REVISTA ALVORADA Acadêmica

CORRELAÇÃO ENTRE CONSUMO ALIMENTAR RESTRITIVO, DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E DESEMPENHO FÍSICO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

CORRELATION BETWEEN RESTRICTIVE DIETARY INTAKE, BODY IMAGE DISTORTION, AND PHYSICAL PERFORMANCE IN WEIGHTLIFTERS

https://doi.org/10.63330/revalvoradav1n2-002

Submetido em: 02/10/2026 e Publicado em: 19/10/2026

RA: e262461

Iris da Silva Ferrari
Graduanda em Nutrição
Universidade Estadual de Londrina
E-mail: iris.silva.ferrari@uel.br
Lattes: https://lattes.cnpq.br/9781950973420217

Fabio José Antonio da Silva
Doutorado em Educação Física
Universidade Estadual de Londrina
E-mail: fabio.antonio@censupeg.com.br
Lattes: http://lattes.cnpq.br/3576574791707183
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5881-6438

RESUMO

A busca por máxima hipertrofia e uma composição corporal ideal na musculação muitas vezes leva os praticantes a adotar hábitos alimentares arriscados. Este texto examina a relação entre o consumo alimentar restrito, a percepção distorcida da própria imagem e suas consequências no desempenho físico. A insatisfação com a imagem pessoal, frequentemente associada a distúrbios como a vigorexia e a ortorexia, é um fator chave que impulsiona dietas extremamente restritivas. Sob um aspecto fisiológico e bioenergético, essa limitação prolongada leva à redução das reservas de glicogênio, comprometendo a síntese de proteínas e provocando desregulações no sistema neuroendócrino, como o aumento dos níveis de cortisol, o que resulta em cansaço central e diminuição da força máxima. A análise indica que o rigor alimentar motivado por distorções de imagem prejudica o desempenho atlético, sendo necessário uma abordagem que integre diferentes disciplinas para promover uma nutrição sustentável e a saúde psicológica.

Palavras-chave: Desempenho físico; Fisiologia do exercício; Imagem corporal; Musculação; Restrição alimentar.

ABSTRACT

The quest for optimal muscle growth and the perfect physique in bodybuilding often leads individuals to engage in harmful eating practices. This piece examines the relationship between limited food intake, distorted self-image, and its effects on physical abilities. Unhappiness with self-image, typically associated with conditions like muscle dysmorphia and orthorexia, often drives individuals towards overly restrictive eating plans. From a biological and energy perspective, ongoing restriction results in depletion of glycogen, reduced protein synthesis, and hormonal imbalances (such as increased cortisol levels), causing fatigue in the central nervous system and lowering peak strength. The findings suggest that strict dietary measures influenced by distorted body perceptions hinder athletic performance, emphasizing the importance of an integrated approach that prioritizes nutritional balance and mental health.

Keywords: Body image; Bodybuilding; Dietary restriction; Exercise physiology; Physical performance.

1 INTRODUÇÃO

A prática de musculação, que historicamente foi encarada principalmente como uma forma de reabilitação e desenvolvimento da força atlética, se metamorfoseou nas últimas décadas em um dos fenômenos mais populares em nível global na área de fitness, saúde e estética corporal. Influenciada pela cultura da imagem atual e pela visibilidade intensa das redes sociais, o ambiente nas academias passou a ser dominado por padrões estéticos rigorosos. Neste contexto, o corpo musculoso, definido e com níveis muito baixos de gordura corporal deixou de ser apenas um resultado do treinamento eficaz para se tornar uma exigência social e identitária, frequentemente ligado ao sucesso, disciplina e autocontrole.

Entretanto, essa incessante busca pela melhoria da composição corporal coloca muitos praticantes em uma linha delicada entre um treinamento saudável e comportamentos de risco. Nesse cenário, surgem frequentemente duas questões profundamente conectadas: a restrição alimentar e a distorção da imagem corporal. A distorção da imagem corporal, muitas vezes manifestada pela insatisfação constante com o próprio corpo, onde a pessoa que não consegue reconhecer suas conquistas reais se vê sempre como "pequena" ou "flácida" (fenômeno conhecido como vigorexia ou dismorfia muscular), serve como um potente gatilho psicológico para a adoção de dietas extremamente restritivas.

Simultaneamente, a restrição alimentar, que se caracteriza pela exclusão severa de grupos alimentares, pela contagem obsessiva de calorias e pela adesão a dietas rígidas e inflexíveis, acaba sendo considerada erroneamente como o único método para a evolução física. O grande paradoxo que se estabelece, no entanto, reside no impacto direto que esse comportamento tem sobre o desempenho físico. Apesar de a nutrição ser fundamental para a recuperação e para o enfrentamento de cargas na musculação, a restrição crônica e o sofrimento psicológico relacionado à autoimagem provocam alterações metabólicas

e neuroendócrinas, como a diminuição dos estoques de glicogênio, o aumento do cortisol e o crescimento da fadiga central, que afetam gravemente a força, potência e a capacidade de hipertrofia.

Diante desse cenário, o objetivo deste artigo é investigar a complexa relação entre a restrição alimentar, a distorção da imagem corporal e o desempenho físico em praticantes de musculação, buscando entender como a desarmonia nas esferas comportamental e nutricional pode minar os próprios objetivos estéticos e de performance que o indivíduo deseja tanto alcançar.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão narrativa de literatura, fundamentada na busca, análise e síntese crítica de evidências científicas publicadas sobre comportamento alimentar, imagem corporal e fisiologia do exercício aplicada a praticantes de musculação.

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas estruturadas nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scielo, Google Acadêmico e Repositório Institucional de Periódicos em Nutrição e Educação Física. Utilizaram-se como descritores em ciência da saúde (DeCS/MeSH) e termos de busca equivalentes em português e inglês: *"Musculação" / "Weightlifting"*, *"Restrição alimentar" / "Dietary restriction"*, *"Imagem corporal" / "Body image"*, *"Vigorexia" / "Muscle dysmorphia"*, *"Desempenho físico" / "Physical performance"* e *"Fisiologia do exercício" / "Exercise physiology"*, combinados através dos operadores booleanos *AND* e *OR*.

Como critérios de inclusão, adotaram-se: (a) artigos originais, revisões sistemáticas, livros acadêmicos consolidados e relatórios técnicos que abordassem diretamente as variáveis psicológicas, nutricionais e fisiológicas de praticantes de exercícios resistidos; (b) estudos publicados no recorte temporal compreendido entre 2004 e 2026, com ênfase nas produções dos últimos cinco anos para garantir a contemporaneidade das evidências socioculturais. Os critérios de exclusão compreenderam: pesquisas com foco exclusivo em atletas profissionais de fisiculturismo de altíssimo rendimento com uso documentado de esteroides anabolizantes androgênicos em fases competitivas agudas, materiais sem fundamentação científica sólida ou trabalhos com inconsistência de dados bibliográficos.

3 A INTERFACE ENTRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL NA MUSCULAÇÃO

O ambiente nas academias de musculação e no treinamento de resistência é, em grande parte, centrado na hipertrofia máxima e na busca por definições corporais extremas. De acordo com pesquisas recentes no campo da psicologia esportiva e do comportamento alimentar, a exposição constante a padrões corporais idealizados, amplamente promovidos por redes sociais, algoritmos de fitness e subculturas digitais, tem aumentado alarmantemente a ocorrência de distúrbios de autoimagem entre os praticantes

(Silva et al., 2023). A insatisfação com a imagem corporal (IIC) geralmente se manifesta pela grande discrepância entre a imagem real e o ideal desejado, levando a pessoa, mesmo que tenha um volume muscular significativo, a se ver de forma distorcida, sentindo-se constantemente "pequena", "fraca" ou com excesso de gordura (Soler et al., 2013; Medeiros et al., 2017).

Esse estado psicológico comporta manifestações clínicas e subclínicas notáveis, como a vigorexia (também chamada de Transtorno Dismórfico Muscular) e a ortorexia nervosa. A vigorexia é caracterizada por uma preocupação excessiva com a falta de massa muscular, o que muitas vezes leva o praticante a seguir rotinas de exercícios extremamente exaustivas combinadas com dietas hipercalóricas ou hiperproteicas rigorosas (Soler et al., 2013). Por outro lado, a ortorexia nervosa reflete a fixação patológica pela "qualidade" e "pureza" dos alimentos ingeridos, resultando na eliminação injustificada de grupos alimentares inteiros em busca de maior saúde ou estética (Lorenzon, Minossi e Pegolo, 2020).

Nesse cenário, Bernardes, Della Lucia e de Faria (2016) ressaltam que os comportamentos alimentares de risco deixam de ser guiados por sinais internos de fome e saciedade, passando a serem rigidamente controlados por regras cognitivas inflexíveis, contagem obsessiva de calorias e sentimentos intensos de culpa quando há desvios do plano alimentar. A distorção da imagem corporal, portanto, torna-se o principal fator motivador para uma restrição crônica: quanto maior a insatisfação com o próprio corpo, mais rígido tende a ser o comportamento e maior a probabilidade de se adotar hábitos alimentares desordenados (Claumann et al., 2014). Essa dinâmica cria um ciclo vicioso em que a busca interminável pela estética perfeita prejudica o equilíbrio emocional e propicia quedas significativas na capacidade física e atlética.

Quadro 1 – Comparativo entre os efeitos da Restrição Alimentar Extrema e do Abastecimento Nutricional Adequado no Praticante de Musculação.

Parâmetro / Esfera	Cenário de Restrição Alimentar Extrema (Movido por Distorção de Imagem)	Cenário de Nutrição Adequada e Flexível (Foco em Performance e Saúde)
Comportamento Psicológico	Insatisfação crônica com a autoimagem, culpa alimentar, rigidez cognitiva, risco elevado para ortorexia e vigorexia.	Percepção corporal mais realista, flexibilidade dietética, relação saudável com a comida e ausência de culpa obsessiva.
Bioenergética e Metabolismo	Depleção crônica de glicogênio muscular e hepático, prejudicando as vias energéticas de alta intensidade.	Estoques de glicogênio otimizados, garantindo máxima eficiência nos treinos resistidos pesados.
Resposta Endócrina	Elevação crônica de cortisol, supressão da testosterona livre e dos hormônios tireoidianos (catabolismo acentuado).	Perfil hormonal equilibrado, favorecendo o ambiente anabólico e a recuperação tecidual.
Desempenho Físico e Força	Queda precoce no volume de treino, fadiga central acentuada, redução da carga máxima e estagnação de força.	Manutenção ou progressão gradual de cargas, menor percepção subjetiva de esforço e alta qualidade de recuperação.
Hipertrofia e Composição Corporal	Balanço proteico líquido negativo frequente (gliconeogênese), dificultando a síntese proteica e gerando perda de massa magra.	Síntese proteica otimizada, suporte adequado à reparação das fibras musculares e ganho de massa magra sustentável.

Fonte: a própria autora.

4 IMPACTOS FISIOLÓGICOS E METABÓLICOS DA RESTRIÇÃO NO DESEMPENHO FÍSICO

Na perspectiva da bioenergética e da fisiologia do exercício resistido, o desempenho físico de alto nível, avaliado pela habilidade de produzir tensão mecânica máxima, manter o volume de treino e favorecer a supercompensação, depende diretamente de reservas energéticas otimizadas, disponibilidade de substratos e de um ambiente hormonal anabólico propício. Quando o praticante de musculação adota uma alimentação cronicamente restritiva, impulsionado por distorções de imagem e pela busca incessante por um corpo magro, a homeostase metabólica e sistêmica é gravemente comprometida, causando efeitos diretos e prejudiciais na performance física:

4.1 DEPLEÇÃO DE GLICOGÊNIO E COMPROMETIMENTO DA VIA GLICOLÍTICA

O treinamento resistido de alta intensidade utiliza principalmente o sistema anaeróbico alático (fosfagênico) e, de forma secundária, o sistema glicolítico para séries de repetições de moderadas a altas (normalmente entre 8 e 15 repetições). Dietas crônicas com restrição de carboidratos esgotam gradualmente os depósitos de glicogênio no fígado e nos músculos. Essa depleção dificulta a ressíntese rápida do trifosfato de adenosina (ATP), o que leva a uma diminuição significativa na capacidade de produzir força máxima, fadiga antecipada e redução considerável no volume total de treino realizado por sessão (McArdle, Katch e Katch, 2016; Schoenfeld, 2020).

4.2 CATABOLISMO PROTEICO E PREJUÍZO À SÍNTESE DE MASSA MAGRA

Quando há um balanço energético constantemente negativo e a ingestão de proteínas ou calorias é insuficiente para suprir as necessidades de recuperação dos tecidos, o corpo ativa mecanismos compensatórios, como a gliconeogênese hepática a partir de aminoácidos estruturais. Esse estado catabólico sistêmico aumenta a degradação proteica muscular líquida, o que torna o estímulo hipertrófico gerado pelo exercício ineficaz e prejudica a recuperação estrutural das fibras musculares danificadas pelo estresse mecânico (Oliveira et al., 2020).

4.3 DISFUNÇÃO NEUROENDÓCRINA E FADIGA CENTRAL

A severa e prolongada restrição alimentar envia ao sistema nervoso central um aviso de que uma crise energética está por vir, acionando o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA). Como resultado, há um aumento constante nos níveis de cortisol no plasma, um hormônio altamente catabólico, além de uma significativa supressão de hormônios anabólicos e sexuais, como a testosterona livre e os hormônios tireoidianos (T3 e T4) (Loucks, 2014; White et al., 2026). Essa disfunção neuroendócrina não só contribui para o acúmulo paradoxal de gordura corporal visceral (como resposta ao estresse metabólico), mas também provoca quadros severos de fadiga central, letargia, distúrbios do sono e redução significativa da concentração e da motivação, componentes cognitivos essenciais para a realização de treinos resistidos intensos e seguros.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação da correlação entre o consumo alimentar restritivo, a distorção da imagem corporal e o rendimento físico em praticantes de musculação revela uma relação intrincada e, em grande parte, prejudicial. Como apontado, a intensa exigência estética difundida pela sociedade atual e pelas plataformas digitais funciona como um forte impulsionador da insatisfação com a própria imagem. Esse abalo psicológico comumente leva a pessoa a incorporar práticas nutricionais inflexíveis e desreguladas, a exemplo da limitação persistente de macronutrientes, da eliminação de categorias de alimentos e do controle calórico obsessivo, afastando a conduta alimentar de seus propósitos biológicos essenciais.

Sob a perspectiva bioenergética e neuroendócrina, tal limitação rigorosa compromete diretamente as metas que o praticante intenta atingir. A redução consistente dos depósitos de glicogênio muscular, a ativação de processos catabólicos para atender à necessidade de energia e a desregulação do eixo neuroendócrino (marcada por níveis elevados de cortisol e diminuição hormonal) levam a uma queda substancial na capacidade de produzir força máxima, prejudicando a síntese proteica e provocando um estado profundo de fadiga central. Em última análise, o extremismo alimentar motivado pela insatisfação

com a aparência não só prejudica a saúde mental e metabólica do indivíduo, mas também afeta seriamente o desempenho físico e os resultados atléticos na musculação.

Portanto, conclui-se que a busca por resultados excepcionais no treinamento de resistência requer uma mudança de mentalidade. É essencial que haja uma colaboração multidisciplinar entre profissionais de Educação Física, Nutrição e Psicologia, promovendo abordagens que integrem a sustentabilidade alimentar, a flexibilidade na dieta e o fortalecimento da autoestima. Apenas através de uma gestão que considere o esporte e a nutrição de maneira humanizada será possível equilibrar a composição corporal, manter a saúde mental e maximizar o desempenho físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADORNA, Luiza. Como as competições de desempenho físico podem incentivar transtornos alimentares. **Portal Drauzio Varella / Saúde Mental**, 2026. Disponível em: https://drauziovarella.uol.com.br/saude-mental/como-as-competicoes-de-desempenho-fisico-podem-incentivar-transtornos-alimentares/. Acesso em: 01 out. 2026.

BERNARDES, Andressa Ladeira; DELLA LUCIA, Ceres Mattos; DE FARIA, Eliane Rodrigues. Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 57, p. 306-318, 2016. Disponível em: http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/406. Acesso em: 01 out. 2026.

CLAUMANN, G. S. et al. Satisfação com a imagem corporal em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Revista da Educação Física / UEM**, v. 25, n. 4, p. 575–583, set. 2014. Disponível em: https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i4.23456 Acesso em: 15 out. 2026.

LORENZON, Luís Felipe Lopes; MINOSSI, Patrícia Beatriz Pedroso; PEGOLO, Giovana Eliza. Ortorexia nervosa e imagem corporal em adolescentes e adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 2, p. 117-125, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0047-2085000000266 . Acesso em: 01 out. 2026.

LOUCKS, Anne B. Energy availability in athletes. **Journal of Sports Sciences**, v. 32, n. sup1, p. S9-S15, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1080/02640414.2011.588958 Acesso em 15 out. 2026.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MEDEIROS, Tanísia Hipólito; CAPUTO, Eduardo Lucia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, n. 1, p. 38-44, 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/3SztYrMm5C4xwFVhHyk7Lzg/. Acesso em: 15 out. 2026.

OLIVEIRA, Fátima Palha de; BOSI, Maria Lúcia Magalhães; VIGÁRIO, Patrícia dos Santos; VIEIRA, Renata da Silva. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 4, p. 281-289, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/pr78gSTcLB6ztfg3qmks95z/. Acesso em: 01 out. 2026.

SCHOENFELD, Brad J. **Science and Development of Muscle Hypertrophy**. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, 2020.

SILVA, R. F. et al. Comportamento alimentar, insatisfação corporal e ortorexia nervosa: uma revisão sobre a relação entre esses fatores. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 9, p. e4412943139, 2023. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/43139. Acesso em: 01 out. 2026.

SOLER, Ptah T. et al. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 5, p. 343-348, 2013. Disponível em: www.scielo.br/j/rbme/a/SYGRkwLtfXmqmpXZ35r8J3B/abstract/?lang=pt Acesso em 15 out. 2026.