

**PERFIL NUTRICIONAL E PERCEPÇÃO CORPORAL
DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DO
MUNICÍPIO DE VIÇOSA - MG**

Ariana Mussulin Benedito¹, Daniel Danilo Antunes Marques²,
Raquel Duarte Moreira Alves³

Resumo: O enfoque dado pela mídia em mostrar corpos atraentes leva à valorização da aparência física idealizada, com aumento de músculos, estando sujeito a perder o ideal de corpo saudável e à insatisfação com a imagem corporal. O objetivo deste estudo foi identificar o perfil nutricional e percepção corporal de frequentadores de academias de Viçosa – MG. Trata-se de um estudo transversal descritivo com desportistas que frequentavam academias. A amostra se deu por conveniência em duas academias da cidade e incluiu homens e mulheres com idade entre 19 e 60 anos. Aferiu-se o peso, estatura e a composição corporal por meio de dobras cutâneas, além de ter sido aplicado um questionário para avaliar a autopercepção corporal. A análise estatística foi realizada adotando-se significância de 5%. Foram incluídos 21 homens e 24 mulheres com idade média de $30,7 \pm 9,8$ anos. O percentual de gordura médio foi de $20 \pm 0,07$ %, sendo o das mulheres mais altos ($24 \pm 0,06$ %) do que dos homens ($17 \pm 3,2$ %) ($p < 0,05$). Ainda, 69% ($n=31$) apresentavam-se eutróficos segundo o IMC, porém verificou-se que houve distorção da auto-imagem corporal tanto em mulheres quanto nos homens. Concluiu-se que um grande número de indivíduos está insatisfeito com seu corpo e apresentam percepção corporal diferente de sua realidade.

Palavras-chave: Atividade física, composição corporal, desportistas, imagem corporal, musculação.

¹ Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: arianamussulin@gmail.com;

² Graduando em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: danieldamarques@hotmail.com;

³ Orientadora do Curso de Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: raqueldmalves@hotmail.com

Introdução

O início de um programa de atividade física tem como um dos principais motivos a insatisfação com o próprio corpo ou com a imagem que se tem dele (DAMASCENO et al, 2005). O enfoque dado pela mídia em mostrar corpos atraentes leva a sociedade à valorização da aparência física idealizada, com aumento de músculos levando à descaracterização do que é um corpo saudável. Os treinamentos de força tornam-se atraentes aos indivíduos já que são um meio eficaz de aumento de massa muscular (WILLIAMS, 2002). Assim, o objetivo deste estudo foi identificar o perfil nutricional e percepção corporal de frequentadores de academias de Viçosa – MG.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal descritivo realizado com desportistas que frequentavam duas academias de Viçosa, MG. Todos os indivíduos matriculados foram convidados a participar do estudo, quando chegavam ou saíam de seus treinos. Assim, a amostra do estudo se deu por conveniência sendo constituída por homens e mulheres adultos, sem distinção de tipo de atividade realizada. Não foram incluídas gestantes e nutrizes.

Avaliou-se o peso, a estatura, índice de massa corporal (IMC) e o percentual de gordura corporal (%GC) por meio da avaliação de dobras cutâneas com o uso de adipômetro de marca Lange. O %GC foi classificado de muito ruim a excelente de acordo com Pollock e Wilmore (1993). Os perímetros da cintura e do quadril foram aferidos e o risco metabólico foi classificado seguindo critérios da OMS (2005). Foi aplicado um questionário contendo questões relacionadas ao gênero, idade, tempo em que fazem exercício físico em academia, tipo e frequência semanal dos exercícios físicos executados, motivos que levam à prática de exercício físico, objetivos quanto ao peso gordura corporal. O mesmo também continha perguntas com base nos cartões de imagem da escala de silhuetas de Kakeshita e Almeida (2006) para avaliar a auto percepção da imagem corporal. A satisfação corporal, obtida pela diferença entre

as figuras escolhidas (desejada – atual), em que “0” expressa a condição de satisfação, ao passo que a diferença de duas ou mais silhuetas indicou insatisfação. O protocolo do estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos Sylvio Miguel. (2.193.782/2017-1) e os participantes assinaram o Temo de Consentimento. A análise estatística foi realizada adotando-se significância de 5% utilizando-se o Teste T de Student e ANOVA, ou seus respectivos testes não paramétricos.

Resultados e Discussão

A amostra do estudo foi composta por 45 voluntários com idade entre 21 e 59 anos, sendo 21 do sexo masculino e 24 do sexo feminino, sem diferença entre os gêneros ($p>0,05$). Dos indivíduos, 73,3% ($n= 33$) já praticavam exercício a mais de um ano, sendo que 40% ($n=18$) deles treinavam por mais de 5 anos e 33,3% ($n=15$) entre 1 e 5 anos. Apenas 15,6% ($n=7$) praticavam exercício por tempo inferior um ano e superior a 6 meses, e 11,1% ($n=5$) menos de 6 meses. A frequência da prática de exercício de 69% ($n= 31$) dos participantes era de 3 a 5 vezes por semana, enquanto 15,5% ($n=7$) treinava 6 vezes por semana e 15,5% ($n=7$) de 1 a 3 vezes por semana.

Quanto ao tipo de atividade física praticada, 55,5% ($n=25$) faziam apenas uma atividade, 44,5% ($n=20$) praticam duas ou mais atividades. Sendo que 97,7% ($n=44$) praticavam musculação, 40% ($n= 18$) faziam ginástica com característica aeróbica e 8,8% ($n= 4$) praticavam corrida. Verificou-se que o principal objetivo da prática do exercício de um terço da amostra ($n=15$) era emagrecimento e a minoria (17,7%; $n=8$) objetivava a manutenção da boa saúde. A preocupação com a massa muscular também foi uns dos principais objetivos dos entrevistados, sendo que 26,6% ($n=12$) pretendiam obter definição muscular e 22,2% ($n=10$) aumento de massa muscular.

Cerca de 70% dos participantes ($n=31$) apresentavam-se eutróficos segundo IMC, 26,6% ($n=12$) sobrepeso, 2,2% ($n=1$) obesidade I e 2,2% ($n=1$) obesidade II. A proporção de homens (45,5%;

n=10) com excesso de peso foi superior à de mulheres (16,7 %; n=4). As características dos voluntários estão dispostas na Tabela 1.

Tabela 1: Perfil dos participantes do estudo, por sexo

	T o d o s (n=45)	M a s c u l i n o (n=21)	F e m i n i n o (n= 24)	P
Idade (anos)	30,7 ± 9,8	30,7 ± 10,6	30,7 ± 10,3	0,998
Peso (kg)	68,6 ± 14,5	79,5 ± 7,1	59,0 ± 6,3	<0,001
Altura (m)	1,68 ± 0,1	1,77 ± 0,05	1,59 ± 0,06	<0,001
IMC (kg/m ²)	23,9 ± 3,2	24,9 ± 0,06	23,1 ± 2,1	0,043
Gordura (%)	20,6 ± 0,07	17 ± 3,2	24,0 ± 0,06	<0,001
Gordura (Kg)	14,1 ± 5,8	13,9 ± 7,6	14,2 ± 3,8	0,381
Massa Magra (kg)	29,7 ± 6,8	35,3 ± 5,1	24,6 ± 2,9	<0,001
Cintura (cm)	77,6 ± 11,1	85,2 ± 10,6	71,0 ± 6,3	<0,001
Quadril (cm)	98,6 ± 6,9	100,0 ± 7,1	97,3 ± 6,7	0,183
C i n t u r a : Quadril	0,78 ± 0,08	0,85 ± 0,05	0,73 ± 0,06	<0,001

IMC: índice de massa corporal. Dados em média ± desvio padrão. Valor de P relativo ao teste Mann-Whitney.

Verificou-se que a média do percentual de gordura de todos os indivíduos participantes do estudo foi de 20 ± 0,07 %, sendo que as mulheres apresentaram valores significativamente mais altos (24 ± 0,06 %) do que dos homens (17 ± 3,2 %) (p<0,05), o que segundo a classificação indica acima da média para ambos os gêneros (Figura 1). Os resultados do estudo com desportistas de Grossi et al (2010) corroboram o presente estudo por encontrar um percentual de gordura significativamente menor em homens (16,9 ± 5,3 %) do que em mulheres (24,7 ± 6,6%).

A média do perímetro da cintura (PC) das mulheres foi significativamente menor (71 ± 6,3 cm) do que dos homens (85,2 ± 10,6 cm), conforme esperado. Os resultados do presente estudo corroboram de Grossi et al (2010) cujos homens apresentaram PC médio de 86,6 ± 8,2 cm e as mulheres de 70,4 ± 7,3 cm. Quanto ao risco de complicações metabólicas associadas ao excesso de gordura na região abdominal, avaliado pela PC, a maior parte dos desportistas

do presente estudo apresentavam baixo risco. Verificou-se que 12,5 % (n=3) das mulheres e 19 % (n=4) dos homens apresentaram risco aumentado para complicações metabólicas.

Os participantes foram avaliados quanto a percepção de sua imagem corporal e verificou-se que 41,7% (n=10) das mulheres e 42,9% (n=9) dos homens apresentavam insatisfação com a sua imagem corporal, escolhendo como ideal para si mesmo uma figura que correspondia, em média, ao IMC de 22,9 kg/m² para mulheres e de 24,5 kg/m² para homens. Cabe ressaltar que as mulheres se viam com um IMC médio de 28,3 kg/m² quando na realidade a média aferida de IMC era de 23,1 kg/m², ao passo que para os homens se viam como apresentando IMC de 26,4 kg/m² quando a média do IMC aferido foi de 24,9 kg/m², o que reafirma uma distorção de imagem corporal. Segundo Reis (2016), a prevalência de insatisfação com a imagem do próprio corpo é grande, as pessoas se veem de uma forma sendo que não são, tonando um fator de risco para desenvolvimento de transtornos dimorficos, além disso, indica uma possível percepção alterada de imagem e um desejo motivado pela mídia.

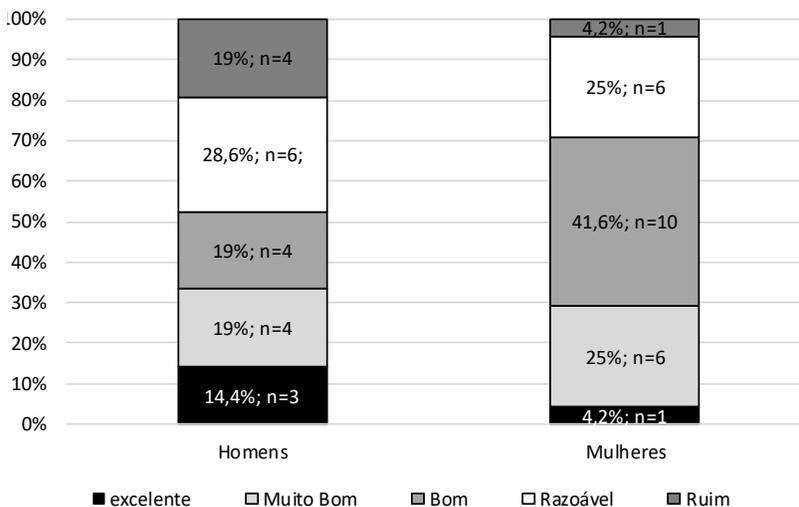


Figura 1: Adequação do percentual de gordura corporal, segundo critérios de Pollock e Wilmore (1993)

Considerações Finais

Conclui-se que um grande número de indivíduos, embora apresentem-se eutróficos segundo o IMC, estão com elevado percentual de gordura corporal. Grande parte dos desportistas estão insatisfeitos com seu corpo e com uma percepção corporal diferente de sua realidade.

Referências Bibliográficas

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

GROSSL, T; AUGUSTEMAK L; KARASIAK, F. Relação entre a gordura corporal e indicadores antropométricos em adultos frequentadores de academia. **Motricidade**, v. 6, n. 2, 2010

KAKESHITA, I; ALMEIDA; D. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, Ribeirão Preto, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.. Dieta, nutrição e prevenção de doenças crônicas. **OMS séries relatório técnico**, n. 916, p. 1-60, 2005.

POLLOCK, M; WILMORE, J. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. Medsi Rio de Janeiro 1993. 734p. 1993.

REIS, S F. Indícios de vigorexia entre adultos praticantes de musculação de duas academias da cidade de Campina Grande–PB. Monografia – Universidade Federal da Paraíba, 2016.

WILLIAMS MH. Nutrição: para saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo. 5.ed. São Paulo: Ed. Manole, 2002.