

RELAÇÃO ENTRE ESTADO NUTRICIONAL E PERCEPÇÃO DE AUTOIMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE GINÁSTICA ARTÍSTICAAna Carolina Ladeia Solera Santos¹, Tamara Stulbach², Michelle Sposito³, Thaísa Pereira³**RESUMO**

Devido a influências sociais, socioculturais e da mídia, é comum que adolescentes e mulheres distorçam a percepção corporal. Atletas de modalidades esportivas que preconizam o baixo peso corporal e altos padrões estéticos como a ginástica artística podem ser mais afetadas por distúrbios de imagem. Com o objetivo de analisar a relação entre o estado nutricional e a percepção da autoimagem em adolescentes praticantes de ginástica artística do município de São Caetano do Sul, foi realizada avaliação antropométrica para estabelecer o estado nutricional e foi utilizada escala de autoimagem proposta por Stunkard para avaliar a percepção corporal de 21 adolescentes com idade entre 10 a 16 anos, sendo 19 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. A maioria apresentou estado de eutrofia, 1 apresentou baixo peso e 6 apresentaram excesso de peso. A distorção da autoimagem ocorreu em 28,57% do total. Em relação ao IMC, 33,33 % apresentaram alterações. Os dados encontrados de distorção corporal são semelhantes aos de outros estudos com atletas do sexo feminino onde 24,4% das atletas apresentaram distorção da autoimagem corporal havendo associação entre sobrepeso e distorção. Distúrbios de imagem corporal em atletas pode ser o estopim para o desenvolvimento de transtornos alimentares. É necessária maior atenção a esse grupo e melhor preparo dos treinadores e família. As evidências encontradas indicam relação entre excesso de peso e a tendência à distorção de imagem corporal.

Palavras-chave: Adolescentes. Avaliação Nutricional. Imagem Corporal. Transtornos Alimentares.

1-Nutricionista Graduada pelo Centro Universitário São Camilo, Brasil.

2-Docente do Centro Universitário São Camilo Brasil, Nutricionista, Doutora e Mestre em Nutrição e Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública, Brasil.

ABSTRACT

Relationship between nutritional status and perception of body self-image of teen gymnasts

Due to social, sociocultural and the media influences, it is common for teenagers and women to distort body awareness. Athletes in modalities that advocate low body weight and high aesthetics standards may be more affected by body image disturbances. Aiming to analyze the relationship between the nutritional status and the perception of body self-image in teen gymnasts in São Caetano do Sul, it was performed an anthropometric evaluation in order to establish the nutritional status and it was employed a self-image scale proposed by Stunkard to endorse the body image perception of 21 teenagers aged 10 to 16 years old, being 19 females and 2 males. Most of them presented euthrophic state, one was underweight and six were overweight. The self-image body distortion occurred in 28.57% out of the total. With regards to BMI index, 33.33% presented alterations; similar results were registered in a study with teen athletes. Data found about body distortion are similar to other studies about female athletes where 24.4% of them showed self-image body distortion, having an association with overweight and distortion. Self-image body distortion in athletes can be the trigger for the development of eating disorders. It is demanded greater attention to this group and higher awareness of coaches and families. Evidences show the relationship between excess weight and the tendency of body image distortion.

Key words: Teenagers. Nutritional Assessment. Body image. Eating Disorders.

3-Nutricionistas do Colégio Eduardo Gomes, Brasil.

E-mail dos autores:

anacarolina.solera@terra.com.br

tamarast@uol.com.br

michelle.nutricao@colegioeduardogomes.com

thaisajpereira@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Devido a influências de fatores sociais, socioculturais e pela mídia, é mais comum que adolescentes e mulheres distorçam a percepção corporal (Conti, Frutuoso, Gambardella, 2005).

Entretanto, imagens corporais distorcidas também podem ser apresentadas por indivíduos do sexo masculino (Choi, Pope, Olivardia, 2002)

A atividade esportiva na infância e adolescência auxilia no processo de desenvolvimento e também fornece a oportunidade de incrementar habilidades motoras, aumentar autoestima e propiciar a integração social.

Além disso, o exercício físico é capaz de auxiliar na prevenção de doenças crônicas. De acordo com Lazareth e colaboradores (2010) a prevalência de alterações antropométricas, metabólicas e hemodinâmicas é motivo de apreensão, mesmo em atletas adolescentes de alto nível competitivo.

Segundo Santos e colaboradores (2008) os transtornos alimentares estão presentes em esportes que tem categorização através do peso e naqueles de dependem do baixo peso corporal, porém, a preocupação com a imagem corporal e a falta de informação das atletas e treinadores são fatores que afetam diretamente a saúde, promovendo o surgimento de transtornos alimentares.

Dentro deste grupo de risco, geralmente as mais afetadas são as atletas praticantes de modalidades esportivas que preconizam o baixo peso corporal e altos padrões estéticos como o balé e ginástica artística (Kravchychyn, Silva, Machado, 2010)

O comportamento alimentar inadequado de jovens atletas pode ser influenciado pela insatisfação corporal (Fortes, Oliveira, Ferreira, 2012), por este motivo é necessária à avaliação da percepção da autoimagem corporal de jovens atletas.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o estado nutricional e a percepção da autoimagem em adolescentes praticantes de ginástica artística do município de São Caetano do Sul, aplicando a escala de Stunkard e realizando avaliação antropométrica para estabelecer o estado nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

O local de realização do estudo foi uma escola particular localizada no município de São Caetano do Sul. Este estudo foi desenvolvido durante o mês de maio de 2014.

A amostra foi composta por 21 adolescentes, com idade entre 10 anos e 16 anos, praticantes de Ginástica Artística.

Antes da realização do estudo foi enviada aos pais e responsáveis dos adolescentes uma carta de autorização, participaram da pesquisa apenas os adolescentes que entregaram a carta devidamente preenchida e assinada. Este estudo foi aprovado pelo comitê de Ética e pesquisa do Centro Universitário São Camilo, COEP n° 047/05.

A coleta de dados de massa corporal foi realizada com o auxílio de uma balança digital de marca *Tech Line*®, com capacidade de 150 kg e precisão de 0,1 kg. Os adolescentes foram posicionados ao centro da balança, descalços, com o mínimo de roupa possível, eretos e com os braços estendidos ao longo do corpo (Brasil, 2011).

A estatura foi mensurada a partir de um estadiômetro vertical da marca Tonelli®, com capacidade de 2,20 metros e precisão de 1mm.

Os indivíduos foram posicionados no centro do equipamento, sem adereços na cabeça, com os braços estendidos ao longo do corpo, a cabeça erguida, o olhar ao horizonte e com os calcanhares, panturrilhas, nádegas, ombros e cabeça encostados no equipamento (Brasil, 2011).

O IMC foi calculado (kg/m^2) e os valores encontrados foram classificados de acordo com curvas de IMC por idade dos 5 aos 19 anos propostas pela OMS, 2007.

Foram coletadas as dobras cutâneas: triceptal (DCT) e subescapular (DCSE) por meio de um adipômetro da marca Neo Prime®, com capacidade de 65 mm e precisão de 1 mm. A DCSE foi mensurada 1 cm abaixo do ângulo da escápula e a DCT sobre o ponto médio do braço, ambas coletadas no lado dominante dos indivíduos.

Em seguida, foram verificadas as seguintes circunferências: cintura, quadril e abdominal, através de uma fita antropométrica Neo Prime® de capacidade de 200 cm e precisão de 1 mm.

O percentual de gordura corporal (%GC) dos indivíduos foi calculado a partir das equações propostas por Slaughter e colaboradores (1988).

Para adolescentes que apresentem a somatória das dobras cutâneas menor que 35mm:

$$\text{Meninas: \% GC} = 1,33 (\text{DCT} + \text{DCSE}) - 0,013 (\text{DCT} + \text{DCSE})^2 - 2,5$$

$$\text{Meninos entre 11 e 13 anos: \%GC} = 1,21 (\text{DCT} + \text{DCSE}) - 0,0008 (\text{DCT} + \text{DCSE})^2 - 1,7$$

Para os adolescentes que apresentaram a somatória das dobras cutâneas menor que 35 mm foi utilizada a seguinte equação:

$$\text{Meninas: \%GC} = 0,546 (\text{DCT} + \text{DCSE}) + 9,7$$

A percepção de autoimagem foi avaliada através da escala de Stunkard, onde os participantes da pesquisa deveriam assinalar qual das figuras mais representava o seu tipo físico, e posteriormente esta escala foi relacionada ao real estado nutricional do participante.

A escala de figuras de silhuetas consiste num conjunto de nove silhuetas de cada gênero, apresentadas em cartões individuais, com variações progressivas na escala de medida, da figura mais magra à mais larga, com IMC médio variando entre 17,5 e 37,5 kg/m², onde são estabelecidas quatro categorias: baixo peso (1), eutrofia (2 a 5), sobrepeso (6 e 7), e obesidade (8 e 9).

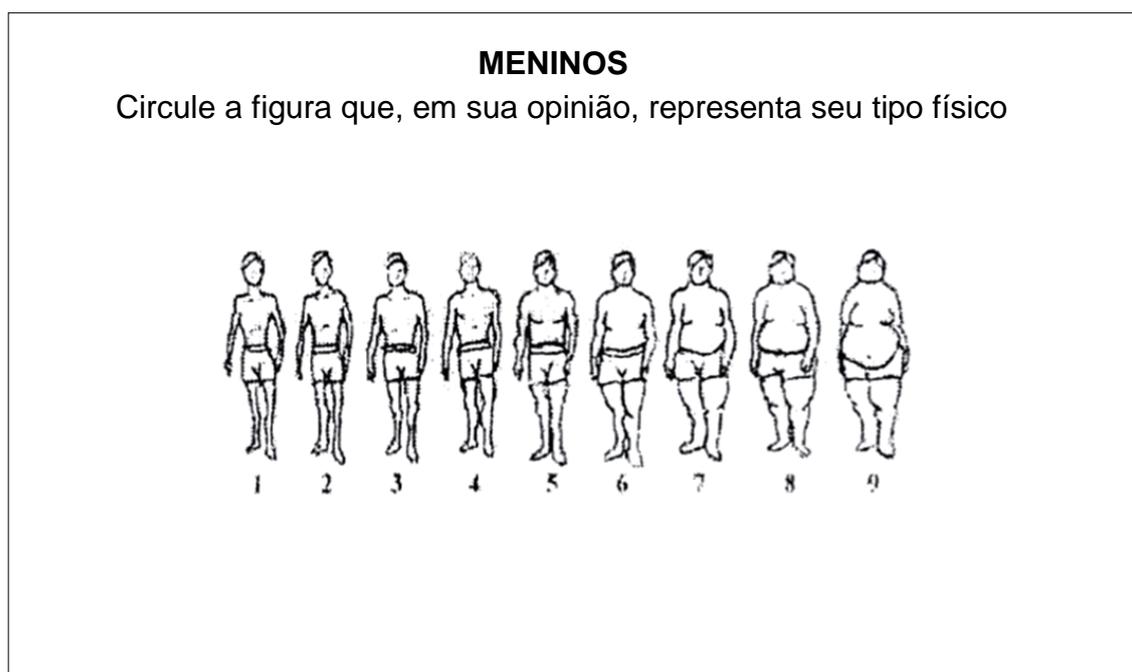


Figura 1- Escala de Autoimagem para o sexo masculino, (Stunkard e colaboradores, 1983).

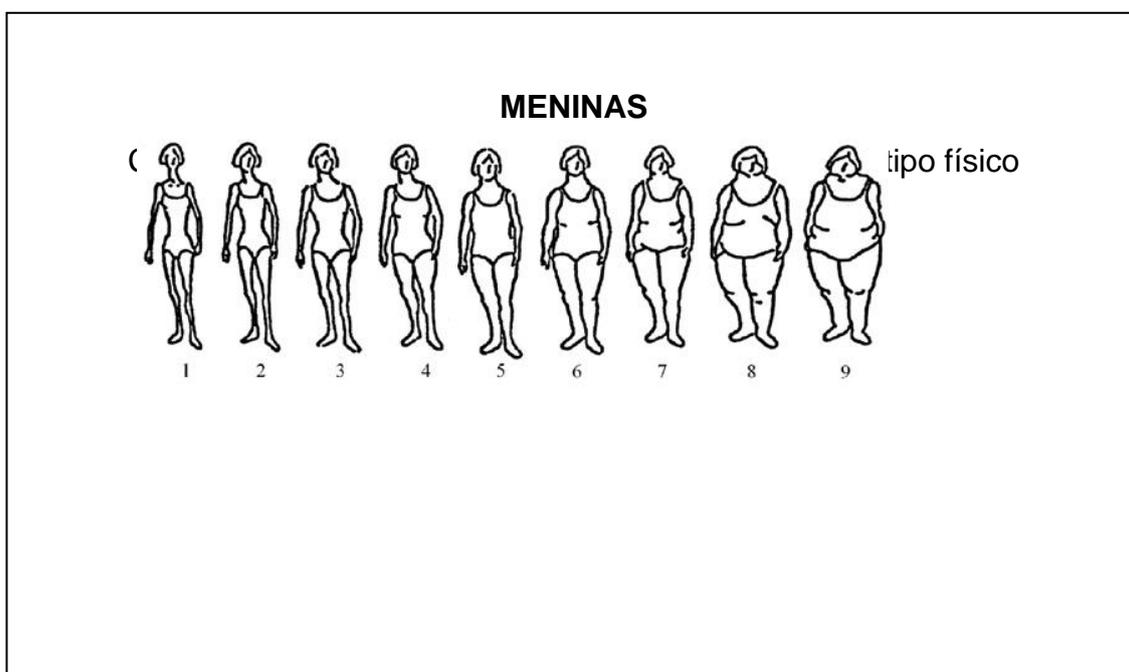


Figura 2 - Escala de Autoimagem para o sexo feminino, (Stunkard e colaboradores, 1983).

RESULTADOS

A casuística foi composta por 21 adolescentes, com idade entre 10 a 16 anos, sendo 19 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. A tabela 1 expressa os valores médios de peso, altura, dobras cutâneas e circunferências.

De acordo com a tabela 1 todos os valores aferidos foram superiores no sexo

feminino, padrão também observado na tabela 2 que expressa os valores de IMC e porcentagem de gordura.

O gráfico 1 apresenta o estado nutricional dos adolescentes, onde a maioria apresentou estado de eutrofia (n= 12), 1 apresentou baixo peso e 6 apresentaram excesso de peso.

Tabela 1 - Média de peso, altura e dobras cutâneas e dimensões perimetrais dos 21 adolescentes, entre 10 e 16 anos de idade, divididos por gênero, São Caetano, 2014.

	Feminino (n=19)	Masculino (n=2)
Peso	46,4 kg	31,9 kg
Altura	1,50 m	1,41 m
Dobras Cutâneas		
Tricipital	15,18 mm	10 mm
Subescapular	11,74 mm	6,5 mm
Circunferências		
Cintura	67 cm	63 cm
Quadril	81,9 cm	72 cm

Tabela 2 - Média de IMC e porcentagem de Gordura, por gênero, de adolescentes praticantes de ginástica artística, São Caetano, 2014.

	Feminino (n=19)	Masculino (n=2)
IMC	20,34	16,05
Porcentagem de Gordura	23,70	16,07

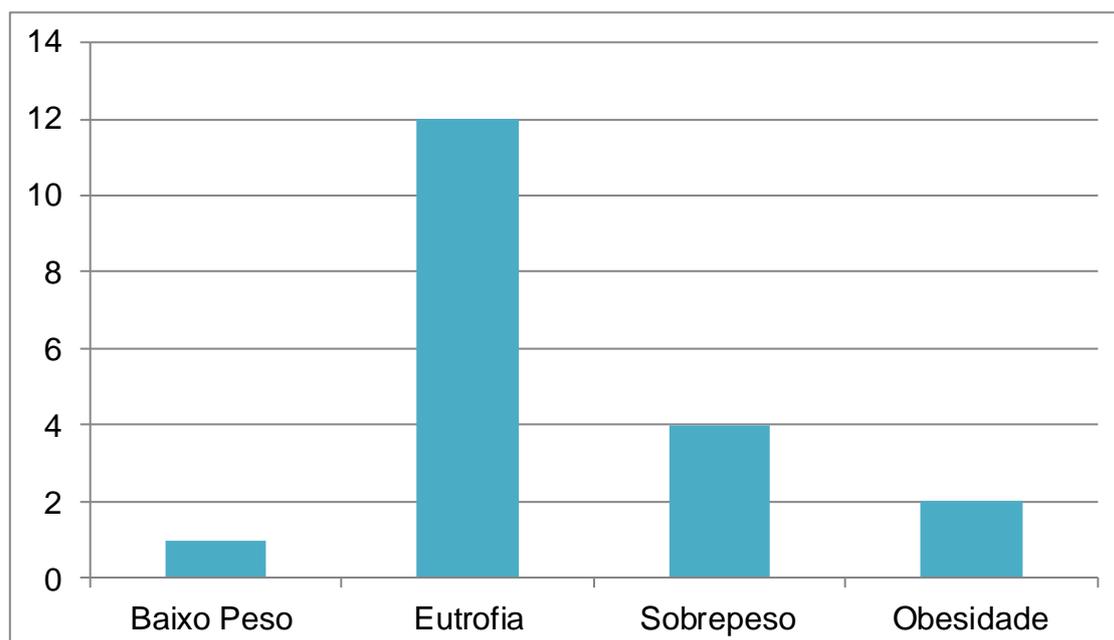


Gráfico 1 - Estado Nutricional de adolescentes praticantes de ginástica artística em escola particular em São Caetano, 2014.

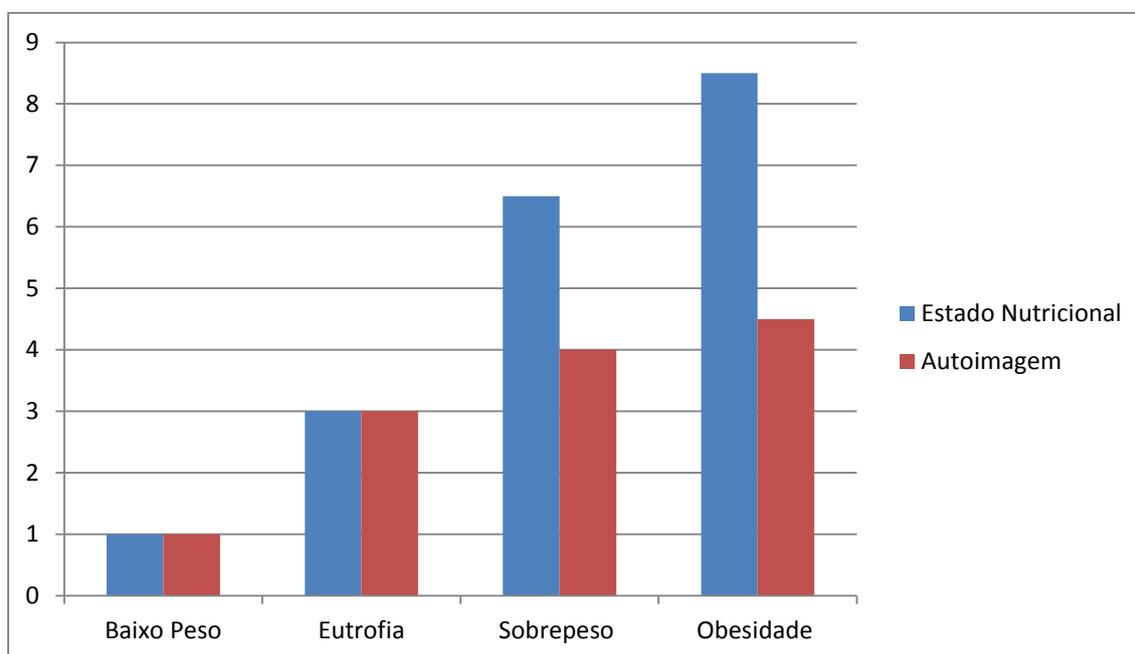


Gráfico 2 - Média do Estado Nutricional e autoimagem de adolescentes praticantes de ginástica artística em escola particular em São Caetano, 2014.

A distorção da autoimagem ocorreu em 6 casos, 28,57% do total, como mostra o gráfico 2.

Foi observado que a distorção ocorreu apenas nos adolescentes do sexo feminino e com o estado nutricional de sobrepeso e obesidade.

DISCUSSÃO

Em relação ao IMC, 33,33 % dos adolescentes apresentaram alterações. Resultados semelhantes foram apontados em estudo realizado por Lazareth e colaboradores (2010) com adolescentes atletas, onde 27,4% apresentaram IMC alterado, sendo 07 com baixo peso, 50 com sobrepeso e 17 obesos.

Os dados encontrados de distorção corporal são semelhantes aos de outros estudos, como o estudo realizado por Kravchychyn, Silva e Machado (2013), com atletas do sexo feminino onde 24,4% das atletas apresentaram distorção da autoimagem corporal havendo associação entre sobrepeso e a presença de distorção.

Em estudo realizado com adolescentes, foi utilizada uma escala de silhuetas e realizou-se comparação entre a silhueta desejada pelos adolescentes e a silhueta que estes consideraram a silhueta atual.

Verificou-se que as moças apresentam maior insatisfação e tendem a querer ter uma silhueta menor que a sua silhueta atual.

Resultados semelhantes também foram encontrados por Coutinho e colaboradores (2012) onde a aplicação da escala de silhuetas de Stunkard, indicou que a maioria dos adolescentes considerou-se eutróficos, entre as meninas, 36,4% das com IMC de sobrepeso/obesidade e 11,9% das com IMC de eutrofia consideraram-se erroneamente com baixo peso.

Cabe destacar que mais da metade dos meninos e meninas eutróficos se perceberam corretamente na Escala de Stunkard.

Segundo Costa e colaboradores (2007), os distúrbios de imagem corporal em atletas podem ser o estopim para o desenvolvimento de transtornos alimentares. É necessária uma maior atenção a esse grupo e um melhor preparo dos treinadores e da família.

CONCLUSÃO

As evidências encontradas indicam relação entre excesso de peso e a tendência à distorção de imagem corporal em adolescentes praticantes de ginástica artística.

Conclui-se que o sexo feminino apresentou maiores alterações no estado

nutricional e maior tendência de distorção de imagem. Seriam necessários estudos em populações maiores para estabelecer de maneira mais concreta os resultados sugeridos por este estudo.

REFERÊNCIAS

1-Brasil. Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica - Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Orientações para a Coleta e Análise de Dados Antropométricos em Serviços de Saúde. Brasília. 2011.

2-Choi, P.Y.L.; Pope, H.G.; Olivardia, R. Muscle dysmorphia: a new syndrome in weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*. Victoria. Vol. 36. 2002. p. 375-376.

3-Conti, M.A.; Frutuoso, M.F.P.; Gambardella, A.M.D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição*. Vol. 18. Num. 4. 2005. p. 491-497.

4-Costa, S.P.V.; Guidoto, E.C.; Camargo, T.P.P.; Uzunian, L. G. Viebig, R. F. Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física. *Revista EFDeportes*. Buenos Aires. Vol. 12. Num. 114. 2007.

5-Coutinho, V.F.; Azevedo, C.H.; Nunes, M. L.; Moura, C.C.; Rosa, G.V.; Lima, J.R.; Machado, R.V. Relação do estado nutricional com a percepção e a satisfação da imagem corporal de adolescentes inseridos em programa de inclusão social em Porto Alegre, RS. *Revista EFDeportes*. Buenos Aires. Vol. 15. Num. 166. 2012.

6-Fortes, L.S.; Oliveira, F.G.; Ferreira, M.E.C. Influência de fatores afetivos, antropométricos e sociodemográficos sobre o comportamento alimentar em jovens atletas. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Ribeirão Preto. Vol. 61. Num. 3. 2012. p.148-153.

7-Kravchychyn, A.C.P.; Silva, D.F.; Machado, F.A. Relação entre estado nutricional, adiposidade corporal, percepção de autoimagem corporal e risco para transtornos alimentares em atletas de modalidades coletivas do gênero feminino. *Revista*

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. Vol. 27. Num. 3. 2013. p 459-466.

8-Lazareth, R.A.; Silva, T.R.; Palombo, V.; Navarro, F. Perfil antropométrico, metabólico e hemodinâmico de atletas adolescentes de 14 a 19 anos de idade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Num. 20. 2010. p. 173-181. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/178/176>>

9-Santos, C.A.; Motta, G.S.; Oliveira, T.C.M.; Navarro, F. Transtorno do comportamento alimentar em atletas: distorção da imagem corporal, incidência, consequências e tratamentos para anorexia e bulimia nervosa. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 2, Num. 10. 2008. p. 166-174. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/64/63>>

10-Stunkard, A.J.; Sørensen, T.; Schulsiger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety, S.; Roland, L.; Sidman, R.; Matthysse, S. editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York. 1983. p. 115-120.

Recebido para publicação em 31/10/2014
Aceito em 27/05/2015