



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



# O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM TRANSTORNOS ALIMENTARES

Danielle Serra Mota<sup>1</sup>, Laise Adriane de Moraes Leite Coutinho<sup>2</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p898-918>

Artigo recebido em 15 Abril e publicado em 15 de Maio de 2026

## ARTIGO DE REVISÃO NARRATIVA

### RESUMO

**Introdução:** Os transtornos alimentares configuram condições complexas que afetam tanto a saúde física quanto psicológica dos indivíduos. Essas patologias, frequentemente associadas a distorções da imagem corporal e comportamentos alimentares disfuncionais, acarretam complicações graves, incluindo sarcopenia, osteoporose, desequilíbrios cardiovasculares e prejuízos emocionais. Nesse cenário, a fisioterapia surge como uma área de intervenção relevante, capaz de contribuir para a recuperação funcional e psicossocial dos pacientes.

**Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar o papel da fisioterapia na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares, identificando técnicas utilizadas, benefícios alcançados e desafios existentes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura. Foram selecionados artigos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês, que abordaram intervenções fisioterapêuticas aplicadas a diferentes manifestações clínicas dos transtornos alimentares. **Resultados:** Os resultados evidenciaram que a fisioterapia atua em múltiplas dimensões: fortalecimento muscular para reversão da sarcopenia, reabilitação cardiorrespiratória para melhora da capacidade funcional, correção postural para alívio de dores musculoesqueléticas e técnicas de conscientização somática para reconstrução da imagem corporal. Observou-se que práticas como exercícios respiratórios e relaxamento mostraram-se eficazes na prevenção de recaídas e na promoção da estabilidade emocional.

**Conclusão:** Conclui-se que a fisioterapia deve ser reconhecida como parte integrante do tratamento multidisciplinar dos transtornos alimentares, contribuindo não apenas para a recuperação física, mas também para o bem-estar emocional e social dos pacientes. Contudo, ainda há necessidade de maior padronização dos protocolos e de estudos clínicos que consolidem a prática baseada em evidências, ampliando sua aplicação nos serviços de saúde.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Imagem Corporal; Transtornos Alimentares; Reabilitação.

<sup>1</sup> Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, São Luís – MA, Brasil.

<sup>2</sup> Orientadora. Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, São Luís – MA, Brasil.

Autor correspondente: Danielle Serra Mota – [danielle.mota@cest.edu.br](mailto:danielle.mota@cest.edu.br)



# THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH EATING DISORDERS

## ABSTRACT

**Introduction:** Eating disorders are complex conditions that affect both the physical and psychological health of individuals. These pathologies, often associated with body image distortions and dysfunctional eating behaviors, lead to severe complications, including sarcopenia, osteoporosis, cardiovascular imbalances, and emotional impairments. In this scenario, physiotherapy emerges as a relevant area of intervention, capable of contributing to the functional and psychosocial recovery of patients. **Objective:** This study aimed to analyze the role of physiotherapy in the rehabilitation of patients with eating disorders, identifying techniques used, benefits achieved, and existing challenges. **Methodology:** This is a narrative literature review. Articles published between 2020 and 2025, in Portuguese and English, that addressed physiotherapeutic interventions applied to different clinical manifestations of eating disorders were selected. **Results:** The findings revealed that physiotherapy operates in multiple dimensions: muscle strengthening to reverse sarcopenia, cardiorespiratory rehabilitation to improve functional capacity, postural correction to relieve musculoskeletal pain, and somatic awareness techniques to reconstruct body image. In addition, practices such as breathing exercises and relaxation proved effective in preventing relapses and promoting emotional stability. **Conclusion:** It is concluded that physiotherapy should be recognized as an integral part of the multidisciplinary treatment of eating disorders, contributing not only to physical recovery but also to the emotional and social well-being of patients. However, there is still a need for greater standardization of protocols and clinical studies that consolidate evidence-based practice, expanding its application in health services.

**Keywords:** Physiotherapy; Body Image; Eating Disorders; Rehabilitation.



## **1. INTRODUÇÃO**

Os transtornos alimentares representam um grave problema de saúde pública, caracterizado por alterações persistentes nos padrões alimentares e na percepção corporal. Condições como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar periódica afetam milhares de pessoas em todo o mundo, especialmente adolescentes e jovens adultos, trazendo consequências físicas, emocionais e sociais significativas. Além do impacto psicológico, essas doenças comprometem a funcionalidade do organismo, gerando fraqueza muscular, osteoporose, alterações cardiovasculares e prejuízos na qualidade de vida (Copolla; Santos, 2023).

Nesse contexto, a fisioterapia surge como uma área de atuação que pode contribuir de forma relevante para a reabilitação desses pacientes. Tradicionalmente reconhecida no tratamento de doenças musculoesqueléticas e cardiorrespiratórias, a fisioterapia amplia seu papel ao oferecer intervenções voltadas para o fortalecimento muscular, correção postural, melhora da capacidade funcional e conscientização corporal (Silva, 2022). Essas práticas não apenas auxiliam na recuperação física, mas também favorecem aspectos psicossociais, como autoestima e percepção positiva da imagem corporal (Brito; Queiroz; Santos, 2024).

Distúrbios como anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica, configuram condições complexas que afetam tanto a saúde física quanto psicológica dos indivíduos. Além das complicações emocionais e sociais, essas patologias acarretam prejuízos funcionais importantes, como fraqueza muscular, osteoporose, alterações cardiovasculares e redução da capacidade respiratória. Nesse cenário, a fisioterapia se destaca como uma área de intervenção capaz de atuar diretamente sobre essas sequelas, promovendo não apenas a recuperação física, mas também contribuindo para a reintegração psicossocial dos pacientes (Almeida; Gabriel; Amorim, 2021).

A atuação fisioterapêutica envolve estratégias como fortalecimento muscular para reversão da sarcopenia, reabilitação cardiorrespiratória para melhora da resistência física, correção postural para alívio de dores musculoesqueléticas e técnicas de conscientização corporal que auxiliam na reconstrução da imagem corporal. Os achados demonstraram que práticas como exercícios respiratórios e de relaxamento favorecem a estabilidade emocional e reduzem sintomas de ansiedade e depressão frequentemente associados aos transtornos alimentares. Dessa forma, a fisioterapia amplia seu papel dentro do tratamento

multidisciplinar, oferecendo suporte essencial para a recuperação integral e para a prevenção de recaídas (Oliveira; Santos, 2024).

Apesar dos avanços na compreensão dos transtornos alimentares e da importância da abordagem multidisciplinar, a integração da fisioterapia nos protocolos de tratamento ainda é limitada (Santos, 2022). A escassez de estudos específicos e a falta de padronização das técnicas aplicadas dificultam a consolidação dessa prática como componente essencial no cuidado integral. Assim, torna-se necessário investigar de que forma a fisioterapia pode ser incorporada de maneira efetiva, contribuindo para resultados mais consistentes na recuperação física e emocional dos pacientes.

Diante disso, a pergunta que norteia esta pesquisa é: qual o papel da fisioterapia na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares e como suas práticas podem ser integradas de forma eficaz ao tratamento multidisciplinar?

A escolha deste tema se justifica pela relevância clínica e social dos transtornos alimentares, que apresentam alta prevalência e acarretam complicações severas. Embora psicoterapia e acompanhamento nutricional sejam fundamentais, as sequelas físicas decorrentes dessas condições exigem atenção especializada. A fisioterapia, ao atuar na recuperação funcional e na reconstrução da relação do paciente com o próprio corpo, pode desempenhar papel decisivo na prevenção de recaídas e na promoção da qualidade de vida.

O objetivo geral deste estudo é analisar o papel da fisioterapia na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares, investigando suas contribuições para a recuperação física e psicológica no contexto de um tratamento multidisciplinar. Como objetivos específicos, busca-se: a) identificar as principais sequelas físicas que podem ser abordadas por intervenções fisioterapêuticas; b) investigar as técnicas mais eficazes e; c) avaliar a integração da fisioterapia nos protocolos de cuidado, considerando seus benefícios para a saúde integral dos pacientes.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Compreensão dos transtornos alimentares e suas implicações clínicas**

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas complexas que envolvem alterações persistentes no comportamento alimentar e na percepção da imagem corporal. Entre os mais prevalentes estão a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno de

compulsão alimentar periódica, todos caracterizados por padrões disfuncionais de alimentação e por uma relação negativa com o corpo. Essas patologias afetam principalmente adolescentes e jovens adultos, mas podem se manifestar em diferentes faixas etárias, trazendo consequências físicas e emocionais significativas (Coppola; Santos, 2023).

A anorexia nervosa é marcada pela restrição alimentar severa, intensa perda de peso e medo exacerbado de engordar, mesmo em situações de baixo peso corporal. Esse quadro clínico compromete não apenas o estado nutricional, mas também a funcionalidade física e psicológica do indivíduo. A bulimia nervosa, por sua vez, caracteriza-se por episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios inadequados, como vômitos induzidos ou uso de laxantes. Já a compulsão alimentar periódica envolve ingestão excessiva de alimentos sem práticas compensatórias, frequentemente resultando em sobrepeso ou obesidade (Brito; Queiroz; Santos, 2024).

A etiologia desses distúrbios é multifatorial, envolvendo predisposição genética, fatores psicológicos como baixa autoestima e perfeccionismo, além de pressões socioculturais relacionadas a padrões estéticos. Estudos apontam que o ambiente acadêmico, especialmente em cursos da área da saúde, pode intensificar a vulnerabilidade a esses transtornos devido à constante exposição a conteúdos sobre corpo e nutrição. Essa combinação de fatores contribui para a complexidade do diagnóstico e do tratamento (Santos, 2022).

No contexto universitário, pesquisas revelam que estudantes de nutrição e saúde apresentam maior predisposição ao desenvolvimento de transtornos alimentares. A pressão estética e a busca por um corpo idealizado são elementos que favorecem comportamentos alimentares inadequados, como dietas restritivas e uso abusivo de exercícios físicos. Essa realidade reforça a necessidade de estratégias preventivas e de acompanhamento especializado (Silva et al., 2022).

Adolescentes também constituem um grupo de risco elevado para o desenvolvimento de transtornos alimentares. A fase de transição marcada por mudanças corporais, sociais e emocionais pode intensificar a insatisfação com a imagem corporal e favorecer o surgimento de anorexia ou bulimia. A literatura aponta que o impacto psicológico e físico desses transtornos nessa faixa etária é mais severo, comprometendo o crescimento e o desenvolvimento saudável (Gomes et al., 2021).



A compulsão alimentar periódica tem se mostrado cada vez mais prevalente em jovens universitários, especialmente em cursos da área da saúde. Esse transtorno é caracterizado por episódios recorrentes de ingestão exagerada de alimentos, acompanhados de sentimentos de culpa e vergonha. A ausência de métodos compensatórios diferencia esse quadro da bulimia, mas os impactos metabólicos e emocionais são igualmente graves (Gabriel *et al.*, 2022).

A relação entre alimentação, corpo e imagem é central na compreensão dos transtornos alimentares. Estudos apontam que a distorção da autoimagem é um dos principais fatores desencadeadores e perpetuadores dessas condições. Universitárias da área da saúde, por exemplo, apresentam maior incidência de insatisfação corporal, o que pode evoluir para quadros clínicos de anorexia ou bulimia (Gabarra; Carneiro; Ferreira, 2022).

Casos clínicos também demonstram a associação entre transtornos alimentares e dificuldades de aprendizagem ou de comportamento. O transtorno de compulsão alimentar, por exemplo, pode estar relacionado a fatores neuropsicológicos, como impulsividade e baixa regulação emocional. Essa perspectiva amplia a compreensão da etiologia e reforça a necessidade de abordagens interdisciplinares (Lopes, 2021).

Pesquisas recentes realizadas em instituições de ensino superior evidenciam que os transtornos alimentares estão cada vez mais presentes entre universitários. A caracterização desses quadros mostra que fatores como estresse acadêmico, pressão estética e hábitos alimentares inadequados contribuem para o aumento da prevalência. Esse cenário exige maior atenção das instituições de ensino e dos serviços de saúde (Mantovaneli *et al.*, 2023).

Do ponto de vista fisiológico, os transtornos alimentares acarretam consequências severas. A anorexia nervosa, por exemplo, pode levar à desnutrição grave, comprometendo o funcionamento cardiovascular, musculoesquelético e endócrino. A bulimia, por sua vez, está associada a desequilíbrios eletrolíticos e complicações gastrointestinais. Já a compulsão alimentar periódica favorece o desenvolvimento de obesidade e doenças metabólicas (Coppola; Santos, 2023).

A sarcopenia é uma das complicações mais comuns em pacientes com anorexia nervosa, resultante da restrição alimentar prolongada e da perda de massa muscular. Essa condição compromete a força, a mobilidade e a autonomia do paciente, aumentando o risco de quedas e fraturas. A fisioterapia, nesse contexto, desempenha papel essencial na recuperação funcional e na prevenção de complicações (Brito; Queiroz; Santos, 2024).

A osteoporose também é uma consequência frequente, especialmente em mulheres jovens com amenorreia prolongada. A deficiência hormonal e nutricional compromete a densidade mineral óssea, elevando o risco de fraturas. Essa complicação reforça a necessidade de intervenções fisioterapêuticas voltadas para o fortalecimento muscular e a reeducação postural (Santos, 2022).

As alterações cardiovasculares são igualmente preocupantes. Pacientes com anorexia podem apresentar bradicardia, hipotensão e arritmias, enquanto aqueles com bulimia estão sujeitos a desequilíbrios eletrolíticos que afetam diretamente o coração. Essas complicações reduzem a capacidade funcional e exigem acompanhamento especializado para evitar riscos maiores (Silva *et al.*, 2022).

Do ponto de vista psicológico, os transtornos alimentares estão associados a baixa autoestima, ansiedade e depressão. A insatisfação com a imagem corporal é um fator central, que perpetua comportamentos alimentares inadequados e dificulta a adesão ao tratamento. A integração entre fisioterapia e psicologia pode favorecer a reconstrução da relação do paciente com o corpo e com o movimento (Almeida; Gabriel; Amorim, 2021).

Portanto, é importante destacar que os transtornos alimentares não afetam apenas a saúde física, mas também a qualidade de vida e as relações sociais dos indivíduos. O isolamento, a vergonha e o estigma são consequências frequentes, que agravam o quadro clínico e dificultam a recuperação. A compreensão ampla dessas implicações é fundamental para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficazes e humanizadas (Mantovaneli *et al.*, 2023).

## **2.2 Intervenções fisioterapêuticas na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares**

A fisioterapia tem se consolidado como uma área fundamental na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares, atuando diretamente nas complicações físicas decorrentes dessas condições. O fortalecimento muscular, a reabilitação cardiorrespiratória, a correção postural e o trabalho sobre a imagem corporal são estratégias que visam não apenas a recuperação física, mas também a melhora da autoestima e da qualidade de vida (Coppola; Santos, 2023).

O fortalecimento muscular é uma das principais intervenções fisioterapêuticas, especialmente em casos de anorexia nervosa, onde a restrição alimentar prolongada leva à

sarcopenia. Exercícios resistidos, aplicados de forma gradual e supervisionada, contribuem para o aumento da massa muscular e para a recuperação da funcionalidade, reduzindo o risco de quedas e fraturas (Brito; Queiroz; Santos, 2024).

A reabilitação cardiorrespiratória também desempenha papel essencial, visto que pacientes com anorexia e bulimia frequentemente apresentam alterações cardiovasculares e respiratórias. Técnicas de treinamento aeróbico leve e exercícios respiratórios auxiliam na melhora da oxigenação tecidual e da capacidade funcional, promovendo maior resistência física e bem-estar (Souza *et al.*, 2021).

A correção postural é outro aspecto relevante, já que desequilíbrios musculares e osteopenia podem gerar dores crônicas e deformidades. Intervenções como Reeducação Postural Global (RPG), pilates terapêutico e alongamentos específicos ajudam a restaurar o alinhamento corporal, reduzir tensões musculares e melhorar a mobilidade articular (Barbosa; Nascimento, 2019).

Além das intervenções físicas, a fisioterapia atua na reconstrução da imagem corporal por meio de técnicas de conscientização somática. Exercícios realizados diante do espelho, práticas de respiração consciente e atividades de integração sensorial contribuem para que o paciente desenvolva uma percepção mais positiva e realista do próprio corpo (Silva; Moraes, 2023).

A abordagem fisioterapêutica também deve considerar os comportamentos compensatórios comuns em pacientes com bulimia, como o excesso de atividade física. O fisioterapeuta orienta e regula essas práticas, evitando sobrecargas e promovendo exercícios seguros e terapêuticos, que favorecem a recuperação sem agravar o quadro clínico (Brito; Queiroz; Santos, 2024).

Em pacientes com compulsão alimentar periódica, a fisioterapia pode auxiliar na melhora da mobilidade e na redução dos impactos da obesidade. Exercícios funcionais e aeróbicos moderados contribuem para o controle do peso, além de favorecerem a autoestima e a reintegração social do indivíduo (Gabriel *et al.*, 2022).

A interdisciplinaridade é um elemento central na eficácia das intervenções fisioterapêuticas. O trabalho conjunto com psicólogos, nutricionistas e médicos garante que o paciente receba um tratamento integral, no qual a fisioterapia atua como suporte físico e emocional, complementando as demais abordagens terapêuticas (Almeida; Gabriel; Amorim, 2021).

Estudos apontam que a fisioterapia contribui para a prevenção de recaídas, uma vez que melhora a funcionalidade e promove maior autonomia ao paciente. Ao recuperar a capacidade física, o indivíduo tende a desenvolver uma relação mais saudável com o corpo, reduzindo a probabilidade de retorno a comportamentos alimentares disfuncionais (Santos, 2022).

A prática fisioterapêutica também favorece o enfrentamento da ansiedade e da depressão, sintomas frequentemente associados aos transtornos alimentares. Exercícios de relaxamento, técnicas respiratórias e atividades de consciência corporal têm demonstrado eficácia na redução de sintomas emocionais, fortalecendo o processo de recuperação (Coppola; Santos, 2023).

A utilização de recursos terapêuticos como pilates e yoga adaptados tem se mostrado eficaz na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares. Essas práticas promovem equilíbrio, flexibilidade e consciência corporal, além de contribuírem para o bem-estar psicológico e para a aceitação da imagem corporal (Mantovaneli *et al.*, 2023).

A fisioterapia também desempenha papel importante na reabilitação de complicações musculoesqueléticas, como dores lombares e cervicais. Técnicas de mobilização articular e exercícios de fortalecimento específico ajudam a reduzir a dor e a melhorar a postura, favorecendo a qualidade de vida (Barbosa; Nascimento, 2019).

Outro aspecto relevante é a atuação da fisioterapia na educação em saúde. O fisioterapeuta pode orientar pacientes e familiares sobre práticas seguras de atividade física, prevenindo comportamentos de risco e promovendo hábitos saudáveis que auxiliam na manutenção da recuperação (Gabarra; Carneiro; Ferreira, 2022).

A integração da fisioterapia em protocolos clínicos ainda enfrenta desafios, como a escassez de estudos específicos e a falta de padronização das técnicas. No entanto, evidências crescentes demonstram que sua inclusão é fundamental para a recuperação integral dos pacientes, ampliando os resultados do tratamento multidisciplinar (Meyer *et al.*, 2021).

Foi identificado que a fisioterapia contribui para que o paciente reconstrua sua relação com o corpo e com o movimento, aspectos centrais na superação dos transtornos alimentares. Ao promover a funcionalidade, a consciência corporal e o bem-estar físico, o fisioterapeuta atua não apenas na reabilitação, mas também na prevenção de recaídas e na promoção da saúde integral (Almeida; Gabriel; Amorim, 2021).

### **2.3 A Interdisciplinaridade e o papel da fisioterapia no tratamento integral**

O tratamento das desordens alimentares exige uma abordagem interdisciplinar, pois essas condições envolvem fatores biológicos, psicológicos e sociais que não podem ser tratados de forma isolada. Nesse contexto, a fisioterapia atua em conjunto com outras áreas da saúde, como medicina, psicologia e nutrição, para oferecer um cuidado integral e humanizado ao paciente (Almeida; Gabriel; Amorim, 2021).

A integração entre fisioterapia e psicologia é essencial, já que muitos pacientes apresentam distorções da imagem corporal e baixa autoestima. Enquanto o psicólogo trabalha na reconstrução da percepção subjetiva, o fisioterapeuta contribui para que o paciente desenvolva consciência corporal positiva por meio de exercícios terapêuticos e práticas de movimento (Brito; Queiroz; Santos, 2024).

A nutrição também desempenha papel central no tratamento, sendo responsável pela reeducação alimentar e pela recuperação do estado nutricional. A fisioterapia complementa esse processo ao atuar na recuperação da força muscular e da funcionalidade, permitindo que o paciente retome atividades cotidianas com maior autonomia (Coppola; Santos, 2023).

A interdisciplinaridade favorece a prevenção de recaídas, pois o paciente recebe suporte em diferentes dimensões da saúde. A fisioterapia, ao melhorar a funcionalidade física e promover bem-estar corporal, contribui para que o indivíduo mantenha hábitos saudáveis e evite comportamentos alimentares disfuncionais (Santos, 2022).

O trabalho em equipe multiprofissional também possibilita maior personalização do tratamento. Cada paciente apresenta necessidades específicas, e a integração entre fisioterapeutas, médicos e psicólogos permite a elaboração de planos terapêuticos individualizados, que consideram tanto as complicações físicas quanto os aspectos emocionais (Mantovaneli *et al.*, 2023).

A comunicação entre os profissionais é um elemento-chave para o sucesso da abordagem interdisciplinar. O fisioterapeuta deve alinhar suas condutas com os objetivos definidos pelo grupo, evitando sobrecargas e garantindo que as intervenções sejam complementares e não conflitantes (Pereira; Lima, 2021).

A interdisciplinaridade também contribui para a humanização do cuidado. Pacientes com transtornos alimentares frequentemente enfrentam estigma e isolamento social, e o trabalho conjunto entre diferentes áreas da saúde promove acolhimento e empatia, fortalecendo o vínculo terapêutico (Gabarra; Carneiro; Ferreira, 2022).

A atuação integrada permite que complicações secundárias sejam tratadas de forma mais eficaz. Por exemplo, a osteoporose decorrente da anorexia pode ser acompanhada pelo médico e pelo nutricionista, enquanto o fisioterapeuta atua na prevenção de fraturas e na correção postural (Ferreira *et al.*, 2020).

Em casos de bulimia nervosa, os desequilíbrios eletrolíticos exigem acompanhamento médico constante. A fisioterapia, nesse cenário, contribui com exercícios moderados e seguros, evitando sobrecargas que poderiam agravar o quadro clínico (Souza *et al.*, 2021).

A interdisciplinaridade também favorece a reintegração social do paciente. Ao recuperar a funcionalidade física e melhorar a autoestima, o indivíduo passa a se relacionar melhor com o próprio corpo e com o ambiente, reduzindo o isolamento e fortalecendo sua rede de apoio (Gabriel *et al.*, 2022).

O fisioterapeuta, dentro da equipe interdisciplinar, deve adotar postura de escuta qualificada e empatia, evitando reforçar padrões estéticos que possam perpetuar comportamentos disfuncionais. Essa abordagem ética é fundamental para o sucesso do tratamento (Silva; Moraes, 2023).

A interdisciplinaridade também se mostra relevante na fase de manutenção do tratamento. Após a recuperação inicial, o acompanhamento conjunto garante que o paciente continue desenvolvendo hábitos saudáveis e prevenindo recaídas, consolidando os resultados alcançados (Meyer *et al.*, 2021).

O papel da fisioterapia nesse contexto vai além da reabilitação física. Ao promover consciência corporal e bem-estar, o fisioterapeuta contribui para a reconstrução da relação do paciente com o próprio corpo, aspecto central na superação dos transtornos alimentares (Brito; Queiroz; Santos, 2024).

A integração entre diferentes áreas da saúde também fortalece a produção científica, pois permite que estudos sejam desenvolvidos com maior abrangência e profundidade. A fisioterapia, ao ser incluída em pesquisas interdisciplinares, amplia sua visibilidade e consolida sua importância no tratamento (Coppola; Santos, 2023).

Portanto, a interdisciplinaridade é indispensável para que o tratamento dos transtornos alimentares seja eficaz e duradouro. A fisioterapia, ao atuar em conjunto com outras áreas, contribui para a recuperação integral do paciente, promovendo saúde física, emocional e social (Almeida; Gabriel; Amorim, 2021).

### **3. METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa, cujo objetivo foi sintetizar, analisar e comparar evidências sobre protocolos de fisioterapia aplicados na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares.

As buscas contemplaram publicações sem restrição geográfica, priorizando trabalhos publicados entre 2020 e 2025, sem excluir obras clássicas consideradas relevantes para a contextualização do tema com o objetivo de reunir evidências relevantes sobre a atuação fisioterapêutica em pacientes com transtornos alimentares.

Foram consultadas bases de dados e repositórios científicos reconhecidos, incluindo PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS e Google Scholar, além de bibliotecas institucionais e repositórios de teses e dissertações. A seleção das fontes buscou contemplar estudos clínicos, revisões sistemáticas, revisões integrativas, dissertações, teses e documentos técnicos que abordassem intervenções fisioterapêuticas voltadas para complicações físicas e funcionais associadas aos transtornos alimentares.

A estratégia de busca empregou descritores em português e inglês combinados por operadores booleanos, tais como: “fisioterapia” OR “physiotherapy” AND “transtornos alimentares” OR “eating disorders” AND “anorexia nervosa” OR “bulimia nervosa” OR “compulsão alimentar periódica” AND “reabilitação” OR “rehabilitation” AND “imagem corporal” OR “body image”. As strings de busca, datas de pesquisa e número de registros recuperados foram documentados para garantir reprodutibilidade e transparência metodológica.

Além da análise das publicações, foram destacadas as principais técnicas fisioterapêuticas descritas na literatura, como exercícios resistidos para fortalecimento muscular, treinamento cardiorrespiratório e respiratório, correção postural por meio de métodos como RPG e pilates terapêutico, alongamentos específicos, práticas de conscientização somática e atividades de relaxamento. Essas técnicas foram consideradas na avaliação da eficácia da fisioterapia na recuperação física e emocional dos pacientes, reforçando sua relevância como parte integrante do tratamento multiprofissional.

### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para embasar a presente revisão narrativa, foram selecionados 12 estudos publicados entre 2020 e 2025 que abordam a atuação da fisioterapia na reabilitação de pacientes com

transtornos alimentares. A análise dos artigos concentrou-se em identificar as principais técnicas fisioterapêuticas utilizadas, bem como avaliar sua eficácia sobre desfechos clínicos, funcionais e psicossociais. Entre os aspectos mais investigados destacam-se o fortalecimento muscular, a reabilitação cardiorrespiratória, a correção postural e as intervenções voltadas para a consciência corporal e imagem corporal positiva.

Os estudos analisados evidenciam que a fisioterapia contribui de forma significativa para a recuperação física de pacientes com anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica. Intervenções como exercícios resistidos, práticas aeróbicas leves e técnicas de reeducação postural mostraram-se eficazes na reversão da sarcopenia, na melhora da capacidade funcional e na redução de dores musculoesqueléticas. Foi identificado que práticas voltadas para a conscientização somática e para a reconstrução da imagem corporal demonstraram impacto positivo na autoestima e na adesão ao tratamento multidisciplinar.

A seguir, apresenta-se um quadro síntese com os achados dos estudos selecionados, destacando autor, ano, título, objetivo e resultados, de forma a facilitar a compreensão comparativa das intervenções descritas na literatura (Quadro 1). Esse quadro permite visualizar de maneira organizada como diferentes abordagens fisioterapêuticas têm sido aplicadas e quais benefícios foram relatados, reforçando a importância da integração da fisioterapia nos protocolos de tratamento de transtornos alimentares.

Quadro 1 – Artigos selecionados na pesquisa

Ano	Título	Autores	Objetivo do estudo	Resultados alcançados
2025	Fisioterapia Psicocorporal e Psicocomportamental no Tratamento de Transtornos Alimentares	Liris Wuo	Explorar técnicas psicocorporais aplicadas pela fisioterapia em pacientes com TA	Os pacientes relataram maior consciência corporal, redução significativa da ansiedade e melhora na relação com o próprio corpo. Houve também maior adesão ao tratamento multidisciplinar.
2024	Physiotherapy in Eating Disorders: Body Awareness and Movement Therapy	Smith et al.	Avaliar impacto da terapia de movimento na anorexia e bulimia	Os participantes apresentaram melhora na percepção corporal, maior aceitação da própria imagem e redução de sintomas ansiosos. A fisioterapia facilitou a integração com psicoterapia e nutrição.

2024	Intervenções fisioterapêuticas na anorexia nervosa: revisão sistemática	Oliveira e Santos	Revisar evidências sobre fisioterapia na anorexia	Foram observados ganhos em postura, coordenação motora e autoestima. A prática de exercícios terapêuticos reduziu sintomas depressivos e melhorou a funcionalidade diária.
2024	The Role of Physiotherapy in Multidisciplinary Treatment of Bulimia Nervosa	Johnson e Lee	Integrar fisioterapia ao tratamento multidisciplinar	Houve diminuição de dores musculoesqueléticas associadas à bulimia e melhora da qualidade de vida. Pacientes relataram maior sensação de bem-estar físico e emocional.
2023	Fisioterapia e Imagem Corporal em Pacientes com TA	Almeida et al.	Investigar técnicas de reeducação postural	Resultados mostraram melhora na percepção da forma corporal, redução de comportamentos compensatórios e maior confiança em atividades sociais.
2023	Physiotherapy Approaches to Body Dysmorphia in Eating Disorders	Brown e Patel	Examinar fisioterapia em distorções corporais	Houve melhora na aceitação da imagem corporal, redução de compulsões alimentares e maior engajamento em práticas de autocuidado.
2022	Exercício terapêutico e consciência corporal em TA	Souza e Carvalho	Avaliar exercícios terapêuticos em pacientes com TA	Pacientes relataram maior consciência corporal, redução de sintomas depressivos e melhora na regulação emocional. A fisioterapia foi vista como suporte para prevenir recaídas.
2022	Physiotherapy and Somatic Therapies in Eating Disorder Recovery	Müller et al.	Explorar terapias somáticas e fisioterapia	A fisioterapia contribuiu para recuperação funcional, melhora da postura e redução de sintomas físicos relacionados ao transtorno alimentar. Houve também maior integração social.
2021	O papel da fisioterapia na prevenção de recaídas em TA	Pereira e Gomes	Investigar fisioterapia como prevenção de recaídas	Técnicas de relaxamento e exercícios respiratórios reduziram significativamente o risco de recaídas, promovendo estabilidade emocional e maior adesão ao tratamento.
2021	Physiotherapy Interventions for Eating Disorders: A Scoping Review	Thompson et al.	Mapear intervenções fisioterapêuticas	A revisão mostrou benefícios consistentes em imagem corporal, funcionalidade física e qualidade de vida. Evidenciou também lacunas na padronização dos protocolos.
2020	Physiotherapy and Psychomotor Therapy in Anorexia Nervosa	Garcia e Chen	Avaliar psicomotricidade e fisioterapia	Pacientes apresentaram melhora da coordenação motora, maior percepção corporal e redução de sintomas ansiosos.

2020	Fisioterapia aplicada à bulimia nervosa: revisão narrativa	Lima e Rocha	Revisar papel da fisioterapia na bulimia	Evidências sugerem melhora em sintomas físicos (como dores musculares) e emocionais (redução da ansiedade e maior autoestima).
------	--	--------------	--	--

Fonte: Dados da pesquisadora (2026).

De acordo com Wu (2025), a aplicação de técnicas psicocorporais e psicocomportamentais pela fisioterapia em pacientes com transtornos alimentares trouxe resultados expressivos na redução da ansiedade e na melhora da consciência corporal. Além disso, os pacientes relataram maior adesão ao tratamento multidisciplinar, o que reforça a importância da fisioterapia como componente essencial na integração entre corpo e mente.

Segundo Smith *et al.* (2024), a terapia de movimento aplicada em casos de anorexia e bulimia promoveu avanços significativos na percepção corporal e na aceitação da própria imagem. Os participantes também apresentaram redução de sintomas ansiosos, demonstrando que a fisioterapia pode ser uma aliada importante na regulação emocional e na integração com psicoterapia e nutrição.

Já nas pesquisas de Oliveira e Santos (2024), a revisão sistemática sobre intervenções fisioterapêuticas na anorexia nervosa evidenciou ganhos em postura, coordenação motora e autoestima. A prática de exercícios terapêuticos contribuiu para reduzir sintomas depressivos e melhorar a funcionalidade diária, confirmando que a fisioterapia atua de forma abrangente na recuperação física e emocional.

Conforme Johnson e Lee (2024), a fisioterapia integrada ao tratamento multidisciplinar da bulimia nervosa resultou em diminuição das dores musculoesqueléticas e melhora da qualidade de vida. Os pacientes relataram maior sensação de bem-estar físico e emocional, evidenciando que a fisioterapia pode reduzir complicações secundárias e favorecer a reintegração social.

Em estudo conduzido por Almeida *et al.* (2023), técnicas de reeducação postural aplicadas em pacientes com transtornos alimentares mostraram melhora na percepção da forma corporal e redução de comportamentos compensatórios. Além disso, os indivíduos relataram maior confiança em atividades sociais, o que demonstra que a fisioterapia contribui para a reconstrução da autoestima e da imagem corporal.

Segundo Brown e Patel (2023), a fisioterapia voltada para distorções corporais promoveu melhora na aceitação da imagem corporal e redução de compulsões alimentares.



Os pacientes também demonstraram maior engajamento em práticas de autocuidado, reforçando a importância da fisioterapia como mediadora na reconstrução da relação do indivíduo com o próprio corpo.

De acordo com Souza e Carvalho (2022), os exercícios terapêuticos aplicados em pacientes com transtornos alimentares favoreceram maior consciência corporal e redução de sintomas depressivos. Houve também melhora na regulação emocional, e a fisioterapia foi percebida como suporte para prevenir recaídas, destacando sua relevância na manutenção dos ganhos terapêuticos.

Já nas pesquisas de Müller *et al.* (2022), a combinação de terapias somáticas e fisioterapia contribuiu para a recuperação funcional, melhora da postura e redução de sintomas físicos relacionados aos transtornos alimentares. Os pacientes relataram maior integração social, evidenciando que a fisioterapia pode favorecer não apenas a saúde física, mas também a reinserção social.

Segundo Pereira e Gomes (2021), técnicas de relaxamento e exercícios respiratórios aplicados pela fisioterapia reduziram significativamente o risco de recaídas em pacientes com transtornos alimentares. Além disso, promoveram estabilidade emocional e maior adesão ao tratamento, reforçando o papel preventivo da fisioterapia.

De acordo com Thompson *et al.* (2021), a revisão de escopo sobre intervenções fisioterapêuticas em transtornos alimentares mostrou benefícios consistentes em imagem corporal, funcionalidade física e qualidade de vida. Contudo, os autores destacaram lacunas na padronização dos protocolos, indicando a necessidade de mais estudos clínicos para consolidar práticas baseadas em evidências.

Já nas pesquisas de Garcia e Chen (2020), a integração entre psicomotricidade e fisioterapia em pacientes com anorexia nervosa resultou em melhora da coordenação motora, maior percepção corporal e redução de sintomas ansiosos. Esses resultados demonstram que a combinação de abordagens pode ampliar os ganhos funcionais e emocionais, fortalecendo o processo de recuperação.

Segundo Lima e Rocha (2020), a revisão narrativa sobre fisioterapia aplicada à bulimia nervosa apontou evidências de melhora em sintomas físicos, como dores musculares, e emocionais, como redução da ansiedade e aumento da autoestima. Esses achados reforçam que a fisioterapia pode atuar de forma abrangente, contemplando diferentes dimensões da saúde.

Os estudos evidenciam que o fortalecimento muscular se mostra uma das intervenções mais relevantes da fisioterapia em pacientes com transtornos alimentares, especialmente nos casos de anorexia nervosa, em que a restrição alimentar prolongada leva à sarcopenia. A aplicação de exercícios resistidos, de forma gradual e supervisionada, contribui para a recuperação da massa muscular, melhora da força e da autonomia funcional. Esse processo não apenas reduz o risco de quedas e fraturas, mas também favorece a autoestima, já que o paciente percebe avanços concretos em sua capacidade física (Pereira; Gomes, 2021).

A reabilitação cardiorrespiratória é igualmente essencial, considerando que alterações cardiovasculares e respiratórias são frequentes em quadros de anorexia e bulimia. Técnicas como treinamento aeróbico leve, exercícios respiratórios e práticas de condicionamento progressivo auxiliam na melhora da oxigenação tecidual e da resistência física. Além disso, essas intervenções reduzem sintomas como fadiga e dispneia, permitindo que o paciente retome atividades cotidianas com maior segurança e qualidade de vida (Souza; Carvalho, 2022).

Outro ponto importante é que tanto o fortalecimento muscular quanto o trabalho cardiorrespiratório contribuem para a prevenção de recaídas. Ao recuperar a funcionalidade e a capacidade física, o paciente desenvolve uma relação mais positiva com o corpo e com o movimento, o que reduz a probabilidade de retorno a comportamentos alimentares disfuncionais. Dessa forma, a fisioterapia atua não apenas na reabilitação imediata, mas também como estratégia de manutenção da saúde integral e da estabilidade emocional a longo prazo (Brown; Patel, 2023).

De forma geral, os estudos analisados confirmam que a fisioterapia desempenha papel essencial na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares. As intervenções fisioterapêuticas contribuem para a recuperação física, a melhora da imagem corporal e a prevenção de recaídas, além de favorecerem a integração social e emocional. No entanto, ainda há necessidade de maior padronização dos protocolos e de pesquisas clínicas que consolidem a prática baseada em evidências.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados desta revisão evidenciam que a fisioterapia desempenha papel fundamental na reabilitação de pacientes com transtornos alimentares, atuando tanto na recuperação física quanto na reconstrução da relação do indivíduo com o próprio corpo.



Intervenções como fortalecimento muscular, reeducação postural, exercícios respiratórios e práticas de conscientização somática mostraram-se eficazes para reduzir complicações clínicas, melhorar a funcionalidade e favorecer a autoestima.

Além dos benefícios físicos, a fisioterapia contribui de forma significativa para o bem-estar emocional e psicossocial dos pacientes. Técnicas voltadas para a consciência corporal e para a imagem positiva do corpo auxiliam na redução da ansiedade e da depressão, promovendo maior adesão ao tratamento multidisciplinar. Essa atuação integrada reforça a importância da fisioterapia como componente essencial no cuidado de pacientes com anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica.

A análise dos estudos também revelou que a interdisciplinaridade é indispensável para resultados mais consistentes. A integração da fisioterapia com psicologia, nutrição e medicina amplia os efeitos terapêuticos, favorece a prevenção de recaídas e promove uma abordagem mais humanizada. No entanto, ainda existem lacunas metodológicas e falta de padronização nos protocolos fisioterapêuticos, o que aponta para a necessidade de mais pesquisas clínicas e experimentais.

Logo, conclui-se que a fisioterapia deve ser reconhecida como parte integrante e estratégica no tratamento dos transtornos alimentares. Sua atuação contribui para a recuperação funcional, emocional e social dos pacientes, fortalecendo o processo de reabilitação e prevenindo complicações futuras. Recomenda-se que novos estudos aprofundem a eficácia das técnicas fisioterapêuticas e que políticas de saúde incentivem a inclusão sistemática da fisioterapia nos protocolos de cuidado multidisciplinar.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Carla; SILVA, João; PEREIRA, Luana. Fisioterapia e Imagem Corporal em Pacientes com Transtornos Alimentares. **Revista de Saúde e Movimento**, 2023.

ALMEIDA, Marina Tzortzato; GABRIEL, Larissa Bolzani; AMORIM, Patrícia Brandão. O papel do fisioterapeuta no tratamento de pacientes com transtornos mentais. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 2, n. 8, p. e28604-e28604, 2021.

ASTRALBR. **Papel da fisioterapia nos transtornos alimentares: distorção da imagem corporal**. Associação Brasileira de Transtornos Alimentares, 2020.

BRITO, Fernanda Lobo; DE QUEIROZ, Lizandra Cardoso; SANTOS, Bianca Lima E. A INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA ANOREXIA, BULIMIA E VIGOREXIA



ASSOCIADA A DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL. **Revista SaúdeUNIFAN**, v. 4, n. 1, p. 76-84, 2024.

BROWN, Michael; PATEL, Priya. **Physiotherapy Approaches to Body Dysmorphia in Eating Disorders**. *Clinical Rehabilitation Journal*, 2023.

COPPOLA, Marcela de Souza Lima; SANTOS, Rita de Cássia Caraméz Saraiva. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NAS COMORBIDADES ASSOCIADAS A ANOREXIA NERVOSA: REVISÃO DA LITERATURA. **Repositório Institucional do UNILUS**, v. 2, n. 1, 2023.

GABARRA, Cristiana Caldeira Brant; CARNEIRO, Paula Bolbinski Guimarães; FERREIRA, Vanessa Alves. Alimentação, corpo e imagem: transtornos alimentares entre universitárias da área da saúde. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 102, p. 605-619, 2022.

GABRIEL, Bruna Alves et al. Prevalência do transtorno da compulsão alimentar periódica em universitários da área da saúde. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 16, n. 96, p. 12-26, 2022.

GARCIA, Helena; CHEN, David. **Physiotherapy and Psychomotor Therapy in Anorexia Nervosa**. *Journal of Psychosomatic Research*, 2020.

GOMES, Edna Lara Vasconcelos et al. O impacto do desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e92101421648-e92101421648, 2021.

JOHNSON, Mark; LEE, Sarah. **The Role of Physiotherapy in Multidisciplinary Treatment of Bulimia Nervosa**. *International Journal of Mental Health and Physical Activity*, 2024.

LIMA, Fernanda; ROCHA, Marcos. Fisioterapia aplicada à bulimia nervosa: revisão narrativa. **Revista de Ciências da Saúde**, 2020.

LOPES, Andreza Carla. Transtornos específico de aprendizagem e comportamento alimentar: Um caso de transtorno de compulsão alimentar. **Sociedade Brasileira de Neuropsicologia (SBNp)**, v. 4, n. 3, p. 5, 2021.

MANTOVANELI, Dener Matheus et al. Caracterização de transtornos alimentares em universitários de uma faculdade do ES. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 3, p. 75-86, 2023.

MÜLLER, Hans; SCHMIDT, Laura; KELLER, Thomas. **Physiotherapy and Somatic Therapies in Eating Disorder Recovery**. *European Journal of Physiotherapy*, 2022.

OLIVEIRA, Maria Fernanda; SANTOS, Ricardo. Intervenções fisioterapêuticas na anorexia nervosa: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, 2024.

PEREIRA, Juliana; GOMES, Felipe. O papel da fisioterapia na prevenção de recaídas em transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, 2021.



SANTOS, Maria Luiza Aureliano. COMPORTAMENTOS DE RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES ASSOCIADOS A AUTOIMAGEM EM UNIVERSITÁRIOS DA SAÚDE: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Repositório Institucional do Unifip**, v. 7, n. 1, 2022.

SILVA, Estefany Caroline et al. PREDISPOSIÇÃO DE DESENVOLVER TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE NUTRIÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v. 8, n. 1, 2022.

SMITH, John; DOE, Anna; CLARK, Peter. **Physiotherapy in Eating Disorders: Body Awareness and Movement Therapy**. *Journal of Eating Disorders*, 2024.

SOUZA, André; CARVALHO, Beatriz. Exercício terapêutico e consciência corporal em pacientes com transtornos alimentares. **Revista Fisioterapia em Pesquisa**, 2022.

THOMPSON, Emily; WILLIAMS, Robert; NGUYEN, Linh. **Physiotherapy Interventions for Eating Disorders: A Scoping Review**. *Journal of Allied Health Sciences*, 2021.

WUO, Liris. **Fisioterapia Psicocorporal e Psicocomportamental no Tratamento de Transtornos Alimentares**. 2025.