

**ESTADO NUTRICIONAL E IMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO
REGULAR DE UMA ACADEMIA DA SERRA GAÚCHA**Maísa Dall'Agnol¹
Fernanda Pezzi²**RESUMO**

Introdução: A importância de uma alimentação adequada e a prática regular de exercício físico cada vez é mais frequente, e isso influencia diretamente na imagem corporal das pessoas. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha. **Materiais e métodos:** Estudo epidemiológico do tipo transversal que analisou 53 indivíduos adultos da cidade de Veranópolis-RS. Os dados antropométricos foram observados através do índice de massa corporal, porcentagem de gordura corporal e perímetro da cintura. A auto percepção corporal foi analisado conforme escala de silhueta. Verificou-se o consumo alimentar através de questionário de frequência alimentar. Para análise estatística utilizou-se o programa Excel. O projeto teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário da Serra Gaúcha, sob nº do parecer 2.353.870. **Resultados:** A maior parte dos indivíduos são eutróficos, com perímetro da cintura classificado como normal, e percentual de gordura corporal classificado como "mais baixo que a média". Mas 84,9% dos frequentadores da academia se mostrou insatisfeitos com sua imagem corporal. **Discussão:** Conforme outros estudos, a maior parte dos indivíduos apresentam insatisfação com sua imagem corporal, não só entre frequentadores de academia, mas outros públicos também. **Conclusão:** Os indivíduos que apresentam o índice de massa corporal classificado como eutrófico, perímetro da cintura normal e a classificação do percentual de gordura corporal entre "média" e "baixo", tiveram uma menor prevalência de insatisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem corporal. Estado nutricional. Exercício físico.

1-Universitário da Serra Gaúcha (FSG), Caxias do Sul-RS, Brasil.

2-Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre-RS, Brasil.

ABSTRACT

Nutritional status and body image of regular physical exercise practicers of a gym in Serra Gaúcha

Introduction: The importance of proper nutrition and regular practice of physical exercise is becoming more frequent, and this directly influences people's body image. **Objective:** To evaluate the nutritional status and body image of regular physical exercise practicers from a gaucho gym. **Materials and methods:** A cross-sectional epidemiological study that analyzed 53 adult individuals from the city of Veranópolis-RS. The anthropometric data were observed through the body mass index, percentage of body fat and waist circumference. The self-perception of the body was analyzed according to the silhouette scale. Food consumption was verified through a food frequency questionnaire. For statistical analysis, the Excel program was used. The project was approved by the Research Ethics Committee from the University of Serra Gaúcha, under nº 2,353,870. **Results:** Most individuals are eutrophic, with waist circumference classified as normal, and percentage of body fat classified as "lower than average". But 84.9% of academics were dissatisfied with their body image. **Discussion:** According to other studies, most individuals are dissatisfied with their body image, not only among gym goers, but also among other audiences. **Conclusion:** Individuals with a body mass index classified as eutrophic, normal waist circumference, and body fat percentage score between "medium" and "low", had a lower prevalence of body image dissatisfaction.

Key words: Body image. Nutritional status. Physical exercise.

E-mails dos autores:

maisadallagnol@hotmail.com

fernanda.pezzi@fsg.br

INTRODUÇÃO

O ambiente moderno é um potente estímulo para a obesidade, sendo que os principais fatores são a diminuição dos níveis de atividade física e o aumento da ingestão calórica. A prevalência da obesidade está tendo um aumento significativo em diversas populações do mundo, incluindo o Brasil (ABESO, 2016).

Para combater o sedentarismo e suas doenças associadas é possível encontrar cada vez mais academias para a prática de exercício físico, fazendo com que os praticantes tenham saúde, estética, condicionamento físico, qualidade de vida, combate e prevenção ao estresse, ganho ou manutenção da hipertrofia e a reabilitação (Ohf e Moreira, 2010).

A prática de exercício físico vem sendo cada vez mais estimulada, principalmente em função da saúde física e mental. A busca pelo melhor condicionamento físico tem levado as pessoas de todas as idades a prática de diversas modalidades de exercícios físicos em academias (Soares, Pita e Magalhães, 2012).

Mas é fundamental para este público ter uma alimentação adequada para suprir as necessidades energéticas, evitar a perda de massa muscular, diminuir desgastes físicos, manter a saúde e melhorar o desempenho (Soares, Pita e Magalhães, 2012).

A imagem corporal tem uma associação direta com a autoestima, a qual significa amor próprio, satisfação pessoal e estar bem consigo mesmo, desta forma se existir uma insatisfação corporal, esta vai refletir na autoimagem. E para a constituição da imagem corporal há fatores relacionados, como o ambiente social e cultural, o corpo (estrutura física) e a personalidade (Bucarechi, 2003).

Deste modo, o objetivo do presente estudo foi avaliar o estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Trata-se de um estudo epidemiológico do tipo transversal, com a utilização de dados

primários, realizado com praticantes de exercício físico regular de uma academia, na cidade de Veranópolis-RS. A amostra foi por meio de amostragem não probabilística por conveniência, composta por 53 adultos com idade entre 18 e 59 anos que aceitaram participar do estudo. A escolha do tipo de amostra se justifica em função de tempo e disponibilidade.

Procedimentos

Para a coleta de dados foi aplicado nos praticantes de exercício físico regular um questionário pré-codificado, composto por dados pessoais, socioeconômicos, de saúde, antropometria, composição corporal e consumo alimentar.

As variáveis foram avaliadas através de questões envolvendo sexo (masculino ou feminino), idade (anos), estado civil (solteiro, casado, separado, divorciado ou viúvo), cor da pele (branca, parda, negra ou amarela), escolaridade (fundamental incompleto, fundamental completo, ensino médio incompleto, ensino médio completo ou superior), renda familiar (<1 salário mínimo, 1 a 2 salários mínimos ou >3 salários mínimos), nível de atividade física (leve, moderada ou intensa), se tem o hábito de fumar e ingerir bebida alcoólica, a frequência do consumo de bebida alcoólica (todos os dias, frequentemente ou eventualmente), se possui alguma doença crônica não transmissível (hipertensão arterial, diabetes mellitus, doença do coração, doença renal ou outra), a quantidade de água ingerida no dia (em ml), se faz uso de algum suplemento (se sim, qual o suplemento) e quais as refeições que realiza por dia e o local em que são realizadas.

As variáveis antropométricas avaliadas foram: massa corporal (kg), estatura (m), perímetro da cintura (PC), dobra cutânea subescapular (SE), tricipital (TR), supra-ílica (SI) e da panturrilha medial (PM), sendo que com a obtenção desses dados foram calculados e classificados o índice de massa corporal (IMC) e o percentual de gordura corporal (%GC).

Para a aferição das medidas utilizou-se os seguintes procedimentos:

- Massa corporal: foi aferida através da balança eletrônica (marca Omron®, modelo

NH-289), com capacidade para 150 kg, com o indivíduo descalço e usando roupas leves.

- Estatura: foi aferida com uma fita métrica fixada à parede. Sendo que o indivíduo estava em pé, descalço, encostando nuca, nádegas e calcanhares na parede graduada em centímetros. A cabeça ereta, e olhar fixo à frente ou no plano horizontal de Frankfurt (Miranda e colaboradores, 2012).

- Perímetro da cintura: foi utilizada uma fita métrica inelástica (marca Cescorf®), com precisão de 1mm. Para a medida a fita estava posicionada após expiração, com o indivíduo despido, em pé e ereto. Foi aferida na parte mais estreita do tronco (Miranda e colaboradores, 2012), e a medida encontrada foi classificada de acordo com a tabela da Organização Mundial da Saúde.

- Índice de Massa Corporal: foi utilizado o peso em quilogramas dividido pelo quadrado da altura em metros (kg/m^2), e o resultado obtido foi classificado de acordo com a tabela de IMC da Organização Mundial da Saúde.

- Dobras Cutâneas (DC): foram mensuradas através da utilização de um adipômetro Clínico Innovare (marca Cescorf®), com sensibilidade de 1mm. A avaliação das medidas de espessuras das DC foi realizada de acordo com Edio Luiz Petroski (2011). A aferição foi realizada antes do treino, do lado direito do corpo do avaliado, onde foram realizadas três medições não consecutivas em cada dobra cutânea, e após foi feito a média (Fernandes Filho, 2003). O cálculo do percentual de gordura corporal foi realizado pela conversão da densidade corporal utilizando a equação de Siri (1961) (Grossl, Augustemak de Lima e Karasiak, 2010).

A classificação do percentual de gordura foi feito conforme adaptação feita por Golding, Myers e Sinning (1989) citado por Morrow Jr. e colaboradores (2003, p. 190).

Locais de medidas das dobras cutâneas segundo Petroski (2011):

- Subescapular: dois centímetros abaixo do ângulo inferior da escápula, em ângulo de 45° em relação ao eixo longitudinal do corpo.
- Tricipital: face posterior do braço no ponto médio entre o processo acromial da escápula e o processo do olecrano da ulna.
- Supra ilíaca: linha axilar média, imediatamente superior a crista ilíaca.

- Panturrilha medial: ponto medial de maior perímetro da perna.

A imagem corporal foi classificada conforme a escala de silhueta proposta por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983).

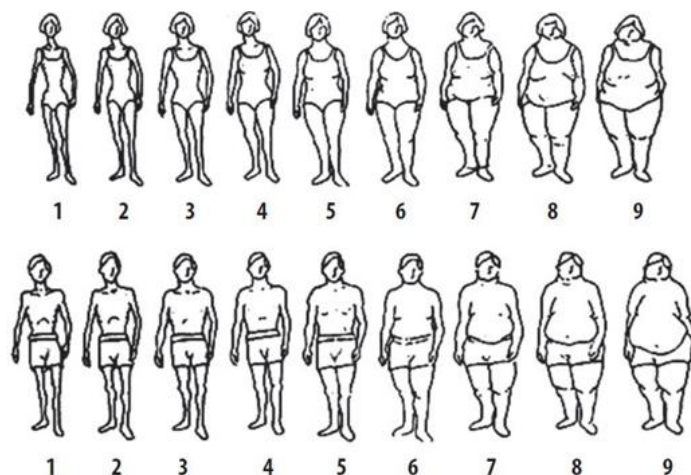


Figura 1 - Escala de silhueta proposta por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983).

O consumo alimentar foi analisado conforme questionário de frequência alimentar (QFA) adaptado ao Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto – ELSA Brasil (Mannato, 2013).

Todos os indivíduos tiveram a mesma probabilidade de serem incluídos, desde que contemplassem os seguintes critérios da pesquisa: Critérios de inclusão: indivíduos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); os praticantes de exercício físico com idade entre 18 e 59 anos, que estavam matriculados na academia na cidade de Veranópolis-RS. Critérios de exclusão: indivíduos que tinham alguma lesão na pele, de modo que impedisse a avaliação de alguma dobra cutânea ou se o indivíduo deixou de responder alguma pergunta nos questionários aplicados.

As coletas foram realizadas durante o mês de novembro de 2017, conforme a disponibilidades dos praticantes de exercício físico. No primeiro momento foi explicado aos indivíduos sobre a pesquisa e a importância da mesma, posteriormente foram convidados a participar. Foi entregue a eles o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde era

necessário a assinatura dos participantes e os deixava cientes da participação e do sigilo das informações coletadas. Realizou-se então a aplicação do questionário e das avaliações antropométricas pela pesquisadora devidamente treinada.

A aplicação do questionário e a avaliação antropométrica ocorriam em sala apropriada, localizada na própria academia, com apenas a presença da pesquisadora e do participante.

Análise estatística

A construção do banco de dados e as análises estatísticas foram realizadas por meio do programa Excel. A análise descritiva das variáveis avaliadas foi realizada por meio de valores absolutos, frequências e prevalências do desfecho. Quando contínuas, foram verificados as médias e os desvios padrão. Tabelas foram construídas para apresentação dos resultados.

Aspectos éticos

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário da Serra Gaúcha de acordo com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sob nº do parecer 2.353.870. Todos os praticantes de exercício físico regular participantes do estudo leram e assinaram o TCLE, o qual autorizou a participação e publicação dos resultados em anonimato.

RESULTADOS

Na tabela 1 encontram-se características relacionadas às variáveis sociodemográficas e socioeconômicas dos praticantes de exercício físico regular. A presente pesquisa foi realizada com 53 indivíduos, sendo que a amostra foi composta por 83% para o gênero feminino e 17% para o gênero masculino, considerando a idade, a média encontrada foi de 34 anos ($dp = \pm 10$). A maioria dos entrevistados são da cor branca (84,9%), solteiros (60,4%), 54,7% possuem o ensino médio e 69,8% recebem até dois salários mínimos. Das mulheres 86,4% estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, e 77,8% dos homens estavam insatisfeitos.

Tabela 1 - Descrição das variáveis sociodemográficas e socioeconômicas, em relação à prevalência de insatisfação corporal (IC) em frequentadores de uma academia. Veranópolis, 2017 (n=53).

Variáveis de exposição	n (%)	Prevalência de IC
Sexo		
Feminino	44 (83,0)	86,4
Masculino	9 (17,0)	77,8
Idade (média=34 anos \pm 10)		
\leq 30 anos	27 (51,0)	81,5
\geq 31 anos	26 (49,0)	88,5
Escolaridade		
Ensino fundamental	8 (15,1)	87,5
Ensino médio	29 (54,7)	79,3
Superior	16 (30,2)	93,7
Cor de pele		
Branca	45 (84,9)	82,2
Não branca	8 (15,1)	100,0
Estado civil		
Solteiro (a)	32 (60,4)	87,5
Outro (a)	21 (39,6)	81,0
Renda mensal		
\leq 2 salários	37 (69,8)	86,5
$>$ 3 salários	16 (30,2)	81,2

A tabela 2 possui as variáveis comportamentais e de morbidades dos indivíduos, onde o nível de atividade física relatado pelos praticantes de exercício físico com maior percentual foi nível moderado de atividade física, com 62,3%, mas quem treina de forma intensa tem a prevalência menor de insatisfação corporal.

Quanto ao estilo de vida, 90,6% dos entrevistados não são fumantes, 64,2% ingerem algum tipo de bebida alcoólica, porém dos que consomem bebida alcoólica 47,2% ingerem eventualmente.

O consumo hídrico varia muito, mas 32,1% dos entrevistados ingerem mais que 2.000ml de água por dia, e quanto maior o consumo hídrico menor foi a prevalência de insatisfação corporal. Somente, 18,9% dos entrevistados afirmaram fazer uso de algum suplemento, sendo o whey protein o mais utilizado entre os adeptos a suplementação. E 9,4% dos entrevistados apresentam algum tipo de doença crônica não transmissível.

Tabela 2 - Descrição das variáveis comportamentais e de morbidades em relação à prevalência de insatisfação corporal (IC) em frequentadores de uma academia. Veranópolis, 2017 (n=53).

Variáveis de exposição	n (%)	Prevalência de IC
Nível de atividade física		
Leve	13 (24,5)	100,0
Moderado	33 (62,3)	87,9
Intenso	7 (13,2)	42,8
Hábito de fumar		
Sim	5 (9,4)	100,0
Não	48 (90,6)	83,3
Hábito de ingerir bebida alcoólica		
Sim	34 (64,2)	82,3
Não	19 (35,8)	89,5
Frequência do consumo de bebidas		
Frequentemente	9 (17,0)	66,7
Eventualmente	25 (47,2)	88,0
Consumo hídrico		
<500ml	6 (11,3)	100,0
≥ 500ml	16 (30,2)	93,7
≥ 1.000ml	14 (26,4)	85,7
≥ 2.000ml	17 (32,1)	70,6
Uso de suplemento		
Sim	10 (18,9)	40,0
Não	43 (81,1)	95,3
Quais suplementos*		
Whey protein	8 (15,1)	37,5
BCAA	4 (7,5)	0
Creatina	2 (3,8)	50,0
Outro	4 (7,5)	25,0
Doença crônica não transmissível		
Sim	5 (9,4)	100,0
Não	48 (90,6)	83,3

Legenda: *A porcentagem de "quais suplementos" não fecha 100%, pois não é toda amostra que faz uso de suplementação, e alguns consomem mais que um tipo.

Tabela 3 - Descrição das variáveis antropométricas em relação à prevalência de insatisfação corporal (IC) em frequentadores de uma academia. Veranópolis, 2017 (n=53).

Variáveis de exposição	n (%)	Prevalência de IC
Índice de massa corporal		
Abaixo do peso	3 (5,7)	100,0
Eutrófico	30 (56,6)	80,0
Sobrepeso	16 (30,2)	87,5
Obesidade classe I	4 (7,5)	100,0
Perímetro da cintura		
Normal (sem risco)	37 (69,8)	78,4
Aumentado (risco elevado)	11 (20,7)	100,0
Aumentado substancialmente (risco muito elevado)	5 (9,4)	100,0
Percentual de gordura corporal		
Muito baixo	5 (9,4)	100,0
Baixo	11 (20,8)	54,5
Mais baixo que a média	13 (24,5)	92,3
Média	12 (22,6)	83,3
Mais elevado que a média	8 (15,1)	100,0
Elevado	1 (1,9)	100,0
Muito elevado	3 (5,7)	100,0

Na tabela 3 encontram-se as variáveis antropométricas dos praticantes de exercício físico. De acordo com a classificação do IMC obteve-se um percentual de 5,7% (n=3) para abaixo do peso, 30,2% (n=16) com sobrepeso, 7,5% (n=4) com obesidade classe I, porém a grande maioria encontra-se eutrófico, correspondendo a um percentual de 56,6% (n=30). Se tratando do perímetro da cintura 69,8% estão com sua classificação normal, 20,7% com o perímetro da cintura aumentada e 9,4% aumentado substancialmente. Referente a classificação do percentual de gordura a maior parte dos indivíduos está classificado como "mais baixo que a média" com 24,5%.

A tabela 4 apresenta as variáveis referente ao consumo alimentar. Foi possível ver consumo menos frequente referente ao grupo das bebidas e das massas e outras preparações com 64,2%, em seguida pelo grupo das verduras, legumes e leguminosas e das carnes, ovos, leites e derivados com 58,5%, e com 54,7% o grupo dos doces, salgadinhos e guloseimas. Já o consumo mais frequente foi no grupo dos cereais, pães e tubérculos (56,6%), seguido pelo grupo das frutas (54,7%).

Tabela 4 - Descrição das variáveis de consumo alimentar em relação à prevalência de insatisfação corporal (IC) em frequentadores de uma academia. Veranópolis, 2017 (n=53).

Variáveis de exposição	n (%)	Prevalência de IC
Grupo dos cereais, pães e tubérculos		
Consumo menos frequente	23 (43,4)	82,6
Consumo mais frequente	30 (56,6)	86,7
Grupo das frutas		
Consumo menos frequente	24 (45,3)	87,5
Consumo mais frequente	29 (54,7)	82,7
Grupo das verduras, legumes e leguminosas		
Consumo menos frequente	31 (58,5)	96,8
Consumo mais frequente	22 (41,5)	68,2
Grupo das carnes, ovos, leite e derivados		
Consumo menos frequente	31 (58,5)	87,1
Consumo mais frequente	22 (41,5)	81,8
Grupo das massas e outras preparações		
Consumo menos frequente	34 (64,2)	82,3
Consumo mais frequente	19 (35,8)	89,5
Grupo dos doces, salgadinhos e guloseimas		
Consumo menos frequente	29 (54,7)	82,8
Consumo mais frequente	24 (45,3)	87,5
Grupo das bebidas		
Consumo menos frequente	34 (64,2)	88,2
Consumo mais frequente	19 (35,8)	78,9

Tabela 5 - Classificação da imagem corporal em frequentadores de uma academia.

Veranópolis, 2017 (n=53).	
Variáveis de exposição	n (%)
Imagem corporal	
Satisfeito	8 (15,1)
Insatisfeito	45 (84,9)

A tabela 5 indica que 84,9% dos praticantes de exercício físico regular estão classificados como insatisfeitos com sua imagem corporal.

DISCUSSÃO

A nutrição e atividade física têm uma importante relação (Caparros e colaboradores, 2015). A busca por uma vida mais saudável, com alimentação equilibrada aliada a exercícios físicos, vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto aos que possuem uma maior preocupação em relação à saúde (Zanella e Schmidt, 2012).

O conceito de corpo saudável vem sofrendo alterações ao longo da história, alterando assim os padrões de beleza de outras épocas. Porém, o culto ao corpo, sempre esteve associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social. Hoje é possível identificar uma crescente insatisfação das pessoas com a própria aparência, num contexto no qual há uma grande valorização de corpos fortes e magros (Pereira e colaboradores, 2009).

A insatisfação corporal passa por uma valorização cultural que varia de acordo com sexo, índice de massa corporal e nível econômico (Dumith e colaboradores, 2012). Segundo o estudo de Bandeira e colaboradores (2016) o padrão de beleza atual, essencialmente magro, imposto pela sociedade é o que predomina.

Foi possível observar que 84,9% (n = 45) dos praticantes de exercício físico apresentam insatisfação corporal, sendo que a maior prevalência foi entre as mulheres (86,4%), e para os homens (77,8%), assim como os resultados apresentados no estudo de Costa, Torre e Alvarenga (2015), onde existe uma alta frequência de insatisfação com a imagem corporal em frequentadores de academia, principalmente entre as mulheres, havendo entre elas casos de moderada e grave insatisfação corporal.

Em estudo com universitários de ambos os sexos os resultados demonstraram que 78,8% estavam insatisfeitos com a própria imagem corporal (Coqueiro e colaboradores, 2008), outro estudo com universitárias brasileiras mostrou que 64,4% desejavam ter uma silhueta menor do que a atual (Alvarenga e colaboradores, 2010).

Estudo conduzido por Almeida e Baptista (2016) mostram que 21,54% dos participantes de um centro de práticas corporais mostrou estarem satisfeitos com a imagem corporal de acordo com a silhueta marcada, e a maior parte que se encontra insatisfeito é devido ao excesso de peso.

Garrusi e Baneshi (2017) avaliaram a insatisfação corporal entre jovens e adultos iranianos e indicam que a insatisfação corporal está aumentando no Irã, e é maior entre as mulheres. Pioreschi e colaboradores (2017) avaliaram mulheres adultas (urbanas e rural) sul-africanas, sendo que as mulheres urbanas apresentam maior preferência a um corpo mais magro, além disso mostram que a atividade física pode promover uma imagem corporal saudável, e ao mesmo tempo reduzir o risco de comer de forma desequilibrada.

Verificou-se nesse estudo que se tratando do IMC a maior parte se apresenta eutrófico (56,6%), seguido das pessoas com sobrepeso (30,2%), obesidade classe I (7,5%) e abaixo do peso (5,7%). Costa (2012) encontrou valores semelhantes, 60% dos indivíduos eutróficos, 36% com sobrepeso e obesidade e 4% com baixo peso. Em estudo conduzido por Marques e colaboradores (2015), 63,3% da amostra possui IMC classificado como eutrófico, 20% como sobrepeso e 16,7% com obesidade, resultado semelhante ao presente estudo quando se trata da classificação das pessoas eutróficas.

No estudo conduzido por Fermino, Pezzini e Reis (2010), as mulheres e os indivíduos com %GC e IMC elevados apresentaram maior insatisfação com a sua imagem corporal, influenciada pelo sexo e os riscos de sobrepeso e obesidade, sendo visível que no presente estudo as prevalências de insatisfação corporal nesses dois itens são mais elevadas em comparação as pessoas eutróficas e as que tem %GC classificados como "baixo".

Além disso a insatisfação com a imagem corporal pode estar relacionada pelo processo de modernização, onde as pessoas

estão adotando comportamentos inadequados de atividade física e tendo uma alimentação pouco nutritiva, o que contribui para aumento da massa corporal, tendo como consequência uma insatisfação com a imagem corporal (Pelegrini e colaboradores, 2011).

Conforme estudo conduzido por Soares, Pita e Magalhães (2012), 83,7% dos praticantes de exercício físico avaliados não apresentam risco para doenças cardiovasculares pelos valores apresentados pelo perímetro da cintura. Ferreira e colaboradores (2013), avaliaram 46 frequentadores de academia e fizeram a classificação do risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares também pelo perímetro da cintura, 61% da amostra não apresentava risco e 19% apresentavam risco elevado, resultado semelhante ao presente estudo que resultou em 69,8% e 20,7% respectivamente. Já estudo conduzido por Marques e colaboradores (2015), 76,7% da amostra não apresentava risco, 16,7% tinha risco elevado e 6,7% risco substancialmente elevado, esse último semelhante ao presente estudo que foi de 9,4%. Sendo que no presente estudo todos os indivíduos com o perímetro da cintura classificado como aumentado ou aumentado substancialmente tiveram 100% de prevalência para insatisfação com a imagem corporal.

Dos entrevistados apenas 9,4% (n=5) apresentavam algum tipo de doença crônica não transmissível. As pessoas ativas fisicamente diminuem a probabilidade de desenvolverem doenças crônicas como, coronariana, hipertensão arterial, diabetes tipo II, obesidade, osteoporose, neoplasias do cólon, ansiedade e depressão, e melhoram os seus níveis de aptidão física e disposição mental (Pereira, Souza e Lisbôa, 2007).

Adam e colaboradores (2013), evidenciaram que 90,5% dos indivíduos não fazem uso de suplementos, por acreditarem que a alimentação adequada é suficiente para garantir a quantidade de nutrientes que o corpo precisa.

O suplemento mais citado no estudo de Bertulucci e colaboradores (2010) por praticantes de atividade física em academias de ginástica de São Paulo foi o whey protein. Em estudo conduzido por Costa (2012), 52% dos praticantes de atividade física usam algum suplemento, resultado este superior ao da presente pesquisa que somente 18,9% faz uso

de suplementação. Mas se tratando do suplemento mais utilizado pelos praticantes de exercício físico em ambos os estudos o whey protein é o mais consumido.

Poucos indivíduos no presente estudo fazem uso de suplementos, mas a prevalência de insatisfação corporal entre eles é menor do que os que não consomem.

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (2016), somente 20,2% dos brasileiros ingerem a quantidade recomendada pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000) de frutas e hortaliças, o que corresponde a cinco ou mais porções por dia, e 58,5% (n=31) dos entrevistados tem o consumo menos frequente de verduras, legumes e leguminosas. Estudo conduzido por Macedo, Souza e Fernandez (2018) também indica que os praticantes de musculação consomem pouca quantidade de verduras, legumes e leguminosas.

Uma alimentação com quantidades baixas de calorias não contém todas as vitaminas e minerais que o corpo precisa para preservar a saúde, garantir uma boa disposição e evitar doenças, portando uma alimentação inadequada, pode influenciar na redução do desempenho físico, sendo de fundamental importância que os praticantes de exercício físico tenham um plano alimentar adequado a suas atividades diárias e ao tipo de exercício físico realizado (Soares, Pita e Magalhães, 2012).

A procura da saúde por meio da alimentação em conjunto com a prática de exercício físico regular vem crescendo em vários públicos (Lima, Lima e Braggion, 2015). O consumo alimentar deve ser equilibrado para que proporcione o objetivo esperado ao indivíduo sendo que vários fatores influenciam esse consumo alimentar, como a intensidade, tipo de exercício e a duração, desta maneira o profissional nutricionista consegue avaliar e prescrever o que cada pessoa precisa individualmente conforme a atividade realizada (Macedo, Souza e Fernandez, 2018).

A prática de exercício físico pode ser considerada com um promotor de maior satisfação com a vida, em consequência tendo uma conexão com a imagem corporal (Adami e colaboradores, 2008).

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados sugerem que a maior parte dos praticantes de exercício físico regular estão insatisfeitos com a sua imagem corporal, pois manifestaram ter uma silhueta diferente da silhueta que eles idealizam.

Os indivíduos que tiveram menor prevalência de insatisfação corporal foram os que tiveram na avaliação antropométrica o índice de massa corporal eutrófico, perímetro da cintura normal e a classificação do percentual de gordura corporal como “baixo”. Além disso, os que praticam atividade física no modo intenso, fazem uso de suplementos e ingerem mais que 2.000ml de água por dia também tem essa prevalência mais baixa.

Mais pesquisas são necessárias quando se trata de estado nutricional e imagem corporal nessa população, e a inclusão de um profissional nutricionista qualificado em ambientes que são realizados exercício físico é fundamental para que o consumo alimentar e o desempenho nas atividades dos praticantes sejam melhores, afim de conseguir os resultados desejados sem causar danos à saúde.

REFERÊNCIAS

- 1-Adam, B. O.; Fanelli, C.; Souza, E. S.; Stulbach, T. E.; Monomi, P. Y. Conhecimento Nutricional de Praticantes de Musculação de uma Academia de São Paulo. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*. Vol. 2. Num. 2. 2013. p. 24-36.
- 2-Adami, F.; Frainer, D. E. S.; Santos, J. S.; Fernandes, T. C.; Oliveira, F. R. Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 24. Num. 2. 2008. p. 143-149.
- 3-Almeida, L. L. B.; Baptista, T. J. R. Análise da Imagem Corporal de Praticantes de um Centro de Práticas Corporais. *Pensar a Prática*. Vol. 19. Num. 3. 2016. p. 601-611.
- 4-Alvarenga, M. S.; Philippi, S. T.; Lourenço, B. H.; Sato, P. M.; Scagliusi, F. B. Insatisfação com a Imagem Corporal em Universitárias Brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 59. Num. 1. 2010. p. 44-51.
- 5-Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - ABESO. *Diretrizes Brasileiras de Obesidade* 2016 4.ed. São Paulo, SP. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/diretrizes>>
- 6-Bandeira, Y. E. R.; Mendes, A. L. R. F.; Cavalcante, A. C. M.; Arruda, S. P. M. Avaliação da Imagem Corporal de Estudantes do Curso de Nutrição de um Centro Universitário Particular de Fortaleza. *Jornal Brasileiro Psiquiatria*. Vol. 65. Num. 2. 2016. p. 168-173.
- 7-Bertulucci, K. N. B.; Schembri, T.; Pinheiro, A. M. M.; Navarro, A. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 4. Num. 20. 2010. p. 165-172. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/177>>
- 8-Bucarechi, H. A. *Anorexia e Bulimia Nervosa, uma Visão Multidisciplinar*. 1º edição. São Paulo. Casa do Psicólogo. 2003.
- 9-Caparrós, D. R.; Baye, A. S.; Rodrigues, F.; Stulbach, T. E.; Navarro, F. Análise da adequação do consumo de carboidratos antes, durante e após treino e do consumo de proteínas após treino em praticantes de musculação de uma academia de Santo André-SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 52. 2015. p. 298-306. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/542>>
- 10-Coqueiro, R. S.; Petroski, E. L.; Pelegrini, A.; Barbosa, A. R. Insatisfação com a Imagem Corporal: Avaliação Comparativa da Associação com Estado Nutricional em Universitários. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. Vol. 30. Num. 1. 2008. p. 31-38.
- 11-Costa, A. C. P.; Torre, M. C. M. D.; Alvarenga, M. S. Atitudes em Relação ao Exercício e Insatisfação com a Imagem Corporal de Frequentadores de Academia. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*. Vol. 29. Num. 3. 2015. p. 453-464.

- 12-Costa, W. S. A Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do município de São Bento do Una-PE. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 36. 2012. p. 464-469. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/344>>
- 13-Dumith, S. C.; Menezes, A. M. B.; Bielemann, R. M.; Petresco, S.; Silva, I. C. M.; Linhares, R. S.; Amorim, T. C.; Duarte, D. V.; Araújo, C. L. P.; Santos, J. V. Insatisfação Corporal em Adolescentes: Um Estudo de Base Populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 17. Num. 9. 2012. p. 2499-2505.
- 14-Fermino, R. C.; Pezzini, M. R.; Reis, R. S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Freqüentadores de Academia. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. Vol. 16. Num. 1. 2010. p. 18-23.
- 15-Fernandes Filho, J. A Prática da Avaliação Física: Testes, Medidas e Avaliação Física em Escolares, Atletas e Academias de Ginástica. 2ª edição revista e atualizada. Rio de Janeiro. Shape. 2003.
- 16-Ferreira, L.; Honorato, D.; Stulbach, T.; Narciso, P. Avaliação do IMC como indicativo de gordura corporal e comparação de indicadores antropométricos para determinação de risco cardiovascular em freqüentadores de academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 7. Num. 42. 2013. p. 324-332. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/412>>
- 17-Garrusi, B.; Baneshi, M. R. Body Dissatisfaction Among Iranian Youth and Adults. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 33. Num. 9. 2017. p. 1-11.
- 18-Grossl, T.; Augustemak de Lima, L. R.; Karasiak, F. C. Relação entre a Gordura Corporal e Indicadores Antropométricos em Adultos Freqüentadores de Academia. *Revista Motricidade*. Vol. 6. Num. 2. 2010. p. 35-45.
- 19-Lima, L. M.; Lima, A. S.; Braggion, G. F. Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 50. 2015. p. 103-110. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/462>>
- 20-Macedo, T. S.; Sousa, A. L.; Fernandez, N. C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 11. Num. 68. 2018. p. 974-985. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/940>>
- 21-Mannato, L. W. Questionário de Frequência Alimentar Elsa-Brasil: Proposta de Redução e Validação da Versão Reduzida. Dissertação de Mestrado. UFES. Vitória. 2013.
- 22-Marques, N. F.; Marques, A. C.; Fanti, Y. O.; Moura, F. A. Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaqui-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 9. Num. 52. 2015. p. 288-297. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/538>>
- 23-Miranda, D. E. G. A.; Camargo, L. R. B.; Costa, T. M. B.; Pereira, R. C. G. Manual de Avaliação Nutricional do Adulto e do Idoso. 1ª edição. Rio de Janeiro. Rubio. 2012.
- 24-Morrow Júnior, J. R.; Jackson, A. W.; Disch, J. G.; Mood, D. P. Medida e Avaliação do Desempenho Humano. 2ª edição. São Paulo: Artmed, 2003. p. 190.
- 25-Ohf, R., Moreira, T. M. A. Os motivos que levam as pessoas à prática de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. Vol. 4. Num. 23. 2010. p. 457-465. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/272>>
- 26-Pelegrini, A.; Silva, D. A. S.; Silva, A. F.; Petroski, E. L. Insatisfação Corporal Associada a Indicadores Antropométricos em Adolescentes de uma Cidade com Índice de Desenvolvimento Humano Médio a Baixo. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Vol. 33. Num. 3. 2011. p. 687-698.
- 27-Pereira, E. F.; Graup, S.; Lopes, A. S.; Borgatto, A. F.; Daronco, L. S. E. Percepção

da Imagem Corporal de Crianças e Adolescentes com Diferentes Níveis Socioeconômicos na Cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Vol. 9. Num. 3. 2009. p. 253-262.

28-Pereira, I. S.; Souza, I. R. D.; Lisbôa, M. F. Perfil alimentar de praticantes de musculação na maturidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 54-59. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/7>>

29-Petroski, E. L. Antropometria: Técnicas e Padronizações. 5ª Edição Revisada e Ampliada. São Paulo. Fontoura. 2011. p. 49-59.

31-Prioreschi, A.; Wrottesley, S. V.; Cohen, E. Reddy, A.; Said-Mohamed, R.; Twine, R.; Tollman, S. M.; Kahn, K. Dunger, D. B.; Norris, S. A. Examining the Relationships Between Body Image, Eating Attitudes, BMI, and Physical Activity in Rural and Urban South African Young Adult Females Using Structural Equation Modeling. *Plos One*. Vol. 12. Num. 11. 2017. p. 1-16.

32-Soares, L. P.; Pita, J. S. L.; Magalhães, S. S. Perfil dietético, estado nutricional e nível de atividade física em praticantes de exercícios físicos das academias de Vitória da Conquista-BA. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 35. 2012. p. 343-352. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/314/322>>

33-Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - SBEM. Números da Obesidade. Disponível em: <<http://www.endocrino.org.br/numeros-da-obesidade-no-brasil/>>.

34-Stunkard, A.J.; Sorensen, T.; Schulsinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the Study of Obesity and Thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven Press. 1983. p. 115-120.

35-WHO, World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. p. 268. WHO Obesity Technical Report Series, n. 894.

36-Zanella, A; Schmidt, K. H. Estado nutricional e comportamento alimentar de profissionais de academia de Frederico Westphalen-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 6. Num. 35. 2012. p. 367-375. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/332>>

Autor para correspondência:

Maísa Dall'Agnol

Rua São Francisco de Assis, 442.

Veranópolis, Rio Grande do Sul, Brasil.

CEP: 95330-000.

Recebido para publicação em 30/06/2018

Aceito em 23/09/2018