COMPORTAMENTO ALIMENTAR E IMAGEM CORPORAL ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Samuel Gonçalves Pinto
Carmen Lídia Vieira Leite
Miriam Doroteia Felga de Carvalho
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Ponte Nova
Ponte Nova-Minas Gerais-Brasil
Contato: samuel.pto@gmail.com

1-INTRODUÇÃO

Atualmente o modelo de beleza imposto pela sociedade corresponde a um corpo magro, mas sem considerar os aspectos relacionados com a saúde e as condições físicas da população. Com esse padrão estipulado, cada vez mais as pessoas submetem-se a dietas para o controle do peso corporal, e a prática de exercícios em academias.

O aumento da busca pelo corpo perfeito, em muitos casos, faz com que as pessoas optam por dietas erradas e por prática de exercícios exageradamente. Com isso podem desenvolver transtornos alimentares, que apresentam-se através da: anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) (BOSI, 2008).

Tendo em vista que o sexo feminino apresenta uma tendência em querer reduzir o peso corporal, enquanto no masculino ocorre o inverso, no qual prevalece o desejo de ganhar peso. (FIDELIX, 2010)

A auto percepção do peso corporal é um aspecto importante da imagem corporal. Segundo Paludo *et.al.* (2011), a imagem corporal pode ser definida como a visão que uma pessoa tem do corpo ou de partes específicas, e também como sendo a imagem formada na sua mente por representações subjetivas da aparência física e da experiência corporal, sempre na dependência da sociedade na qual o individuo está inserido.

A insatisfação corporal é um comportamento considerado como precursor de transtornos do comportamento alimentar (TCAs) que são anorexia nervosa e bulimia nervosa. Os TCAs possuem causas múltiplas, que incluem fatores genéticos, ambientais e comportamentais (TESSMER, 2006).

As pessoas com anorexia nervosa e bulimia nervosa apresentam, em comum, preocupação excessiva com o peso e a dieta, sempre com a insatisfação e a distorção da sua imagem corporal.

Loland (2000) acredita que essa insatisfação corporal é o principal motivo que leva à procura de indivíduos ao ingresso em um programa de atividades físicas. Labre (2001) expõe de maneira objetiva, que a insatisfação corporal interfere no modo como os indivíduos se percebem em relação a sua massa corporal, percentual de gordura (G%) e estatura. E ainda adiciona que a mídia influencia um aumento da insatisfação da imagem corporal e a busca de um corpo perfeito, com a exposição de corpos bonitos, principalmente nas últimas décadas.

A atividade física influencia de maneira positiva a saúde e a aparência de seus praticantes. Mas muitas vezes ela é utilizada como estratégia para perder peso de forma inadequada e ate compulsiva por pessoas que possuem algum tipo de transtorno alimentar.

Sendo assim, o comportamento alimentar e a imagem corporal são assuntos que apresentam grande relevância como tema de estudo, pois apresentam interesses de uma melhor compreensão sobre possíveis transtornos alimentares que podem existir na vida das pessoas.

O objetivo desse estudo é caracterizar práticas alimentares e possíveis fatores de risco associados a transtornos do comportamento alimentar entre praticantes de musculação.

2-PRESSUPOSTOS METODOLÓGICOS

Realizou-se estudo de delineamento transversal com praticantes de musculação da academia do Clube do Moinho na cidade de Leopoldina, MG. Trata-se de uma pesquisa aplicada, pois objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigida à solução de problemas específicos, em uma abordagem quantitativa, considerando o que pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. (KAUARK, 2010)

A pesquisa se realizou no Clube do Moinho situado em Leopoldina, MG. O Clube foi fundado em 1º de abril de 1965, na cidade de Leopoldina onde tem sua sede, é uma sociedade civil de caráter social, folclórico, cultural e esportivo com prioridade em festas sociais, esportivas e recreativas. Atualmente conta com cerca de 2000 sócios e uma ampla instalação de área esportiva onde se realiza atividades e a prática da musculação.

A amostra foi composta por 10 praticantes de musculação do sexo feminino e realizou-se por meio de questionários em versões traduzidas para o português por Cordás e Neves (1999).

As aplicações se deram nas instalações do clube, utilizando horários previamente escolhidos, respeitando a disponibilidade dos participantes. Os indivíduos convidados a participarem do programa concordaram em assinar o Termo de Participação Consentida.

Foram critérios para a inclusão: Praticantes regulares (média de 05 vezes por semana) de musculação do sexo feminino; Assinar o termo de consentimento livre e esclarecido do questionário.

A pesquisa realizou-se em caráter quantitativo através de questionários, de forma aleatória, podendo os participantes responderem somente uma vez a pesquisa. Foi dividida em duas variáveis: dependentes e independentes: Variáveis dependentes são procedimentos que foram necessários na aplicação dos questionários para verificarmos se o individuo possui algum transtorno alimentar. Variáveis independentes são fatores que não estão relacionados com a coleta dos dados. Não sendo necessário para a pesquisa informações como: grau de escolaridade e profissão exercida.

Para avaliação dos parâmetros antropométricos para o cálculo do IMC, foi utilizada uma balança Toledo Brasil para aferir o peso em quilogramas e um estadiômetro Sanny Brasil para verificação da estatura. O IMC foi determinado pelo quociente massa corporal/estatura (m^2), sendo a massa corporal expressa em quilogramas e a estatura em centímetros. Para a aplicação do questionário foi utilizado papel, caneta esferográfica azul ou preta, e um computador para análise dos dados.

3- ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Após calcular e fazer um levantamento dos dados coletados por meio dos questionários e da avaliação prática, foram utilizadas tabelas e gráficos construídos por meio do programa Microsoft Office Excel ®, onde os valores são apresentados em porcentagens, verificando qual proporção de praticantes de musculação apresenta algum transtorno alimentar ou de imagem corporal, verificando quais os problemas mais encontrados, quais são mais comuns e o padrão de beleza atual.

Segundo Cruz (2008), a atual forma corporal é de um corpo magro, e essa modelagem corporal vem sendo abordada pelos meios de comunicação. Antes as preocupações eram comportamentais, agora a imagem está à frente de qualquer objetivo. Observa-se como as mulheres são fascinadas com dietas publicadas em revistas, peso e medidas que gostariam de diminuir e sobre medicamentos para perda de apetite.

A imagem corporal sofre alterações ao longo da vida e a sociedade em que vivemos é um grande exemplo para a formação do corpo perfeito. Com isso, a mídia, a família e os

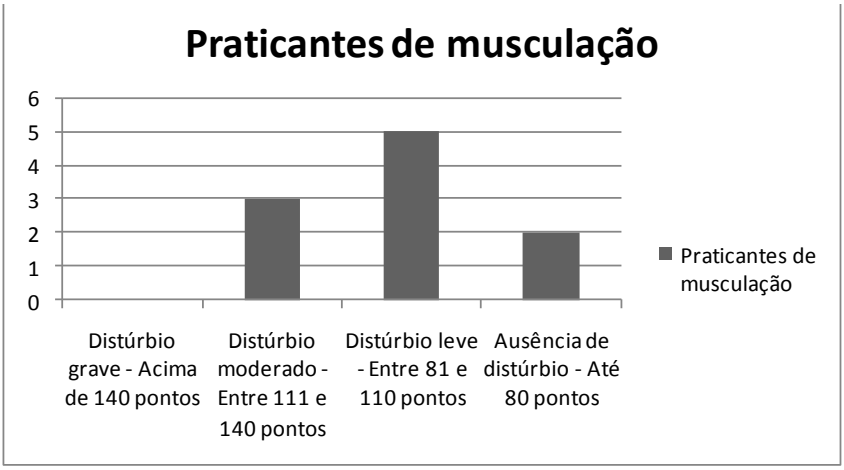
amigos condicionam os indivíduos a se exercitar, a cuidar de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos, cuidados e descontentamentos com a aparência visual do corpo. (SOUSA, 2009).

De acordo com Laus (2009), pessoas com TCAS tem em comum uma preocupação excessiva com peso e dieta, frequentemente apresentando distorção de sua imagem corporal, e tendo comportamentos alimentares anormais e práticas de exercícios exageradamente para o controle do peso.

Participaram da pesquisa 10 mulheres praticantes de musculação com idade entre 20 a 38 anos.

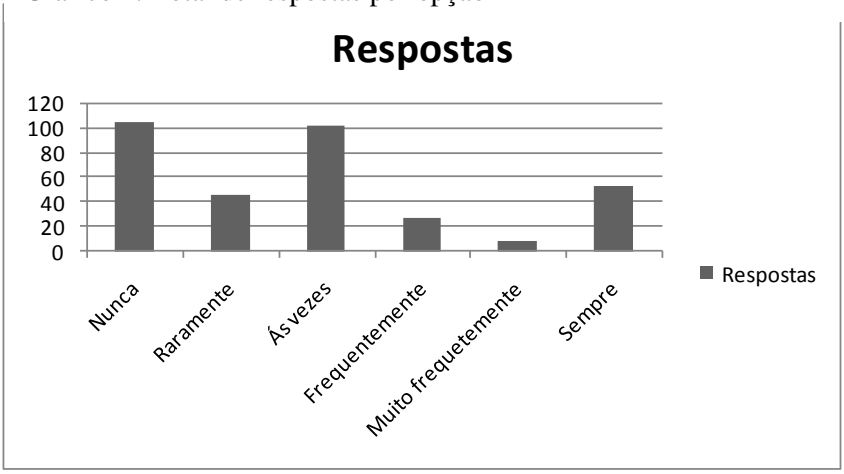
De acordo com o questionário BSQ verificou-se que duas mulheres não apresentaram nenhum distúrbio, cinco apresentaram distúrbio de imagem corporal leve e três apresentaram distúrbio de imagem corporal médio, como mostrado no gráfico 1:

Gráfico 1: Resultados do total de pontos obtidos pelo BSQ



Ainda de acordo com o questionário BSQ foi observado que a opção “nunca” foi a mais respondida, totalizando 104 respostas, seguida pela “às vezes” com 102 respostas, “sempre” com 53, “raramente” com 45, “frequentemente” com 27 e por último “muito frequentemente” com 9, mostrado no gráfico 2.

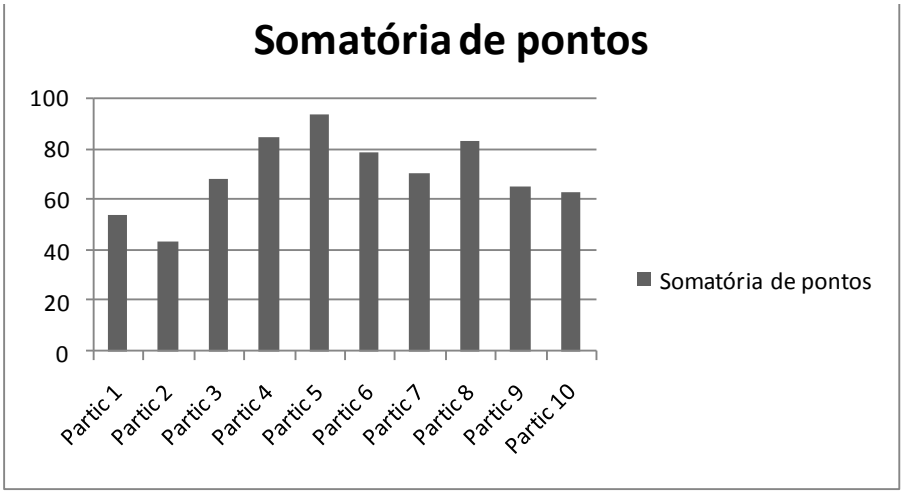
Gráfico 2: Total de respostas por opção



De acordo com questionário EAT26, ao qual são realizadas 26 perguntas com as respostas de “sempre” com valor de 5 pontos, “muitas vezes” com 4 pontos, “ás vezes” com 3 pontos, “poucas vezes” com 2 pontos, “quase nunca” com 1 ponto e “nunca” com 0 pontos, verificou-se que todas as 10 participantes do teste obtiveram mais de 21 pontos, como

mostrado no gráfico 3, indicando assim distúrbio de conduta alimentar. Com base nesses dados é possível observar como se dá a influencia do padrão de beleza da sociedade.

Gráfico 3: Resultado da somatória de pontos do EAT-26



Com os resultados obtidos pode-se dizer que existe um índice elevado de insatisfação corporal, visto que mais da metade das praticantes de musculação entrevistadas estavam insatisfeitas com sua imagem corporal. Uma explicação para esse número se deve ao aumento da preocupação com o corpo que a cada dia aumenta principalmente em mulheres, devido a sociedade mostrar um corpo magro como padrão de beleza. Essa preocupação com o corpo induz a mulher a buscar por métodos para a perda de peso e pode ocorrer uma distorção da imagem corporal. Ela se sente inferior as outras mulheres devido ao corpo, podendo ocasionar uma doença de transtorno alimentar.

Pode-se observar essa insatisfação pelos resultados dos questionários. No EAT-26, através de suas 26 questões com respostas com valores de 0 a 5 pontos notou-se que todas as participantes obtiveram total de pontos maior que 21 que indica transtorno da imagem corporal. E o índice atingido foi em uma proporção elevada visto que a participante com menor número de pontos obteve 43 pontos e com o maior número 93 pontos.

Já no BSQ, apenas duas das participantes não apresentaram nenhum distúrbio de acordo com as somatórias do questionário. Mas observando suas respostas nota-se que em nenhum caso, as participantes da pesquisa estavam totalmente satisfeitas com sua imagem corporal.

Com os dados do presente estudo, é possível concluir que existe uma insatisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação. Nota- se que até mesmo com a prática de exercícios físicos regularmente, as pessoas não estão satisfeitas com o corpo, buscando sempre melhorar sua forma física, aumentando a preocupação com sua imagem corporal.

4-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORDÁS, T.A.; NEVES, J.E.P. **Escalas de avaliação de transtornos alimentares**. Rev. Psiq. Clin., 1999.

CRUZ, P.P.; NILSON, G.; PARDO, E.R.; FONSECA, A.O. **Culto ao corpo: As influências da mídia conteporânea marcando a juventude.** Fazendo Gênero 8 – Corpo, Violência e Poder, Florianópolis, 2008.

FIDELIX, Y.L.; SILVA, D.A.S.; PELEGRINI, A.; SILVA, A.F.D.;PETROSKI, E.L. **Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte: associação com sexo, idade e zona de domicílio.** Núcleo de Pesquisa em Cineantropometria e Desempenho Humano. Florianópolis, 2010.
KAUARK, F.D.S.; MANHÃES, F. C.; MEDEIROS, C. H. **Metodologia da Pesquisa: Um guia Prático.** 1.ed. Itabuna/Bahia:ViaLitterarum , 2010.
LABRE MP. **Adolescent boys and the muscular male body ideal**. J Adoleschealth, 2001.
LAUS, M.F.; MOREIRA, R.D.C.M.; COSTA, T.M.B. **Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas.** Rev. Psiquiatr. RS, 2009.
LOLAND NW. **The aging body: Attitudes toward bodily appearance among physichally active and inactive women and men of different ages**. Journalofagingandphysicalactivity, 2000.
PALUDO, A.C.; PELEGRINI, A.; GRESPAN, F.; CALDEIRA, A.S.; MADUREIRA, A.S.; JUNIOR, H.S. **Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes: prevalência e associação com o estado nutricional.**ConScientiae Saúde, Marechal Cândido, Paraná, 2011.
SOUSA, C.Z.; TAVARES, D.O.P. **Nível de satisfação corporal em atletas de ginástica de trampolim.** Dissertação. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2009.
TESSMER, C.S.; SILVA, M.C.; PINHO, M.N.; GAZALLE,F.K.; FASSA, A.G. **Insatisfação corporal em frequentadores de academia**. R. Brás. Ci e Mov. 2006.

EATING BEHAVIOR AND BODY IMAGE BY BODYBUILDERS

ABSTRACT

The study aimed to evaluate and verify issues related to body image and food, geared to female bodybuilders. For the study, there was the application of EAT-26 questionnaire, which is an instrument of self-report consists of 26 questions to assess the attitudes and typical of anorexia behavior and the BSQ (Body Shape Questionnare), composed for 34 issues to examine the distorted body image. The sample consisted of 10 regular practitioners of weight training, and as a result it was shown that the BSQ questionnaire all participants had an average of answers without any serious change being that two women showed no disorder, five had mild body image disorder and three They had a mean body image disorder. You EAT-26 all the participants presented according to score some kind of body image disorder.

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ET IMAGE CORPORELLE PAR LES CULTURISTES

RÉSUMÉ

L'étude visait à évaluer et à vérifier les problèmes liés à l'image corporelle et de nourriture pour, orienté vers les femmes culturistes. Pour l'étude, il y avait la demande de EAT-26 questionnaire, qui est un instrument d'auto-rapport se compose de 26 questions pour évaluer les attitudes et les comportements typiques de l'anorexie et de la BSQ (Body Shape Questionnare), composé pour les 34 questions à examiner l'image du corps déformé. L'échantillon se composait de 10 pratiquants réguliers de la formation de poids, et en conséquence il a été montré que le questionnaire de BSQ tous les participants avaient une moyenne de réponses sans aucun changement grave étant que les deux femmes ne présentaient aucun trouble, cinq avaient légère trouble de l'image corporelle et de trois Ils avaient une moyenne trouble de l'image corporelle. Vous mangez-26 tous les participants présentées selon de marquer une sorte de trouble de l'image corporelle.

LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y LA IMAGEN CORPORAL POR LOS CULTURISTAS

RESUMEN

El objetivo del estudio fue evaluar y verificar las cuestiones relacionadas con la imagen corporal y los alimentos para, orientado a mujeres culturistas. Para el estudio, se produjo la aplicación del EAT-26 cuestionario, que es un instrumento de auto-informe consta de 26 preguntas para evaluar las actitudes y comportamientos propios de la anorexia y el BSQ (Body Shape Questionnare), compuestos por 34 temas para examinar la imagen corporal distorsionada. La muestra consistió en 10 practicantes regulares de entrenamiento con pesas, y como resultado, se demostró que el cuestionario BSQ todos los participantes tenían un promedio de respuestas sin ningún cambio serio es que dos mujeres no mostraron desorden, cinco tenían trastorno leve de la imagen corporal y tres Ellos tenían un trastorno de la imagen corporal media. No comen-26 todos los participantes que se presentan de acuerdo a anotar algún tipo de trastorno de la imagen corporal.

RESUMO

O estudo teve como objetivo avaliar e verificar problemas relacionados à imagem corporal e alimentação, voltados a praticantes de musculação do sexo feminino. Para a realização do estudo, realizou-se a aplicação dos questionários EAT-26, que se trata de um instrumento de auto-relato composto por 26 questões para avaliar as atitudes e comportamentos típicos de anorexia e o BSQ (*Body Shape Questionnare)*, composto por 34 questões para analisar a distorção da imagem corporal. A amostra foi composta por 10 praticantes regulares de musculação, e como resultado mostrou-se que no questionário BSQ todas participantes tiveram uma média de respostas sem nenhuma alteração grave sendo que duas mulheres não apresentaram nenhum distúrbio, cinco apresentaram distúrbio de imagem corporal leve e três apresentaram distúrbio de imagem corporal médio. Já no EAT-26 todas as participantes apresentaram de acordo com a pontuação algum tipo de distúrbio de imagem corporal.