

ATIVIDADE FÍSICA, ESTADO NUTRICIONAL E PREOCUPAÇÕES COM A IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES

Maria Fernanda Laus; Diana Cândida Lacerda Mota; Rita de Cássia Margarido
Moreira; Telma Maria Braga Costa; Sebastião de Sousa Almeida

Laboratório de Nutrição e Comportamento, Faculdade de Filosofia, Ciências e
Letras de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo – USP, Ribeirão Preto

Apoio Financeiro: FAPESP e CNPq

De acordo com a abordagem cognitivo-comportamental, as relações com o corpo são influenciadas por um emaranhado de fatores psicológicos, sócio-culturais e biológicos que determinam a imagem corporal. O Índice de Massa Corporal (IMC) tem sido reconhecido como um importante fator biológico relacionado aos distúrbios da imagem corporal, já que, em ambos os sexos, observa-se uma associação direta e positiva entre estas variáveis, indicando que indivíduos com maior IMC apresentam mais preocupações com a própria imagem (Branco, Hilário, & Cintra, 2006; Campbell & Hausenblas, 2009). Outro fator importante que deve ser considerado nos estudos sobre imagem corporal é a atividade física. Diversos autores atestam que sua prática regular está relacionada a uma auto-imagem positiva, pois envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais que contribuem para a melhoria da percepção, tais como interação social, mudanças no peso corporal e muscularidade (Campebell & Hausenblas, 2009). Neste sentido, estudos demonstram que praticantes de alguns tipos específicos de atividade, como exercícios aeróbicos, apresentam menos preocupações com a própria imagem (Hausenblas & Fallon, 2006). Embora exista grande interesse sobre a prevalência de distúrbios da imagem corporal em populações não clínicas de adolescentes, as pesquisas nacionais sobre os fatores a eles relacionados ainda são escassas. Partindo do pressuposto de que a prática de atividade física e o estado nutricional são variáveis estritamente ligadas à percepção da imagem corporal, o presente estudo avaliou as relações entre prática de diferentes modalidades de atividade

física, estado nutricional e preocupações com a aparência em adolescentes. Participaram do estudo 375 adolescentes (191 meninos e 184 meninas) com idade média de 16,2 anos ($\pm 1,02$), escolhidos aleatoriamente. Para assegurar a participação de indivíduos de todas as classes sócio-econômicas, cinco escolas públicas, cinco particulares e oito academias de ginástica das regiões norte, sul, leste, oeste e central da cidade de Ribeirão Preto – SP foram aleatoriamente selecionadas. Os adolescentes foram divididos em grupos, de acordo com a atividade física praticada, seguindo os seguintes critérios: (1) os resultados obtidos no *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), aplicado nos participantes provenientes das escolas e (2) a modalidade da atividade física praticada pelos participantes das academias. O IPAQ foi validado para adolescentes brasileiros por Guedes, Lopes e Guedes (2005) e avalia a atividade física realizada através de um conjunto de domínios, incluindo atividades físicas de lazer, jardinagem, laborais e relacionadas ao transporte (Ainsworth et al., 2006). Sua versão curta possui três questões que consideram a frequência, duração e tipo de atividade física. Desta maneira, de acordo com o questionário, três grupos foram formados: (1) Grupo “Sedentários/Pouco Ativos”, composto por 99 adolescentes (37 meninos e 62 meninas) classificados como sedentários ou insuficientemente ativos; (2) Grupo “Atividade Física Não-Estética”, composto por 176 adolescentes (102 meninos e 74 meninas) classificados como ativos ou muito ativos e (3) Grupo “Atividade Física Estética”, composto por 100 adolescentes (52 meninos e 48 meninas), que praticavam exclusivamente as modalidades musculação e/ou ginástica localizada ou do grupo dos *Body Systems* em academias. Esta escolha baseou-se nos critérios de Slater e Tiggemann (2006), que definem exercícios com finalidades estéticas como aqueles com ênfase na aparência física, muscularidade e magreza. A antropometria foi realizada através do IMC, que expressa a relação entre o peso dividido pela altura ao quadrado ($IMC = kg/m^2$) e o estado nutricional foi definido através dos percentis específicos para sexo e idade, baseados nos parâmetros do Ministério da Saúde (Brasil, 2007). A imagem corporal foi avaliada através do *Body Shape Questionnaire* (BSQ), cuja versão brasileira foi validada para adolescentes por Conti, Cordás e Latorre (2009). Trata-se de um instrumento com 34 itens designados para mensurar as preocupações com a forma do corpo. Esta escala tem um constructo central

que é a satisfação, mas alguns itens permitem verificar o componente afetivo e cognitivo da dimensão atitudinal da imagem corporal (Campana & Tavares, 2009). O escore é dado pela soma dos itens, que classifica níveis de preocupação a respeito do corpo, sendo: <80 pontos, nenhuma preocupação; entre 80 e 110 preocupação leve; entre 111 e 140 moderada e acima de 140 grave (Conti et al., 2009). Este Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição (Processo CEP-FFCLRP nº236/2005–2005.1.1869.59.7) e a coleta de dados foi realizada em salas cedidas pelas próprias escolas e academias, consistindo na aferição de peso e estatura e aplicação dos instrumentos. Utilizou-se uma estatística descritiva (porcentagens e média; \pm erro padrão da média), os testes *t de Student* e de Correlação de *Pearson* e uma Análise de Variância (ANOVA), seguida do teste *post-hoc* de Newman-Keuls. Os níveis de significância estatística foram estabelecidos em $p < 0,05$. A antropometria demonstrou uma prevalência de eutrofia em meninos e meninas (77,5% e 80,4% respectivamente), seguida pela categoria sobrepeso (12,0% e 14,1% respectivamente). Sete por cento dos meninos e 5% das meninas foram classificados como obesos. Apenas uma menina (0,5%) e sete meninos (3,7%) estavam abaixo peso, e, por esta razão, esta categoria foi excluída das análises. As médias (\pm EPM) da pontuação do BSQ foram para meninos e meninas, respectivamente, 58,5 (\pm 1,6) e 87,8 (\pm 2,7) pontos e esta diferença foi considerada estatisticamente significativa ($p < 0,001$). Na análise das relações entre estado nutricional e preocupação com a imagem, a ANOVA demonstrou um efeito de sexo, com maior pontuação entre as meninas [$F_{(1,361)}=52,80;p < 0,001$] e de categoria [$F_{(2,361)}=22,44;p < 0,001$], com o grupo eutrófico apresentando uma média de pontuação estatisticamente menor (68,2; \pm 1,7) quando comparado aos grupos sobrepeso (91,8; \pm 6,3) e obesidade (95,8; \pm 7,6), em ambos os sexos. Para esta análise, não foi encontrada interação entre os fatores ($p < 0,05$). A análise de correlação de *Pearson* realizada entre IMC e BSQ demonstrou uma correlação positiva significativa ($r=0,37;p < 0,001$), confirmando que a satisfação e a preocupação com a imagem estão estritamente relacionadas ao peso. Quanto às relações entre atividade física e preocupação com a imagem, a ANOVA também demonstrou um efeito de sexo, com maior pontuação entre as meninas [$F_{(1,369)}=89,76;p < 0,001$] e, contrariando nossas expectativas, um efeito de modalidade [$F_{(2,369)}=6,75;p < 0,001$], com o

grupo Atividade Física Estética apresentando uma pontuação estatisticamente superior (82,6; $\pm 3,7$) quando comparado aos grupos Sedentários/Pouco Ativos (69,2; $\pm 3,1$) e Atividade Física Não-Estética (70,4; $\pm 2,3$) em ambos os sexos. Não foi encontrada interação entre os fatores ($p > 0,05$). Nossos resultados corroboram outras pesquisas nacionais que, através do BSQ, também concluíram que meninas apresentam mais preocupações com a imagem e que, em ambos os sexos, quanto maior o peso maior a pontuação neste instrumento (Branco et al., 2006; Conti et al., 2009). Já em relação à prática de atividade física, embora alguns autores afirmem que indivíduos ativos apresentem menos preocupações com a aparência (Hausenblas & Fallon, 2006), o padrão de beleza atual pode conduzir homens e mulheres de todas as idades a apresentarem um conjunto de preocupações com a própria imagem, induzindo-os a se exercitarem, direcionando-os a desejos e cuidados com a aparência (Damasceno et al., 2006). Assim, alguns autores sugerem que os distúrbios da imagem corporal podem ser uma das principais razões para a prática de atividades físicas (Hausenblas & Fallon, 2006), e que alguns tipos de exercício estão associados a uma imagem corporal negativa em praticantes regulares (Slater & Tiggemann, 2006), incluindo exercícios com finalidades estéticas, como musculação e/ou ginástica localizada. Dessa forma, pode-se concluir que, nesta amostra, o IMC foi estritamente relacionado às preocupações com a aparência e que meninos e meninas que praticam atividade física com finalidades estéticas apresentaram maiores preocupações com a imagem, podendo esta ser a principal razão para a prática deste tipo de exercício.

Referências

- Ainsworth, B. E., Macera, C. A., Jones, D. A., Reis, J. P., Addy, C. L., Bowles, H. R. et al. (2006). Comparison of the 2001 BRFSS and the IPAQ physical activity questionnaires. *Medicine and Science of Sports and Exercise*, 38, 1584–92.
- Branco, L. M., Hilário, M. O. E., & Cintra, I. P. (2006). Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 33, 292-6.
- Brasil – Ministério da Saúde. (2007). *Incorporação das curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde de 2006 e 2007 no SISVAN*. Recuperado

em: 30 Maio 2010, de:

http://nutricao.saude.gov.br/documentos/curvas_oms_2006_2007.pdf

- Campana, A. N. N. B., & Tavares, M. C. G. C. F. (2009). *Avaliação da imagem corporal: instrumentos e diretrizes para a pesquisa*. São Paulo: Phorte.
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*, 780-93.
- Conti, M. A., Cordás, T. A., & Latorre, M. R. D. O. (2009). A study of the validity and reliability of the Brazilian version of the Body shape Questionnaire (BSQ) among adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 9*, 331-8.
- Damasceno, V. O., Vianna, V. R. A., Vianna, J. M., Lacio, M., Lima, J. R. P., & Novaes, J. S. (2006). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 14*, 87-96.
- Guedes, D. P., Lopes, C. C., & Guedes, J. E. R. (2005). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina no Esporte, 11*, 151-7.
- Hausenblas, H. A., & Fallon E. A. (2006). Exercise and body image: a meta-analysis. *Psychology and Health, 21*, 33-47.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of physical activity and media use during childhood and adolescence to adult women's body image. *Journal of Health Psychology, 11*, 553-65.