a alta prevalência de bullying na amostra.

A crença de que um corpo específico está diretamente ligado à performance é reforçada e legitimada nos mais altos escalões do esporte (aqui chamada de Rosa, para manutenção do anonimato). Jasmim relata uma experiência com uma figura de autoridade da seleção brasileira:

"Eu já participei dos treinos da Rosa e já fizeram essa pergunta pra ela. (...) E quando perguntaram isso pra ela, ela não negou. Ela falou: 'não tem o que fazer, gente, se a menina quiser ter um rendimento bom (...) e se precisar dela perder peso, ela tem que perder peso, não dá pra ser sobrepeso.' Ela falou, tipo assim, na cara dura" (Jasmim).

Este relato ilustra a prevalência da "crença" sobre a "ciência" na GR²⁵, normalizando a busca pela magreza extrema como pré-requisito técnico e tornando difícil o questionamento por jovens atletas. A pressão se manifesta também em rituais institucionalizados, como o "dia da balança". Camélia descreve este ritual e suas consequências perigosas:

"A gente tinha um... um dia da balança. [...] Ai, antes das técnicas chegarem, as meninas subiam e desciam uma escada o tempo inteiro para perder aqueles 100 gramas que precisavam, sabe?" (Camélia).

O controle rigoroso de peso imposto por treinadores leva à preocupação excessiva com a alimentação³³ e à adoção de comportamentos patogênicos³⁴. Esta prática contraria as recomendações de prevenção que sugerem a eliminação das pesagens para diminuir a ênfase no peso³⁵.

A internalização da necessidade de um corpo específico leva as atletas a desenvolverem estratégias cognitivas que racionalizam comportamentos alimentares de alto risco. Lírio exemplifica esse processo:

"De tanto que eu pensava que eu deveria consumir menos do que eu gasto, às vezes eu ia treinar sem me alimentar [...] eu preferia não comer essas coisas por pensar que eu me sentiria mais leve pra treinar e que isso ajudaria no meu gasto calórico [...] E de tanto eu pensar que não, isso vai me ajudar, isso vai me ajudar, eu acabava de fato não sentindo fome..." (Lírio).

Esta narrativa é um exemplo clássico de restrição cognitiva, onde o controle mental se sobrepõe aos sinais fisiológicos de fome, validando um comportamento disfuncional. Finalmente, a pressão estende-se ao julgamento da arbitragem, percebida como um critério de avaliação que precede a performance técnica. Íris revela:

"Mas, assim, tem a questão muito estereotipada de que ginástica tem que ser magra, seca, só pele e osso. [...] É justamente a pressão estética, que não é necessariamente de técnico, pai, mãe, ou da gente. É uma questão de arbitragem mesmo [...] Porque você, em banca de arbitragem, às vezes, você olha... 'ah, esse aí tá um pouco acima do peso, já não vai ser lá essas coisas todas' (Íris).

Este relato desloca a pressão do âmbito formativo para o avaliativo, criando uma ansiedade imensa e reforçando a ideia de que o corpo "certo" é um pré-requisito para a competição, intensificando a "ansiedade do físico social"³¹. A forma como cada atleta processa

essa pressão externa é modulada por suas habilidades emocionais, determinando a resiliência ou vulnerabilidade psicossomática.

Categoria 2: As emoções e a comida

A segunda categoria de análise foca na relação direta entre as dificuldades de regulação emocional – uma dimensão central da Inteligência Emocional (IE) – e o comportamento alimentar. As narrativas revelam que, na ausência de estratégias de enfrentamento adaptativas, a comida transcende sua função nutricional e torna-se um mecanismo primário para gerenciar a tensão e a ansiedade do ambiente competitivo. A literatura corrobora que déficits em habilidades emocionais são preditores da manutenção de transtornos alimentares³⁶.

Um padrão comum é o uso da comida como uma resposta quase automática à ansiedade, um comportamento conhecido como alimentação emocional. Lírio descreve como sua técnica rotulou essa conexão:

"[...] a minha técnica na época até brincou comigo falando assim: “ai, Lírio é boca nervosa, ela tem que tá mastigando alguma coisinha e tal”" (Lírio).

Camélia vividamente detalha esse comportamento, caracterizado pela perda de consciência e controle sobre o ato de comer:

"Sempre que tem uma situação assim, que eu vou ficar muito nervosa [...] eu só vou comendo. E eu nem percebo. [...] Eu não sinto quando acontece, sabe? Mas eu acho que eu tenho esse descontrole, às vezes, quando estou muito nervosa, de só comer" (Camélia).

Este relato ilustra que a alimentação emocional serve para regular emoções e não para satisfazer uma necessidade fisiológica¹⁵.

A relação entre emoção e alimentação é complexa, podendo manifestar-se de formas opostas. Se para algumas atletas a ansiedade gatilha o descontrole alimentar, para outras, especialmente em momentos de estresse agudo como a pré-competição, o efeito é a supressão do apetite. Lótus ilustra essa reação:

"Antes da competição eu não consigo comer, porque eu fico ansiosa, então eu não consigo. Então, aí mesmo um pouquinho que eu coma, parece que não faz a digestão direito, não sei, dá algum problema" (Lótus).

Lírio demonstra que essa dualidade pode coexistir na mesma atleta, transitando entre extremos dependendo da intensidade da tensão:

"Em momentos assim de tensão eu me vejo realmente ultrapassando, às vezes [...] eu não estou com fome, mas tipo tá, continuo ali comendo. Em outros eu simplesmente não consigo consumir nada" (Lírio).

A coexistência desses padrões opostos pode ser compreendida por modelos psicofisiológicos do estresse, que indicam que o estresse pode levar a consumo reduzido ou excessivo de alimentos, dependendo da severidade do estressor³⁷.

Essa dinâmica pode evoluir para um padrão cíclico de desregulação, ativado pela sobrecarga geral na vida da atleta, unindo pressões acadêmicas e esportivas. O relato de Íris sobre sua experiência durante o ano do vestibular é um exemplo de como o comportamento alimentar disfuncional emerge como resposta à incapacidade de gerenciar múltiplas demandas, definindo-o como um "mecanismo compensatório":

"[...] eu entrei meio que num mecanismo compensatório. Porque eu ficava tão angustiada, com a rotina tão puxada que eu não comia, e aí eu passei uma semana sem comer direito. Aí na outra eu comia muito. E aí na outra eu ficava, meu Deus, o que que tá acontecendo?" (Íris).

A confusão da atleta reforça que esses mecanismos são reativos e não escolhas conscientes, alinhando-se à necessidade de desenvolver "estratégias de regulação emocional mais adaptativas"³⁸ que possam ser aplicadas a todas as facetas da vida da ginasta. Coletivamente, esses relatos demonstram que o comportamento alimentar disfuncional é um sintoma de dificuldades na regulação emocional. Independentemente da resposta (aumento ou diminuição da ingestão), ambos os padrões representam um comportamento de risco que pode comprometer a saúde e o estado nutricional da atleta³⁹. Esta constatação alinha-se com as recomendações de Paixão *et al.* (2021) para atletas de esportes estéticos, que defendem que o foco da intervenção deve ser o desenvolvimento de "estratégias de regulação emocional mais adaptativas", como habilidades de desfusão cognitiva e aceitação da ansiedade, em vez de focar apenas no comportamento (o sintoma).

A importância de focar na IE é reforçada por múltiplas revisões sistemáticas e meta-análises, que consistentemente encontram uma associação negativa entre níveis de IE e a prevalência de transtornos alimentares^{16,36}. Portanto, promover a Inteligência Emocional no

contexto da GR não seria apenas um paliativo, mas uma estratégia preventiva fundamental para a saúde mental e o bem-estar das atletas.

Conclusão

Este estudo qualitativo revelou que a pressão estética na Ginástica Rítmica impacta profundamente a imagem corporal e o comportamento alimentar das atletas, gerando sofrimento e vulnerabilidades psicossociais. A internalização de um "padrão corporal" idealizado, reforçado por comentários e rituais como o "dia da balança", leva à insatisfação corporal, distorção da imagem e comportamentos alimentares de risco, como restrição e alimentação emocional. As dificuldades na regulação emocional, um aspecto central da inteligência emocional, mostraram-se cruciais na mediação dessas respostas ao estresse.

Conclui-se que a promoção da inteligência emocional é uma estratégia preventiva fundamental para a saúde mental e o bem-estar das atletas de GR. Intervenções devem focar no desenvolvimento de habilidades emocionais e na desconstrução dos ideais estéticos hegemônicos, visando uma abordagem mais integral e saudável no esporte de alto rendimento.

Referências

1. Di Cagno A, Baldari C, Battaglia C, et al. Anthropometric characteristics evolution in elite rhythmic gymnasts. *Ital J Anat Embryol*. 2008;113(1):29-35
2. Sampaio DF, Valentini NC. Iniciação esportiva em ginástica rítmica: abordagens tradicional e o clima de motivação para a maestria. *Rev Educ Fis/UEM*. 2015;26(1):1-10.
3. Miteva S, Yanev I, Kolimechikov S, Petrov L, Sommersell A, Boyadzhiev N. Nutrition and body composition of elite rhythmic gymnasts from Bulgaria. *Int J Sports Sci Coach*. 2020;15(1):108-16.
4. Nordin S, Harris G, Cumming J. Disturbed eating in young, competitive gymnasts: differences between three gymnastics disciplines. *Eur J Sport Sci*. 2003;3(5):1-14.
5. Cash TF, Pruzinsky T. *Body images: development, deviance, and change*. New York: The Guilford Press; 1990.
6. Martins JB, Nunomura M, Oliveira MS. Psychological aspects and level of physical activity of female students of Physical Education, dance and rhythmic gymnastics: a transversal research. *J Phys Educ*. 2024;35(1):1-11.
7. Oliveira FP, Bessa MA, Fernandes AA. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Rev Bras Med Esporte*. 2003;9(6):348-56.
8. Vieira JLL, Amorim HZ, Vieira LF, Rocha PGM, Sperb G. Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. *Rev Bras Med Esporte*. 2009;15(6):410-4.
9. Filaire E, Larue J, Rouveix M. Eating behaviours in relation to emotional intelligence. *Int J Sports Med*. 2011;32(4):309-15.

10. Colagrai AC, Nascimento FT, Fernandes PT. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. *Rev Bras Psicol Esporte*. 2022;11(3):281-95.
11. Tan JO, Caltabiano ML, Page RM. Understanding eating disorders in elite gymnastics. *Clin Sports Med*. 2016;35(2):275-92.
12. Toledo Hinarejos M, Leon Zarceño EM, Cantón Chirivella E. El rol del deporte en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria: una revisión de la literatura más reciente (2015-2020). *J Sport Health Res*. 2023;15(1):1-16.
13. Bizzi PC, Uecker D, Reuter CP, Renner JDP, Silva R, Mello ED. Avaliação das atitudes alimentares e percepção da imagem corporal de atletas de ginástica rítmica. *Rev Bras Obes Nutr Emagrecimento*. 2023;17(107):256-66.
14. Goleman D. Emotional intelligence: why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books; 1995.
15. Devonport T, Nicholls W, Chen-Wilson J. Emotional eating: implications for research and practice in elite sports contexts. In: Ruiz MC, Robazza C, editors. *Feelings in sport: theory, research, and practical implications for performance and well-being*. New York: Routledge; 2020. p. 213-22.
16. Zhang J, Zhang H, Song Y, Gong T. The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: a meta-analysis. *Pers Individ Dif*. 2022;185:111239.
17. Firoozjah MH, Sheikh M, Homayouni A. The relationship between emotional intelligence with body image and nutrition disorders among team and individual athletes. *Mot Behav*. 2014;6(15):141-54.
18. Foye U, Hazlett DE, Irving P. Exploring the role of emotional intelligence on disorder eating psychopathology. *Eat Weight Disord*. 2019;24(2):299-306.
19. Kosmidou E, Giannitsopoulou E, Moysidou D. Maltreatment (psychological, physical), social physique anxiety, body dissatisfaction and drive for thinness in Greek female athletes (rhythmic gymnastics and other sports) after dropout. *Sci Gymnast J*. 2022;14(2):271-84.
20. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 1st ed. São Paulo: Hucitec; 2014.
21. Neves JL. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. *Cad Pesqui Adm*. 1996;1(3):1-5.
22. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2011.
23. Krentz EM, Warschburger P. Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychol Sport Exerc*. 2011;12(4):375-82.
24. Parm AL, Saar M, Paasuke M, Jürimäe J, Jürimäe T. Relationships between anthropometric, body composition and bone mineral parameters in 7-8-year-old rhythmic gymnasts compared with controls. *Coll Antropol*. 2011;35(3):739-45.
25. Oliveira L, Antualpa K, Silva CA, Terezani D. Body and performance in rhythmic gymnastics: science or belief? *Sci Gymnast J*. 2021;13(3):311-21.
26. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Hum Relat*. 1954;7(2):117-40.
27. Reel JJ, Conviser JH, Tierney AS. Body image and disordered eating among athletes. In: Marks DR, Wolanin AT, Shortway KM, editors. *The Routledge handbook of clinical sport psychology*. New York: Routledge; 2022. p. 77-94.
28. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. Arlington: American Psychiatric Association; 2013.
29. Stice E, Shaw HE. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. *J Psychosom Res*. 2002;53(5):985-93.

30. Schlüter C, Kraag G, Schmidt J. Body shaming: an exploratory study on its definition and classification. *Int J Bullying Prev.* 2023;5(1):26-37.
31. Kosmidou E, Giannitsopoulou E, Moysidou D. Social physique anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes. *Res Dance Educ.* 2017;18(1):23-33.
32. Fredrickson BL, Roberts TA. Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychol Women Q.* 1997;21(2):173-206.
33. Ferrand C, Magnan C, Rouveix M, Filaire E. Disordered eating, perfectionism and body-esteem of elite synchronized swimmers. *Eur J Sport Sci.* 2007;7(4):223-30.
34. Rosen LW, Hough DO. Pathogenic weight-control behaviors of female college gymnasts. *Phys Sportsmed.* 1988;16(9):140-4.
35. Powers PS, Johnson C. Small victories: prevention of eating disorders among athletes. *Eat Disord.* 1996;4(4):364-77.
36. Romero-Mesa J, Peláez-Fernández MA, Extremera N. Emotional intelligence and eating disorders: a systematic review. *Eat Weight Disord.* 2021;26(5):1287-301.
37. Torres SJ, Nowson CA. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition.* 2007;23(11-12):887-94.
38. Paixão C, Oliveira S, Ferreira C. A comprehensive model of disordered eating among aesthetic athletic girls: exploring the role of body image-related cognitive fusion and perfectionistic self-presentation. *Curr Psychol.* 2021;40:5727-34.
39. Jardim ML, Justino Valencio AC, Menegassi LN, Silva RAD, Carteri RB. Risks of eating and image disorders are correlated with energy and macronutrient inadequacies in youth rhythmic gymnastics. *Sci Gymnast J.* 2022;14(1):85-96.

TERCEIRA PARTE

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo quali-quantitativo ofereceu um panorama aprofundado e sensível das complexas interações entre inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal em ginastas rítmicas competitivas do Nordeste brasileiro. Os relatos das atletas revelam que a pressão estética, intrínseca à modalidade, é uma realidade vivenciada e internalizada, manifestando-se desde a busca por um "padrão corporal" idealizado até as consequências mais severas de distorção da imagem e comportamentos alimentares de risco.

A análise aprofundou-se ao revelar que tal insatisfação é nutrida pela internalização de um ideal estético hegemônico, pela constante comparação social e pela pressão explícita de figuras de autoridade, como treinadores e árbitros. As narrativas das atletas demonstraram vividamente como essa pressão ambiental se traduz em comportamentos de risco e como a comida se torna, muitas vezes, um mecanismo para a regulação emocional, explicando a forte ligação entre o comer emocional e o descontrole.

Apesar da relevância destes achados, é necessário reconhecer as limitações que definem o escopo da pesquisa. O delineamento transversal permitiu a identificação de associações, mas não o estabelecimento de relações de causalidade direta. O tamanho da amostra ($N=5$), embora pequeno, possui uma significativa representatividade regional ao incluir atletas de diferentes estados do Nordeste. Adicionalmente, reconhece-se que os dados de autorrelato estão sujeitos a vieses; contudo, são essenciais para acessar a percepção subjetiva, que constitui a essência e o principal objetivo deste trabalho.

As implicações práticas desta pesquisa são diretas e apontam para a necessidade de programas de conscientização e orientação que envolvam não apenas atletas, mas também treinadores e pais. Tais iniciativas devem focar na desconstrução de ideais corporais irrealistas e na promoção de um clima motivacional saudável, que priorize a saúde integral em detrimento de padrões estéticos. Como perspectivas para futuras pesquisas, sugere-se a condução de estudos longitudinais para analisar a evolução desses fenômenos ao longo da carreira das atletas, bem como o desenvolvimento e avaliação de estudos de intervenção focados na promoção de estratégias de regulação emocional eficazes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5**. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Association, 2013.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Edições 70 ed.

BENETTI, Gisele; SCHNEIDER, Patrícia; MEYER, Flávia. Sports benefits and the importance of muscular strength trainability in prepubertal volleyball athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 7, n. 2, p. 87 – 93, 2005.

BIZZI, Pâmela Calvo *et al.* Avaliação das atitudes alimentares e percepção da imagem corporal de atletas de ginástica rítmica. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, v. 17, n. 107, p. 256–266, 2023.

BRADLEY, Margaret M.; LANG, Peter J. Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, v. 25, n. 1, p. 49–59, mar. 1994.

BRYTEK-MATERA, Anna. Negative Affect and Maladaptive Eating Behavior as a Regulation Strategy in Normal-Weight Individuals: A Narrative Review. **Sustainability**, v. 13, n. 24, p. 13704, 11 dez. 2021.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. In: JR., Carlos E. A. Coimbra; MINAYO, Maria Cecília de Souza (Orgs.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível** Editora FIOCRUZ, 2005. p. 9–19.

CARMO, Cristiane; PEREIRA, Priscila; CÂNDIDO, Ana Paula. Transtornos alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. **HU Revista**, v. 40, n. 3/4, p. 173–181, 2014.

CASH, Thomas F.; PRUZINSKY, Thomas. **Body images: Development, deviance, and change**. New York: The Guilford Press, 1990.

CASTRO-LÓPEZ, Violeta R. *et al.* Emotional intelligence subdimensions as moderators in the association between body dissatisfaction and symptoms of eating disorders among female Mexican adolescents. **International Journal of Eating Disorders**, v. 56, n. 4, p. 770–777, abr. 2023.

CHAPA, Danielle A. N. *et al.* Eating-disorder psychopathology in female athletes and non-athletes: A meta-analysis. **International Journal of Eating Disorders**, v. 55, n. 7, p. 861–885, 4 jul. 2022.

CODONHATO, Renan *et al.* Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. **PLOS ONE**, v. 13, n. 12, p. 1–16, 31 dez. 2018.

COLAGRAI, Alexandre Conttato; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha; FERNANDES, Paula Teixeira. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e

internacionais. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 281–295, 20 out. 2022.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). Aracaju recebe Sul-Americano Age Group e Juvenil de GR. 05 dez. 2024. Disponível em: <https://cbginastica.com.br/noticia/2278/aracaju-recebe-sul-americano-age-group-e-juvenil-de-gr>. Acesso em: 27 ago. 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). CBG convoca ginastas das seleções brasileiras adulta e juvenil de Ginástica Rítmica de Conjunto. 23 dez. 2024. Disponível em: <https://cbginastica.com.br/noticia/2288/cbg-convoca-ginastas-das-selecoes-brasileiras-adulta-e-juvenil-de-ginastica-ritmica-de-conjunto>. Acesso em: 27 ago. 2025.

COOPER, Peter J. *et al.* The development and validation of the body shape questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, v. 6, n. 4, p. 485–494, jul. 1987.

DAVISON, Kirsten Krahnstoevers; EARNEST, Mandy B.; BIRCH, Leann L. Participation in aesthetic sports and girls' weight concerns at ages 5 and 7 years. **International Journal of Eating Disorders**, v. 31, n. 3, p. 312–317, 14 abr. 2002.

DEVONPORT, Tracey; NICHOLLS, Wendy; CHEN-WILSON, Jo. Emotional eating: Implications for research and practice in elite sports contexts. *In*: RUIZ, Montse C.; ROBAZZA, Claudio (Orgs.). **Feelings in sport: Theory, research, and practical implications for performance and well-being**. Routledge, 2020. p. 213–222.

DI CAGNO, Alessandra *et al.* Anthropometric characteristics evolution in elite rhythmic gymnasts. **Italian journal of anatomy and embryology = Archivio italiano di anatomia ed embriologia**, v. 113, n. 1, p. 29–35, 2008.

DI PALMA, Amy. **Examining the phenomena of eating habits and body image satisfaction: An in depth study of the elite rhythmic gymnast as they transition into retirement from the sport**. University of South Africa, 2016.

DI PIETRO, Monica; SILVEIRA, Dartiu Xavier da. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 1, p. 21–24, 24 nov. 2008.

DÍAZ, Pino; BUCETA, José María; BUENO, Ana María. Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio con deportistas de equipo. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 14, n. 1, p. 7–24, 2004.

DIEHL, Astor Antonio; TATIM, Denise Carvalho. **Pesquisa em ciências sociais aplicadas: métodos e técnicas**. 1. ed. Pearson Universidades, 2004.

DOUDA, Helen T. *et al.* Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 3, n. 1, p. 41–54, 2008.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. Rhythmic Gymnastics Code of Points 2025-2028. Lausanne: FIG, 2024. 235 p. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport>. Acesso em: 10 maio 2025.

FERNANDES, Helder Miguel *et al.* Direct and Indirect Effects of Youth Sports Participation on Emotional Intelligence, Self-Esteem, and Life Satisfaction. **Sports**, v. 12, n. 6, p. 155, 3 jun. 2024.

FERRAND, Claude *et al.* Disordered eating, perfectionism and body-esteem of elite synchronized swimmers. **European Journal of Sport Science**, v. 7, n. 4, p. 223–230, 7 dez. 2007.

FERREIRA, Diana Quitéria Cabral *et al.* the Three Factor Eating Questionnaire – R21 Avaliação do comportamento alimentar de estudantes de nutrição. **Revista Científica da Escola da Saúde**, v. 5, n. 1, p. 75–84, 2016.

FERREIRA LIMA, Karlla Emanuelle *et al.* Adaptation and Psychometric Properties of the Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) among Brazilian athletes. **Acta Colombiana de Psicología**, v. 25, n. 1, p. 121–136, 16 dez. 2021.

FESTINGER, Leon. A Theory of Social Comparison Processes. **Human Relations**, v. 7, n. 2, p. 117–140, 1 maio 1954.

FILAIRE, E.; LARUE, J.; ROUVEIX, M. Eating Behaviours in Relation to Emotional Intelligence. **International Journal of Sports Medicine**, v. 32, n. 04, p. 309–315, 16 abr. 2011.

FIROOZJAH, Morteza Homayounnia; SHEIKH, Mahmoud; HOMAYOUNI, Alireza. The Relationship between Emotional Intelligence with Body Image and Nutrition Disorders among Team and Individual Athletes. **Motor behavior**, v. 6, n. 15, p. 141–154, 2014.

FONSECA, Natasha Kim de Oliveira da *et al.* Emotional eating in women with generalized anxiety disorder. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, p. 1–9, 2023.

FOYE, Una; HAZLETT, D. E.; IRVING, Pauline. Exploring the role of emotional intelligence on disorder eating psychopathology. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 24, n. 2, p. 299–306, 19 abr. 2019.

FREDRICKSON, Barbara L.; ROBERTS, Tomi-Ann. Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. **Psychology of Women Quarterly**, v. 21, n. 2, p. 173–206, 1 jun. 1997.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Souza; FONTES, Gardênia Abreu Vieira. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 31–38, jan. 2011.

GAIO, Roberta. O lúdico na iniciação esportiva. **Conexões**, v. 22, 29 maio 2024.

GLUCK, Marci E. Stress response and binge eating disorder. **Appetite**, v. 46, n. 1, p. 26–30, jan. 2006.

GOLEMAN, Daniel. **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**. New York, NY: Bantam Books, 1995.

GONÇALVES, Ligia Andréa Pereira; FILHO, Antonio de Azevedo Barros; GONÇALVES, Hécio Rossi. Características antropométricas de atletas de ginástica rítmica. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR**, v. 14, n. 1, p. 17–25, 2010.

HAMZA, Jamal Sakran; AHMED, Zahraa Shhab; WAHED, Ali Abdel. The history of rhythmic gymnastics for women. **International Journal of Psychosocial Rehabilitation**, v. 24, n. 03, p. 6605–6612, 2020.

HAUSENBLAS, Heather A.; DOWNS, Danielle Symons. Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 13, n. 3, p. 323–339, jun. 2001.

HERMAN, C. Peter; MACK, Deborah. Restrained and unrestrained eating. **Journal of Personality**, v. 43, n. 4, p. 647–660, 28 dez. 1975.

HERMAN, C. Peter; POLIVY, Janet. A Boundary Model for the Regulation of Eating. **Psychiatric Annals**, v. 13, n. 12, p. 918–927, dez. 1983.

JARDIM, M. L.; VALENCIO, A. C. J.; MENEGASSI, L. N.; SILVA, R. A. D.; CARTERI, R. B. Risks of eating and image disorders are correlated with energy and macronutrient inadequacies in youth rhythmic gymnastics. **Science of Gymnastics Journal**, Ljubljana, v. 14, n. 1, p. 85–96, 2022.

KOMANTHI, Kouloutbani; THEODOSIS, Eftsathiou; APOSTOLOS, Stergioulas. Eating disorders in the world of sport: the experiences of rhythmic gymnasts. **journal biology of exercise**, v. 8, n. 2, p. 19–31, 3 out. 2012.

KONG, Peiling; HARRIS, Lynne M. The sporting body: Body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. **Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**, v. 149, n. 2, p. 141–160, 2015.

KOSMIDOU, Evdoxia *et al.* Maltreatment (psychological, physical), social physique anxiety, body dissatisfaction and drive for thinness in Greek female athletes (rhythmic gymnastics and other sports) after dropout. **Science of Gymnastics Journal**, v. 14, n. 2, p. 271–284, 29 jun. 2022.

KOSMIDOU, Evdoxia; GIANNITSOPOULOU, Evgenia; MOYSIDOU, Dimitra. Social Physique Anxiety and pressure to be thin in adolescent ballet dancers, rhythmic gymnastics and swimming athletes. **Research in Dance Education**, v. 18, n. 1, p. 23–33, 2 jan. 2017.

KRENTZ, Eva M.; WARSCHBURGER, Petra. Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, n. 4, p. 375–382, jul. 2011.

KUBO, K.; IINUMA, M.; CHEN, H. Mastication as a Stress-Coping Behavior. **BioMed Research International**, v. 2015, p. 1–11, 2015.

LAZARUS, Richard S. **Stress and emotion: a new synthesis**. New York, NY: New York : Springer Pub. Co., 1999.

LITTLE, Casey *et al.* Concerns about weight and mental health among adolescent gymnasts: a pilot study. **Science of Gymnastics Journal**, v. 15, n. 2, p. 205–212, 29 jun. 2023.

LUCIBELLO, Kristen M. *et al.* Exploring adolescent girls' experiences of body talk in non-aesthetic sport. **Journal of Adolescence**, v. 89, n. 1, p. 63–73, 16 jun. 2021.

MACHT, Michael; SIMONS, Gwenda. Emotional Eating. *In*: **Emotion Regulation and Well-Being**. New York, NY: Springer New York, 2011. p. 281–295.

MARTINS, Julia Beatriz Bocchi *et al.* Psychological aspects and level of physical activity of female students of Physical Education, dance and rhythmic gymnastics: a transversal research. **Journal of Physical Education**, v. 35, n. 1, p. 1–11, 7 jul. 2024.

MENDES, Evandra Hein *et al.* Ginástica rítmica, sua origem e evolução em Marechal Cândido Rondon – PR. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 9, p. 119–124, 13 fev. 2003.

MEULE, Adrian; VÖGELE, Claus. The Psychology of Eating. **Frontiers in Psychology**, v. 4, p. 3–4, 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. 1. ed. Hucitec, 2014.

MITEVA, Silvia *et al.* Nutrition and body composition of elite rhythmic gymnasts from Bulgaria. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 15, n. 1, p. 108–116, 5 fev. 2020.

NATACCI, Lara Cristiane; FERREIRA, Mario Júnior. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 3, p. 383–394, jun. 2011.

NAZARETH, Ana Clara de Paula; DE CASTRO, Thiago Gomes. Historical-Conceptual Analysis of Body Image in Scientific Psychology Sources (1900-1935). **Psicologia em Estudo**, v. 26, p. 1–14, 12 nov. 2021.

NEVES, José Luis. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Caderno de pesquisas em administração**, v. 1, n. 3, p. 1–5, 1996.

NORDIN, Sanna; HARRIS, Gillian; CUMMING, Jennifer. Disturbed eating in young, competitive gymnasts: Differences between three gymnastics disciplines. **European Journal of Sport Science**, v. 3, n. 5, p. 1–14, 9 dez. 2003.

OLIVEIRA, Fátima Palha de *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n. 6, p. 348–356, nov. 2003.

- OLIVEIRA, Laura de *et al.* BODY AND PERFORMANCE IN RHYTHMIC GYMNASTICS: SCIENCE OR BELIEF? **Science of Gymnastics Journal**, v. 13, n. 3, p. 311–321, 1 out. 2021.
- OUDEJANS, Raoul R. D. *et al.* Thoughts and attention of athletes under pressure: Skill-focus or performance worries? **Anxiety, Stress and Coping**, v. 24, n. 1, p. 59–73, 2011.
- PAIXÃO, C.; OLIVEIRA, S.; FERREIRA, C. A comprehensive model of disordered eating among aesthetic athletic girls: exploring the role of body image-related cognitive fusion and perfectionistic self-presentation. **Current Psychology**, New York, v. 40, p. 5727–5734, 2021.
- PARM, Anna Liisa *et al.* Relationships between anthropometric, body composition and bone mineral parameters in 7-8-year-old rhythmic gymnasts compared with controls. **Collegium Antropologicum**, v. 35, n. 3, p. 739–745, 2011.
- PENNA, Eduardo Macedo *et al.* Sources of Organizational Stress Among Youth Rhythmic Gymnasts: An Interpretative Phenomenological Analysis. **Science of Gymnastics Journal**, v. 15, n. 3, p. 427–439, 30 out. 2023.
- PERELMAN, Hayley *et al.* Loss of control in binge-eating disorder: Fear and resignation. **International Journal of Eating Disorders**, v. 56, n. 6, p. 1199–1206, 15 jun. 2023.
- PETRIE, Trent A.; GREENLEAF, Christy. Eating Disorders in Sport. *In: The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press, 2012. p. 635–659.
- PETRY, Michele Bete; BOAVENTURA, Patrícia Luiza Bremer; VAZ, Alexandre Fernandez. O grotesco em expressões estéticas contemporâneas. **Contemporânea**, v. 1, n. 23, p. 1–18, 2014.
- POWERS, Pauline S.; JOHNSON, Craig. Small victories: Prevention of eating disorders among athletes. **Eating Disorders**, v. 4, n. 4, p. 364–377, dez. 1996.
- ROLIM, Rapahel Moura. **Psicologia do esporte e emoções: aspectos atuais**. Itapetininga/SP: Editora Hipótese, 2020.
- ROMERO-MESA, J.; PELÁEZ-FERNÁNDEZ, M. A.; EXTREMERA, N. Emotional intelligence and eating disorders: a systematic review. **Eating and Weight Disorders**, Cham, v. 26, n. 5, p. 1287–1301, 2021.
- ROSEN, Lionel W.; HOUGH, David O. Pathogenic Weight-Control Behaviors of Female College Gymnasts. **The Physician and Sportsmedicine**, v. 16, n. 9, p. 140–144, 12 set. 1988.
- ROWE, Janaina Fatima; FERREIRA, Valéria; HOCH, Verena Augustin. Influência da mídia e satisfação com a imagem corporal em pessoas que realizaram cirurgia plástica. **Revista Unoesc & Ciência - ACHS Joaçaba**, v. 3, n. 1, p. 89–98, 2012.
- SALBACH, Harriet *et al.* Body Image and Attitudinal Aspects of Eating Disorders in Rhythmic Gymnasts. **Psychopathology**, v. 40, n. 6, p. 388–393, 2007.

SAMPAIO, Daisy Fernandes; VALENTINI, Nadia Cristina. Iniciação esportiva em ginástica rítmica: abordagens tradicional e o clima de motivação para a maestria. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 26, n. 1, p. 1–10, 20 abr. 2015.

SAMPAIO, Gabriela Bregghe da Silva. **Formação de treinadores de ginástica rítmica: perspectivas de aprendizagem ao longo da vida**. Universidade Federal de Santa Catarina, 2017.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. Reflexões sobre o conceito de resiliência: Superando adversidades no contexto esportivo. **Polêm!Ca**, v. 9, n. 2, p. 92–98, 2010.

SCHLÜTER, Constanze; KRAAG, Gerda; SCHMIDT, Jennifer. Body Shaming: an Exploratory Study on its Definition and Classification. **International Journal of Bullying Prevention**, v. 5, n. 1, p. 26–37, 2023.

SHILDER, Paul. **A imagem do corpo**. 1997.

STICE, Eric; SHAW, Heather E. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 53, n. 5, p. 985–993, nov. 2002.

STUNKARD, Albert J.; MESSICK, Samuel. The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 29, n. 1, p. 71–83, jan. 1985.

SUNDGOT-BORGEN, Jorunn. Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 26, n. 4, p. 414–419, 1994.

TAN, Jacinta Oon Ai *et al.* Understanding Eating Disorders in Elite Gymnastics. **Clinics in Sports Medicine**, v. 35, n. 2, p. 275–292, abr. 2016.

THOMPSON, Ron A.; SHERMAN, Roberta Trattner. Reducing the risk of eating disorders in athletics. **Eating Disorders**, v. 1, n. 1, p. 65–78, mar. 1993.

THOMPSON, Ron A.; TRATTNER SHERMAN, Roberta. **Eating Disorders in Sport**. 1. ed. New York, NY: Routledge, 2011.

TIBEAU, Cynthia. Ginástica Rítmica. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 3, n. 3, p. 47–61, 2013.

HINAREJOS, Marta T.; ZARCEÑO, Eva M. L.; CHIRIVELLA, Enrique C.. El rol del deporte en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria: una revisión de la literatura más reciente (2015-2020). **Journal of Sport and Health Research**, v. 15, n. 1, p. 1–16, 24 fev. 2023.

TORRES, Susan J.; NOWSON, Caryl A. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. **Nutrition**, v. 23, n. 11–12, p. 887–894, nov. 2007.

TYLKA, Tracy L. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. **Journal of Counseling Psychology**, v. 53, n. 2, p. 226–240, abr. 2006.

VARGAS, Eliza Garonci Alves. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 29, n. 1, p. 73–75, 2014a.

VIEIRA, José Luiz Lopes *et al.* Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 6, p. 410–414, 2009.

ZACCAGNI, Luciana *et al.* Sports practice, body image perception, and factors involved in sporting activity in italian schoolchildren. **Children**, v. 10, n. 12, p. 1–13, 2023.

ZHANG, Juan *et al.* The relationship between emotional intelligence and eating disorders or disordered eating behaviors: A meta-analysis. **Personality and Individual Differences**, v. 185, n. 111239, fev. 2022.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a), você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa de forma totalmente voluntária da Universidade Federal de Lavras. Antes de concordar, é importante que você compreenda as informações e instruções contidas neste documento. Será garantida, durante todas as fases da pesquisa: sigilo; privacidade; e acesso aos resultados.

I - Título do trabalho experimental: Inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal: uma análise em atletas de Ginástica Rítmica

Pesquisador(es) responsável(is): Ester Alves de Barros / Luiz Henrique Rezende Maciel / Lílian Gonçalves Teixeira

Cargo/Função: Mestranda em nutrição e saúde pela UFLA / Docente e Diretor FCS/ Docente do DNU

Instituição/Departamento: Universidade Federal de Lavras / Faculdade de Ciências da Saúde

Telefone para contato: (84) 98809-5277

Local da coleta de dados: Ambiente virtual (formulário online e chamada de vídeo)

II - OBJETIVOS

Analisar a relação entre inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal em ginastas rítmicas competitivas.

III – JUSTIFICATIVA

Por se tratar de um esporte que tem apresentado um crescimento significativo no Brasil, com grande potencial de desenvolvimento no âmbito acadêmico-científico, e especificamente por requer altas exigências físicas e estéticas, o presente estudo foi desenvolvido por reconhecer a importância de identificar a satisfação com a imagem corporal, o comportamento alimentar e a inteligência emocional nas praticantes da modalidade. A intenção é de compreender melhor as características das atletas e avaliar aspectos de saúde para que seja possível orientá-las a alcançar um bom desempenho esportivo.

IV - PROCEDIMENTOS DO EXPERIMENTO

AMOSTRA

A amostra será composta por atletas de Ginástica Rítmica que pratiquem a modalidade há pelo ou menos 6 meses. As participantes serão recrutadas através de reunião com os professores das equipes. Para a parte quantitativa serão incluídas todas as atletas que atenderem aos critérios de inclusão e exclusão, e para a entrevista oral serão escolhidas atletas aleatoriamente, sendo estas interrompidas quando as respostas saturarem. A identidade das voluntárias não será divulgada.

EXAMES

A coleta de dados será composta por: 1) Instrução dos voluntários sobre a pesquisa e preenchimento dos termos de participação; 2) Anamnese, para obter informações gerais, sobre saúde, alimentação e prática da Ginástica Rítmica; 3) Aplicação do Body Shape Questionnaire, para avaliar o grau de insatisfação corporal com base em 34 itens em escala Likert de pontos; 4) Aplicação Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT), um questionário de 26 questões na forma de escala Likert de pontos, para analisar o nível de inteligência emocional; 5) Aplicação do Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-21), questionário de 21 questões para analisar o comportamento alimentar; 6) Realização de entrevista oral para observação detalhada dos fenômenos. Os dados são de acesso exclusivo dos pesquisadores, apenas para produção técnico-científica.

V - RISCOS ESPERADOS

A avaliação do risco da pesquisa é BAIXO.

Apesar de baixo risco, o preenchimento da anamnese, a entrevista oral (com perguntas sobre o comportamento alimentar e a imagem corporal), a aplicação do questionário sobre a inteligência emocional (SSEIT), imagem corporal (BSQ) e do comportamento alimentar (TFEQ-21) podem ocasionar algum desconforto ou constrangimento aos voluntários por exigir informações pessoais, podendo ser considerado como invasivo. Para minimizar e evitar os riscos, todos os procedimentos serão realizados de forma cuidadosa e anônima, preservando a identidade do voluntário. Caso o voluntário não se sinta à vontade para continuar, este poderá encerrar sua participação a qualquer momento. Todos os cuidados necessários à participação serão tomados, respeitando os direitos individuais e o bem-estar psicológico dos voluntários

VI – BENEFÍCIOS

A partir das coletas de dados, os participantes poderão compreender melhor sobre a necessidade (ou não) de intervir em seus hábitos de vida e aspectos da saúde, além de contribuir para o desenvolvimento da modalidade no cenário acadêmico-científico.

VII – CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

A pesquisa possivelmente será encerrada ao final dos experimentos. A participação do voluntário será suspensa caso não se encaixe em algum dos critérios de inclusão, ou por dano resultante da sua participação na pesquisa. Nesse último caso, ele receberá acompanhamento, assistência e orientação. Os pesquisadores se responsabilizam a dar todo o suporte necessário.

VIII - CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

SE PARTICIPANTE MENOR DE IDADE:

Eu _____, responsável pelo menor _____, certifico que, tendo lido as informações acima e suficientemente esclarecido (a) de todos os itens, estou plenamente de acordo com a realização do experimento. Assim, eu autorizo a execução do trabalho de pesquisa exposto acima.

Lavras, ____ de _____ de 20__.

Nome (legível) / RG

Assinatura

SE PARTICIPANTE MAIOR DE IDADE:

Após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa. Lavras,

____ de _____ de 20__.

Nome (legível) / RG

Assinatura

ATENÇÃO! Por sua participação, você: não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira; será ressarcido de despesas que eventualmente ocorrerem; será indenizado em caso de eventuais danos decorrentes da pesquisa; e terá o direito de desistir a qualquer momento, retirando o consentimento sem nenhuma penalidade e sem perder quaisquer benefícios. Em caso de dúvida quanto aos seus direitos, escreva para o Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da UFLA. Endereço – Campus Universitário da UFLA, Pró-reitoria de pesquisa, COEP, caixa postal 3037. Telefone: 3829-5182.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada com o pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.

No caso de qualquer emergência entrar em contato com o pesquisador responsável no Departamento de Educação Física. Telefones de contato: (84)98809-5277

APÊNDICE B – ANAMNESE**FICHA DE ANAMNESE****DADOS GERAIS****Data de nascimento:** _____ **Idade:** _____**Cor da pele autodeclarada:** () Branco () Preto () Pardo ()
Outro: _____**Sexo:** () Feminino () Masculino ()
Outro: _____**Escolaridade completa:** () Ensino fundamental () Ensino médio () Ensino superior**Quem mora com você?**

() Moro sozinha () Filhos () Esposa, marido, companheiro/a
() Pai () Irmãos () Amigos ou colegas
() Mãe () Outros parentes

Religião:

() Católica () Evangélico () Espirita
() Tradições indígenas () Religião de matriz africana () Outra:

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL**Já fez acompanhamento nutricional antes?** () Sim () Não**Segue atualmente alguma orientação nutricional?** () Sim () Não**Se sim, com que frequência você consulta o nutricionista?**

() Semanalmente () Quinzenalmente () Mensalmente () Outra frequência

Utiliza suplemento alimentar? () Sim () Não | Se sim, qual?

Sobre seu ritmo intestinal: ☐ Normal ☐ Irregular

Costuma treinar em jejum? ☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

Você já teve alguma experiência negativa em relação ao seu corpo, como bullying ou comentários negativos? ☐ Sim ☐ Não

ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Já fez acompanhamento com psicológico antes?

☐ Sim ☐ Não

Se sim, qual foi o motivo do acompanhamento?

☐ Ansiedade ☐ Depressão ☐ Transtornos alimentares ☐ Outros*

*especifique: _____

Segue atualmente alguma orientação psicológica?

☐ Sim ☐ Não

Se sim, com que frequência você consulta o psicólogo?

☐ Semanalmente ☐ Quinzenalmente ☐ Mensalmente ☐ Menos frequência

Você se sente confortável em conversar com um psicólogo sobre questões relacionadas à sua aparência?

☐ Sim ☐ Não

Você se sente confortável em conversar com um psicólogo sobre questões relacionadas à sua alimentação?

☐ Sim ☐ Não

Você já se sentiu sobrecarregada com a pressão estética da Ginástica Rítmica?

☐ Sim ☐ Não

Você se sente confortável em falar com alguém sobre suas emoções?

☐ Sim ☐ Não

Você já sentiu que precisava de ajuda para lidar com suas emoções?

☐ Sim ☐ Não

Você tem alguma dificuldade em lidar com o estresse?

☐ Sim ☐ Não

Já fez acompanhamento com médico psiquiatra antes?

☐ Sim ☐ Não

Faz ATUALMENTE acompanhamento com médico psiquiatra?

☐ Sim ☐ Não

Se sim, com que frequência você consulta o psiquiatra?

☐ Semanalmente ☐ Quinzenalmente ☐ Mensalmente ☐ Outra frequência*

Faz uso de algum medicamento psiquiátrico?

☐ Sim ☐ Não

GINÁSTICA RITMICA

Há quanto tempo em média pratica a GR?

☐ Menos de 6 meses ☐ Pouco mais de 6 meses ☐ 1 ano ☐ 2 anos ☐ 3 anos

☐ Mais* Especifique*: _____

Treina quantos dias na semana?

☐ 1 dia ☐ 2 dias ☐ 3 dias ☐ 4 dias ☐ 5 dias ☐ 6 dias ☐ 7 dias

Duração média da aula:

☐ menos de 1 hora ☐ 1 hora ☐ 2 horas ☐ 3 horas ☐ Mais

De quais provas de competição participa?

☐ Individual ☐ Conjunto ☐ Individual e conjunto

Faz uso de collant em apresentações ou competições?

☐ Sim ☐ Não

Costuma treinar com roupas justas?

☐ Sim ☐ Não ☐ Raramente

Qual o seu principal objetivo com relação à prática?

☐ Estética ☐ Convívio Social ☐ Lazer ☐ Condicionamento Físico
☐ Emagrecimento ☐ Alto rendimento ☐ Outro: _____

Em uma escala de 1 a 10, como você avalia a intensidade do seu treinamento?

(Sendo 1 - muito leve / 10 - muito intenso): _____

Você sente que o seu treinamento é desafiador?

☐ Sim ☐ Não

Você se sente pressionada para atingir um determinado nível de performance?

☐ Sim ☐ Não

Aspectos de imagem corporal

Você se sente pressionada a ter um corpo específico para a Ginástica Rítmica?

() Sim () Não

Você se compara com outras atletas em relação à sua aparência?

() Sim () Não

Você se sente satisfeita com sua aparência física em relação à Ginástica Rítmica?

() Sim () Não

Você se sente pressionada a seguir uma dieta específica para a Ginástica Rítmica?

() Sim () Não

Você já se sentiu vergonha em usar o collant?

() Sim () Não

Experiência Competitiva:

Você se sente satisfeita com seus resultados em competições?

() Sim () Não

Você sente que o ambiente competitivo da Ginástica Rítmica exerce muita pressão sobre você?

() Sim () Não

Você sente que o seu corpo é o principal fator para o sucesso em competições?

() Sim () Não

Relação com o Treinador:

Como você avalia a comunicação com o seu treinador?

() Excelente () Boa () Regular () Ruim

Você se sente confortável em falar com seu treinador sobre suas preocupações?

() Sim () Não

Você sente que seu treinador te apoia e te incentiva?

() Sim () Não

Você já sentiu vergonha em usar o collant?

() Sim () Não

Experiência Competitiva:

Você se sente satisfeita com seus resultados em competições?

() Sim () Não

Você sente que o ambiente competitivo da Ginástica Rítmica exerce muita pressão sobre você?

() Sim () Não

Você sente que o seu corpo é o principal fator para o sucesso em competições?

() Sim () Não

Relação com o Treinador:

Como você avalia a comunicação com o seu treinador?

() Excelente () Boa () Regular () Ruim

Você se sente confortável em falar com seu treinador sobre suas preocupações?

() Sim () Não

Você sente que seu treinador te apoia e te incentiva?

() Sim () Não

APÊNDICE C – PERGUNTAS QUALITATIVAS

Comportamento alimentar

- Como você descreveria a sua alimentação?
- Como você acredita que deve ser a alimentação de uma ginasta?
- Você fez alguma mudança nas suas escolhas alimentares devido à ginástica? Se sim: o que motivou essas mudanças? Se não, porque não?
- Você já sentiu que precisa se privar de alimentos que gosta?
- Em algum momento, você sente que perde o controle da quantidade de comida ingerida? Em quais momentos?

Inteligência emocional

- Você poderia descrever como é o ambiente da ginástica? Tanto no centro de treinamento como nas competições?
- Você sente que ter começado a treinar cedo influenciou no controle das suas emoções? Seja de forma positiva ou negativa?
- Como ficam as suas emoções durante o período de competições?
- Você sente que consegue conversar com suas parceiras de equipe e técnicos sobre como você se sente?
- Cenário hipotético: “Você está em uma competição de Ginástica Rítmica. Durante o aquecimento, o aparelho (por exemplo, as maçãs), quebra ao cair no chão. Faltam poucos minutos para você entrar no tapete. Como você acha que você reagiria e controlaria a situação?”
- Cenário hipotético: “Você finaliza uma apresentação em competição, e percebe que tiveram algumas falhas de execução e perda de aparelho. Como você controla suas emoções para a apresentação do próximo aparelho? Você tem alguma tática?”

Imagem corporal

- Você sente que há uma pressão para ter um corpo específico para se destacar na GR? E como seria esse corpo? (+ Como essa pressão te afeta?)
- Quais são os seus pensamentos e sentimentos sobre a sua própria aparência em relação às outras atletas? Em algum momento você se compara com elas?”
- Você se sente satisfeita com a sua aparência física? Tem alguma coisa no seu corpo que você gostaria de mudar?
- Ao longo dos seus anos de treinamentos alguém já sugeriu que você mudasse o seu corpo? Se sim, como foi essa abordagem?
- Existe algum tipo de controle sobre a composição corporal de vocês ou sobre o peso? Como funciona?

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
LAVRAS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Inteligência emocional, comportamento alimentar e imagem corporal: uma análise em atletas de ginástica rítmica

Pesquisador: Ester Alves de Barros

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 83758024.0.0000.5148

Instituição Proponente: Universidade Federal de Lavras

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.308.369

Apresentação do Projeto:

Resumo: A ginástica rítmica é um esporte olímpico essencialmente feminino que envolve movimentos corporais, realizados com acompanhamento de música e combinadas com o manejo de aparelhos próprios da modalidade: arco, bola, corda, maças e fita. Por ser um esporte que exige alta performance física e estética, pode impactar a saúde mental das atletas, acarretando em pressão por um ideal de beleza e técnico que pode levar a comportamentos de risco. Nesse contexto, a inteligência emocional se destaca como um fator crucial para a saúde física e mental dessas atletas. Este estudo tem como objetivo investigar a influência da inteligência emocional no comportamento alimentar e na imagem corporal de atletas de ginástica rítmica, buscando compreender como essa habilidade impacta a forma como elas lidam com as demandas do esporte e os desafios relacionados. A pesquisa será conduzida em um delineamento transversal, descritivo e quali-quantitativo, com coleta de dados prevista entre o segundo semestre de 2024 e o primeiro semestre de 2025. A coleta será composta por três momentos, em que o primeiro tem como objetivo o recrutamento das equipes e ginastas que participarão da pesquisa; no segundo, serão aplicados os instrumentos quantitativos (anamnese, SSEIT, TFEQ-R21 e BSQ-34); e o terceiro, será fase qualitativa, com entrevistas semiestruturadas que permitirão uma compreensão mais profunda das experiências das atletas. A análise dos dados quantitativos será realizada com base nos escores de cada domínio dos questionários, quando existentes, e pela pontuação total de cada instrumento.

Endereço: Campus Universitário Cx Postal 3037 Campus Universitário - Caixa Postal 3037, Avenida Sul, Prédio das
Bairro: PRP/COEP **CEP:** 37.200-600
UF: MG **Município:** LAVRAS
Telefone: (35)3829-5182 **E-mail:** coep.prp@ufla.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS



Continuação do Parecer: 7.308.309

Considerações Finais a critério do CEP:

Comitê considera o protocolo aprovado.

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo „relatório“ para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme norma operacional CNS nº001/13, item XI.2.d.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_DO_PROJETO_2429134.pdf	27/11/2024 16:38:26		Aceito
Outros	Carta_Resposta.docx	27/11/2024 16:37:02	Esther Alves de Barros	Aceito
Outros	comentarios_eticos2.docx	27/11/2024 16:36:40	Esther Alves de Barros	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_detalhado2.docx	27/11/2024 16:32:12	Esther Alves de Barros	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	07/10/2024 13:43:52	Esther Alves de Barros	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	27/09/2024 16:12:04	Esther Alves de Barros	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Autorizacao_coleta.docx	27/09/2024 16:08:38	Esther Alves de Barros	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_assentimento.docx	27/09/2024 15:53:23	Esther Alves de Barros	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Campus Universitário Cx Postal 3037 Campus Universitário - Caixa Postal 3037, Avenida Sol, Prédio das
Bairro: PRP/COEP CEP: 37.200-900
UF: MG Município: LAVRAS
Telefone: (35)3829-5182 E-mail: coep.prp@ufia.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
LAVRAS



Continuação do Parecer: 7.308.369

LAVRAS, 18 de Dezembro de 2024

Assinado por:
ALCINÉIA DE LEMOS SOUZA RAMOS
(Coordenador(a))

Endereço: Campus Universitário Cx Postal 3037 Campus Universitário - Caixa Postal 3037, Avenida Sul, Prédio das
Bairro: PRP/COEP CEP: 37.200-900
UF: MG Município: LAVRAS
Telefone: (35)3829-5182 E-mail: coep.prp@ufla.br

ANEXO B– SHUTTE SELF-REPORT EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST

1. Eu sei quando falar sobre meus problemas pessoais com outras pessoas.
2. Quando me deparo com obstáculos, me lembro de momentos em que enfrentei obstáculos semelhantes e os superei.
3. Eu espero me sair bem na maioria das coisas que tento.
4. Outras pessoas acham fácil confiar em mim.
5. Quando meu humor muda, eu vejo novas possibilidades.
6. Emoções são uma das coisas que fazem a minha vida valer a pena.
7. Eu estou ciente das minhas emoções enquanto as experimento.
8. Eu espero que coisas boas aconteçam.
9. Eu gosto de compartilhar minhas emoções com outras pessoas.
10. Quando experimento uma emoção positiva, eu sei como fazê-la durar.
11. Eu procuro atividades que me fazem feliz.
12. Estou ciente das mensagens não verbais que envio aos outros.
13. Eu me apresento de uma forma que causa uma boa impressão nas outras pessoas.
14. Quando estou de bom humor, resolver problemas é fácil para mim.
15. Observando suas expressões faciais, reconheço as emoções que as pessoas estão experimentando.
16. Eu sei por que minhas emoções mudam.
17. Quando estou de bom humor, consigo ter novas ideias.
18. Eu tenho controle sobre minhas emoções.
19. Eu reconheço facilmente minhas emoções enquanto as experimento.
20. Eu me motivo imaginando um bom resultado para as tarefas que assumo.
21. Eu elogio os outros quando eles fizeram algo bem.
22. Estou ciente das mensagens não verbais que outras pessoas enviam.
23. Quando outra pessoa me conta sobre um evento importante em sua vida, quase me sinto como se tivesse vivido seu evento.
24. Quando sinto uma mudança de emoções, costumo ter novas ideias.
25. Eu ajudo outras pessoas a se sentirem melhor quando estão desanimadas.
26. Eu uso bom humor para me ajudar a continuar tentando diante de obstáculos.

Fonte: Adaptado de Lima *et al.* (2022)

ANEXO C – *THREE FACTOR EATING QUESTIONNAIRE 21*

Three Factor Eating Questionnaire – 21 itens	
Esta seção contém declarações e perguntas sobre hábitos alimentares e sensação de fome. Leia cuidadosamente cada declaração e responda marcando a alternativa que melhor se aplica a você.	
1. Eu deliberadamente consumo pequenas porções para controlar meu peso.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
2. Eu começo a comer quando me sinto ansioso.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
3. Às vezes, quando começo a comer, parece-me que não conseguirei parar.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes
	(3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
4. Quando me sinto triste, frequentemente como demais.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
5. Eu não como alguns alimentos porque eles me engordam.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
6. Estar com alguém que está comendo, me dá frequentemente vontade de comer também.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
7. Quando me sinto tenso ou estressado, frequentemente sinto que preciso comer.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
8. Frequentemente sinto tanta fome que meu estômago parece um poço sem fundo.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
9. Eu sempre estou com tanta fome, que me é difícil parar de comer antes de terminar toda a comida que está no prato.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso

10. Quando me sinto solitário (a), me consolo comendo.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
11. Eu conscientemente me controlo nas refeições para evitar ganhar peso.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
12. Quando sinto o cheiro de um bife grelhado ou de um pedaço suculento de carne, acho muito difícil evitar de comer, mesmo que eu tenha terminado de comer há muito pouco tempo.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
13. Estou sempre com fome o bastante para comer a qualquer hora.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes
	(4) Totalmente falso
14. Se eu me sinto nervoso(a), tento me acalmar comendo.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
15. Quando vejo algo que me parece muito delicioso, eu frequentemente fico com tanta fome que tenho que comer imediatamente.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
16. Quando me sinto depressivo(a), eu quero comer.	(1) Totalmente verdade (2) Verdade, na maioria das vezes (3) Falso, na maioria das vezes (4) Totalmente falso
17. O quanto frequentemente você evita “estocar” (ou se aprovisionar de) comidas tentadoras?	(1) Quase nunca (2) Raramente (3) Frequentemente (4) Quase sempre
18. O quanto você estaria disposto(a) a fazer um esforço para comer menos do que deseja?	(1) Não estou disposto(a) (2) Estou um pouco disposto(a) (3) Estou relativamente bem disposto(a) (4) Estou muito disposto(a)
19. Você comete excessos alimentares, mesmo quando não está com fome?	(1) Nunca (2) Raramente (3) Às vezes (4) Pelo menos 1 vez por semana

20. Com qual frequência você fica com fome?	(1) Somente nos horários das refeições (2) Às vezes entre as refeições (3) Frequentemente entre as refeições (4) Quase sempre
21. Em uma escala de 1 a 8, onde 1 significa nenhuma restrição alimentar, e 8 significa restrição total, qual número você daria para si mesmo?	
Comer tudo o que quiser e sempre que quiser 1 2 3 4 5 6 7 8 Limitar constantemente a ingestão alimentar, nunca "cedendo"	

Fonte: Natacci & Ferreira (2011)

ANEXO D – BODY SHAPE QUESTIONNAIRE 34

Como você se sente em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas? Por favor, leia cada uma das questões e assinale a mais apropriada usando a legenda abaixo:

1= Nunca. 2 = Raramente. 3 = Às vezes. 4 = Frequentemente. 5 = Muito frequentemente. 6 = Sempre.

Nas últimas quatro semanas:

1.	Sentir-se entediada(o) faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
2.	Você tem estado tão preocupada(o) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
3.	Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grande demais para o restante de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4.	Você tem sentido medo de ficar gorda(o) (ou mais gorda(o))?	1	2	3	4	5	6
5.	Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6.	Sentir-se satisfeita(o) (por exemplo após ingerir uma grande refeição) faz você se sentir gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
7.	Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?	1	2	3	4	5	6
8.	Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6
9.	Estar com mulheres (homens) magras(os) faz você se sentir preocupada em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
10.	Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta?	1	2	3	4	5	6
11.	Você já se sentiu gorda(o), mesmo comendo uma quantidade menor de comida?	1	2	3	4	5	6
12.	Você tem reparado no físico de outras mulheres (ou outros homens) e, ao se comparar, sente-se em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13.	Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou conversa)?	1	2	3	4	5	6
14.	Estar nua, por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
15.	Você tem evitado usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
16.	Você se imagina cortando fora porções de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
17.	Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
18.	Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
19.	Você se sente excessivamente grande e arredondada(o)?	1	2	3	4	5	6
20.	Você já teve vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21.	A preocupação diante do seu físico leva-lhe a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22.	Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23.	Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?	1	2	3	4	5	6
24.	Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou na barriga?	1	2	3	4	5	6

25.	Você acha injusto que as outras mulheres (ou outros homens) sejam mais magras(os) que você?	1	2	3	4	5	6
26.	Você já vomitou para se sentir mais magra(o)?	1	2	3	4	5	6
27.	Quando acompanhada(o), você fica preocupada em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)?	1	2	3	4	5	6
28.	Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo?	1	2	3	4	5	6
29.	Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30.	Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?	1	2	3	4	5	6
31.	Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)?	1	2	3	4	5	6
32.	Você toma laxantes para se sentir magra(o)?	1	2	3	4	5	6
33.	Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34.	A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6

TOTAL: _____

Fonte: Di Pietro e Silveira (2008)