



ESTADO NUTRICIONAL E DISTÚRBO DE IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Natália Mendes de Melo¹, João Araújo Barros Neto², Janaína da Silva Nascimento³, Dafiny Rodrigues Silva⁴, Jayanne Mayara Magalhães de Melo⁵, Cyro Rego Cabral Junior⁶

^{1,2,3,4,5,6} Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Alagoas – FANUT/UFAL

nataliamendesdemelo@gmail.com, joaoaraujo.neto@hotmail.com,
janainanascimennto@gmail.com, dafiny_rogues96@hotmail.com,
jayanne_mayara@hotmail.com, cyrorcjr@gmail.com

Tipo de Apresentação: Pôster

1. Introdução

Com o processo de evolução histórica podemos perceber modificações constantes nos padrões de beleza, imagem corporal ou tipo físico “ideal” (SUENAGA ET AL., 2012), os quais sofrem influência da carga exercida pela cultura social e da mídia, principalmente sobre o grupo etário de adolescentes e adultos jovens (TEIXEIRA, 2014).

Por constituírem doenças graves, com diagnóstico ainda difícil de ser realizado, sem fatores de risco estabelecidos e com prognóstico negativo (quando não tratadas), estes distúrbios devem ser devidamente investigados para aprimoramento dos meios de prevenção e tratamento. Dessa forma, o presente estudo objetivou identificar o perfil nutricional e a frequência de distorção da auto-imagem corporal em universitários praticantes de musculação em academias de Maceió-AL.

2. Referencial Teórico

Influenciada pelos aspectos psicológico, físico, cultural e social a imagem corporal, muitas vezes vem sendo ligada ao comportamento dos indivíduos, pois está intimamente relacionada à autoestima e satisfação pessoal (CAMARGO et al, 2008).



Segundo Garner e Garfinkel, 1981, a insatisfação corporal é um componente da dimensão atitudinal da imagem corporal e pode ser compreendida como uma avaliação negativa que o sujeito faz em relação à sua aparência física.

Ao longo da vida, observa-se que a imagem corporal lida com mudanças sociais e culturais. Atualmente, observa-se uma sociedade mais focada no corpo magro para as mulheres e corpo musculoso para os homens, é grande contribuinte para a formação do ideal de imagem (MIRANDA et al., 2012).

Observa-se, entretanto, uma tendência nos adolescentes e adultos para desenvolverem sentimentos de inferioridade e desajuste relativamente ao seu corpo. Além disso, vem sendo evidenciado que a frequência de transtornos de imagem corporal são mais comuns em mulheres que em homens. (BOSI E OLIVEIRA, 2004).

3. Metodologia

Tratou-se de um estudo do tipo transversal, descritivo, realizado no período de dezembro de 2015 a 30 de julho de 2016, com atletas matriculados em 2 (duas) academias de Maceió, em diferentes distritos sanitários da capital alagoana, cadastrados no Ambulatório de Nutrição e Metabolismo no Esporte da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas. O plano amostral respeitou o modelo não probabilístico de conveniência e a amostra foi composta por 45 (quarenta e cinco) indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 39 anos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas – UFAL sob número de parecer 1.455.572/2016.

Os participantes preencheram um questionário com dados socioeconômicos e logo após, para avaliação da percepção corporal, foi utilizada a escala elaborada por Stunkard et al. (1983) que utiliza 9 imagens de silhuetas, para ambos os sexos, numeradas de 1 a 9. Cada participante deveria optar pela silhueta que mais se aproximava de como ele se enxergava (“eu”), outra com a aparência corporal “desejável” e outra considerada como “saudável”. As três opções poderiam ser postas numa só imagem ou não. O nível de satisfação foi analisado



pelas subtrações dos escores: (nº da imagem “eu” – “saudável”) e (nº da imagem “eu” – “desejável”).

Para caracterização do estado nutricional realizou-se avaliação antropométrica antes da prática da atividade física, sendo aferidas as medidas de peso, altura e IMC.

Foi utilizado o software Epi Info 5.2.3® para as análises adotando-se um de $\alpha=5\%$. Para análise de associação entre a frequência de variáveis categóricas foi realizado o teste Qui-quadrado de Pearson. A diferença entre duas médias foi verificada por meio do Teste-T, visto que todas as variáveis apresentaram distribuição paramétrica quando avaliadas pelo teste de Shapiro-Wilk. Análise de variância (ANOVA) foi realizada para identificar diferença entre três médias.

4. Resultados e Discussões

Participaram da pesquisa 45 indivíduos (sendo 25 homens e 20 mulheres) praticantes de musculação, de duas academias de Maceió –AL, com idades entre 18 e 39 anos e média de idade de 21,07 anos \pm 3,46.

A média de peso atual observada em homens e mulheres foi de 74,32 kg \pm 13,02 vs. 58,91 kg \pm 7,18, respectivamente. Não se observou diferença significativa ($p > 0,05$) entre o peso desejável e o peso atual em ambos os sexos.

A média do IMC foi de 24,18 kg/m² \pm 3,2 DP para homens vs. 22,87 kg/m² \pm 2,47 DP para mulheres. Na amostra, observou-se que 68,9% dos indivíduos eram eutróficos e 26,7% apresentavam sobrepeso, sendo que 75% destes eram homens. Apenas 1 mulher apresentou baixo peso e 1 homem obesidade.

Ao considerarmos a satisfação pela imagem corporal atual, observou-se que 90% das mulheres e 92% dos homens estavam de algum modo, insatisfeitos. Em ambos os sexos, 66,7% da amostra se achava acima do peso que considerava “desejável” e 60% dos indivíduos se avaliavam como acima do peso que consideravam “saudáveis”. Já o percentual de insatisfação por magreza foi de 24,4%, tanto para a imagem “desejável” como para a “saudável”. Entretanto, esta insatisfação foi mais evidente no sexo masculino. Outros estudos também verificaram resultados semelhantes ao nosso, revelando que a maioria dos jovens praticantes de



musculação apresenta vontade de ter uma silhueta maior ou menor da que possuem atualmente (ZIMMERMANN, 2013; BOSI et al., 2004).

A análise de variância entre os IMC's das imagens "eu" apresentou diferença significativa para os IMC's da imagem "saudável" e "desejável" ($p=0,001$), entretanto o IMC que eles desejavam ter não apresentou diferença entre o que eles consideravam saudável. Essa diferença não foi observada entre as mulheres ($p > 0,050$) para todas as análises.

Dessa forma, observou-se que homens e mulheres, na faixa etária observada, que se encontram em academias de musculação apresentam elevado grau de insatisfação com a imagem corporal real. Apesar de as mulheres ainda apresentarem como padrão de beleza a "magreza", que vem sendo ditado já a alguns anos pela mídia e sociedade, essa distorção da imagem corporal também tem atingido mais frequentemente os homens e nota-se também o surgimento de um novo padrão de insatisfação corporal, onde estes indivíduos referem desejar um corpo mais "forte e musculoso", por vezes, acreditando ser este o padrão de corpo mais saudável.

Referências

BOSI, Maria Lúcia Magalhães, OLIVEIRA, Fátima Palha de. Comportamentos bulímicos em atletas adolescentes corredoras de fundo. *Rev Bras Psiquiatr.* 2004;26(1):32-4.

CAMARGO, Tatiana Pimentel Pires, COSTA, Sarah Passos Vieira da, uzunian, Laura Giron, VIEBIG, Renata Furlan. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte.** 2008; v-2, n-2.

GARNER, David M, GARFINKEL, Paul E. Body Image in anorexia nervosa: measurement theory and clinical implications. **Int J Psychiatry Med.** 1981;11(3):263-84.

MIRANDA, Valter Paulo Neves et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. **J. bras. psiquiatr.** 2012, vol.61, n.1, pp.25-32. ISSN 0047-2085.

STUNKARD, AJ, SORENSON T, SCHLUSINGER F. Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW,



editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven; 1983. p.115-20

SUENAGA, Camila; LISBOA, Daiane Carla; SILVA, Mariane Santos; DE PAULA, Vandressa Bueno. Trabalho de Conclusão do Curso de Cosmetologia e Estética, da Universidade do Vale do Itajaí 2012.

TEIXEIRA, Fernanda Patrício. Influência da mídia na construção da imagem corporal de frequentadores de uma academia de musculação da cidade de itara, sc. **EFDeportes.com**, **Revista Digital**. Buenos Aires, Año 19, Nº 195, Agosto de 2014.

ZIMMERMANN, F. *Indícios de vigorexia em adultos jovens praticantes de Musculação em academias de Biguaçu-SC*. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina, 2013.