

Nutrição

DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL DE ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE LAVRAS-MG.

Maria Eduarda Lima de Luccas - 8o módulo de Nutrição, UFLA

Amanda Guimarães Faria - nutricionista

Pedro Otávio de Siqueira - 9º módulo de nutrição, UFLA

Bianca Aparecida de Sousa - mestre em Nutrição e Saúde, UFLA

Juciane de Abreu Ribeiro Pereira - Professora do Departamento de Nutrição, UFLA -
Orientador(a)

Resumo

A prática de musculação é reconhecida por seus diversos benefícios à saúde, contudo também está associada à preocupação com a estética corporal. Embora mais comum entre os adolescentes, a distorção de imagem corporal pode ocorrer também em adultos e, em especial, em público que tenha maior preocupação com aspectos estéticos. Este estudo objetivou verificar a presença de distorção da imagem corporal (DIC) em adultos praticantes de musculação na cidade de Lavras-MG. A amostra contou com 100 voluntários, de ambos os sexos, com idade entre 20 e 48 anos, os quais foram avaliados em relação ao índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura corporal (Jackson e Pollock, 1978; Jackson e Pollock, 1980; Pollock & Wilmore (1993), objetivos de treino e a autopercepção de imagem corporal por meio de escala de silhuetas (Kakeshita et al., 2009). A imagem corporal escolhida por cada voluntário foi comparada com o índice de massa corporal (IMC) real para identificação de possíveis distorções de imagem corporal. Os dados foram apresentados de acordo com o índice de frequência e para investigar as relações entre DIC e as variáveis IMC, sexo, renda e objetivos de treino foram realizadas análises estatísticas (software R) com ajuste de um modelo de regressão generalizada (GLM), utilizando a família de distribuição quase Poisson. Observou-se a maior parte dos participantes com estado nutricional eutrófico (46%), mas com expressivo número de sobrepeso (42%), especialmente entre os homens. Todavia o percentual de gordura corporal em grande parte estava adequado, inclusive em alguns indivíduos com classificação de sobrepeso e obesidade, indicando que estes últimos apresentam importante massa muscular. Verificou-se que 65% dos participantes apresentaram DIC, sendo mais predominante entre as mulheres (78%). As mulheres tendem a superestimar sua imagem, sobretudo aquelas com objetivos de emagrecimento e definição muscular. Já os homens demonstram uma percepção corporal mais variada. Todavia, os homens que tinham como objetivos a hipertrofia muscular e emagrecimento, em sua maioria, superestimaram sua imagem corporal. Existe expressiva distorção de imagem corporal em praticantes de musculação, de forma mais intensa entre as mulheres. O gênero e os objetivos de treino apresentaram-se como fatores que influenciam na percepção de imagem corporal.

Palavras-Chave: Autoimagem, Treinamento resistido, Estado nutricional.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: https://youtu.be/rfKpM2_jOnA?si=WhpVbZ1Q-UocN5cg