



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS



ALICE FARIAS CORREIA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR TRANSTORNADO NA
“CULTURA *FITNESS*”**

Limeira
2021



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS



ALICE FARIAS CORREIA

COMPORTAMENTO ALIMENTAR TRANSTORNADO NA “CULTURA *FITNESS*”

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial para a obtenção do título de
Bacharel em Nutrição à Faculdade de Ciências
Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas.

Orientador(a): Prof(a). Dr(a). Fabiana Braga Benatti

Limeira
2017

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Ciências Aplicadas
Renata Eleuterio da Silva - CRB 8/9281

C817c Correia, Alice Farias, 1999-
Comportamento alimentar transtornado na "cultura fitness" / Alice Farias
Correia. – Limeira, SP : [s.n.], 2021.

Orientador: Fabiana Braga Benatti.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas.

1. Comportamento alimentar. 2. Exercícios físicos - Musculação. I. Benatti,
Fabiana Braga, 1981-. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de
Ciências Aplicadas. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Título em outro idioma: Eating behavior disturbed in the "fitness culture"

Titulação: Bacharel em Nutrição

Banca examinadora:

Marina Romero Alvarenga

Data de entrega do trabalho definitivo: 06-12-2021

Autor: Alice Farias Correia

Título: Comportamento alimentar transtornado na “cultura fitness”

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição

Instituição: Faculdade de Ciências Aplicadas, Universidade Estadual de Campinas

Aprovado em: 14/12/2021

BANCA EXAMINADORA



Prof(a). Dr(a). Fabiana Braga Benatti – Presidente
Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA/UNICAMP)



Marina Romero Alvarenga – Avaliador
Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA/UNICAMP)

Este exemplar corresponde à versão final da monografia aprovada.



Prof(a). Dr(a). Fabiana Braga Benatti
Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA/UNICAMP)

Dedico este trabalho ao meu filho, que nasceu durante o curso e trouxe força para seguir em frente.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar aos meus pais, Marli e José Milton, pelo apoio incondicional e crucial para que chegasse até aqui, pois mesmo em meio às dificuldades, sempre estiveram ao meu lado.

Agradeço também à minha orientadora, Fabiana, por toda ajuda, dedicação e liberdade proporcionadas. Não só para elaboração deste trabalho, mas nas aulas que ministra com amor.

Keep running' don't look back
Keep movin' paint it black
Keep goin' don't ever stop
There's time to rest the day you'll drop

[...] No pain, no gain (yeah).

Scorpions, 1993

CORREIA, Alice Farias. Comportamento alimentar transtornado na “cultura fitness”. 2021. 35 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição.) – Faculdade de Ciências Aplicadas. Universidade Estadual de Campinas. Limeira, 2021.

RESUMO

Construiu-se uma cultura em torno da busca pela saúde, com espaços determinados – academias de musculação, Box de crossfit e demais espaços destinados à atividade física – Esse universo específico se intitula “fitness” e o pertencimento a tal ambiente segue uma espécie de “senso de jogo”, com regras próprias e características únicas seguidas por indivíduos que fazem da alimentação um meio para alcançar seus objetivos.

Entretanto, mesmo praticando exercícios regularmente e consumindo diariamente todos os nutrientes recomendados pelos órgãos oficiais de saúde, discute-se até que ponto tais hábitos podem ser considerados “saudáveis”, visto que se desassocia dos aspectos biopsicossociais envolvidos com a nutrição.

Além disso, a cultura fitness engloba diversas particularidades de um comer transtornado, onde se ingere o alimento visando um resultado, mesmo que isso signifique seguir jejuns prolongados, ingerir quantidades muito baixas de alimentos, utilizar substitutos para refeições, como shakes ou suplementos, utilizar medicação para o controle de peso ou estimulantes de apetite entre outros tipos de comportamentos que visam diminuir ou aumentar drasticamente a quantidade de alimento ingerido.

Palavras-chave: Comer transtornado. Fitness. Musculação. Crossfit. Comportamento alimentar. Alimentação saudável.

CORREIA, Alice Farias. Eating behavior disturbed in the "fitness culture". 2021. 35p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências Aplicadas. Universidade Estadual de Campinas. Limeira, 2021.

ABSTRACT

A culture was built around the pursuit of health, with specific spaces - weight gyms, crossfit box and other spaces for physical activity - This specific universe is called "fitness" and belonging to such an environment follows a kind of "sense of the game", with its own rules and unique characteristics followed by individuals who make food a means to achieve their goals.

However, even exercising regularly and consuming all the nutrients recommended by Organs official health agencies on a daily basis, the extent to which such habits can be considered "healthy" is debated, as they are disconnected from the biopsychosocial aspects involved with nutrition.

In addition, the fitness culture encompasses several particularities of disturbed eating, where food is ingested with a view to a result, even if this means following prolonged fasts, eating very low amounts of food, using meal replacements, such as shakes or supplements, using medication for weight control or appetite stimulants, among other types of behaviors that aim to drastically decrease or increase the amount of food ingested.

Keywords: Eating disorder. Fitness. Bodybuilding. Crossfit. Eating behavior. Healthy eating.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FCA Faculdade de Ciências Aplicadas
UNICAMP Universidade Estadual de Campinas

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	METODOLOGIA	14
3	CARACTERÍSTICAS DA ALIMENTAÇÃO <i>FITNESS</i>	15
3.1	COMER TRANSTORNADO	15
3.2	COMIDA <i>FITNESS</i>	19
3.3	USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES	22
3.4	O CUTTING E BULKING: DAS RESTRIÇÕES SEVERAS AOS GRANDES EXAGEROS	24
4	DISCUSSÃO	28
5	CONCLUSÃO	30
6	REFERÊNCIAS	31

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Comer intuitivo versus comer disfuncional	17
-----------------	---	----

1 INTRODUÇÃO

O termo “*fitness*”, de origem inglesa, refere-se à boa forma física, uma vez que é formado a partir da junção de “*fit*” (que remete à “boa forma”) e “*ness*”, um sufixo que transforma adjetivos em substantivos, designando um estado, uma condição. Desse modo, “*fitness* significa a resistência ou condição do corpo para funcionar com eficiência em todas as atividades do dia a dia e se manter saudável” (DANTAS et al, 2009). A palavra *fitness* também é traduzida como “habilidade”, um termo usado em biologia para designar a habilidade de um organismo de sobreviver, se reproduzir em seu ambiente e de passar seus genes para as gerações futuras.

Popularmente, quando se pensa em sujeitos englobados no estilo de vida *fitness*, o corpo em si é apenas um dos pontos abordados. É preciso pensar em todo um estilo de vida e também em um amplo mercado consumidor que vem se desenvolvendo. São abarcados inúmeros indivíduos e instituições que passam a se relacionar, uma cultura é criada e seguida fielmente. Novos produtos são produzidos e o apelo do marketing os vende como detentores da saúde.

Aqui o entendimento do campo *fitness* é descrito por Bourdieu (2004, 2010), como um espaço delineado com certo grau de autonomia, que possui leis e regras específicas. Pode ser composto por “agências” ou indivíduos atuando como protagonistas, interagindo de uma determinada forma e buscando manter ou cumprir determinados cargos, numa espécie de “senso de jogo”. Para permanecer no local, são necessários inúmeros atos de reconhecimento, e esses atos constituem a moeda da adesão, gerando um sentimento de pertencimento.

No que diz respeito à nutrição ligada à prática de exercícios físicos, principalmente relacionado a fins estéticos, nos distanciamos da relação afetiva com a comida e nos aproximamos do “nutricionismo”. Onde a dietética da alimentação está imersa em um determinado padrão cultural, que despreza, em geral, o valor cultural do alimento e apenas coloca em discussão aspectos nutritivos e corporais. O que vemos não é apenas uma apreciação pelo valor nutricional dos alimentos ou a felicidade que eles podem trazer, mas uma grande ênfase em alcançar um corpo ideal, magro e sem gordura, se tornando até mesmo uma obsessão. Desse modo,

observam-se indivíduos que se alimentam de maneira rigorosa, pouco prazerosa e perdendo a relação psicossocial com a comida (COSTA, 2019).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2008), uma alimentação saudável deve ter qualidade, ser saborosa, colorida, segura para o consumo e composta por alimentos variados que devem ser consumidos na quantidade correta. DaMatta (2001) ao estudar a comida brasileira, defendeu que todo nutriente é alimento, mas nem todo alimento é comida, pois isso também é felicidade, comunidade, família, espiritualidade, e a relação com o mundo natural, e também é uma expressão de identidade. Poulain (2013) afirma que para que haja uma relação verdadeiramente saudável com a alimentação é necessário que o alimento tenha significado para o comedor e para isso é necessário “inscrever-se numa rede de comunicações, numa constelação imaginária, numa visão de mundo”, ou seja, não se pode esquecer que o comer envolve diversas outras razões, não só as necessidades biológicas. Nesse sentido, percebemos a comida como uma atitude superior, pois é, antes de tudo, uma atividade prazerosa que permite conectar-se com significados relacionados ao patrimônio cultural, memória afetiva e momentos de sociabilidade (De Souza Lima, Romilda, et al, 2015).

Visto que as pessoas inseridas no “*universo fitness*” possuem características alimentares únicas, o objetivo do trabalho é discutir sobre o quão “saudáveis” são as práticas e hábitos alimentares comuns entre praticantes regulares de atividades físicas (como frequentadores de academias) que não são atletas profissionais, mas lidam com a alimentação de maneira rigorosa, a fim de alcançar objetivos, como hipertrofia emagrecimento e melhora no desempenho.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado com base na literatura disponível até o momento em bases de dados como PUBMED, SCIELO e Google Scholar. Além disso, livros disponíveis na web e sites governamentais foram consultados para formular a investigação no tema proposto: as características alimentares adotadas por indivíduos inseridos na “cultura fitness”.

3 CARACTERÍSTICAS DA ALIMENTAÇÃO *FITNESS*

3.1 COMER TRANSTORNADO

O comer transtornado pode ser definido como todo tipo de comportamento alimentar considerado não saudável ou disfuncional que pode ser fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, por ter características semelhantes aos transtornos alimentares, mas com a frequência e a gravidade dos sintomas reduzidas (ALVARENGA, et al., 2020). Dietas restritivas, jejum prolongado, ingestão muito baixa de alimentos, utilização de substitutos para refeições como shakes ou suplementos, utilização de medicação para o controle de peso ou outros tipos de comportamentos que visam diminuir a quantidade de alimento ingerido e o controle de peso de forma disfuncional, são exemplos de atitudes que se enquadram em um comer transtornado (LEAL et al, 2013a).

Assim sendo, podemos observar traços marcantes de comer disfuncionais na cultura fitness (COSTA, 2019), Alvarenga et al, 2015, Berg, 2000, propõe que pensemos sobre as distinções do comer respeitoso, intuitivo e do comer disfuncional, segundo o tabela 1.

TABELA 1. Comer intuitivo versus comer disfuncional

	Comer respeitoso	Comer disfuncional
Padrão alimentar	Refeições que saciam e com lanches em intervalos regulares.	Intervalos irregulares com beliscadas, momentos de restrição ou compulsão e comer com pressa.
Como o comer é regulado	Pelos sinais de fome, apetite e saciedade, gerando bem-estar.	Mediado por controles internos e externos inapropriados como: fazer dietas, contar calorias, passar por eventos emocionais ou comer sem vontade.
Propósito do comer	Para satisfazer a saúde, crescimento, bem-estar.	Comer ou restringir para emagrecer, aliviar estresse ou ansiedade.

		Sentir-se muito cheio, remorso ou culpado.
Físico	Promove energia, saúde, crescimento e desenvolvimento.	Sensação de cansaço, tontura, frio, estufamento.
Mental	Pensamento claro, habilidade de concentração. Os pensamentos sobre comida não tomam muito tempo do dia e se concentram na hora das refeições	Diminui alerta mental e concentração. Preocupação com a comida e pensamentos focados no planejamento alimentar e imagem corporal, ocupando muito tempo do dia.
Emocional	Humor estável, não se afeta pela comida.	Grande instabilidade de humor, chateação, irritação, ansiedade, baixa autoestima, preocupações com imagem corporal que são descontados na comida.
Social	Relacionamentos saudáveis com as pessoas e com o contexto alimentar.	Menor integração social, isolamento, capacidade de afeto e generosidade diminuída. Dificuldade em compartilhar refeições.

(Alvarenga et al, 2015 apud Berg, 2000)

A Organização mundial da saúde define saúde não só como a ausência de doenças, mas como o estado completo de bem-estar físico, mental e social do ser humano. Tal definição pode ser contemplada pelo modelo biopsicossocial de cuidado nutricional, onde as atitudes alimentares são definidas de acordo com sua história, sua relação com a cultura, relação entre os contextos sociais, políticos e econômicos (SCLIAR, 2007). Bays (2009) considera que o ato alimentar é recheado por pensamentos e emoções, podendo representar o poder de recompensar, entorpecer, distrair, procrastinar, entreter, acalmar, seduzir e até punir. Desse modo, uma relação verdadeiramente saudável com a comida deve, acima de tudo, contemplar todos os aspectos citados e o comer não pode ser reduzido ao ato de ingerir nutrientes sem que haja prejuízo na relação amistosa com a comida.

Com o rápido crescimento da população que se exercita, também tem havido interesse na importância da nutrição adequada como um importante aliado na manutenção da saúde e na melhoria do desempenho (Almeida, Carolina, et al. 2009).

Bastos (2010) trata por “epidemia” a difusão da cultura *fitness* na atualidade, pontuando que:

[...] assumo que no que chamo de epidemia de *fitness* os eventos são os comportamentos obsessivos (naturalizados) em nome da saúde e da beleza, contudo, sustentados por discursos científicos propagados pela mídia de massa. Entre os hábitos desenvolvidos estão: compromisso com os exercícios físicos, dietas, alterações de corpos por meio de intervenções, consumo de produtos que otimizam, supostamente ou não, o funcionamento do metabolismo humano e o biologicismo da existência.

Em uma rápida busca pela internet encontram-se diversos sites, revistas e “manuais” que ditam as “regras” do comer saudável e as “regras” da alimentação *fitness* (onde há distinção). Em um deles, sem autor descrito, descreve-se a seguinte prescrição, direcionada aos praticantes de musculação que desejam ter um corpo musculoso:

Carboidratos refinados devem ser abandonados: se você quer perder barriga, precisa aprender a comer bem. E o primeiro passo para isso é riscar do seu cardápio os carboidratos refinados: açúcar, Farinha de trigo refinada, Massas brancas, Arroz branco, etc. Isso significa que você não deve comer bolo, doce, torta, sorvete, pastelão, macarronada, coxinha, pão, chocolate, sucos açucarados etc. Substitua tudo por carboidratos complexos como os vindos da batata-doce, arroz integral, legumes.

Ainda nesse documento, se dita o que deve ser seguido para que os objetivos sejam alcançados – consumir uma dieta “limpa”.

A seguinte prescrição foi relatada por Sabino, Luz e Carvalho, em 2010, em seu estudo que investigou singularidade alimentar de um grupo de frequentadores assíduos de academias e *fitness*, no Rio de Janeiro:

Café da manhã (desjejum): 10 claras de ovos cruas (apenas as claras sem as gemas), 10 colheres de aveia (flocos finos), 2 bananas, 1/2 copo de leite desnatado c/ 10 gotas de adoçante.

Lanche: 100g de batata cozida na água e sal (pouco).

Almoço: 150g de macarrão na água e sal, 150g de peito de frango (grelhado).

Lanche: gelatina diet (à vontade).

Jantar: salada de brócolis, agrião, cebola, tomate e alface, 1 lata de atum na água e sal (light).

Lanche: gelatina diet (à vontade).

Tal “dieta” foi prescrita pelo instrutor de uma academia, no primeiro contato com seu aluno. Essa prática, no entanto, não é incomum em centros destinados à atividade física e à musculação. Dietas restritivas, voltadas unicamente para fins estéticos são frequentemente utilizadas por indivíduos que consideram o alimento um meio para alcançar seus objetivos (COSTA, 2019).

A própria comunidade *fitness* difere a alimentação saudável do comer funcional – *fit*, sendo a alimentação saudável aquela buscada por indivíduos que desejam simplesmente alimentar-se “bem” e se abster de patologias. Enquanto o *fitness* é um estilo de vida, uma busca insaciável pelo perfeito, onde a alimentação deve ser funcional, ou seja, deve funcionar para algo (geralmente, o objetivo é estético) e cada grama de alimento deve ser estrategicamente posicionada (DANTAS et al, 2009).

É consenso que o desempenho no exercício está diretamente relacionado à ingestão balanceada de todos os nutrientes: carboidratos, gorduras, proteínas, minerais, vitaminas, fibras e água (Araújo e Soares, 1999). Todavia, necessidades nutricionais de pessoas fisicamente ativas diferem apenas quantitativamente em comparação com aqueles que levam um estilo de vida sedentário, pois precisam de mais energia de fontes alimentares (BIESEK et al., 2005). Entretanto, o público estudado usa o alimento como construtor do corpo perfeito e eles são classificados nos seus elementos: carne é proteína, batata é carboidrato, verdura é vitamina. Há os carboidratos bons, aqueles integrais – os amados pelo fitness, como a batata-doce; e há os carboidratos ruins, como o açúcar refinado, demonizados por esse estilo de vida. Geralmente destaca-se não a preocupação com a saúde daqueles que seguem esse modo de vida, mas sim com o efeito que tais alimentos provocam na estética corporal (COSTA, 2019).

3.2 COMIDA FITNESS

Além da prática de exercícios e da busca pela plenitude, a dieta ocupa espaço ímpar na vida fitness não apenas extensivamente (ocupando grande parte do tempo), mas intensivamente (sendo aplicada radicalmente) (SABINO, 2010). Pois representa o simbolismo e pertencimento gerado pela participação no grupo. Quase como se fosse revogada a “carteirinha de fitness” quando se consomem os alimentos errados (DANTAS et al, 2009).

As características mais marcantes na alimentação do sujeito fitness estão relacionadas ao número de refeições diárias, variando de seis a sete, com intervalo de cerca de três horas e, para isso, a utilização da “marmitta”, devido à distinção entre a comida ingerida e a dos outros, levando a oposição entre comida “boa” e comida “ruim”. Enfatiza-se também a disciplina no seguimento da alimentação específica, que leva alguns conflitos entre “dever” e o “querer”, entre a razão e a emoção diante dos desejos alimentares e a busca pela pureza (SABINO, 2010).

Não à toa, termos como “dia do lixo” foram amplamente difundidos, representando o dia em que quem segue uma alimentação rigorosa pode “se sujar” e consumir alimentos proibidos, tal qual foram as dietas, alimentos e até mesmo shots “detox”, que ficaram famosos, ao prometerem livrar o corpo de impurezas adquiridas ao expor o corpo aos alimentos errados. Percebe-se a classificação de risco dos alimentos quando a comida da família e “da rua” é vista como “ruim”, perigosa e prejudicial aos objetivos, enquanto a que consomem é tida como “boa e pura”. Além disso, os medos relacionados à alimentação são sempre relacionados ao corpo e o que pode prejudicar o desempenho no exercício (COSTA, 2019).

Segundo a percepção da população estudada por Costa (2019), uma alimentação adequada é aquela que fornece basicamente três nutrientes - carboidratos, proteína e gordura - não obtidos de qualquer alimento, mas dos considerados “bons”. Tal avaliação não é baseada no sabor, mas sim em critérios de avaliação e crenças nutricionais.

A dieta e as preferências alimentares relacionadas à pureza ditam uma dieta que valoriza alimentos brancos, como peito de frango, peixe, macarrão sem molho ou sal, fibras, batata, banana e clara de ovo. Tanto que para muitos, a carne vermelha não deve estar presente ou no máximo, cortes seletivos, quando se deseja diminuir a adiposidade e adquirir músculos.

Embora a proteína tenha valor sacro para a população estudada, as carnes consumidas seletas, Montanari (2003) descreve esse processo, presente em diversas culturas ocidentais como contaminação analógica, ou seja, a crença de que a ingestão de determinados alimentos transpõe suas propriedades e virtudes para aqueles que os ingerem. A carne branca é vista como “seca”, livre de gorduras e adequada aos objetivos, enquanto a gordura e as carnes viscosas são tidas como vilãs e símbolos do mal (feio) e do profano (SABINO, 2010). Desse modo, a carne de porco é a mais profana de todas, pois o alimento é relacionado ao animal sujo e impuro e poderia transpor tais características ao comedor. Ao passo que o peixe e as aves são as melhores opções.

A tendência liofóbica destaca-se na escolha dos alimentos, Fischler (1995), destaca um sentimento de desgosto em que tanto a gordura dos alimentos quanto a gordura corporal representam um mal, um adoecimento. Portanto, a gordura e sua "moleza" estão diretamente relacionadas a estados e condições de saúde condenáveis (por exemplo, estilos de vida lentos e sedentários), e nesta lógica, ela se expressa através da própria "sujeira" e da "feiura" (Mattos, 2008). A influência da gordura recaiu sobre o consumo dos ovos, onde as claras são preferidas por serem livres de tal nutriente, enquanto as gemas são frequentemente descartadas. Ainda que evitada, há a cultura das “gorduras boas”, aquelas puras e límpidas, fontes de Ômega 3 e 6, por exemplo, entretanto ainda que os ácidos graxos insaturados tragam de fato benefícios à saúde, não nos abstermos de modismos, como a fama de saudável associada ao óleo de coco, que foi considerado um alimento bom por ser uma fonte natural, pura e benéfica (RIBEIRO, 2017). O que é um equívoco, pois não se apresentaram fatos até o momento que sustentem tal status de benefício (DAUBER, 2015).

Os carboidratos também sofrem distinção, os integrais são vistos como bons e aceitáveis, ao passo que as farinhas, os açúcares e demais carboidratos refinados são vilões. Prioriza-se o arroz, macarrão e pão integrais, batata-doce e banana, pois são fontes de fibras e trazem maiores benefícios. Açúcares e doces são abominados, o alimento doce, como balas, chocolates, bolos são considerados como vilões e também identificados como um vício (COSTA).

Observamos a aproximação do nutricionismo e a valorização clara dos nutrientes, como se o praticante não comesse peito de frango ou arroz integral, mas proteína e carboidrato, não qualquer um, mas um “bom” carboidrato e uma “boa” proteína. Esse fenômeno é pontuado por Kraemer et al. (2014), no artigo sobre o discurso da alimentação saudável, onde mostra a problemática da quantificação dos alimentos no discurso biomédico, que tende a racionalizar a ideia da alimentação saudável a partir de determinados alimentos e escolhas de horários estabelecidas, o que é considerado essencial pelo saber médico para promover a saúde e prevenção de doenças. Costa descreve:

A quantidade destes nutrientes a ser seguida foi referenciada por Alexandra, ao pedir seu almoço no restaurante: “eu falo, preciso de 100 gramas de proteínas, 50 de carbo, 150 de legumes e salada verde”; por Hércules que precisava de “150 gramas de carboidratos”; por Rotanzeiro que também comia “150 gramas de carboidrato e 100 gramas de proteínas”;

A pesquisadora aponta o discurso dos entrevistados, enfatizando o distanciamento da comida em si e da alimentação por prazer. Em seguida, discute sobre como para os adeptos à cultura fitness há um grande esforço emocional para não ceder aos desejos, às vontades e aos prazeres da “rua”, não sair do sagrado e ir ao profano, pois ao sucumbirem aos prazeres proporcionados pelas “porcarias”, vivenciam o sentimento de culpa. Após a frustração vem o sentimento de pecado e a penitência, evidenciada como maior rigidez nos treinamentos físicos e na alimentação. Costa ainda completa: “Pode-se falar inclusive de uma ação hiper disciplinadora, pois a racionalização em torno da ação pode levar a uma disciplina ao extremo”.

A disciplina alimentar, com base em decisões racionais e práticas padronizadas, juntamente com disciplina no treinamento diário tornam-se a espinha dorsal de um corpo idealizado, baseado nas relações de confiança a um sistema especializado envolvendo alimentação e treinamento esportivo. Adotam novas atitudes, hábitos e crenças na esperança do resultado esperado. Acreditam fielmente no poder dos alimentos de modificar o corpo, nos benefícios e possíveis consequências de determinadas ingestões. A perícia desses alimentos é legitimada pela ciência, medicina e Estado e, assim, confiam na eficiência e esperam que funcionem. Os sujeitos que vivenciaram a dificuldade de uma alimentação mais rígida separaram-se da felicidade, mas gozam dos benefícios relacionados à saúde, considerando-se especiais, e podendo sentir-se dignos de respeito por conseguirem manter-se racionais, representando uma espécie de auto-consagração.

3.3 USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

A suplementação alimentar é recomendada quando se identifica a deficiência de um nutriente, seja por não alcançar a necessidade diária pela ingestão alimentar ou por enfermidade. Ela é indicada para um pequeno grupo de pessoas, no qual os atletas competitivos estão incluídos devido à alta demanda nutricional (CARVALHO, ORSANO, 2007). Na busca pela melhora do desempenho físico e pela modificação corporal, é comum que frequentadores assíduos de academias de musculação e crossfit, a população *fitness*, faça uso de suplementos alimentares (ARRARES E MELO, 2020).

Muitas vezes, tais suplementos são indicados por indivíduos e profissionais não capacitados para tal, ou o consumo se inicia por iniciativa própria, podendo levar a possíveis riscos de superdosagem, causando malefícios à saúde (ALMEIDA e BALMANT, 2017). Estudos indicam que apesar de o nutricionista ser o único profissional capacitado para a prescrição, é o que menos recomenda o uso de suplementos (GALVÃO et al., 2017). Tal fenômeno também foi observado por Pedrosa, Qasen e Pinho (2010), que verificaram que a maioria dos usuários obteve a indicação para uso de suplementos através de instrutores (30%), amigos (25%) e

nutricionistas (20%), podendo observar a influência do meio de convivência quanto ao uso de suplemento.

Os suplementos mais utilizados são: as proteínas, aminoácidos, creatina, vitaminas, microelementos, cafeína, bicarbonato e hipercalóricos (ALVES e LIMA, 2009; FETT, 2002). Os verdadeiros efeitos em longo prazo do aumento do seu uso ainda não são bem conhecidos, sabe-se apenas que a ingestão excessiva pode causar efeitos adversos na absorção e metabolização (MIARKA, LUIZ e INTERDONATO, 2010).

Contudo, efeitos adversos no caso de alto consumo de suplementos proteicos podem incluir: sobrecarga renal devido ao aumento do conteúdo de uréia no corpo, dor abdominal, desidratação e redução da densidade óssea (ARAÚJO E SOARES, 1999). Linhares e Lima (2006) realizaram um estudo envolvendo 334 pessoas, 5,88% das quais relataram aumento de cravos e espinhas. Algumas pessoas relataram outros sintomas, como aumento da euforia (4,2%), diminuição da imunidade (1,68%) e aumento do estresse, cálculos renais, hipertensão, sonolência (0,84% cada).

Costa (2019) observou que o uso de suplementos alimentares acontece como consequência do início da prática de atividade física, onde os participantes de sua pesquisa desconheciam a “necessidade” do consumo destes produtos antes de frequentarem as academias e box de crossfit. Demonstrando que esta é mais uma das características enraizadas na cultura *fitness*.

Como demonstrado por Sabino, Luz e Carvalho (2010), a proteína possui valor simbólico no meio fit, trazendo consigo o status de pureza, virilidade e força. Não à toa, os suplementos a base de proteína são os mais consumidos pela população investigada (VARGAS, FERNANDES, LUPION, 2015; LOPES et al., 2015; ALMEIDA, BALMANT, 2017; GALVÃO et al., 2017; PEREIRA et al., 2017). O estudo conduzido por Lins e Souza (2020), demonstrou que 60% dos praticantes de CrossFit fazem uso de suplementos de proteína, como Whey Protein. A paixão por suplementos dietéticos está associada à imagem de um corpo musculoso, a promessa implícita de que quanto maior a ingestão de proteína, mais hipertrofia muscular e, portanto, os suplementos se apresentam sem nada que possa ser

considerado impuro ou pesado. Nesse sentido, também podemos atribuir a ideia de limpeza a esses produtos.

Discute-se também o papel quase mítico associado ao consumo de tais produtos, pois carregam consigo além da pureza descrita, Sabino, Luz e Carvalho (2010) destacam a "potência", onde consumir o suplemento traria a sensação de maior força adquirida, do que em relação ao consumo do alimento. Por exemplo, consumir albumina traria mais potência do que consumir a clara do ovo.

Sabino, Luz e Carvalho (2010) enfatizam:

Esse regime pode ser exemplo, ao menos circunstancial ou como tendência, **de racionalização do gosto**, descaracterização e desencantamento da comensalidade solidária, pois os sentidos e significados conferidos aos suplementos alimentares (que podem ser considerados 'alimentos-remédios') talvez representem o aprofundamento do processo de industrialização e burocratização alimentar.

Ou seja, além dos efeitos fisiológicos apresentados, o encantamento associado aos suplementos alimentares modifica o relacionamento com a comida, tornando-a dispensável e inferior. Desse modo, o consumo de pílulas e pós, industrializados com seus sabores artificiais, representam mais que o "fordismo e toyotismo aplicado à alimentação - significam o desmembramento científico das cadeias de proteínas e a substituição ou o fim, ainda que circunstancial, do *cultivo do paladar* visando a construção do corpo ideal". Além da possível 'pasteurização' do gosto, pode ocorrer a aceleração de um consumo alimentar que nem passa mais pela mastigação, resultando, mesmo que momentaneamente, no fim da comida, de suas relações sociais, afetivas, dos fatores ligados à reciprocidade solidária e dos sabores e amores de uma refeição.

3.4 O CUTTING E BULKING: DAS RESTRIÇÕES SEVERAS AOS GRANDES EXAGEROS

Os indivíduos adeptos ao estilo de vida que visa a prática de exercícios regulares e alimentação "regrada" desvinculam a comida de seu papel psicossocial,

utilizando-a como ferramenta para alcançar seus objetivos. Baseado nas estratégias de modificações corporais adotadas por fisiculturistas, os frequentadores assíduos de academias polarizam a alimentação em dois momentos cruciais: o cutting e o bulking.

Na primeira fase, instaura-se um intenso regime restritivo que afeta a alimentação, os treinos e até o consumo de água. O objetivo é “secar”, ou seja, reduzir o máximo possível os níveis de adiposidade, comprometendo o mínimo possível da musculatura tão almejada (ARRAES E MÉLO, 2020).

Segundo Silva, Albuquerque e Carvalho (2010), “a busca exagerada pela estética e por um corpo perfeito faz com que indivíduos controlem neuroticamente seu peso por meio de dietas restritas, exercitem-se de maneira exaustiva e utilizam laxantes, diuréticos e anorexígenos a fim de alcançar seus objetivos”. Nesse processo, diversas estratégias são adotadas visando a diminuição da ingestão calórica. Dentre elas destaca-se a restrição de grupos alimentares: as gorduras, os carboidratos refinados e açúcares são quase completamente excluídos e prioriza-se o consumo de alimentos de baixa densidade calórica, como hortaliças, carnes magras e suplementos alimentares, pois são alimentos “limpos”. As marmitas são aliadas na manutenção da dieta rígida, onde nenhum alimento é consumido sem ser devidamente pesado e calculado (COSTA, 2019). Excluem-se temperos e o sal, a fim de evitar qualquer tipo de retenção hídrica, portanto o sabor da refeição, agradável ou não, é um fator secundário, podendo ser considerado insignificante para os seguidores mais assíduos do estilo de vida (GONSALVES, CARREIRÃO E COSTA, 2021). Costa (2019) enfatiza a uma frase amplamente difundida na comunidade: “eu não como pelo gosto, como pelo meu objetivo”, traduzindo o sentimento acerca da alimentação.

O papel desempenhado pela restrição de carboidratos é recente, pois a tendência liofóbica já citada tem raízes profundas adquiridas dos métodos emagrecedores clássicos, construídos ao longo dos anos (FISCHLE, 1990). Entretanto, após a grande disseminação das informações acerca dos supostos malefícios do consumo de carboidratos, a população fitness tem adotado práticas

low carb quando visa o emagrecimento (GREGORY et al., 2017; KEPHART et al., 2018; DURKALEC-MICHALSKI, NOWACZYK e SIEDZIK, 2019). No público estudado, o carboidrato é estrategicamente posicionado como alimento pré-treino, tendo como objetivo apenas não permitir que a restrição calórica excessiva interfira no rendimento do exercício (LINS E SOUZA, 2019).

Além disso, jejuns são práticas comuns no meio fitness, sendo a estratégia conhecida como “jejum intermitente” uma das mais utilizadas (FERREIRA et al, 2018).

Embora os indivíduos alegam gostar do estilo de vida fitness e segui-lo com caráter quase religioso, observam-se óbvias dificuldades em manter as restrições em longo prazo. Como consequência em momentos oportunos, após meses de rígidas dietas, se entregam a orgias alimentares consumindo, em um dia ou uma noite, a maior quantidade possível de alimentos que lhes são proibidos durante a maior parte de tempo, em uma espécie de ritual de inversão (Da Matta, 1990).

As dietas hipocalóricas são amplamente difundidas na sociedade, onde a busca pelo corpo magro e cada vez mais incentivada, nesse sentido, diversas “estratégias” surgem a cada ano, incentivadas pela indústria e pela mídia. Entretanto, enfatiza-se que há grandes malefícios na prática de uma alimentação restritiva: o American College Of Sports Medicine, desde 1997, em um parecer oficial reitera:

1. O jejum prolongado e as dietas que impõem restrições importantes à ingestão calórica são indesejáveis do ponto de vista científico e podem ser perigosos do ponto de vista médico;
2. O jejum e as dietas que restringem de forma importante a ingestão calórica provocam perda de grandes quantidades de água, eletrólitos, minerais, reservas de glicogênio e tecido magro (incluindo proteínas contidas nos tecidos magros), com quantidades mínimas de perda de gordura;

Na cultura *fitness* as restrições severas não são eternas, caso haja real comprometimento com o “cutting” e o percentual de gordura baixíssimo seja alcançado inicia-se a fase do “bulking ou off”. Nesse período busca-se aumentar ao máximo possível a ingestão calórica, visando a hipertrofia muscular. O consumo de carnes e massas de todos os tipos é incentivado, o que leva as pessoas a comerem

quilos das mesmas, além de macarrão diariamente e dúzias de claras cruas ou cozidas de ovos, além de suplementos hipercalóricos e alimentos de alta densidade energética (SABINO, LUZ E CARVALHO, 2010).

Há dois tipos de estratégias utilizadas: No bulking “sujo” a dieta é livre e eles podem comer uma variedade de alimentos em grandes quantidades, mesmo aqueles que são referidos como lixo e apelam à ideia de sujeira/impureza, como doces, alimentos processados e fast food em quantidades exorbitantes. Já no bulking “limpo” as restrições acerca de alimentos “puros e impuros” continuam, apenas aumentam estrategicamente o consumo dos mesmos (ARRAES E MÉLO, 2020). Os mesmos pesquisadores citados anteriormente destacam que o objetivo não é “engordar” e sim adquirir músculos mais volumosos, desse modo completam:

Assim, o superávit calórico proveniente da fase de bulking/off acompanha o aumento da intensidade nos treinos. Essa situação surge como mais um recurso atribuído ao off para que os atletas consigam alcançar os objetivos de sua produção estética. Existe, portanto, um processo de compensação para que a elevada ingestão alimentar não seja convertida apenas em gordura corporal, mesmo cientes de que nessa fase de excessos há, também, ganhos significativos em termos de adiposidade, até para aqueles que preferem manter um consumo alimentar “limpo”.

Enquanto no cutting há prevalência de laxantes, diuréticos, anorexígenos e outras drogas que auxiliem no rápido emagrecimento, aqui se destacam as drogas anabolizantes e os estimulantes de apetite (ARRAES E MÉLO, 2020).

Assim como as grandes restrições calóricas oferecem riscos para a saúde, as dietas hipercalóricas também, pois desconsideram totalmente os sinais de fome e saciedade e levam a ingestão quantidades exageradas de alimentos, comprometendo a digestão, o que leva à sintomas como sensação de cansaço, tontura, frio e estufamento (Alvarenga et al, 2015).

Assim seguem os indivíduos fitness, arquitetando seus corpos, usando da alimentação como meio para obtenção de resultados, crescendo e diminuindo conforme suas vontades estratégicas e tornando sua saúde e sua relação com a alimentação, secundárias no processo.

4 DISCUSSÃO

A literatura demonstra que o indivíduo só é identificado como fitness quando tem um corpo modificado, gosta de um desse novo estilo de vida, gosta de fazer exercícios - ou que assim demonstra - que não vê problemas em certos hábitos alimentares, nem em aplicar suplementos e medicamentos para auxiliar na construção do corpo e na melhora do desempenho esportivo. Uma pessoa fitness fala apaixonadamente sobre sua vida, até mesmo expressando a dificuldade de ser tão controlada, pois dificuldade também é um item valioso. Este fato infere uma linha tênue entre a saúde e a estética, pois para manter o corpo modificado o indivíduo deixa inclusive de comer certos alimentos ou optam por suplementos, produtos industrializados que podem inclusive levar a malefícios a saúde em longo prazo e até ao uso de anabolizantes.

Desse modo, tal cultura reforça o estereótipo da magreza extrema e do corpo musculoso, trazendo características de um comer transtornado, que é claramente fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em varias fases do processo de modificação corporal. Um fator preocupante é o fato desse estilo de vida ser amplamente divulgado e apoiado, sendo visto como coerente para o estabelecimento de uma vida saudável.

Afinal, o que é uma alimentação verdadeiramente saudável? Para além do consumo de todos os macros e micronutrientes essenciais, é necessário que haja qualidade na comida consumida no dia a dia, dando preferência para os alimentos in natura e minimamente processados. Ademais, a alimentação adquire também importância simbólica. Destacamos o quinto dos “10 passos para uma alimentação saudável” proposto pelo Guia Alimentar para a População Brasileira:

Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

A regularidade no ato de comer, no campo da educação nutricional, vem como quesito de organização e respeito à rotina, instruindo o indivíduo sobre evitar

comer entre as refeições, onde não se percebe o que está sendo ingerido. A regularidade e formação de rotina são primordiais em uma alimentação saudável devido à organização necessária para o preparo e administração dos alimentos, entretanto, o respeito aos sinais de fome e as individualidades são indispensáveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

Atenção é um ponto de extrema importância: o comer com atenção plena, também conhecida como o Mindful eating, é uma vertente do Mindfulness, definido inicialmente por Kabat-Zinn (1982), que afirma “tratar-se de uma habilidade metacognitiva de prestar atenção de forma intencional, no momento presente, sem julgamento no momento em que se está comendo”. Isso é possível no momento em que se dedica um período do dia ao comer, saboreando, observando as cores, sabores e íntimos detalhes daquela refeição. Para que isso seja possível, hábitos como comer marmitas de comida fria, sem tempero, sem sal e sem emoção, em pé, em qualquer lugar, até mesmo em um encontro social, como descrito por Costa (2019), devem ser questionados.

Portanto, discutimos que a compreensão cultural e social da comida, trata-se daquele sentido em que, através das regras socialmente estabelecidas, criam-se vínculos com quem se come e com as demais dinâmicas que envolvem a comensalidade, sobretudo uma sendo uma ação prazerosa, permitindo a conexão com os significados que envolvem herança cultural, memória afetiva e momentos de sociabilidade (De SOLSA LIMA, 2015).

Por fim, se sabe que dietas restritivas, que excluem grupos alimentares e “vilanizam” alimentos, não apenas são disfuncionais e prejudiciais à saúde, também representam prejuízo ao bem estar social e cultural. Tornando-se desnecessárias quando em longo prazo, dietas convencionais, com acompanhamento profissional adequado, que respeitem as características individuais de cada família, são muito mais benéficas inclusive para atingir fins estéticos, como o emagrecimento e a hipertrofia (RODRIGUES, 2019).

5 CONCLUSÃO

Nas academias, principalmente de musculação e crossfit, existe uma cultura bem estabelecida, com regras e hábitos alimentares específicos, que geram um sentido de pertencimento aos adeptos ao estilo de vida autodenominado “cultura *fitness*”. Embora o objetivo seja ter uma vida mais saudável e um corpo considerado “belo e adequado”, os indivíduos se afastam da relação emocional com a alimentação, aderindo a um comer transtornado, tornando-se propícios ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Por fim, devido à divulgação massiva do estilo de vida discutido aqui, tanto pelas mídias sociais quanto nos meios de concentração de tal público, é necessário que haja posicionamento oficial e desenvolvimento de políticas que divulguem com mais empenho o que é o comer transtornado, seus impactos na saúde e no bem estar mental, para que a população possa identificar-los como prejudiciais e não se entreguem à promessas de um corpo mais bonito às custas da própria saúde. Mas principalmente, é necessário divulgação assertiva sobre como aderir a uma alimentação verdadeiramente respeitosa, que atenda à comensalidade, adequada do ponto de vista biopsicossocial e onde comer a comida da própria mãe não seja considerado “inadequado”.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Camila Montini, e Bianca Depieri Balmant. “Avaliação do hábito alimentar pré e pós treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do Estado de São Paulo”. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* , vol. 11, no 62, 2017, p. 104–17.

ALMEIDA, Carolina de, et al. “Avaliação Do Conhecimento Sobre Nutrição Esportiva, Uso E Indicação De Suplementos Alimentares Por Educadores Físicos Nas Academias De Passo Fundo / RS”. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* , vol. 3, no 15, p. 232–240.

ALVARENGA, M. et al. *Nutrição Comportamental*. Barueri: Manole, 2015.

ALVARENGA, M. S., DUNKER, K. L. L., PHILLIPPI, S. T. [org.]. *Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento*. 1 ed. Barueri – SP: Manoele, 2020. 570 p.

ALVES, C.; Lima, R.V. Uso de Suplementos Alimentares por Adolescentes. *Jornal de Pediatria*. Vol. 85. Num. 4. 2009. p. 287-294.

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Alimentação Saudável: Fique Esperto!* P. 4. Brasília-DF, 2008.

ARAUJO ACM, Soares YNG. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Revista de Nutrição Campinas*. 1999; 12 (1): 81-89.

ARAÚJO, A.C.M.; Soares, N.G. Perfil da utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. *Revista Nutrição PUCCAMP*. Vol. 12. Num. 1. 1999. p. 81-89.

ARRAES, Caio Tavares, e Roberta De Sousa Mélo. “negociando limites, manejando excessos: vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas”. *Movimento (ESEFID / UFRGS)* , vol. 26, julho de 2020, p. e26051. DOI.org (Crossref) , <https://doi.org/10.22456/1982-8918.100285>

BASTOS, Wanja de Carvalho. *A Epidemia de Fitness: uma questão de saúde pública?* Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, 2010.

BAYS J. C. *Mindful eating - a guide to discovering a healthy and joyful relationship with food*. Boston & London: Shambala, 2009.

BIESEK, S.; Alves, L.A.; Guerra, I. (Coord.) *Estratégias de nutrição e suplementação no esporte*. Barueri: Manole, 2005. 506p.

BOURDIEU, P. *O poder simbólico*. 13 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2010.

BOURDIEU, P. Os usos sociais da ciência: por uma sociologia clínica do campo científico. São Paulo: editora Unesp, 2004.

BRASIL, Ministério da Saúde: “Por que comer em companhia faz bem?”. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/noticias/por-que-comer-a-mesa-faz-bem>. Acessado 19 de novembro de 2021.

CARVALHO CMA, Orsano FE. Perfil dos consumidores de suplementos alimentares praticantes de musculação em academias de Teresina. Anais do Encontro de Educação Física e Áreas Afins, 2007 out. 26-27; Teresina, PI: Núcleo de estudo e pesquisa em educação física, 2007.

CLAUMANN, Gaia Salvador, et al. “ATITUDES ALIMENTARES DE PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO”. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva , vol. 11, no 67, p. 898–909.

CREJO, Bianca da Cunha, e Mariana Giaretta Mathias. “COMER TRANSTORNADO E O TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR E AS ABORDAGENS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL”. Revista InterCiência - IMES Catanduva , vol. 1, no 6, julho de 2021, p. 37–37

DAMATTA, Roberto. Carnavais, malandros e heróis: para uma sociologia do dilema brasileiro. Rio de Janeiro: Guanabara. 1990.

DAMATTA, Roberto O que faz o Brasil, Brasil? Rio de Janeiro: Rocco; 2001. 126 p.

DANTAS, Estélio H. M.; BEZERRA, Jani Cléria P.; MELLO, Danielli B. Fitness Saúde e De Souza Lima, Romilda, et al. “Alimentação, Comida e Cultura: O Exercício da Comensalidade”. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, vol. 10, no 3, julho de 2015, p. 507–22. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>.

DURKALEC-MICHALSKI, K.; NOWACZYK, P.M.; SIEDZIK K. EFFECT OF A FOUR-WEEK KETOGENIC DIET on exercise metabolism in CrossFit-trained athletes. Journal of the International Society of Sports Nutrition. Vol. 16. 2019. p.16.

FETT, C. Ciências de a Suplementação Alimentar. Rio de Janeiro. Sprint. 2002.

FISCHLER, Claude. L’Honnivore. Paris: Édition Odile Jacob, 1990

FISCHLER, Claude. Obeso benigno e obeso maligno. In: Sat’Anna, Denise (Org.). Políticas do corpo. São Paulo: Estação Liberdade. p.69-80. 1995.

GALVÃO, F. G. R.; Santos, A. K. M.; Beserra, T. L.; Brito, C. L.; Leite, P. K. V.; Araujo, J. E. R.; Braga, V.F.C.; Silva Romualdo, A.G.; Mori, E. Importância do Nutricionista na Prescrição de Suplementos na Prática de Atividade Física: Revisão Sistemática. Revista ECIência. Vol 5. Num. 1. 2017.

GONÇALVES, Michelle Carreirão, e Amanda Torres Vieira da Costa. “Corpo laboratório: experimentos de mulheres fisiculturistas”. *Revista Estudos Feministas*, vol. 29, agosto de 2021. SciELO, <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2021v29n279290>.

GREGORY, R.M.; Hamdan, H.; Torisky, D.M.; Akers, J.D. A Low-Carbohydrate Ketogenic Diet Combined with 6-Weeks of Crossfit Training Improves Body Composition and Performance. *International Journal of Sports and Exercise Medicine*. Vol. 3. Num 2. 2017. P054.

JACOB, Helena. “Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram”. *Revista Comunicare - Dossiê Feminismo*, vol. 14, n. 1, 2014, pp. 88–105.

KABAT-ZINN J. *Full catástrofe living: using the windson of your body to face stress, pain, and illness*. New York: Delta; 1990.

KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, [s.l.], v. 4, n. 1, p.33-47, abr. 1982.

KEPHART, W.C.; Pledge, C.D.; Roberson, P.A.; Mumford, P.W.; Romero, M.A.; Mobley, C.B.; Martin, J.S.; Young, K.C.; Lowery, R.P.; Wilson, J.M.; Huggins, K.W.; Roberts, M.D. The Three-Month Effects of a Ketogenic Diet on Body Composition, Blood Parameters, and Performance Metrics in CrossFit Trainees: A Pilot Study. *Sports*. Vol. 6. Num 1. 2018.

LEAL, G. V. S., PHILLIPPI, S. T., POLACOW, V. O., CORDÁS, T. A., ALVARENGA, M. O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes? *J Bras Psiquiatr*. 2013;62(1):62-75. 2013.

LINHARES TC, Lima R M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes-RJ, Brasil. *Vértices*. 2006; 8 (1): 102122.

LINS, Tulio & Souza, Luiz. (2020). *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva: dieta pré e pós treino em praticantes de crossfit®: um perfil qualitativo do consumo de alimentos e suplementos*. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. 13.

LOPES, F.G.; Mendes, L.L.; Binoti, M.L.; Oliveira, N.P.; Percegoni, N. Conhecimento sobre nutrição e consumo de suplementos em academias de ginástica de Juiz de Fora, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 21. Num 6. 2015. p. 451-456.

MIARKA, B.; Luiz, C.C.J.; Interdonato, G.C. Característica de a Suplementação Alimentar por Amostra Representativa de Acadêmicos da Área de Educação Física. *Movimento & Percepção*. Espírito Santo do Pinhal. Vol. 8. Num. 11. 2010. p. 278-288.

MONTANARI, Massimo. *A fome e a abundância, história da alimentação na Europa*. São Paulo: EdUSC. 2003.

PEDROSA OP, Qasen FB, Pinho ST. Utilização de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias da cidade de porto velho Rondônia. Anais semana educa. Faculdade de educação física; 1-2 de julho 2010. Porto Velho, Rondônia, Brasil; 2010.

PEREIRA, B.B.; Vieira, C.S.R.; Melo, E.F.; Pereira, L.M.F.; Gonçalves, P.A.T.; Santos, Y.W.T.; Albuquerque, V.P.G.; Gadêlha, L.M.; Marques, A.A. O uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação. Revista E-Ciência. Vol. 5. Num. 2. 2017. p.104-110.

POULAIN JP. Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: Ed. UFSC; 2013. 285 p.

SABINO, César, Luz, Madel T. e Carvalho, Maria Cláudia O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. História, Ciências, Saúde-Manguinhos [online]. 2010, v. 17, n. 2, pp. 343-356. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-59702010000200005>>. Epub 23 Jul 2010. ISSN 1678-4758. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702010000200005>.

VARGAS, C.S.; Fernandes, R.H.; Lupion, R. Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 52. 2015. p.343-349.

VIANNA, Jeferson; NOVAES, Jefferson. Personal Training & Condicionamento Físico em Academia. 3 Ed. Rio de Janeiro: Shape, pp.297- 335, 2009.