



## **INSATISFAÇÃO CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

*Juciane Tonon Chinarelli<sup>1</sup>; Renata Cristina Casale Veronezzi<sup>2</sup>; Angela Andréia França Gravena<sup>3</sup>*

**RESUMO:** A prática inadequada de dieta e de exercício físico estão sendo cada vez mais adotadas por homens e mulheres que apresentam distorção da imagem corporal. Este estudo teve por objetivo identificar a prevalência de insatisfação corporal e sintomatologia de anorexia nervosa entre frequentadores de academia. Consistiu em um estudo transversal realizado com 100 indivíduos adultos (20 a 59 anos de idade) de ambos os sexos, praticantes de atividade física em uma academia da cidade de Maringá, Estado do Paraná. Foram utilizados os questionários Body Shape Questionnaire (BSQ) e EAT 26 para investigar a presença de distorção da imagem corpórea e sintomatologia de anorexia nervosa, respectivamente. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi utilizado para a avaliação antropométrica. A insatisfação corporal analisada pelo auto-escala do questionário BSQ permitiu identificar que 28,0% apresentaram distúrbio de imagem corporal. A análise do questionário EAT-26 mostrou que 7,0% dos entrevistados possuíam sintomatologia relacionada à anorexia nervosa. O resultado para insatisfação corporal evidenciou diferença significativa com maior prevalência do sexo feminino. O mesmo foi encontrado para sintomatologia de anorexia nervosa. Neste estudo identificou-se uma correlação positiva entre a presença de sintomatologia anoréxica e distorção da imagem corpórea, sendo que 85,7% dos sujeitos com sintomatologia apresentaram distorção. Conclui-se que os resultados mostraram uma baixa prevalência de insatisfação corporal e sintomatologia de anorexia nervosa, porém houve uma correlação significativa entre distorção corporal e sintomatologia de anoréxica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Anorexia nervosa; Atividade física; Imagem corporal.

### **1 INTRODUÇÃO**

A atividade física influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial, sendo importante em todos os estágios da vida. Porém, muitas vezes a atividade física é utilizada como estratégia para perder peso de forma inadequada e por vezes compulsiva por indivíduos com algum transtorno alimentar (ALLSEN, HARRISON e VANCE, 2001; TEIXEIRA, KACHANI E CORDÁS, 2010).

Um desses transtornos alimentares é a anorexia nervosa, representada pela recusa do indivíduo a manter um peso corporal na faixa normal mínima, um medo intenso

<sup>1</sup> Nutricionista com formação acadêmica pelo Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, da cidade de Maringá – PR. E-mail: [juci\\_hurci@hotmail.com](mailto:juci_hurci@hotmail.com)

<sup>2</sup> Nutricionista com formação acadêmica pelo Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, da cidade de Maringá – PR. E-mail: [recasale@hotmail.com](mailto:recasale@hotmail.com)

<sup>3</sup> Professora/Orientadora do curso de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, da cidade de Maringá – PR. E-mail: [angelafranca@hotmail.com](mailto:angelafranca@hotmail.com)

de engordar e uma perturbação significativa na percepção da forma ou do tamanho do corpo (DSM-IV-TR, 2002).

O interesse pelo desenvolvimento da pesquisa despertou a partir da evidente relação existente entre a percepção da auto imagem corporal, a atividade física, o desenvolvimento futuro de transtornos alimentares e a busca incessante pelo corpo ideal, pois é pelo desejo de adquirir um corpo com formas definidas que homens e mulheres buscam cada vez mais a prática de atividade física muitas vezes excessiva e portanto, prejudiciais.

Baseado nas considerações acima, o objetivo do presente estudo foi identificar a prevalência de insatisfação corporal e sintomatologia de anorexia nervosa entre frequentadores de academia.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

Esta pesquisa consistiu de um estudo transversal realizado com 100 indivíduos adultos (20 a 59 anos de idade), de ambos os sexos, praticantes de atividade física em uma academia da cidade de Maringá, Estado do Paraná.

As variáveis abordadas foram: idade; sexo; sintomatologia de anorexia nervosa (NUNES et al., 1994); distorção da imagem corporal (CORDÁS e CASTILHO, 1994); peso, estatura e Índice de Massa Corporal (IMC).

Os dados relacionados à distorção da imagem corporal foram analisados através do questionário Body Shape Questionnaire (BSQ) na versão em português de Cordás e Castilho (1994), constituído por 34 perguntas com 6 possíveis respostas: 1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às vezes; 4. Frequentemente; 5. Muito frequentemente; 6. Sempre. Para cada resposta assinalada correspondia uma pontuação, determinando a ausência de distúrbios da imagem corporal, se a somatória fosse inferior a 80 pontos, distúrbio de imagem corporal leve (81 a 110 pontos), moderada (111 a 140 pontos) ou grave (> 140 pontos).

Para identificar o indivíduos com sintomatologia associada à anorexia nervosa foi utilizado o questionário Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) na versão em português de Nunes et al. (1994), composto por 26 questões com as mesmas possibilidades de respostas do BSQ, sendo que neste, pontuações maiores que 21 foram indicativas de sintomatologia relacionada à anorexia nervosa.

Na avaliação antropométrica foi realizada a mensuração do peso e estatura. Estas informações (peso e estatura) foram utilizadas para calcular o índice de massa corpórea (IMC):  $\text{peso (kg)} / \text{estatura(m)}^2$ . A partir do IMC foi classificado o estado nutricional segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1997) em baixo peso, peso adequado, pré-obesidade, obesidade classe I, obesidade classe II, obesidade classe III. Para análise estatística os dados foram categorizados em baixo peso, peso adequado e excesso de peso (pré-obesidade e obesidade).

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Maringá- Cesumar, com parecer número 053/2010 e todos os sujeitos autorizaram sua participação voluntária mediante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinados por eles.

Para análise estatística foi utilizado o teste de Qui-quadrado ou exato de Fisher, quando aplicável, para analisar a associação entre as variáveis. O nível de significância foi fixado em  $p < 0,05$ . As análises foram realizadas utilizando o “software” Statistica 7.0.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Este estudo buscou identificar a prevalência de insatisfação corporal e sintomatologia de anorexia nervosa entre frequentadores de academia. Participaram da

pesquisa 100 praticantes de atividade física regularmente matriculados em academia, sendo 50,0% do sexo feminino e 50,0% masculino.

Pela autoescala do questionário BSQ identificou-se que 28,0% dos sujeitos apresentaram distorção da imagem corporal. Estes resultados diferem e pode-se ainda dizer que são melhores por ser inferior ao estudo realizado por Tessmer et al. (2006) que avaliou a insatisfação corporal de frequentadores de academia, pois os resultados obtidos revelaram que cerca da metade dos indivíduos entrevistados estavam insatisfeitos com o seu corpo.

A tabela 1 descreve os fatores associados à presença de distorção da imagem corporal entre os entrevistados. Em relação à variável sexo, foi identificado diferença significativa ( $p < 0,05$ ), com 75,0% das mulheres apresentando distorção. Resultados semelhantes ao estudo de Fermino, Pezzini e Reis (2010) que também mostrou que as mulheres apresentam grau de insatisfação de imagem corporal superior aos homens.

Quanto à classificação do IMC, foi identificado correlação entre o aumento do valor de IMC e a presença de distorção da imagem corporal, pois 67,9% dos sujeitos que apresentaram distorção estavam com excesso de peso. Pode-se verificar ausência de distorção nos sujeitos que apresentaram baixo peso. Os resultados estão de acordo com o estudo de Vidal (2006), que verificou correlação significativa entre o IMC e a imagem corporal, constatando que à medida que o IMC aumenta a satisfação com a imagem diminui.

**Tabela 1:** Associação das variáveis sexo, renda e IMC segundo presença ou ausência de distorção da imagem corporal. Maringá-PR, 2010.

Variáveis	Presença Distorção (n=28)		Ausência Distorção (n=72)		P
	n	%	N	%	
<b>Sexo</b>					
Feminino	21	75,0	29	40,3	0,001*
Masculino	7	25,0	43	59,7	
<b>IMC</b>					
Baixo peso	-	-	4	5,6	0,005* <sup>1</sup>
Adequado	9	32,1	44	61,1	
Excesso de peso	19	67,9	24	33,3	

<sup>1</sup>Teste Exato de Fischer

\* Valores estatisticamente significantes

A análise do questionário EAT-26 mostrou que 7,0% dos entrevistados possuíam sintomatologia relacionada à anorexia nervosa. Prevalência semelhante ao estudo realizado por Gonçalves et al. (2008) sobre comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários, o qual identificou que 13% apresentaram sintomas relacionados à anorexia nervosa.

A tabela 2 descreve os fatores associados ao EAT positivo. A presença de sintomatologia anoréxica predominou significativamente no sexo feminino. O mesmo foi encontrado no estudo realizado por Gonçalves et al. (2008), constatando que houve tendência dos estudantes do sexo feminino apresentarem comportamento de risco para anorexia nervosa, quando comparado aos do sexo masculino.

Identificou-se correlação ( $p < 0,05$ ) entre a presença de sintomatologia anoréxica e distorção da imagem corporal, pois 85,7% dos sujeitos que apresentaram a sintomatologia, apresentaram também distorção. Enquanto no estudo de Gonçalves

(2008) realizado em indivíduos universitários, não houve associação entre insatisfação corporal e presença de comportamento anoréxico.

**Tabela 2:** Associação das variáveis sexo, renda, IMC e BSQ segundo presença ou ausência de sintomatologia anoréxica. Maringá-PR, 2010.

Variáveis	EAT + (n=7)		EAT - (n=93)		P
	n	%	n	%	
<b>Sexo</b>					
Feminino	6	85,7	44	47,3	0,04 <sup>*1</sup>
Masculino	1	14,3	49	52,7	
<b>BSQ</b>					
Presença distorção	6	85,7	22	23,7	0,0004 <sup>*1</sup>
Ausência de distorção	1	14,3	71	76,3	

<sup>1</sup>Teste Exato de Fisher

\* Valores estatisticamente significantes

#### 4 CONCLUSÃO

Após análise dos dados, evidências apontam que a prevalência de insatisfação corporal e de sintomatologia de anorexia nervosa em frequentadores de academia encontrada em nosso estudo é relativamente baixa quando comparada a outros grupos e está mais presente no sexo feminino.

Os resultados mostraram correlação significativa entre distorção corporal e sintomatologia de anorexia nervosa e entre o aumento do valor de IMC e a presença de distorção da imagem corporal.

Dessa forma, sugere-se para pesquisas futuras uma investigação longitudinal, com avaliação antes e após um período de prática de atividade física a fim de detectar possíveis alterações relacionadas a este âmbito.

#### REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M. e VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. 6 ed. São Paulo: Manole, 2001.

CORDÁS, T. A. e CASTILHO, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares – Instrumento de Avaliação: Body Shape Questionnaire. **Psiquiatr Biológica**, vol. 2, p.17-21, 1994.

**DSM-IV-TR - Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Tradução Cláudia Dornelles. 4. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2002.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R. e REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Rev Bras Med Esporte**, vol. 16, n. 1, p.18-23, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v16n1/a03v16n1.pdf>> Acesso em: 06 out. 2010.

GONÇALVES, T. D. et al. Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. **J Bras Psiquiatr**. vol. 57 n.3, p. 166-170, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v57n3/02.pdf>> Acesso em: 29 março 2010.

NUNES, M. A. et al. Considerações da Conduta Alimentar: Considerações sobre o Teste

de Atitudes Alimentares. **Revista da Associação Brasileira de Psiquiatria e da Associação de Psiquiatria da América Latina**; vol. 16 n. 1, p. 7-10, 1994. Traduzido de GARNER, D.M.; GARFINKEL, P.E. The Eating Attitudes Test: na Index of the Symptoms of Anorexia Nervosa. Psychological Medicine, 1979.

TEIXEIRA, P. C.; KACHANI, A. T. e CORDÁS, T. A. A relação atividade física-nutrição no tratamento psiquiátrico. In: CORDÁS, T. A.; KACHANI, A. T. e cols.. **Nutrição em psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

TESSMER, C. S. et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **R. bras. Ci e Mov.** vol. 14 n. 1, p. 7-12, 2006.

VIDAL, A. R. C. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia: estudo comparativo entre praticantes de musculação e aulas de grupo**. Monografia (Graduação em Desporto e Educação Física): Faculdade de Desporto da Universidade de Porto/Portugal, 2006.

World Health Organization. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Geneva: WHO; 1997. (Report of a WHO Consultation on Obesity).