

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO

Salime Donida Chedid Lisboa

**TRANSTORNOS ALIMENTARES: PERFIL DE SAÚDE E OS EFEITOS DO
EXERCÍCIO FÍSICO**

Porto Alegre
2023

Salime Donida Chedid Lisboa

**TRANSTORNOS ALIMENTARES: PERFIL DE SAÚDE E OS EFEITOS DO
EXERCÍCIO FÍSICO**

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Doutor em Ciências do Movimento Humano.

Orientador: Dr. Giovani dos Santos Cunha

Porto Alegre
2023

Salime Donida Chedid Lisboa

**TRANSTORNOS ALIMENTARES: PERFIL DE SAÚDE E OS EFEITOS DO
EXERCÍCIO FÍSICO.**

Conceito final:

Aprovado em 27 de Março de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dra. Stephanie Santana Pinto – UFPel

Prof. Dra. Lisiane Bizarro – UFRGS

Prof. Dr. Eduardo Lusa Cadore – UFRGS

Prof. Dr. Giovani dos Santos Cunha – UFRGS

CIP - Catalogação na Publicação

Donida Chedid Lisboa , Salime
Transtornos Alimentares: Perfil de Saúde e os
Efeitos do Exercício Físico. / Salime Donida Chedid
Lisboa . -- 2023.
72 f.

Orientador: Giovani dos Santos Cunha.

Coorientador: Felipe Barreto Schuch.

Tese (Doutorado) -- Universidade Federal do Rio
Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de
Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto
Alegre, BR-RS, 2023.

1. Exercício físico. 2. Transtornos Alimentares. 3.
Saúde Mental. I. dos Santos Cunha, Giovani, orient.
II. Barreto Schuch, Felipe, coorient. III. Título.

AGRADECIMENTOS

Nesses anos de doutorado, com tantos percalços mundiais, gostaria de agradecer a algumas pessoas que foram fundamentais nesse processo. Por isso, expresso aqui, através de simples e sinceras palavras, um pouco da importância que elas tiveram (e ainda têm) nesta conquista junto a mim.

Obrigada a minha família, pela compreensão e apoio constante ao serem privados de muitos momentos da minha companhia e atenção. Agradeço por me desejarem o melhor, independente do quanto isso afastasse nosso convívio diário.

Minha gratidão aos membros da banca, que disponibilizaram seu tempo e conhecimento a fim de adequar o trabalho da melhor maneira para compor o acervo científico da temática. Vocês são a força da ciência!

Um obrigado especial ao meu orientador, pela pessoa e profissional que é. Grata pela dedicação e por toda orientação durante tantos anos.

A todos envolvidos nos projetos realizados, serei eternamente agradecida, os esforços tornaram possível a concretização desse projeto, sem vocês, nenhuma etapa seria iniciada e muito menos finalizada. Esta tese é nossa.

Aos amigos e amigas, obrigada por me darem a força para todos obstáculos diários, vocês são a família que escolhi para dividir meus dias.

Viva a Ciência!

RESUMO

Introdução: Transtornos alimentares (TAs) são um conjunto de transtornos de ordem psiquiátrica, com origens multifatoriais que resultam em modificações no comportamento alimentar. Essas modificações no âmbito alimentar podem ocasionar complicações de saúde, aumento de morbidade e mortalidade. Os TAs mais frequentemente encontrados na população mundial (principalmente no público feminino) são a Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) e Transtornos da Compulsão Alimentar (TCA). O exercício e a atividade física proporcionam benefícios de ordem física, funcional e mental, podendo ser um potente e seguro pilar de auxílio no tratamento de TAs. Porém, ainda não são totalmente conhecidos os efeitos do exercício físico sobre os TAs. **Objetivo:** Avaliar o efeito de práticas físicas (exercícios físicos e atividades físicas) sobre variáveis de composição corporal e desfechos de saúde mental em indivíduos com TAs e identificar preditores do TCA sobre parâmetros de qualidade de vida e saúde mental em mulheres adultas. **Métodos:** Foram realizados dois estudos: (1) revisão sistemática com metanálise para verificar a efetividade das práticas físicas sobre os TAs; (2) estudo transversal em formato digital para identificação do perfil de saúde mental e qualidade de vida de mulheres com TCA autorreportado. **Resultados:** As práticas físicas parecem não impactar a composição corporal e saúde mental dos TAs. A qualidade de vida demonstrou ser um preditor significativo para a presença de sintomas de ansiedade para TCA (OR = 0.715, IC 95% = 0.520; 0.983). Assim, cada ponto a mais no escore de qualidade de vida os sintomas de ansiedade são reduzidos em 29%. Adicionalmente, a idade cronológica também foi considerada um fator preditor para a presença de sinais e sintomas de ansiedade (OR = 0.909, IC 95% = 0.848; 0.976), demonstrando que cada ano a mais de vida impacta na redução de sinais e sintomas de ansiedade em 9%. **Conclusão:** A realização de práticas físicas parece ser benéfica e segura para indivíduos com TAs. Além disso, possuindo os TAs caráter de somatório de transtornos de ordem psicológica, a realização de práticas físicas pode ter um importante papel na redução de sintomas de ansiedade generalizada para indivíduos com transtornos de ordem alimentar.

Palavras-chave: transtornos alimentares; saúde; exercício físico; atividade física.

ABSTRACT

Introduction: Eating disorders (EDs) are a set of psychiatric disorders, with multifactorial origins that result in changes in eating behavior. These changes in the dietary context can lead to health complications, increased morbidity and mortality. The eating disorders most frequently found in the world's population (mainly in the female public) are Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) and Binge Eating Disorders (BED). Exercise and physical activity provide physical, functional and mental benefits, and can be a powerful and safe pillar of aid in the treatment of EDs. However, the effects of physical exercise on EDs are still not fully known.

Objective: To evaluate the effect of physical practices (physical exercises and physical activities) on body composition variables and mental health outcomes in individuals with EDs and to identify BED predictors on parameters of quality of life and mental health in adult women. **Methods:** Two studies were carried out: (1) systematic review with meta-analysis to verify the effectiveness of physical practices on ED; (2) cross-sectional study in digital format to identify the mental health profile and quality of life of women with self-reported ED.

Results: Physical practices do not seem to have an impact on the body composition and mental health of the EDs. Quality of life proved to be a significant predictor for the presence of anxiety symptoms for BED (OR = 0.715, 95% CI = 0.520; 0.983). Thus, for each additional point in the quality of life score, anxiety symptoms are reduced by 29%. Additionally, chronological age was also considered a predictive factor for the presence of signs and symptoms of anxiety (OR = 0.909, 95% CI = 0.848; 0.976), demonstrating that each additional year of life has an impact on the reduction of signs and symptoms of anxiety. anxiety in 9%. **Conclusion:** Performing physical practices seems to be beneficial and safe for individuals with ED. In addition, since EDs are the sum of psychological disorders, performing physical practices may play an important role in reducing generalized anxiety symptoms for individuals with eating disorders.

Keywords: eating disorders; health; physical exercise; physical activity.

SUMÁRIO

| | | |
|------------|---|--------------------------------------|
| 1 | APRESENTAÇÃO | 8 |
| 2 | INTRODUÇÃO GERAL | 9 |
| 3 | PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS..... | 11 |
| 3.1 | Problema de pesquisa..... | 11 |
| 3.2 | Objetivos..... | 11 |
| 3.2.1 | Objetivo geral..... | 11 |
| 3.2.2 | Objetivos específicos..... | 11 |
| 4 | ARTIGO 1..... | Erro! Indicador não definido. |
| 5 | ARTIGO 2..... | Erro! Indicador não definido. |
| 6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | Erro! Indicador não definido. |

1 APRESENTAÇÃO

A presente tese é composta por uma introdução geral, um artigo de revisão sistemática com metanálise, um artigo original e considerações finais. A revisão sistemática com metanálise apresenta o papel do exercício e da atividade física no processo de reabilitação de indivíduos com transtornos alimentares (Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa e Compulsão Alimentar). O artigo original refere-se a um estudo experimental sobre saúde mental e qualidade de vida em relação ao Transtorno da Compulsão Alimentar.

Os artigos estão incorporados na tese, finalizados para tradução a língua inglesa e formatação em normas das revistas científicas selecionadas para a submissão, com introdução, objetivo, métodos, discussão, conclusão e referências bibliográficas, equivalentes a cada estudo supracitado.

Os artigos científicos são apresentados na seguinte ordem:

Artigo 1: BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO E DA ATIVIDADE FÍSICA EM INDIVÍDUOS COM TRANSTORNOS ALIMENTARES - UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE.

Artigo 2: PERFIL DE SAÚDE MENTAL DE MULHERES COM TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR.

O projeto do estudo original foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFRGS (CAAE: 41030920.0.0000.5347), com o título “Perfil de Saúde Cardiometabólica e Qualidade de Vida de Indivíduos com Transtorno da Compulsão Alimentar”. Por conta da pandemia do Coronavírus emergida em 2020, o projeto precisou ser remodelado e reajustado de acordo com as regras sanitárias vigentes em cada momento da pandemia, dando origem ao projeto “Perfil de Saúde Mental e Qualidade de vida de Indivíduos com Transtorno da Compulsão Alimentar nos tempos da Pandemia do Coronavírus” aprovado pelo CEP-UFRGS (CAAE: 48510521.7.0000.5347). O projeto foi organizado a fim de atender as lacunas da literatura acerca da temática.

2 INTRODUÇÃO GERAL

O ato de alimentar-se é uma atividade necessária para o ser humano, de forma voluntária, a fim de satisfazer necessidades energéticas de sobrevivência (MINTZ, 2001). Em companhia aos hábitos alimentares, podem ser encontrados transtornos alimentares (TAs), que se referem a perturbações de ordem psiquiátrica graves (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010; AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; TREASURE; DUARTE; SCHMIDT, 2020), caracterizadas por condutas alimentares anormais ou controle de peso corporal com potenciais riscos de vida (FAIRBURN; WALSH, 2002).

Crítérios de diagnóstico estabelecidos pela Associação Americana de Psiquiatria (APA) e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014), informam que TAs ocorrem em valores médios de 0,5 a 3% na população mundial, contudo, a não procura por tratamentos torna os reais percentuais de incidência subnotificados (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010; AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005). Manuais diagnósticos de classificações apresentam diversos transtornos mentais ligados a alimentação (WHO. INTERNATIONAL CLASSIFICATION OF DISEASES 11TH REVISION (ICD-11), 2019), sendo os mais conhecidos e prevalentes a Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) e Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA). Historicamente, os TAs foram conceituados como transtornos mentais de indivíduos com baixo peso corporal devido à exigências estéticas, porém, atualmente nota-se que os transtornos de ordem alimentar acometem uma ampla gama de indivíduos, com corpos heterogêneos, em diversos tamanhos/formatos e composição corporal, seguindo particularidades, sintomas e atitudes específicas de cada transtorno (TREASURE; DUARTE; SCHMIDT, 2020).

A etiologia dos TAs é multifatorial, podendo ser composta por aspectos socioculturais, alimentares, psicológicos e biológicos. Todavia, atitudes perturbadas em relação ao peso corporal, forma corporal e atitudes alimentares exercem um papel fundamental na origem e manutenção dos TAs. O impacto de cada transtorno alimentar acomete de maneira particular cada indivíduo, originando percepções e emoções distintas em relação ao próprio corpo. Desta forma, sujeitos com TAs

alimentam-se desordenadamente, realizando restrições ou incrementos de alimentos como mecanismo compensatório em situações de sofrimento emocional (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; POSITION OF THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 2006). Conjuntamente, estão associadas consequências funcionais, obstáculos de desempenho social, redução da qualidade de vida e desenvolvimento de diversas complicações clínicas (TREASURE; DUARTE; SCHMIDT, 2020). Ainda, os TAs são comorbidades psiquiátricas vinculadas (>70%) ao aparecimento de transtorno de humor, ansiedade e sintomas depressivos (KESKI-RAHKONEN; MUSTELIN, 2016; UDO; GRILO, 2018).

Os tratamentos/reabilitações são complexos, em muitos casos demandam períodos prolongados, levando em consideração que as causas são multifatoriais e muitas vezes necessitam de intervenção multidisciplinar (médicos, psicólogos, nutricionais e profissionais de educação física) (BLANCHET *et al.*, 2018). A gravidade da doença, seu diagnóstico específico e demais comorbidades associadas determinarão a melhor estratégia de tratamento para cada transtorno e indivíduo. Ainda, é importante salientar que existe um elevado percentual de abandono do tratamento ambulatorial (FASSINO *et al.*, 2009; KASS; KOLKO; WILFLEY, 2013).

Dentre as possibilidades de viéses de tratamentos, a incorporação de atividade física (AF) e exercício físico (EF), apesar de diversas controvérsias e lacunas no conhecimento sobre a prescrição de exercício ideal para transtornos alimentares, apresenta-se como uma tendência terapêutica não farmacológica de cuidados diários para essa população, por apresentar diversos benefícios corporais e mentais, com grandes alcances em variáveis físicas, metabólicas e mentais (COOK *et al.*, 2015; FERNANDEZ-DEL-VALLE *et al.*, 2014; HAUSENBLAS; COOK; CHITTESTER, 2008; O'REILLY *et al.*, 2014; TEIXEIRA *et al.*, 2009).

Tendo em vista que TAs apresentam prevalências consideráveis na sociedade e que, por ainda existir barreiras para a aplicação de práticas físicas por incompreensão acerca de seus efeitos, é importante investigar o impacto de práticas físicas em indivíduos com TAs.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Problema de pesquisa

Estudo 1

Qual o efeito do exercício físico e da atividade física como estratégia não farmacológica no tratamento de indivíduos com transtornos alimentares?

Estudo 2

Qual a relação do transtorno da compulsão alimentar (TCA) com parâmetros de saúde mental e qualidade de vida?

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo geral

Estudo 1

Avaliar o efeito de práticas físicas (exercício físico e atividade física) em variáveis de composição corporal e desfechos de saúde mental em indivíduos com transtornos alimentares, comparando-os com um grupo controle sem a realização de práticas corporais.

Estudo 2

Analisar a relação do TCA sobre parâmetros de qualidade de vida e saúde mental.

3.2.2 Objetivos específicos

Estudo 1

Analisar indivíduos com transtornos alimentares nas seguintes variáveis:

- Índice de massa corporal (IMC);
- Peso corporal (kg);
- Percentual de gordura corporal (%G);
- Força muscular;
- Sintomas depressivos;
- Sintomas do transtorno alimentar;
- Sintomas de ansiedade;
- Percepção corporal.

Estudo 2

Analisar indivíduos com transtorno da compulsão alimentar nas seguintes variáveis:

- Qualidade de vida geral e nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente;
- Sintomas depressivos;
- Sintomas de ansiedade generalizada;
- Autoestima.