

CONSUMO ALIMENTAR E PERCEPÇÃO CORPORAL DE DESPORTISTAS DO MUNICÍPIO DE PELOTAS/RS

TAMIRES RIZZI¹; ELLEN HOERLLE²; KAMILA BRAGA²; ALESSANDRA DOUMID
BORGES PRETTO³

¹Universidade Federal de Pelotas – tamires.rizzi@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – ellen.hoerlle16@gmail.com; kamiladtebraga@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – alidoumid@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

É evidente que, na sociedade contemporânea, uma grande parte da população busca um corpo que atenda ao padrão de beleza imposto pela mídia e deseja conquistar uma composição corporal que esteja de acordo com os estereótipos ditados por ela. Porém, é devido a essa procura que surgem as atitudes radicalistas, como as dietas extremamente restritivas, com inadequações nutricionais, além da prática excessiva de atividades físicas (TAVARES, 2015).

As mulheres, na faixa dos 26 a 33 anos de idade, são mais propensas a alterações de imagem corporal, visto que os meios de comunicação enfatizam a imagem da mulher magra, induzindo o pensamento de que essa é a tradução de um sucesso profissional e afetivo, cultuando a beleza de forma errônea (FORTES, ALMEIDA, FERREIRA, 2012). Os homens também são afetados desta forma, porém a imagem que se costuma valorizar a eles são os corpos extremamente definidos e musculosos (DE PAULA, VIEBIG, 2016).

Por conta disso, os desportistas são mais propensos ao desenvolvimento de transtornos alimentares, pois a maioria utiliza suplementação alimentar indiscriminada (SOUZA, CENI, 2014), tem um consumo alimentar inadequado (BELINI, SILVA, GEHRING, 2015) e possui indícios de alteração da percepção corporal (DUARTE et al, 2014). Levando em consideração estes aspectos, este estudo objetivou verificar o consumo alimentar e percepção corporal de desportistas do município de Pelotas/RS.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal e descritivo com desportistas que responderam questionários de forma corporal, de frequência alimentar, de comportamento alimentar e de percepção de imagem corporal, além da aferição das medidas antropométricas: peso, altura e circunferência da cintura. A amostra foi composta de adultos, maiores de 18 anos, menores de 60 anos, de ambos os sexos, praticantes de qualquer modalidade esportiva no período de março a maio de 2018.

O consumo alimentar foi verificado através do formulário de marcadores do consumo alimentar do SISVAN do MINISTÉRIO DA SAÚDE (2008), que contempla marcadores construídos com base no Guia Alimentar Para a População Brasileira de 2006. Para análise de percepção corporal foram utilizados o Questionário de Forma Corporal de COOPER et al. (1987), validado por DI PIETRO, OLIVEIRA (2009) para brasileiros, e a Escala de Silhuetas de STUNKARD et al. (1986). Já para as atitudes alimentares, foi utilizado o Questionário de Atitudes Alimentares, validado por BIGHETTI (2003). As análises estatísticas foram realizadas no Stata®, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 139 desportistas, a maioria (65,47%) é do sexo feminino, com idade entre 18 a 28 anos e eutrófico (57,55%) e um percentual significativo da amostra estudada 33,81% utiliza suplemento alimentar.

O Questionário de Frequência Alimentar mostrou baixo consumo de alimentos industrializados, ricos em sal, açúcar e gordura. Porém também foi baixa a ingestão de alimentos saudáveis como laticínios, feijões, frutas, verduras e legumes. CHINARELLI (2012) encontrou 43% dos frequentadores de academias com estado nutricional inadequado. Parece claro que os indivíduos que fizeram parte da amostra estudada demonstraram uma alimentação ainda desequilibrada em questão de macro e micronutrientes, devido ao distanciamento do padrão de consumo alimentar tradicional.

O Questionário de Forma Corporal demonstrou que cerca de 20,14% dos desportistas possuem distorção na percepção da imagem corporal e o Questionário de Atitudes Alimentares revelou que 30,22% possui risco de desenvolvimento de

alterações alimentares patológicas. Já a Escala de Silhuetas mostrou que 79,86% dos desportistas entrevistados querem modificar sua imagem corporal e 37,69% veem sua silhueta maior do que está.

Ao analisar a variável sexo com relação ao o questionário de forma corporal (BSQ), pode-se afirmar que as mulheres participantes do estudo apresentaram maior distorção de imagem corporal do que os homens ($p=0,002$). Além disso, no resultado do teste de atitudes alimentares (EAT), 38,46% das mulheres demonstraram ter alterações alimentares patológicas contra 14,58% dos desportistas do gênero masculino ($p=0,004$). Também houve diferença significativa quanto à avaliação das silhuetas. A prevalência de mulheres que querem reduzi-la é maior, enquanto nos homens o desejo de aumentar a forma corporal é ainda mais relevante ($p=0,004$).

4. CONCLUSÕES

Um número significativo de desportistas consome suplementos alimentares sem orientação, possui hábitos alimentares inadequados e maior predisposição ao desenvolvimento de transtornos alimentares, além do fato de que as preocupações com o corpo atingem principalmente as mulheres.

É fundamental a presença do nutricionista nas academias, para que se propague conhecimento sobre escolhas alimentares, ao mesmo tempo em que, juntamente com os profissionais de educação física, se fortaleça a ideia da realização do exercício físico de forma saudável, na tentativa de desmistificar os estereótipos impostos pela mídia e auxiliar estes indivíduos a melhorar a sua relação tanto com os alimentos, quanto com a sua percepção corporal.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BELINI, M. R. L.; SILVA, M.; GEHRING, L. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo Mourão-PR. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 54, p. 553-562, 2015.
- BIGHETTI, F. **Tradução e validação do Eating Attitudes Test (EAT-26) em adolescentes do sexo feminino na cidade de Ribeirão Preto**. 2003. 101 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem em Saúde Pública) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2003.

CHINARELLI, Juciane Tonon; GRAVENA, *Angela Andréia França*. Insatisfação corporal e comportamento alimentar em frequentadores de academia. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 2. p. 280-287, 2012.

COOPER, P. J.; TAYLOR, M. J.; COOPER, Z.; FAIRBUM C. G. The development and validation of the body shape questionnaire. **International Journal Eating Disorders**, v. 6, p. 485-494, 1987. DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.

DE PAULA, S. S. F.; VIEBIG, R. F. Risco de dismorfia muscular em frequentadores de academias do centro de São Paulo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 57, p. 142-148, 2016.

DUARTE, L. C.; ALMAS, S. P.; OLIVEIRA, D. G.; DUTRA, S. C. P.; OLIVEIRA, R. M. S.; NUNES, R. M.; NEMER, A. S. A. Satisfação com a imagem corporal e uso de suplementos por frequentadores de academias de ginástica. **Scientia Medica**, v. 24, n. 2. p. 137-141, 2014.

FORTES, L. S.; ALMEIDA, S. S.; FERREIRA, M. E. C. Processo maturacional, insatisfação corporal e comportamento alimentar inadequado em jovens atletas. **Revista de Nutrição**, v. 25, p. 575-86, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população saudável**. Acessado em: 25 de maio de 2018. Online. Disponível em: http://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao/temas-de-saude/guia_de_bolso_sobre_alimentacao.pdf

SOUZA, R.; CENI, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 4, p. 20-29, 2014.

STUNKARD, A. J.; SORENSEN, T.I.; HANIS, C.; TEASDALE T.W.; CHAKRABORTY, R.; SHULL, W.J; SCHULSINGER, F. An adoption study of human obesity. **New England Journal of Medicine**, v. 314, n. 4, p. 193-198, 1986.

TAVARES, C. P. **Aspectos psicofísicos da imagem corporal e a sua relação com a dismorfia muscular e a dependência de exercício**. 2015. 112 f. Tese (Doutorado em Ciências da Motricidade Humana), Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista Campus de Rio Claro, Rio Claro, 2015.