

INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR ENTRE JOVENS ATLETAS DO PROJETO "VEM SER RUGBY"

CAROLINE MORO CASSEL¹; MÔNICA VIEIRA DUARTE LORENCENA²;
AMANDA FRANCO DA SILVA³; CIANA ALVES GOICOECHEA⁴; ERALDO DOS
SANTOS PINHEIRO⁵; SILVANA PAIVA ORLANDI⁶

¹*Universidade Federal de Pelotas – carolinemcassel@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – monica.lorencenavdl@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – mandfsilva@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – cianagoicochea@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – esppoa@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – silvanaporlandi@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O esporte, em suas diversas dimensões, desempenha um papel fundamental na formação dos indivíduos, sendo amplamente reconhecido por seus benefícios físicos, psicológicos e sociais (SERPA, 2008; COSTA; NASCIMENTO, 2004; MILISTETD et al., 2008). A prática de atividades físicas durante a adolescência está associada a uma maior probabilidade de continuidade na vida adulta, o que gera um impacto positivo indireto sobre a saúde futura (AZEVEDO; ARAÚJO; COZZENSA DA SILVA; HALLAL, 2007).

No entanto, conforme o estudo de SILVA; CHRISTOFARO; FERRARI; DA SILVA et al. (2018), a participação de crianças e adolescentes brasileiros em esportes ainda é considerada insuficiente. Em resposta a esse cenário, o projeto de extensão "Vem Ser Rugby", vinculado ao Programa Vem Ser Pelotas da Universidade Federal de Pelotas, visa promover a inclusão de adolescentes do sexo feminino na prática do rugby. O objetivo é contribuir para a redução das taxas de inatividade física no início da vida adulta, além de proporcionar benefícios sociais e de saúde para as participantes.

Durante a adolescência, o corpo passa por transformações que aumentam a demanda metabólica. Esse gasto energético é ainda maior em atletas que competem (GANLEY; SHERMAN; DINUBILE, 2000), exigindo um acompanhamento profissional, com destaque para o papel da nutrição. Ademais, o ambiente esportivo pode intensificar as pressões socioculturais associadas ao ideal de corpo magro, podendo gerar transtornos alimentares e insatisfação corporal (OLIVEIRA et al, 2003).

Assim, o projeto "Vem Ser Rugby" busca não apenas incentivar a prática do rugby entre estudantes do sexo feminino no município de Pelotas, mas também implementar ações nutricionais que contribuam para a saúde e o desempenho dessas jovens atletas.

2. METODOLOGIA

Os resultados coletados foram com uma amostra com 8 meninas atletas de 14 a 16 anos, realizado por três questionários e avaliação antropométrica.

O questionário de frequência alimentar foi adotado do VIGITEL (Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), realizado pela Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde no Brasil. O objetivo é identificar com que freqüência o entrevistado consumiu alguns alimentos ou bebidas nos últimos 7 dias, que estão relacionados tanto a uma alimentação saudável (exemplo: consumo diário de feijão, frutas, verduras) como a práticas pouco recomendadas (exemplo: consumo frequente de alimentos fritos e guloseimas).

Para avaliar o grau de insatisfação com a imagem corporal, foi utilizado a ferramenta BSQ (*Body Shape Questionnaire*), que foi criado em 1987 por Cooper e seus colaboradores com o objetivo de avaliar o nível de preocupação da população em relação à sua forma corporal (COOPER *et al*, 1987). O instrumento é composto por 34 itens, cada um com seis opções de resposta: 1) nunca, 2) raramente, 3) às vezes, 4) frequentemente, 5) muito frequentemente e 6) sempre. Essa escala foi adaptada para o uso na população brasileira com o objetivo de adaptar o instrumento para contextos específicos por Di Pietro *et al*, 2001.

O valor correspondente à opção escolhida foi registrado como ponto para cada questão, o total de pontos acumulados foi somado e calculado para cada participante. A classificação dos resultados foi baseada na pontuação total, refletindo os níveis de preocupação com a imagem corporal: um resultado igual ou inferior a 80 pontos indica um padrão normal, sem distorção da imagem corporal; entre 81 e 110 pontos indica leve distorção; entre 111 e 140 pontos, moderada distorção; e acima de 140 pontos, grave distorção da imagem corporal.

E por fim, foi aplicado um questionário com dados gerais para identificação da atleta e suas medidas de peso, altura e circunferência da cintura coletadas no momento da aplicação. Para análise de índice de massa corporal (IMC kg/m²) foi usado como referência (WHO, 2007), curva para meninas de 5 a 19 anos. A escala usada para análise de circunferência da cintura foi a de Freedman *et al*, diz que o valor normal seria de 67 cm e acima de 83 cm considerado valor de risco, para adolescentes do sexo feminino de 5 a 17 anos, que pode indicar se há acúmulo de gordura visceral, o que pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

Os dados foram compilados e analisados com o auxílio do programa Microsoft Excel 2007, e servirão como base para as ações que serão programadas durante a vigência do Programa.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Durante a execução do projeto de extensão "Vem Ser Rugby", foram aplicados questionários alimentares com o objetivo de avaliar os hábitos nutricionais das adolescentes envolvidas na prática do rugby, de percepção corporal e um de dados gerais e antropométricos. Os questionários permitiram uma análise dos padrões alimentares das oito participantes até o momento, identificando carências e adequações nutricionais em relação às necessidades de atletas em formação.

Ao analisar os resultados do questionário BSQ observou-se que uma das participantes apresentou uma pontuação que indica uma leve preocupação, enquanto outra participante demonstrou uma preocupação de nível moderado. As demais, no entanto, não evidenciaram preocupações significativas na maneira

como se veem. As afirmativas mais destacadas pelas jovens foram de “a preocupação com a forma física que levaria a sentir que deveriam fazer exercícios?”, 5 das 8 participantes pontuaram que sentem isso de forma muito frequente ou sempre. Além disso, a pergunta “você já se preocupou com o fato de que suas coxas ocupam muito espaço quando senta?” foi respondida pela metade das jovens, como algo que pensam de forma frequente. Outro ponto significativo é a questão acerca de se sentirem mais contentes com a forma física quando estão de estômago vazio, que gera preocupação, pois 3 de 8 assinalaram que sentem isso de forma muito frequente. Esses resultados sugerem a existência de pressões ligadas à imagem corporal, o que demanda atenção para intervenções futuras.

Em relação ao questionário de frequência alimentar, foi constatado que o consumo de saladas cruas, leite e frutas é escasso entre a maioria das participantes. Essa deficiência nutricional evidencia uma falta de dieta equilibrada no dia a dia, importante para desenvolvimento e desempenho físico, especialmente em adolescentes atletas. Todas afirmaram fazer suas refeições com uso de telas muito frequentemente, o que pode levar a uma mastigação incorreta e falta de atenção naquilo que está consumindo, resultado muito recorrente visto em adolescentes brasileiros (OLIVEIRA et al., 2016).

Todas as participantes relataram consumir refrigerantes pelo menos uma vez por semana. E, cinco meninas afirmaram ingerir refrigerantes em pelo menos três dias da semana. O consumo excessivo de bebidas açucaradas, especialmente refrigerantes, é uma preocupação comum em jovens e está relacionado a riscos como ganho de peso, aumento do risco de doenças metabólicas em adolescentes e está mais referenciado naqueles que têm insatisfação corporal (SOUZALIMA CALDONCELLI FRANCO et al., 2020) e consequentemente tem impactos na performance esportiva.

Os valores antropométricos encontrados revelaram que a maioria das participantes possui sobrepeso, e o restante está eutrófico. Na avaliação da circunferência da cintura não foi encontrado nenhum risco. Essas observações revelam alguns desafios a serem enfrentados, também apontam oportunidades importantes para intervenções nutricionais mais direcionadas, através da educação nutricional.

4. CONSIDERAÇÕES

O projeto de extensão "Vem Ser Rugby" mostrou-se eficaz ao promover a inclusão de adolescentes do sexo feminino no rugby e reduzir a inatividade física. Além dos benefícios sociais, o projeto destaca a importância do acompanhamento nutricional para melhorar o desempenho esportivo e a saúde geral, já que as atletas mostraram ter pouco conhecimento sobre a nutrição e os resultados apontam para intervenções e conversas sobre o que reuniu-se no trabalho inicial.

Os resultados revelaram carências nutricionais, como o baixo consumo de saladas, frutas e leite, e a ingestão frequente de refrigerantes, o que pode comprometer a saúde das atletas. Além disso, algumas participantes apresentaram leve a moderada insatisfação com a imagem corporal, embora a maioria não apresente distorções graves, algumas jovens estão internalizando pressões socioculturais em relação à aparência física. Isso reforça a importância de futuras intervenções que irão abordar tanto a promoção de hábitos saudáveis quanto a conscientização sobre a aceitação corporal, melhorando a relação com o alimentar-

se. O projeto não só incentiva o esporte, mas também evidencia a relevância de ações nutricionais e educativas na formação de jovens atletas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SERPA, S. O. treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 14, n. 1, 28 maio 2008.

COSTA, L.C.A.; NASCIMENTO, J.V. O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **Revista de Educação Física/UEM**, Maringá, v.15, n.2, p.49-56, 2004.

MILISTETD, M. et al. Concepções dos treinadores acerca do papel da competição na formação desportiva de jovens jogadores de voleibol. **Revista da Educação Física/UEM (Impresso)**, v. 19, n. 2, p. 151–158, 2008.

AZEVEDO, M. R.; ARAÚJO, C. L.; COZZENSA DA SILVA, M.; HALLAL, P. C. Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. **Rev Saude Publica**, 41, n. 1, p. 69-75, Feb 2007.

SILVA, D. A. S.; CHRISTOFARO, D. G. D.; FERRARI, G. L. M.; DA SILVA, K. S. et al. Results From Brazil's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. **J Phys Act Health**, 15, n. S2, p. S323-S325, Nov 01 2018.

GANLEY, T.; SHERMAN, C.; DINUBILE, N. A. Exercise and Children's Health. **The Physician and Sportsmedicine**, v. 28, n. 2, p. 85–92, fev. 2000.

SOUZALIMA CALDONCELLI FRANCO, F. et al. Association of body image with the consumption of sugary drinks and nutritional status in adolescents. **O Mundo da Saúde**, v. 44, p. 630–641, 1 jan. 2020.

PALHA DE OLIVEIRA, F. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas *. **Rev Bras Med Esporte**, v. 9, n. 6, 2003.

OLIVEIRA, J. S. et al. ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 7s, 23 fev. 2016.