

# IMAGEM CORPORAL E GORDURA CORPORAL DE ATLETAS DE CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

MARCELI FRULANI AMEXOEIRA;  
DANIELA DOS SANTOS SILVA,  
KAREN BARSAGLINI SAMPAIO SANT`ANNA,  
JOSÉ MARIA FERREIRA DA SILVA,  
FÁTIMA PALHA DE OLIVEIRA.

Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

e-mail: [marcelifa@hotmail.com](mailto:marcelifa@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

Contemporaneamente, o baixo peso corpóreo está associado à beleza, sucesso e felicidade, como relata Killen *et al.* (1994). Este padrão anoréxico de beleza é reforçado pela mídia e, jovens tentam alcançá-lo, muitas vezes, de forma inadequada. A manipulação da dieta em função da insatisfação com a imagem corporal (IC) é observada tanto entre jovens não atletas como jovens desportistas. Essa é uma das alternativas adotadas para a diminuição do peso corporal (OLIVEIRA *et al.*, 2003; OLIVEIRA *et al.*, 2004). Considerando que para jovens não-atletas a manipulação inadequada da dieta já é prejudicial, para atletas torna-se desastroso, tendo em vista o maior desgaste físico a que elas são submetidas.

Vilardi *et al.* (2001) relatam que desde os Jogos Olímpicos em 776 a.C., já existia uma idéia percussora da busca de relações entre nutrição e desempenho físico. Atletas e treinadores buscam uma alimentação especial capaz de aumentar o rendimento e melhorar o desempenho.

Pressões da sociedade, mídia e treinadores, juntamente com pressões internas para a busca de um bom desempenho, podem levar as atletas a desenvolverem insatisfação com a IC.

Segundo a literatura atual, a imagem corporal geral é composta por dois componentes: a estima corporal e insatisfação com o corpo (TRICHES e GIUGLIANI, 2007). Braggion *et al.* (2000) diz que a IC é a representação mental do próprio corpo pertinente a cada indivíduo, envolvendo aspectos relacionados à estrutura (tamanho, dimensão) e aparência (forma, aspecto), entre vários outros componentes psicológicos e físicos.

O padrão distorcido de beleza pode induzir a atitudes de controle do peso corporal através de dietas, excesso de exercícios físicos, uso indiscriminado de diuréticos, laxantes e drogas antianorexígenas. Essa significativa restrição energética e, conseqüente perda de peso em curto espaço de tempo produzem diminuição na taxa metabólica basal, além de causar prejuízos das funções músculo-esquelético, cardiovascular, endócrina, termorregulação e dificuldade de atenção e concentração (OLIVEIRA, 2003).

A insatisfação com a IC está diretamente relacionada com os transtornos de comportamento alimentar (TCA): anorexia nervosa e bulimia nervosa. A relação entre insatisfação com a IC e a busca do melhor desempenho físico torna as atletas um grupo vulnerável à instalação dos transtornos alimentares. A ênfase dada ao controle de peso em modalidades com características artísticas e em modalidades em que o baixo peso favorece a participação em uma categoria mais conveniente são fortes motivadores de comportamentos inadequados na busca de um autocontrole ponderal.

A partir do exposto, o presente estudo tem como objetivo realizar uma análise descritiva da percepção da insatisfação da IC em mulheres atletas praticantes de corrida de orientação.

## CASUÍSTICA E MÉTODOS

A presente análise dos resultados foi desenvolvida no Laboratório de Fisiologia do Exercício da Escola de Educação Física e Desportos da UFRJ. O Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Clementino Fraga Filho - UFRJ, aprovou este estudo. Só foram incluídas no estudo atletas cujos responsáveis assinaram o termo de consentimento assistido, quando menores de idade, e pelas próprias atletas com mais de 18 anos. Neste documento é registrada a concordância com os procedimentos adotados e autorização para utilização dos dados para análise científica dos resultados, conforme exigido pela regulamentação brasileira do Conselho Nacional de Saúde nº 196/96.

A amostra deste estudo foi constituída de 09 mulheres atletas de corrida de orientação ( $21 \pm 4,9$  anos).

A composição corporal foi estimada pelo método antropométrico (*International Society for Advancement in Kinanthropometry* - ISAK). Foram mensuradas: espessuras de dobras cutâneas (peito, tríceps, bíceps, subescapular, supra-ílica, abdominal, média axilar, coxa e perna – adipômetro, 0,1mm); estatura (estadiômetro, 1mm) e massa corporal total (balança eletrônica, 50g). A estimativa da densidade corporal foi feita pela equação de Withers *et al.* (1956) desenvolvida especificamente para atletas, e a gordura corporal relativa (%G) foi estimada pela equação de Siri (1961).

A análise da percepção da IC foi obtida pelo questionário *Body Shape Questionnaire* (BSQ) (COOPER *et al.*, 1987).

A análise estatística foi realizada no programa Excel 2000 da Microsoft. Os dados são expressos por percentual de ocorrência, média e desvio padrão. O teste de correlação de *Pearson* foi aplicado para verificar a relação entre a IC e o %G de modo a respaldar a discussão.

## RESULTADOS

A caracterização física da amostra está apresentada na Tabela 1 e os resultados do BSQ na Tabela 2.

O coeficiente de correlação obtido entre os resultados do BSQ e os resultados do %G das atletas foi de  $p=0,38$ , não apresentando significância estatística.

Ressalta-se a relevante freqüência de avaliadas apresentando ausência de distorção da IC (Tabela 1), fato que *não* anula a preocupação com a presença de resultados com alteração leve e moderada.

**Tabela 1: CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DA AMOSTRA**

	<b>Idade (anos)</b>	<b>MCT (kg)</b>	<b>Estatura (m)</b>	<b>Gordura corporal (%G) <u>Classificação</u> (Pollock &amp; Wilmore, 1993)</b>
Atletas n=09	$21 \pm 4,9$	$55 \pm 9,9$	$2 \pm 0,1$	$23 \pm 5,7$ (na média)

Os resultados estão apresentados como média  $\pm$  desvio padrão; n=total; MCT=Massa corporal total; m=metro; kg=quilograma.

**Tabela 2: RESULTADOS DO BSQ**

<b>Classificação</b>	<b>Atletas (%)</b>
MODERADA distorção da IC	<b>11</b>
LEVE distorção da IC	<b>22</b>
AUSÊNCIA de distorção da IC	<b>67</b>

## DISCUSSÃO

A correlação obtida entre os resultados do BSQ e do %G das atletas estudadas foi de  $r=0,38$ . A baixa correlação obtida expressa a ausência de relação entre as variáveis. Ou seja, independente do %G a IC está presente no grupo. Observa-se que as atletas apresentam classificação como padrões normais (na média, Tabela 1) segundo idade e gênero.

Ressalta-se que regras socioculturais regem e impõem um cultivo de padrão corporal magro e modulado, voltado a uma preocupação exacerbadamente estética em detrimento de cuidados com a saúde. Essa idéia é ratificada por Perini *et al.* (2009), relatando que a insatisfação com a IC está categorizada como sintoma de primeira ordem nas alterações no padrão alimentar, levando a atleta a atitudes alimentares inadequadas a fim de diminuir sua massa corpórea para se enquadrar nos moldes vigentes.

A literatura relata que em esportes que preconizam massa corpórea baixa como critério para melhor desempenho, e que é adotada dieta hipocalórica associada a um intenso gasto de energia no treinamento e competição, as atletas estão propensas a desenvolverem alterações da IC e, conseqüentemente, síndromes precursoras de TCA.

Observa-se que 67% das atletas de CO analisadas apresentaram resultados negativos para o BSQ (*sem* insatisfação com a IC). Contudo, a simples presença de algumas atletas com alteração nesses resultados, expressa a necessidade de intervenção preventiva.

Como descrito por Oliveira *et al.* (2003) que as corredoras de longa distância apresentaram comportamentos percussores de bulimia nervosa apesar de apresentarem %G saudável, foi também evidenciado na amostra analisada no presente estudo, que apesar das atletas apresentarem %G em padrões médios (Tabela 1), 33% destas apresentam insatisfação com a IC, que é um desencadeador de síndromes precursoras de TCA.

A positividade dos resultados do BSQ variou entre *leve* (22%) e *moderada* (11%), que somados tornam-se preocupantes (33%).

Resultado semelhante a este foi encontrado no estudo de Triches e Giugliani (2007), em que a insatisfação com a IC foi detectada, apesar de gordura corporal encontrar-se nos padrões de normalidade para gênero e idade.

Os estudos de Oliveira *et al.* (2003) e Capdeville *et al.* (2009), analisaram o comportamento alimentar e a IC em atletas de várias modalidades desportivas, e apresentaram resultados de atletas com insatisfação com a IC semelhantes aos valores apresentados entre as atletas de CO da presente análise (33% e 36%, respectivamente).

A simples variação da satisfação com a IC e a manipulação ponderal inadequada não são suficientes para desencadear o desenvolvimento de TCA, mas contribuem para tal, havendo outros fatores como genéticos, psicológicos entre outros que podem contribuir. Fato com o qual Gleaves *et al.* (1992) concordam. Os autores em suas análises sobre distorção da IC de corredoras de longa distância e perda de peso, concluem que os resultados da pesquisa

vão de encontro à teoria de que somente a perda de peso devido ao treinamento de corrida conduziria a problemas relacionados à alimentação e alteração da IC.

## CONCLUSÕES

Não existe relação entre a presença de insatisfação com a IC e %G, o que não justifica a presença de alteração no BSQ.

A alta porcentagem de meninas sem distorção da IC, não isenta a preocupação com a presença de resultados com alteração da IC, que deve ser combatida preventivamente, tanto no meio desportivo como entre jovens em geral.

## REFERÊNCIAS:

ALVES, E., VASCONCELOS, F.A.G., CALVO, M.C.M., NEVES, J. Prevalência de sintomas na anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.24, n.3, p.503-512, mar., 2008.

BEATTY, D., FINN, S.C. Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association: women's health and nutrition. **J. Am. Diet. Assoc**, v.104, n.6, p.984 -1001, June, 2004.

BENEDIKT, R., WERTHEIN, E.H., LOVE, A. Eating attitudes and weight-loss attempts in female adolescents and their mothers, **J. Youth Adolesc.**, v.27, n.1, p.43-57, 1998.

BRAGGION, G.F., MATSUDO, S.M.M., MATSUDO, V.K.R. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes, **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v.8, n.1, p.15-21, janeiro, 2000.

BRANCO, L. M., HILÁRIO, M. O. E., CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional, **Rev. Psiq. Clín.**, v.33, n.6, p. 292-296, 2006.

BOSI, M. L.M, LUIZ, R. R., UCHIMURA, K. Y., OLIVEIRA, F.P. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física, **J. Bras. Psiq.**, v.57, n.1, p. 28-33, 2008.

COOPER, P.J., TAYLOR, M., COOPER, Z., FAIRBUN, C.G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire, **Int. J. Eat. Disord.**, v.6, n.4, p. 485-94, 1987.

DAMASCENO, V.O., LIMA, J.R.P., VIANNA, J.M., VIANNA, V.R.A., NOVAES, J.S. Tipo físico ideal e satisfação com imagem corporal de praticantes de caminhada, **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181-6, 2005.

FERRANDO, D.B., BLANCO, M.G., MASO, J.P., GURNÉS, C.S., AVELLÍ, M.E. Eating attitudes and body satisfactions in adolescents: a prevalence study, **Actas Esp. Psiq.**,v.30, n.4, p. 207-12, jul-ago, 2002.

INTERNATIONAL SOCIETY FOR THE ADVANCEMENT OF KINANTHROPOMETRY, **ISAK**. 1. ed. Australia, 2001.

KILLEN, J.D., TAYLOR, C.B., HAYWARD, C., WILSON, D.M., HAYDEL, F., HAMMER, *et al.*, Pursuit of thinness and onset of eating disorder symptoms in a community sample of adolescent girls, **Int. J. Eat. Disord.**, v. 16, n.3, p.227-38, 1994.

OLIVEIRA, F.P., BOSI, M.L.M., VIGÁRIO, P.S., VIEIRA, R.S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas, **Rev. Bras. Med. Esp**, v.9, n.6, p.348-356, nov./dez.2003.

OLIVEIRA, Fátima Palha de, BOSI, Maria Lúcia Magalhães  
Comportamentos bulímicos em atletas adolescentes corredoras de fundo. **Rev Bras de Psiq.** v.26, p.32 - 34, 2004.

SIRI, W.E. Body composition from fluid spaces and density. **Univ. Calif. Donner Lab. Med. Phys. Rep.**, march 1956.

STEIN, S., CHAULHOB, N., HODES, M., Very early-onset bulimia nervosa: report of two cases. **Int. J. Eat. Disord.**, v. 24, n.3, p. 323-7,1998.

TRICHES, R.M., GIUGLIANI, E.R.J. Insatisfação corporal em dois municípios da região sul do Brasil, **Rev. Nutr.**, Campinas, v.20, n.2, p.119-128, mar. /abr.,2007.

VILARDI, T.C.C., RIBEIRO, B. G., SOARES, E.A. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas inter-relações, **Rev. Nutr.**, Campinas, v.14, n.1, p. 61-69, jan./abr.2001.

WILLIAMS, S.R. **Nutrition and diet therapy**. 6. ed. St. Louis: Times, 1989.

WITHERS, R.T., WHITTINGHAM, N.O., NORTON, L.K., LA FOGIA J., ELLIS, M.W, CROCKETT A., Relative body fat and anthropometric prediction of body density of female athletes. **Eur. J. Appl. Physiol.**, v.56, n.2, p.169-80, march,1987.

#### **DADOS DO AUTOR RESPONSÁVEL:**

Nome: MARCELI FRULANI AMEXOIRA

Endereço: Rua Otávio Tarquino, 1139, apto.202  
CEP:26215341 - Nova Iguaçu, RJ  
Tel. (21) 26681101; Cel. (21) 88401048  
E-mail: [marcelifa@hotmail.com](mailto:marcelifa@hotmail.com)

#### **E-MAILS DOS CO-AUTORES**

DANIELA DOS SANTOS SILVA [dani\\_ss@hotmail.com](mailto:dani_ss@hotmail.com)  
KAREN BARSAGLINI SAMPAIO SANT`ANNA [barsaglini@msn.com](mailto:barsaglini@msn.com)  
JOSÉ MARIA FERREIRA DA SILVA

#### **ORIENTADORA**

FÁTIMA PALHA DE OLIVEIRA [palha@superiq.com.br](mailto:palha@superiq.com.br)