

INSATISFAÇÃO CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA

Juciane Tonon Chinarelli

Nutricionista graduada pelo curso de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – Cesumar; E-mail: juci_hurci@hotmail.com

Angela Andréia França Gravena

Mestre; Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – Cesumar; E-mail: angelafranca_@hotmail.com

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 classificação do estado nutricional. A distorção da imagem corporal foi identificada em 28,0% dos entrevistados. Um total de 7,0% estava com sintomatologia relacionada à anorexia nervosa. O sexo feminino apresentou de maneira significativa, maior prevalência de insatisfação corporal e sintomas anoréxicos. 21,4% dos adultos com sintomatologia anoréxica apresentaram significativamente distorção da imagem corporal. Conclui-se que os resultados mostraram uma baixa prevalência de insatisfação corporal e sintomatologia de anorexia nervosa, porém houve uma associação significativa entre distorção corporal e sintomatologia de anoréxica.

PALAVRAS-CHAVE: Anorexia nervosa; Imagem corporal; Atividade motora

BODY DISSATISFACTION AND EATING BEHAVIOR IN FITNESS ACADEMY MEMBERS

ABSTRACT: Inadequate diet and physical exercises are being practiced by males and females with body image distortions. Current analysis identified the prevalence of body dissatisfaction and nervous anorexia symptoms among fitness academy members. A transversal study was performed with 100 adults within the 20-59 age bracket, of both genders, who practiced physical activities in a fitness academy in Maringá PR Brazil. Body Shape Questionnaire (BSQ) and EAT 26 were used to investigate the presence of body image distortion and nervous anorexia symptoms respectively. Body Mass Index (BMI) classified nutritional conditions. Body image distortion was identified in 28.0% of the interviewed people and nervous anorexia in 7.0%. Females had a significantly higher prevalence rate in body dissatisfaction and anorexic symptoms, whilst 21.4% of adults with anorexic symptoms had a significant body image distortion. Results showed low prevalence of body dissatisfaction and nervous anorexia even though there was a significant association between body distortion and anorexia symptoms.

KEYWORDS: Nervous anorexia; Body image; Motor activity.

INTRODUÇÃO

Os anos de 1980 foram marcados pela geração saúde e pelo aumento do número de academias de ginástica no país, uma vez que o corpo ganhou centralidade e destaque no espaço urbano das grandes metrópoles (KNOPP, 2008). Atualmente, a constante busca pelo melhor condicionamento físico e o forte apelo da forma física têm levado pessoas de todas as idades à prática de exercícios em academias. A maioria frequenta a academia por razões estéticas, de saúde ou ainda por razões sociais, sendo que a maior parte dos frequentadores de academias possui entre 18 e 35 anos (HIRSCHBRUCH; CARVALHO, 2008).

A atividade física influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial, sendo importante em todos os estágios da vida (ALLSEN; HARRISON; VANCE, 2001; TEIXEIRA; KACHANI; CORDÁS, 2010). 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; VANCE, 2001; TEIXEIRA; KACHANI; CORDÁS, 2010).

Muitos fatores socioculturais podem afetar o padrão das pessoas com relação ao peso, desde a mídia até a pressão dos colegas, ou outros elementos do ambiente social. Pela influência através da mídia de corpos atraentes, não é surpresa que uma parte da nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada (NAGEL; JONES, 1992).

De acordo com Philippi e Alvarenga (2004) a busca pelo corpo perfeito através da realização de dietas altamente restritivas e exercício físico intenso, pode levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Um desses transtornos alimentares é a anorexia nervosa, representada pela recusa do indivíduo a manter um peso corporal na faixa mínima recomendável, um medo intenso de engordar e uma perturbação significativa na percepção da forma ou

do tamanho do corpo (MANUAL..., 2002).

Os transtornos alimentares desenvolvidos por homens e mulheres são de certa forma acarretados pela influência da mídia, sociedade e meio esportivo ao idealizar que corpos perfeitos são sinônimos de beleza e sucesso (CAMARGO et al., 2008). A preocupação excessiva com o corpo, 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 (CAMARGO et al., 2008).

Nesse âmbito, a aparência resultante dos exercícios de musculação nas academias passa por um processo de sustentação da imagem corporal de determinados “malhadores”, estabelecendo o comprometimento, às vezes obsessivos, que tentam ajustar-se corporalmente, para não dizer socialmente (GARCIA, 2005).

O interesse pelo desenvolvimento da pesquisa despertou devido à escassez de estudos relacionados à sintomatologia de anorexia nervosa em frequentadores de academia.

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

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa consistiu de um estudo transversal realizado com a população de 100 indivíduos adultos (20 a 59 anos), de ambos os sexos, matriculados em uma academia da área central da cidade de Maringá, Estado do Paraná, em 2011.

As variáveis abordadas foram: idade; sexo; escolaridade (de acordo com a última série estudada, categorizado em até sete anos de estudo ou oito anos ou mais anos de estudo); renda e classe familiar (de acordo com o Critério de Classificação Econômica do Brasil, com somatória variando de 0 a 46 pontos, determinando assim as classes econômicas A: 35 a

46 pontos; B: 23 a 34 pontos; C: 14 a 22 pontos; D: 8 a 13 pontos; e E: 0 a 7 pontos) (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2008).

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 os 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 em duplicata através de balança marca Plenna e estadiometro Sanny. Estas informações (peso e estatura) foram utilizadas para calcular o índice de massa corpórea (IMC), através da fórmula desenvolvida por Quetelet (1835): $\text{peso}(\text{kg})/\text{estatura}(\text{m})^2$. A partir do IMC foi classificado o estado nutricional segundo a World Health Organization (1997) em baixo peso (IMC <18,5 kg/m²); peso adequado (IMC 18,5-24,99 kg/m²) e excesso de peso (IMC \geq 25,0 kg/m²).

Para a análise estatística foi utilizada média, desvio padrão e o teste 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

Participaram da pesquisa 100 praticantes de atividade física regularmente matriculados em academia, sendo 50,0% do sexo feminino. Quanto à escolaridade todos possuíam oito ou mais anos de estudo. Em relação à renda familiar 68,0% pertenceram à classe B (Tabela 1).

Tabela 1 Características sócio demográficas dos frequentadores de academia. Maringá-PR, 2011.

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	50	50,0
Masculino	50	50,0
Escolaridade		
< 7 anos	-	-
\geq 8 anos	100	100,0
Renda		
A	23	23,0
B	68	68,0
C	9	9,0
D	-	-
E	-	-

A média de idade do grupo foi de 29,9 anos (dp=8,96), sendo que para os homens e as mulheres esta média foi de 28,4 anos (dp=8,30) e 3,15 anos (dp=9,43), respectivamente.

O gráfico 1 apresenta a classificação do estado nutricional, com a maioria apresentando peso adequado e 4,0% baixo peso. Entre os sujeitos do sexo masculino, a maioria apresentou excesso de peso, enquanto que no sexo feminino 60% apresentaram peso adequado.

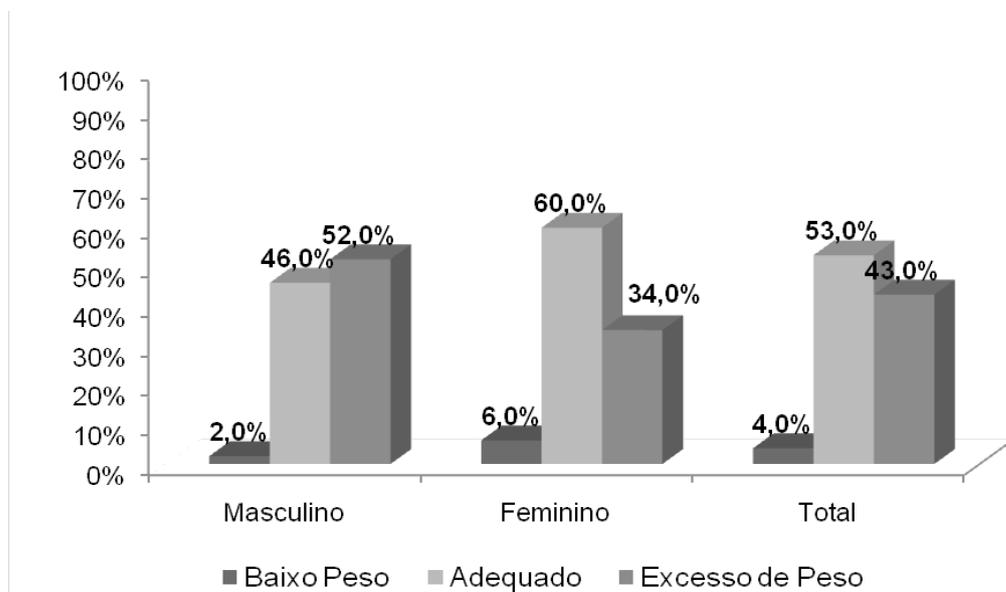


Gráfico 1 Classificação do estado nutricional segundo sexo. Maringá-PR, 2011.

Um total de 28,0% apresentou distorção da imagem corporal, sendo 18,0% classificados com distúrbio leve; 8,0% e 2,0% em moderado e grave, respectivamente.

A tabela 2 descreve os fatores associados à presença de distorção da imagem corporal entre os entrevistados. Em relação à variável sexo, foi identificada diferença significativa ($p < 0,05$), com 42,0% das mulheres apresentando distorção. Quanto à renda, dos que apresentaram distorção da imagem corporal, 30,9% eram de renda familiar B. Quanto à classificação do IMC, foi identificada correlação entre o aumento do valor de IMC e a presença de distorção da imagem corporal, pois 44,2% dos sujeitos que apresentaram distorção estavam com excesso de peso. Pode-se verificar ausência de distorção nos sujeitos que apresentaram baixo peso.

Tabela 2 Associação das variáveis sexo, renda e Índice de Massa Corporal segundo presença ou ausência de distorção da imagem corporal. Maringá-PR, 2011.

Variáveis	Presença Distorção (n=28)		p
	n	%	
Sexo			
Feminino	21	42,0	0,001*
Masculino	7	14,0	
Renda			
A	6	26,1	0,451
B	21	30,9	
C	1	11,1	
IMC			
Baixo peso	-	-	0,005* ¹
Adequado	9	17,0	
Excesso de peso	19	44,2	

¹Teste Exato de Fischer

A análise do questionário EAT-26 mostrou que 7,0% dos entrevistados possuíam sintomatologia relacionada à anorexia nervosa.

A tabela 3 descreve os fatores associados ao EAT positivo. A presença de sintomatologia anoréxica predominou significativamente no sexo feminino. De acordo com a renda, possuíam renda C 11,1% dos sujeitos com presença de sintomatologia

anoréxica. Em relação à classificação do IMC, 5,7% dos sujeitos com presença de sintomatologia anoréxica apresentaram peso adequado, enquanto que 9,3% apresentaram excesso de peso. A maioria dos sujeitos com presença de sintomatologia anoréxica possuía excesso de peso, porém sem diferença significativa. Identificou-se associação ($p < 0,05$) entre a presença de sintomatologia anoréxica e distorção da imagem corporal, pois 21,4% dos sujeitos que apresentaram a sintomatologia, apresentaram também distorção.

Tabela 3 Associação das variáveis sexo, renda, Índice de Massa Corporal e imagem corporal (BSQ) segundo presença e ausência de sintomatologia anoréxica. Maringá-PR, 2011.

Variáveis	EAT + (n=7)		P
	n	%	
Sexo			
Feminino	6	12,0	0,04* ¹
Masculino	1	2,0	
Renda			
A	-	-	0,311
B	6	8,8	
C	1	11,1	
IMC			
Baixo peso	-	-	0,671
Adequado	3	5,7	
Excesso de peso	4	9,3	
Autopercepção da imagem corporal			
Presença distorção	6	21,4	0,0004* ¹
Ausência de distorção	1	1,4	

¹Teste Exato de Fisher

4 DISCUSSÃO

A distorção da imagem corporal esteve presente em 28,0% dos sujeitos avaliados. 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.

Medeiros et al. (2008) no estudo sobre prevalência de fatores de exposição ao risco cardíaco associado à imagem corporal percebida de praticantes de atividade física em academias de ginástica constataram que 78,5% dos indivíduos não estavam satisfeitos com a sua imagem corporal.

As pessoas que praticam exercício com regularidade normalmente dizem que uma das razões para se exercitarem é que se sentem bem fazendo atividade física. Para Allsen, Harrison e Vance (2001) as atividades físicas dão a oportunidade de o indivíduo ter uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a imagem corporal.

Verificou-se que as mulheres apresentam grau de insatisfação de imagem corporal superior aos homens, semelhante ao estudo de Fermino, Pezzini e Reis (2010). O mesmo foi identificado por Vidal (2006) em seu estudo sobre satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia, no qual os sujeitos do sexo masculino apresentaram maior satisfação corporal comparado aos do sexo feminino.

Alguns estudos (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010; LIMA et al., 2008) vêm buscando averiguar a relação entre o IMC e a satisfação com a imagem corporal. Foi identificada associação significativa entre o aumento do valor de IMC e a presença de distorção da imagem corporal. 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. Outras pesquisas nacionais encontraram resultados semelhantes (TESSMER et al., 2006; FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010; LIMA et al., 2008).

No estudo realizado por Saur e Pasian (2008) sobre satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais, os resultados corroboram o presente estudo, pois os indivíduos

acima do peso apresentaram maior insatisfação com sua imagem corporal.

Pela pontuação do EAT constatou-se que 7,0% dos entrevistados apresentaram 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.

No estudo sobre distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da autoimagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná realizado por Vieira et al. (2006) identificou-se prevalência superior a este estudo, sendo que 30,7% dos atletas estudados apresentaram incidência de distúrbios de atitudes alimentares. Isso pode ser justificado devido o esporte de rendimento exigir um rígido controle de peso.

O presente trabalho mostrou que a maioria (12,0%) dos que apresentaram presença de sintomatologia anoréxica pertenciam ao 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.

No estudo realizado por Pickett, Lewis e Cash (2005) no qual foram avaliados indivíduos do sexo masculino, entre eles atletas de competição de fisiculturismo, praticantes de musculação e homens não praticantes de musculação, porém fisicamente ativos, encontrou-se prevalência baixa (4%) de indivíduos com sintomatologia de anorexia nervosa, indicando mais uma vez que esse tipo de distúrbio alimentar está presente em uma minoria no sexo masculino.

Na anorexia nervosa há uma preocupação excessiva com o peso e a forma corporal, e a insatisfação com a imagem corporal é um fator de risco para o desenvolvimento de algum transtorno alimentar (PHILIPPI; ALVARENGA, 2004).

Neste estudo identificou-se forte associação entre a presença de sintomatologia anoréxica e distorção da imagem corpórea, sendo que 85,7% dos sujeitos com sintomatologia apresentaram distorção. Embora insatisfação ou distorção da imagem corporal possa estar presente em outros quadros psiquiátricos como transtorno dismórfico corporal, transexualismo, depressão e obesidade, é nos transtornos alimentares que seu papel sintomatológico e prognóstico é mais relevante (SAIKALI et al., 2004).

Entretanto, no estudo de Gonçalves (2008) realizado em indivíduos universitários, não houve associação entre insatisfação corporal e presença de comportamento anoréxico. O mesmo foi encontrado no estudo realizado por Vieira et al. (2009) sobre distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica, no qual observaram que nas atletas de ginástica rítmica e nas estudantes não atletas, a distorção da imagem corporal não estava associada à presença de transtorno na conduta alimentar.

Isso pode ser explicado devido ao fato do indivíduo que possui insatisfação da imagem corporal, associado ou não à sintomatologia de anorexia nervosa, buscar a atividade física voluntariamente como meio de melhorar o seu bem-estar psicológico, autoestima e imagem corporal. Vieira et al. (2006) enfatiza que o exercício físico é apenas uma forma da pessoa alcançar o corpo desejado, sendo que isso se dá em consequência de uma imagem corporal insatisfatória por parte da pessoa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 associação 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

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de classificação econômica Brasil 2008**. Dados com base no Levantamento Sócio Econômico, 2005 – IBOPE. Disponível em: <www.abep.org>.
- ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M. e VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. 6 ed. São Paulo: Manole, 2001.
- CAMARGO, T. P. P. de et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 2, n.1, p. 1-15, jun., 2008.
- 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.
- FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Rev Bras Med Esporte**, v. 16, n. 1, p.18-23, 2010.
- GARCIA, W. **Corpo, mídia e representação: estudos contemporâneos**. São Paulo, SP: Pioneira Thomson Learning, 2005.
- GONÇALVES, T. D. et al. Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. **J Bras Psiquiatr.**, v. 57, n. 3, p. 166-170, 2008.
- HIRSCHBRUCH, M. D.; CARVALHO, J. R. **Nutrição esportiva: uma visão prática**. 2 ed. São Paulo, SP: Manole, 2008.
- KNOPP, G. da C. **A influência da mídia e da indústria da beleza na cultura de corpolatria e na moral da aparência na sociedade contemporânea**. In: ENCONTRO DE ESTUDOS MULTIDISCIPLINARES EM CULTURA – ENECULT, 4, 2008, Salvador. **Anais....** Salvador : UFBA, 2008. Disponível em: <http://www.cult.ufba.br/enecult2008/14415.pdf> . Acesso em: 10 março 2010.
- LIMA, F. C. A. de A. et al. Percepção da imagem corporal e nível de atividade física habitual (nafh) em mulheres praticantes de caminhada da praça Alexandre Arraes na cidade do Crato. In: CONGRESSO CIENTÍFICO NORTE-NORDESTE, 6., 2008. **Anais....** [s.l.]: CEPS, 2008.
- MANUAL Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Tradução Cláudia Dornelles. 4. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- MEDEIROS, R. J. D. et al. Prevalência de fatores de exposição ao risco cardíaco associado à imagem corporal percebida (ICP) de praticantes de atividade física em academias de ginástica. In: CONGRESSO CIENTÍFICO NORTE-NORDESTE, 4., 2008. **Anais....** [s.l.]: CEPS, 2008.
- NAGEL, K. L. e JONES, K. H. Sociological factors in the development of eating disorders. **Adolescence**, vol. 27, 1992.
- NUNES, M. A. et al. Distúrbios da Conduta Alimentar: considerações sobre o Teste de Atitudes Alimentares (EAT). **Rev. ABP-APAL.**, v. 16, n. 1, p. 7-10, jan./mar. 1994.
- PHILIPPI, S. T. e ALVARENGA, M. **Transtornos alimentares: uma visão nutricional**. São Paulo: Manole, 2004.
- PICKETT, T. C.; LEWIS, R. J.; CASH, T. F. Men, muscles, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. **Br J Sports Med.**, v. 39, n. 4, p.217-222, apr. 2005.
- SAIKALI, C. J. et al. Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Rev. Psiq. Clin.**, v. 31, n. 4, p.164-166, 2004.
- SAUR, A. M.; PASIAN, S. R. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. **Avaliação psicológica**, v. 7, n.2, p.199-209, 2008.
- 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. et al. **Nutrição em psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

TESSMER, C. S. et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **R. bras. Ci e Mov.**, v. 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. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Desporto e Educação Física) - Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto, Portugal, 2006.

VIEIRA, J. L. L. et al. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da auto-imagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná. **Rev. da Educação Física**, Maringá, v. 17, n. 2, p.177-184, 2006.

_____. Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. **Rev Bras Med Esporte.**, v. 15, n. 6, p. 410-414, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity:** preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO; 1997.

Recebido em: 03 novembro 2011

Aceito em: 17 junho 2012