

# PERFIL NUTRICIONAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE APUCARANA-PR

SCHATZ, B. F.; LOURIVAL, N.B.S.

**Resumo:** O objetivo do estudo é analisar o perfil nutricional de mulheres praticantes de musculação na cidade de Apucarana-PR, baseado em estudo descritivo com medidas antropométricas e escala de silhuetas com 40 avaliadas entre 19 e 59 anos. Há prevalência de insatisfação corporal por excesso de peso e classificação de IMC eutrófico, mas com indícios de obesidade segundo percentual de gordura. Conclui-se que exercício físico aliado à nutrição adequada podem garantir melhor satisfação corporal e saúde.

**Palavras-chave:** Antropometria, Imagem corporal, Musculação.

**Abstract:** The objective of the study is to analyze the nutritional profile of women practicing bodybuilding in the city of Apucarana-PR. Is a descriptive study with anthropometric and a scale of silhouettes with 40 women 19 and 59 years. There is a prevalence of body dissatisfaction due to overweight and classification eutrophic BMI, but with evidence of obesity according to fat percentage. It is concluded that the exercise the physical allied to nutrition, can be to improve body satisfaction and health.

**Keywords:** Anthropometry, Body Image, Bodybuilding.

## Introdução

A relação entre estética e saúde é uma das preocupações que atingem todos os segmentos da sociedade, principalmente as mulheres, visto que os padrões de beleza influenciados pela mídia e fatores socioculturais neste início de século, são os corpos fortes, torneados, magros e perfeitos, conduzindo homens e mulheres de diversas idades a apresentarem insatisfações com a imagem corporal, induzindo-os a se exercitarem e cuidarem de seus corpos através de uma atividade física adequada, mudando os hábitos alimentares, muitas vezes de forma inadequada e sem orientação de nutricionista, somente visando a aparência física ideal (DAMASCENO e colaboradores, 2006).

Para alcançar os resultados estéticos de forma saudável, faz-se necessário praticar exercício físico aliado a nutrição, que além de favorecer a redução de peso, reduz percentual de gordura, aumenta a massa muscular, preveni ou melhora quadros de doenças crônico-degenerativas (BIESKI e Colaboradores ,2005) sendo o alimento o principal combustível para o trabalho biológico, mantendo o equilíbrio hidroeletrolítico e contração muscular necessária para realização de qualquer atividade (DUARTE, 2007).

Nesse contexto, a importância da avaliação antropométrica deve-se ao fato de o peso corporal isoladamente não ser considerado um bom parâmetro para a identificação do estado nutricional ou as alterações dos componentes corporais em decorrência de um programa de exercícios físicos e/ou dieta. Muito mais importante do que se ver fora do peso desejável, é entender como realmente o indivíduo se encontra em relação aos seus dados antropométricos e sua saúde.

### **Objetivos**

Analisar o perfil nutricional e a auto percepção corporal de mulheres praticantes de musculação de academias no município de Apucarana-PR; realizar a avaliação antropométrica das praticantes; verificar a auto percepção corporal; analisar seu percentual de gordura; comparar o percentual de gordura, IMC, auto percepção corporal e a idade.

### **Métodos**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, sob forma documental, de estudo de campo e levantamento de dados, em duas academias de musculação cadastradas no município de Apucarana – PR, contendo amostra de 40 mulheres adultas, entre 19 – 59 anos, do sexo feminino, apenas praticantes da modalidade de musculação, com tempo mínimo de 3 meses de treinamento, que pratiquem no mínimo 3 vezes na semana e que responderam corretamente o questionário, excluindo aquelas que possuem algum tipo de patologia, as portadoras de deficiência física e/ou mental, que fazem uso de medicamento de uso contínuo (exceto anticoncepcional), gestantes, mulheres em período menstrual ou que realizaram algum tipo de cirurgia estética.

A coleta de dados foi realizada nos meses de Agosto e Setembro de 2017, a partir de um questionário para o registro de dados pessoais, antropométricos e resultados da avaliação da auto imagem corporal, elaborado pela autora do trabalho e validado por 10% da amostra da população do estudo. A avaliação do estado nutricional foi realizada por meio das medidas de peso e estatura, posteriormente calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), mensuração das dobras cutâneas para estimativa do percentual de gordura corporal (%G) utilizando a proposta de Durnin e Womersley (1974), feita a partir da somatória das quatro dobras cutâneas: subescapular, supra-íliaca, tricipital e bicipital. Além disso, será medido também a circunferência da cintura.

A percepção da imagem corporal foi analisada pela escala de silhuetas, proposta por Stunkard et al. (1983), que foi apresentada às pesquisadas e realizadas perguntas relativas a sua percepção de auto imagem: “Qual o número da silhueta que melhor representa sua aparência física atualmente?” e “Qual o número da silhueta você gostaria de ter?”. Para a avaliação, subtrai-se a aparência corporal atual da ideal; o resultado pode variar de -8 até +8. Se o resultado da subtração for zero, classifica-se como satisfeita com a sua imagem corporal. Se a diferença for positiva, o resultado é uma insatisfação pelo excesso de peso corporal e caso a subtração seja negativa, demonstra insatisfação pela sua magreza. O avaliador isentou-se de opinião na escolha das silhuetas.

Ao final do questionário, foi entregue um folder com orientações nutricionais adequadas com o intuito de melhorar o desempenho na atividade física.

Os dados coletados foram avaliados no programa Microsoft Excel 2010 e apresentados na forma de gráficos e tabelas para melhor explicação dos resultados alcançados.

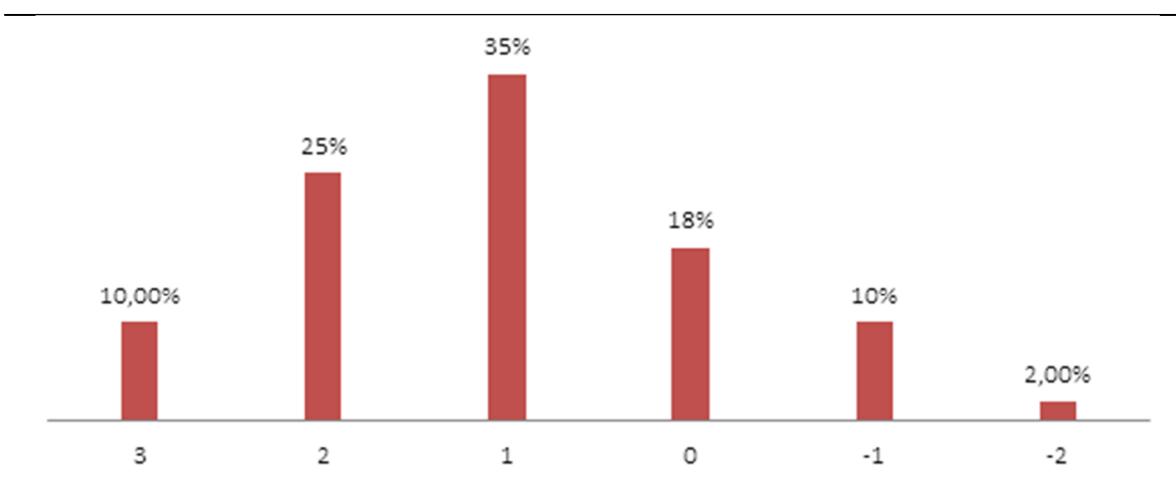
Esta pesquisa só se desenvolveu após aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da FAP – CETI-FAP, conforme a resolução 466/2012, com o número do parecer: 2.114.867. O público assinou um termo de consentimento livre esclarecido, autorizando sua participação na pesquisa e os proprietários das academias também assinaram uma autorização para que fosse possível a realização da pesquisa em seus estabelecimentos.

## Resultados

Dentre a amostra, foi identificada a predominância da clientela mais jovem nas academias. Em relação à avaliação da auto percepção corporal, a silhueta atual, a mais citada foi a 4 (37,5%) e em contrapartida a silhueta ideal mais citada pelo grupo foi a 3 (45%), sendo que as silhuetas mais votadas tem classificação de eutrofia.

Quanto à classificação da auto percepção (gráfico 1), é percebida a discrepância entre as silhuetas escolhidas, subtraindo-se a aparência corporal atual da ideal.

**Gráfico 1: Classificação da auto percepção corporal.**



Fonte: Schatz; Brandão, 2017

Os números 1,2,3 mostram o grau de insatisfação corporal por excesso de peso e observa-se que 70% das mulheres são insatisfeitas com o excesso de peso e apresentam o desejo de reduzir o tamanho da silhueta. Já os números -1 e -2 representam o grau de insatisfação por magreza totalizando 12% da amostra, que desejam aumentar o tamanho da silhueta. O número 0 por sua vez indica satisfação total com o corpo, onde se classificaram 18% da amostra.

Foi classificado o estado nutricional pelo IMC, e mostrou que a média foi de 25,10 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm$  3,55) representando maior prevalência do perfil eutrófico (55%). Outro parâmetro utilizado foi a circunferência da cintura (CC) e nota-se que há uma média de 78,34cm ( $\pm$ 8,46), mostrando que a maioria (70%) se apresenta com valores adequados.

Após classificado o %G da amostra, as 40 mulheres foram subdivididas em dois grupos, divididos por duas faixas etárias, de 19 a 39 anos e de 40 a 59

anos. O grupo mais jovem apresentou %G com média de 34,89% ( $\pm 1,28$ ), caracterizando pré-obesidade em grande parte das avaliadas, bem menor que as de meia idade, que ficaram com média de 40,09% ( $\pm 0,92$ ), e não foi identificado nenhuma participante com %G eutrófico, somente pré-obesidade e obesidade.

De acordo com os resultados obtidos, observou-se que a maioria das mulheres apresentou um %G em sobrepeso e obesidade, apesar de demonstrarem-se eutróficas segundo IMC.

Comparando o IMC, %G e classificação da auto percepção corporal e obteve-se grupo de mulheres de 19 a 39 anos, todas as 5 participantes que estão completamente satisfeitas com a imagem corporal, estão dentro dos padrões considerados adequados em todas as variáveis. Por outro lado, nota-se que 15 delas estão insatisfeitas pelo excesso de peso, porém 3 destas estão dentro dos padrões considerados adequados em todas as variáveis. Já no grupo de meia idade a grande maioria (n=13) está insatisfeita em relação ao excesso de peso, sendo que dessas, apenas 5 estão com IMC e %G classificados em obesidade.

## **Conclusão**

Os resultados evidenciados permitem concluir que, as mulheres investigadas mesmo em sua maioria com IMC eutrófico, apresentaram classificações apontando para condições adequadas de valores na composição corporal, porém, com maior prevalência de casos com elevado %G.

Pode-se constatar também que a maioria das mulheres se encontra insatisfeitas com seu corpo por questões estéticas, pelo excesso de peso e por excesso de gordura localizada.

## **Referências**

BIESEK, S; ALVES, L.A; GUERRA, I. **Estratégias de nutrição e suplementação no esporte**. Barueri, SP: Manole, 2005.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira ciência movimento**. v. 14, n 1, p. 81-88, 2006.

DUARTE, A.C.G. **Avaliação nutricional: aspectos clínicos e laboratoriais**. São Paulo: Atheneu, 2007.