

ASSOCIAÇÃO ENTRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E O ESTADO NUTRICIONAL EM JOVENS GINASTAS

Gabrielly Cristina Manarin¹, Donizete Cícero Xavier de Oliveira², Diego Giulliano Destro Christofaro^{1,3}, Rômulo Araújo Fernandes^{1,3}

¹Departamento de Educação da UNESP, Presidente Prudente, SP; ²Instituto Educacional de Assis -IEDA, Assis, SP; ³Curso de Educação Física da UNOESTE, Presidente Prudente, SP.

RESUMO

O estudo teve por objetivo identificar a satisfação da autopercepção da imagem corporal de adolescentes do sexo feminino, praticantes de ginástica rítmica (GR) e identificar a sua possível relação com o estado nutricional. Realizou-se um estudo transversal com caráter descritivo/analítico entre 88 atletas adolescentes do sexo feminino (12,3±1,3 anos), participantes da copa estadual de GR. Para mensuração da imagem corporal, foi aplicado o teste de escala de silhuetas com nove figuras e, para a avaliação do estado nutricional, o índice de massa corporal (IMC), tendo como base a proposta de Conde e Monteiro (2006). A insatisfação com a imagem corporal foi de 77,3%, sendo que das ginastas insatisfeitas 55,7% desejam diminuir a silhueta. Pode-se dizer que os níveis de insatisfação corporal entre as atletas investigadas são no mínimo preocupantes, uma vez que estas mesmo estando dentro do IMC considerado como normal, desejam ser mais magras.

Palavras-chave: Imagem corporal, ginástica rítmica, adolescentes, estado nutricional.

ASSOCIATION BETWEEN BODY DISSATISFACTION AND NUTRITIONAL STATUS AMONG YOUNG GYMNASTS

ABSTRACT

The study aimed to identify the satisfaction of self-perception of body image in female adolescents, practicing rhythmic gymnastics (RG) and identify its possible relationship with nutritional status. We conducted a cross-sectional study with descriptive/analytical between 88 female adolescent athletes (12.3±1.3 years), participants in the state crown RG. For measurement of body image, it was applied the test range of silhouettes with nine figures, and the assessment of nutritional status, body mass index (BMI) based on the proposal of Conde and Monteiro (2006). Dissatisfaction with body image was of 77.3% and 55.7% of gymnasts unfulfilled wish to lessen the silhouette. We could say that the levels of body dissatisfaction among the athletes investigated are at least concern, as these even when considered within the normal BMI, want to be thinner.

Keywords: body image, rhythmic gymnastics, adolescents, nutritional status.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal constitui um complexo fenômeno que envolve diferentes aspectos como cognitivos, afetivos, sociais, culturais e motores, podendo ser influenciada por questões relacionadas ao meio onde o indivíduo está inserido. Nesse sentido, muitos fatores podem influenciá-la (ADAMI et al., 2005).

Nos dias atuais, os meios de comunicação vinculam de maneira excessiva padrões de beleza que envolvem mulheres extremamente magras e homens musculosos. Ou seja, um padrão estético que não será alcançado pela maioria da população e, gera assim, certa insatisfação com a imagem corporal na população em geral.

Tal insatisfação pode fazer com que a pessoa se submeta a dietas rigorosas para o controle de peso corporal, práticas excessivas de exercícios físicos e uso indiscriminado de alguns medicamentos. Observa-se que a presença deste padrão distorcido de beleza é maior entre mulheres (BEATTY e FINN, 1995 apud OLIVEIRA, 2003). Nesse sentido, o ambiente esportivo pode ser um meio amplificador dessa insatisfação, principalmente em modalidades em que o corpo é o principal elemento, de pressões socioculturais motivados pelo ideal do corpo magro.

A ginástica rítmica, por ser um esporte essencialmente feminino, o qual preza por baixo peso corporal e, dessa forma, jovens praticantes de tal modalidade esportiva podem representar um grupo de risco.

Nesse sentido, o estudo teve por objetivo analisar a satisfação da autopercepção da imagem corporal de adolescentes do sexo feminino praticantes de ginástica rítmica e identificar a sua possível relação com o estado nutricional. Visto que esse desejo do corpo magro pode levar essas atletas a práticas alimentares inadequadas, gerando comprometimento a saúde

além de danos fisiológicos que levam a redução do rendimento esportivo.

MÉTODOS

Sujeitos

Realizou-se um estudo transversal com caráter descritivo/analítico, o qual envolveu 88 adolescentes do sexo feminino participantes da II Copa Estadual de Ginástica Rítmica do Estado de São Paulo, realizada na cidade de Santa Bárbara do Oeste, SP. Com a autorização da organização do evento e dos responsáveis técnicos, os sujeitos foram recrutados aleatoriamente para participarem como voluntários do estudo e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Percepção da imagem corporal

A coleta de dados foi realizada assim que as ginastas acabavam suas apresentações, em um espaço cedido pela organização do evento, onde foi aplicado o questionário. Utilizou-se como instrumento de mensuração uma escala de figuras de silhuetas do gênero feminino, utilizada previamente (KAKESHITA e ALMEIDA, 2006). A escala de silhueta consiste em um conjunto de nove silhuetas do gênero feminino, com variações progressivas na escala de medida: variando de figuras mais magras a figuras mais gordas. No primeiro momento, as ginastas assinalaram a figura com que elas achavam que mais se pareciam (silhueta real) e, no segundo momento, assinalavam a figura com que elas gostariam de se parecer (silhueta ideal).

As análises foram realizadas levando em consideração a silhueta real, considerada uma medida de percepção que o indivíduo tem de seu corpo, enquanto a silhueta ideal e a discrepância entre a real e ideal (a qual a adolescente gostaria de apresentar). A insatisfação com a imagem corporal é identificada pela diferença entre silhueta real e silhueta ideal. Em momento algum

durante a coleta o investigador interferiu na escolha das figuras.

Antropometria

Massa corporal e estatura foram coletadas por um único investigador utilizando uma balança (capacidade máxima de 150 Kg e precisão de 0,1 Kg) e estadiômetro (móvel com extensão máxima de 2 metros e precisão de 0,1cm). A balança foi devidamente calibrada antes dos testes. As ginastas foram avaliadas vestindo colant. Utilizando os valores massa corporal e estatura foi calculado o índice de massa corporal (IMC).

Estado nutricional

Utilizando os dados referentes ao IMC, uma vez que se trata de uma amostra composta por adolescentes, foram adotados os pontos de corte propostos por Conde e Monteiro (2006) para identificar o estado nutricional: Abaixo do peso (AP [n=4]), Peso normal (PN [n=78]) e Excesso de peso (EP [n=6]).

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram expressos em forma de taxas. Em decorrência do pequeno tamanho amostral, o teste exato de Fisher comparou as associações entre insatisfação corporal e estado nutricional indicado pelo IMC. O software SPSS (versão 13.0) foi utilizado para todas as análises estatísticas e adotou-se uma significância estatística de $p < 0,05$.

RESULTADOS

As atletas apresentaram, em média $12,3 \pm 1,32$ anos de idade, estatura de $1,51 \pm 0,08$ metros, peso corporal de $41,66 \pm 9,03$ kg e IMC de $17,96 \pm 2,4$ Kg/m². Quanto às características da percepção da Imagem Corporal, os dados são apresentados na Figura 1. Houve elevada ocorrência de insatisfação corporal (77,3%).

Analisando os dados das adolescentes insatisfeitas com a imagem corporal, observa-se que, em sua maioria, as meninas gostariam de apresentar uma silhueta menor.

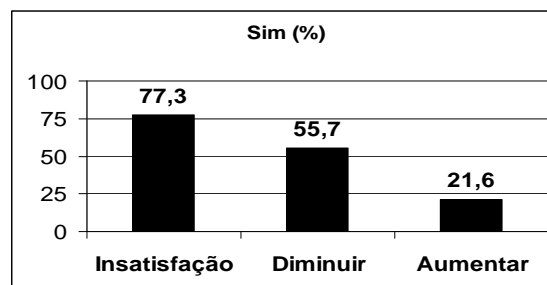


Figura 1. Imagem corporal de jovens praticantes de ginástica rítmica.

A classificação das atletas adolescentes nos padrões de IMC de acordo com a satisfação / insatisfação com a Imagem Corporal é apresentada na Tabela 1. Observou-se que dentre as 88 atletas avaliadas 78 (88,6%) apresentaram IMC corporal dentro do padrão normal e, dentre estas, 16 (20,5%) gostariam de aumentar a silhueta, 19 (24,3%) gostariam de manter-se com a mesma silhueta e grande maioria (n= 43 [55,1%]) gostaria de diminuir a silhueta. Na amostra como um todo, seis das adolescentes apresentaram IMC no padrão excesso de peso e todas elas gostariam de reduzir a silhueta. Por outro lado, apenas 4 (4,5%) das adolescentes se enquadraram no perfil baixo peso sendo que dentre esse grupo, 3 (75%) meninas gostariam de aumentar sua silhueta e 1 (25%) gostaria de manter.

Tabela 1. Classificação pelo IMC das atletas adolescentes de acordo com a satisfação ou insatisfação com Imagem Corporal. Valores expressos de acordo com o número de atletas em cada variável.

Classes	Satisfeitas N (%)	Insatisfeitas N (%)
Abaixo do peso (AP)	1 (25)	3 (75)
Peso normal (PN)	19 (24,3)	59 (75,7)
Excesso de peso (EP)	-	6 (100)

Da mesma forma, quando analisado o percentual de meninas insatisfeitas de acordo com a presença do excesso de peso (100%) ou baixo peso/peso normal (75,6%), observou-se que não houve diferença entre os grupos ($p=0,330$) (Tabela 2).

Tabela 2. Associação entre estado nutricional e insatisfação corporal.

Classes	Satisfeitas N (%)	Insatisfeitas N (%)
Abaixo do peso/ Peso Normal (AP/PN)	20 (24,4)	62 (75,6)
Excesso de peso (EP)	0 (0)	6 (100)
Teste exato de Fisher	$p=0,330$	

Por outro lado, a intenção de diminuir a silueta ocorreu com maior frequência entre meninas com excesso de peso (100%) do que entre aquelas com peso normal/baixo peso (52,4%).

Tabela 3. Associação entre estado nutricional e desejo de diminuir o peso.

Classes	Manter/Aumentar N (%)	Diminuir N (%)
Abaixo do peso/ Peso Normal (AP/PN)	39 (47,6)	43 (52,4)
Excesso de peso (EP)	0 (0)	6 (100)
Teste exato de Fisher	$p=0,032$	

Por fim a intenção de aumentar a silueta, embora maior no grupo de baixo peso/peso normal (23,3%), não diferiu estatisticamente do grupo com excesso de peso (0%) (Tabela 4).

DISCUSSÃO

Estudo transversal que analisou a associação entre estado nutricional e insatisfação corporal de jovens praticantes de ginástica rítmica e identificou alta ocorrência de insatisfação

corporal em detrimento da baixa ocorrência de excesso de peso.

Tabela 4. Associação entre estado nutricional e desejo de aumentar o peso.

Classes	Manter/Diminuir N (%)	Aumentar N (%)
Abaixo do peso/ Peso Normal (AP/PN)	63 (76,8)	19 (23,3)
Excesso de peso (EP)	6 (100)	0 (0)
Teste exato de Fisher	$P=0,333$	

Na presente amostra, 93,2% das entrevistadas apresentaram peso normal ou baixo peso. Restrições alimentares são comuns entre atletas competindo em esportes em que a composição corporal e a estética são fatores determinantes para o sucesso (JUZWIAK et al., 2000; ROGOL et al., 2000; OLIVEIRA, 2003 apud VIEBIG et al., 2006a). A restrição calórica na dieta e/ou aumento do gasto energético pela prática de exercícios físicos, muitas vezes exigidos por técnicos e comissão técnica, busca evitar o acúmulo excessivo de gordura corporal que pode representar um “peso extra” ao atleta. Porém, percentuais de gordura muito reduzidos pode resultar em prejuízos à saúde, principalmente para uma população em fase de crescimento e desenvolvimento (ROGATTO, 2003 apud VIEBIG et al., 2006a).

Na ginástica rítmica há uma exigência relacionada ao biótipo das atletas. Esse biótipo específico solicitado é fortemente levado em consideração, pois os mais frequentes são corpos de ginastas de perna e braços compridos e delgados, estatura mediana, ossos e músculos compridos e finos, quadris estreitos, escasso tecido adiposo (LLOBET, 1992; ASSUNÇÃO et al., 2001; HIRSCHBRUCH, CARVALHO, 2002 apud VIEIRA et al., 2009a). O perfil longilíneo e magro é um elemento essencial e imprescindível para atletas de Ginástica Rítmica de alto rendimento esportivo e, por consequência, para

as faixas etárias que antecedem esse estágio da carreira esportiva. Portanto, é comum o intuito de que a magreza seja plenamente alcançada (BEALS e MANORE 2000 apud VIEIRA et al., 2009b). Tais informações justificam nossos achados.

De fato, em nosso estudo com ginastas, 77,3% das entrevistas reportaram algum descontentamento com a imagem corporal. Tal percentual é superior aos 63,9% observados entre adolescentes de ambos os sexos em dois municípios gaúchos (TRICHES e GIUGLIANI, 2007). Algumas justificativas podem sustentar tais achados. Inicialmente, a ocorrência de insatisfação corporal é maior em meninas (sexo feminino 67,8% e sexo masculino 59,6%) (TRICHES e GIUGLIANI, 2007). Somando essa questão ao fato de que a ginástica rítmica é uma atividade em que o baixo peso corporal é uma exigência de suas praticantes (SILVA et al., 2004; ROGOL et al., 2000 apud VIEBIG et al., 2006a), cria-se um ambiente propício a esta maior ocorrência.

Corroborando com nossos achados, estudos recentes citam a influência exercida pelos treinadores, patrocinadores e familiares, por meio de seus comentários relativos ao peso e à forma das atletas, como um poderoso elemento de instalação de comportamentos prejudiciais relacionados a hábitos alimentares anormais (McLEAN et al., 2001; COBB et al., 2003 apud VIEBIG et al., 2006b). Essa estreita relação entre imagem corporal e desempenho físico faz com que as atletas sejam um grupo particularmente vulnerável à instalação desses transtornos (ROSEN, HOUGH, 1988; TANGJIER, SUNDGOT-BORGEN, 1991 apud OLIVEIRA et al., 2003) e, dessa forma, foco de futuros estudos.

Destaca-se como limitação do estudo o seu delineamento transversal, o qual não permite estipular relações de causalidade entre as variáveis analisadas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, embora com pouca ocorrência de excesso de peso, existe grande parcela de descontentamento com a imagem corporal entre praticantes de ginástica rítmica uma vez que, mesmo as adolescentes estando dentro do IMC considerado normal, elas ainda desejam ser mais magras. Entretanto, novos estudos necessitam ser conduzidos para análise da necessidade de uma menor silhueta na GR e também para minimizar possíveis riscos a saúde das atletas que apresentam algum grau de insatisfação corporal.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos as ginastas que colaboraram do estudo e as meninas que participavam do projeto: A Ginástica Rítmica como cultura corporal de movimento.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver qualquer potencial conflito de interesse que possa interferir na imparcialidade deste trabalho científico.

REFERÊNCIAS

- Adami F, Fernandes TC, Frainer DES, Oliveira FR. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. *Revista EF Deportes*. 2005;10:83.
- Conde WL, Monteiro CA. Valores críticos do índice de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes brasileiros. *J Pediatr*. 2006;82:266-72. <http://dx.doi.org/10.2223/JPED.1502>
- Kakeshita IS, Almeida SS. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Rev Saúde Pública*. 2006;40:497-504. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102006000300019>
- Oliveira FP, Bosi MLM, Vigario OS, Vieira S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Rev Bras Med Esporte*. 2003;9:348-56. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922003000600002>

Triches RM, Giuliani ERJ. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. *Rev Nutr.* 2007;20:119-28.

Viebig RF, Polpo NA, Correa PH. Ginástica Rítmica na infância e adolescência: características e necessidades nutricionais. *Revista EF Deportes.* 2006a;10:94.

Viebig RF, Takara CH, Lopes DA, Francisco TF. Estudo antropométrico de ginastas rítmicas adolescentes. *Revista EF Deportes.* 2006b;11:99.

Vieira JLL, Vieira LF, Amorim AC, Rocha PGM. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com o crescimento físico de atletas paranaenses de Ginástica Rítmica. *Motriz.* 2009a;15:552-561.

Vieira JLL, Vieira LF, Amorim AC, Rocha PGM. Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. *Rev Bras Med Esporte.* 2009b;15:410-4.