

**ANTROPOMETRIA, ALIMENTAÇÃO E AUTO-IMAGEM CORPORAL DE MULHERES
FREQUENTADORAS DE ACADEMIA DE CAXIAS DO SUL - RS**

Kamila Petry Ferreira¹,
Kally Janaina Berleze²,
Carin Weirich Gallon³

RESUMO

A transição nutricional se caracteriza pela mudança da dieta "tradicional" pela dieta "ocidental", modificando o perfil "magro" para um aumento significativo da obesidade. No Brasil, isso afetou o comportamento e a visão quanto a forma física das mulheres, incluindo aspectos alimentares, físicos e estéticos. O objetivo do estudo foi verificar a relação entre a auto-imagem corporal e o estado nutricional de mulheres adultas frequentadoras de uma academia de Caxias do Sul - RS. Foram avaliados: o índice de massa corporal (IMC), através do peso e altura; o percentual de massa adiposa, através da pinçagem das dobras cutâneas e cálculo da porcentagem de gordura corporal; a alimentação, através do recordatório de 24h; a percepção da auto-imagem através de um questionário validado sobre imagem corporal e os exercícios físicos praticados, através do questionário com perguntas fechadas. Resultados: Foram encontrados os seguintes resultados: a média de IMC foi de 24,13kg/m²; 57,14% gostariam de ter de uma a duas silhuetas menores que a silhueta atual; 28,57% estavam insatisfeitas com a silhueta atual ou gostariam de uma silhueta maior que a atual (14,29%). Comparando o IMC com os escores de silhuetas, a análise dos dados indicou que IMC's elevados estão relacionados aos escores de silhuetas também elevados (ou vice-versa: IMC com valores baixos estão relacionados a escores baixos para silhuetas). Conclusão: As mulheres desse estudo eram eutróficas e não ingeriam além do VET recomendado, porém, grande parte estava insatisfeita com a forma física atual e se preocupavam em conseguir uma forma mais saudável, através do exercício físico.

Palavras-chave: Exercício físico, Percepção do peso, Obesidade.

ABSTRACT

Anthropometry, food and body self-image of women gym member in Caxias do Sul - RS

The nutrition transition is characterized by change of diet "traditional" by "occidental" diet, changing the profile "thin" to a significant increase in obesity. In Brazil, it affected the behavior and vision for the physical form of women, including aspects of food, physical and aesthetic. The aim of this study was to investigate the relationship between body image and nutritional status of adult women attending a gym academy of Caxias do Sul - RS. It was evaluated: body mass index (BMI), by height and weight; the percentage of body fat by skin fold catching and calculating the percentage of body fat; the intake, through the 24-hour recall; the perception of body image using a validated questionnaire about body image; and physical exercises, using a questionnaire with closed questions. Results: It was found as following results: the mean BMI was 24,13kg/m²; 57.14% would like to have one to two profiles lower than the actual profile; 28.57% were dissatisfied with the current contour would like a silhouette or greater than the current (14.29%). Compared with BMI scores in the silhouettes, the data indicated that high BMI's are linked to scores of silhouettes too high (or the opposite, with low BMI are related to low scores for silhouettes). Conclusion: The women in this study were well nourished and didn't eat more then the recommended intake calories, however, most were dissatisfied with the current fitness and not bother to get a more healthy through exercise.

Key words: Exercise; Weight perception; Obesity.

INTRODUÇÃO

No Brasil, o conceito de “transição nutricional” foi utilizado por Monteiro e colaboradores (2000) para explicar as mudanças observadas no estado nutricional da população brasileira nas últimas décadas no que se refere ao incremento da obesidade.

A obesidade já é considerada uma epidemia mundial. Há mais de 1 bilhão de adultos no mundo com sobrepeso (IMC > 25) e pelo menos 300 milhões desses são obesos (IMC > 30) (WHO, 2003). No Brasil, dados recentes da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2008-2009) mostram que o excesso de peso atinge 49% da população brasileira com 20 anos ou mais, sendo que as mulheres são 48%. Já a obesidade, atinge 14,8% dos adultos brasileiros, e na população feminina são 16,9%. No Sul do país, esses valores mudam para 51,6% de mulheres que estão com sobrepeso e 19,6% são obesas (IBGE, 2010).

Segundo Carvalho (2003), a obesidade deve ser evitada com a adequação da energia ingerida e a energia gasta, incluindo alimentação balanceada e exercícios físicos. Mas muitas vezes isso não ocorre desta maneira. Assim, alguns indivíduos recorrem a tratamentos estéticos, como cirurgias plásticas. Já outros, desenvolvem transtornos alimentares, como a bulimia nervosa (BN), a anorexia nervosa (AN) e o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), que ocorrem principalmente em mulheres (Freitas, Gorenstein e Appolinario, 2002).

Para transformar o corpo atual e indesejado, o indivíduo recorre a cosméticos, tratamentos estéticos, cirurgias plásticas, remodelando e fabricando um corpo irreal, com as curvas perfeitas, segundo o julgamento da mídia. Aí entram também os exercícios físicos exagerados. Musculação, lutas, exercícios aeróbicos e de resistência de todos os tipos são os procurados para atingir o objetivo de exemplo de beleza física (Russo, 2005).

Já a insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato este que tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão a buscar a anatomia ideal. Além disso, existe uma forte tendência cultural em considerar a magreza como situação ideal de aceitação social para

mulheres. É possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal seja o principal norteador ou incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de atividade física ou também, em ambos os sexos, seja o responsável pela ocorrência dos distúrbios alimentares (Damasceno e Colaboradores, 2006).

Diante disso, o presente estudo teve o objetivo de verificar a relação entre a auto-imagem corporal e o estado nutricional de mulheres adultas frequentadoras de uma academia de Caxias do Sul - RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, analítico e descritivo, em que a amostra foi por conveniência e foi constituída por 14 mulheres adultas residentes em Caxias do Sul, no Rio Grande do Sul, que eram frequentadoras de uma academia desse município. A média de mulheres adultas que frequentavam a academia é de 45 alunas. O estudo teve início após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Fundação Universidade de Caxias do Sul - FUCS, sendo solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos voluntários da pesquisa após a explicação e descrição da mesma. Esse termo foi impresso em duas vias, sendo que uma via ficou com a participante da pesquisa e outra com a pesquisadora. O projeto foi aprovado sob o protocolo nº 439/10. Está de acordo com as Diretrizes e Normas Internacionais e Nacionais, especialmente as Resoluções 196/96 e complementares do Conselho Nacional de Saúde e está sob o cumprimento dos princípios éticos contidos na Declaração de Helsinkí (2000).

Para avaliar os fatores que influenciam na percepção da forma corporal, os indivíduos da pesquisa responderam um questionário com perguntas fechadas relativas à idade, atividade física, suplementação e satisfação corporal.

A antropometria foi realizada em todos os participantes, registrando-se o peso e a estatura para o cálculo do índice de Massa Corporal (IMC). Para tal, foram utilizados: balança digital Avanutri®, com capacidade de 150 kg e sensibilidade de 100 gramas, estadiômetro de parede Avanutri®. O IMC foi calculado pela equação: $IMC = \text{peso} / \text{estatura}^2$

(kg)/altura² (m) e classificado segundo a OMS (1998).

Para mensurar a circunferência da cintura e do quadril, utilizou-se uma fita de medida antropométrica marca Avanutri®, confeccionada em fibra de vidro, com 150 cm de comprimento e graduada em milímetros. A padronização estabelecida para a circunferência da cintura foi estipulada pela Organização Mundial de Saúde – OMS, que recomenda medir o ponto médio entre a borda inferior da última costela e a crista ilíaca. Para a medida do quadril, foi padronizada a referência estipulada pelo Anthropometric Standardization Reference Manual, que recomenda medir essa circunferência no nível da extensão máxima dos glúteos. Estas medidas foram utilizadas para verificar a Relação cintura/quadril (RCQ), classificando as voluntárias com ou sem risco de acúmulo de gordura visceral intra-abdominal (Vitolo, 2008). O Consenso Latino Americano de Obesidade caracteriza a presença desse risco quando o valor da RCQ é maior que 0,85 para as mulheres (Coutinho, 2009).

Feitas essas etapas, foram aferidas as dobras cutâneas, sendo feita três vezes em forma de circuito nas quatro pregas avaliadas (tríceps, abdominal, supra-ilíaca e coxa anterior) para avaliação do percentual de massa adiposa dos indivíduos da pesquisa.. Nesse circuito, cada dobra é aferida uma vez e depois o mesmo é feito outras duas vezes, em sequência, dando tempo para músculo e tecido adiposo voltarem a sua disposição normal no corpo. É feita a média aritmética das três aferições de cada dobra.

Para determinar a densidade corporal, foi utilizada a equação de Jackson e Pollock (1985) que inclui a soma das dobras já citadas e a idade do indivíduo em anos. Esta fórmula é utilizada para avaliação de pacientes ambulatoriais e de consultório com exceção de atletas. Para encontrar o percentual (%) de gordura corporal foi posteriormente aplicada à fórmula de Siri e os resultados foram classificados. As medidas de espessura das dobras cutâneas foram feitas com um adipômetro científico de fabricação Cescorf®. Os procedimentos para a medida de espessura das dobras cutâneas seguiram a padronização estabelecida por Biesek, Alves e Guerra (2005).

Para avaliação da autopercepção da imagem corporal foi utilizada a escala de

silhuetas proposta por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983). Foi apresentado o conjunto de silhuetas para a pessoa. Após foram feitas duas perguntas: qual silhueta você se encaixa atualmente? E qual silhueta você gostaria de ter? Para avaliação da imagem corporal, subtraiu-se a silhueta corporal real da silhueta corporal ideal. Quando a variação foi igual a zero, classificou-se a mulher como satisfeita; e se diferente de zero, como insatisfeita. Caso a diferença fosse positiva, considerou-se uma insatisfação, pelo desejo de reduzir a silhueta, e, quando negativa, uma insatisfação pelo desejo de aumentar. Este instrumento foi traduzido e validado para o português por Scagliusi e Colaboradores (2006).

Para a análise dos hábitos alimentares foi aplicado um recordatório alimentar de 24 horas em um dia da semana, exceto sábado, domingo e segunda-feira, realizado pela autora, no qual foi perguntado o consumo de alimentos, bebidas e suplementos nutricionais nas 24 horas pregressas. Para o cálculo do recordatório, foi utilizado o software Avanutri®, versão Revolution, onde foi calculado o valor energético total (VET) de um dia da dieta habitual das voluntárias do estudo. Para o cálculo do VET recomendado, foi utilizada a fórmula segundo FAO/OMS para mulheres, que inclui peso, altura e fator atividade no seu cálculo, privilegiando o tema da pesquisa. Utilizou-se para fator atividade os seguintes coeficientes: atividade leve: 1,56; atividade moderada: 1,64; e atividade intensa: 1,82. Os níveis de atividade inferiores aos acima citados não foram utilizados na pesquisa (sobrevivência = 1,27; sedentarismo = 1,4).

A análise dos dados foi realizada descritivamente para os resultados obtidos, com a distribuição de frequências simples e relativa, bem como, a média e desvio padrão. Para a avaliação da simetria das distribuições contínuas foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Quando foi feita a comparação de duas variáveis contínuas, a análise ocorreu pelo coeficiente de correlação de Pearson e, quando a as variáveis contínuas foram comparadas entre dois grupos independentes, utilizou-se o teste de Mann Whitney.

Os dados receberam tratamento estatístico através do software SPSS 17.0 (Statistical Package to Social Sciences for Windows - SPSS Inc., Chicago, Estados

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

Unidos) onde, para critérios de decisão foi adotado o nível de significância (α) de 5%.

RESULTADOS

Na análise dos resultados referentes às 14 mulheres que participaram da pesquisa, observou-se que a média de idade foi de 29,64 anos [desvio padrão (DP) = $\pm 9,14$] e a média de IMC foi de 24,13 kg/m², sendo o mínimo de 21,08 kg/m² e o máximo 32,61 kg/m². Em relação às horas de atividade física na academia, verificou-se que 57,1% (n=8) fazia em média 3 horas de academia por semana, e 64,3% (n=9) faziam academia por um período de mais de um ano.

Em relação ao tipo de exercício praticado, segue tabela 1, onde se destaca a musculação em que 100% das entrevistadas praticavam.

Quando questionadas em relação à principal razão para se exercitar, a opção mais frequentemente respondida foi por ser um hábito saudável (evitar sedentarismo, qualidade de vida), com 78,6% (n=11), segundo a tabela 2, lembrando que as participantes poderiam selecionar até três opções.

Em relação à satisfação com sua aparência física, apenas 42,9% responderam estar satisfeitas. As respostas foram distribuídas segundo a tabela 2.

Tabela 1 - Descrição dos tipos de exercícios praticados pelas mulheres que frequentam uma academia de Caxias do Sul – RS

| Tipo de exercício | N | % |
|-----------------------|----|-------|
| Esteira | 9 | 64,3 |
| Corrida | 7 | 50,0 |
| Circuito | 4 | 28,6 |
| Natação | 0 | 0 |
| Hidroginástica | 0 | 0 |
| Musculação | 14 | 100,0 |
| Spinning | 3 | 21,4 |
| Dança | 4 | 28,6 |
| Alongamento | 8 | 57,1 |
| Ginástica localizada | 2 | 14,3 |
| Luta | 1 | 7,1 |
| Bicicleta ergométrica | 2 | 14,3 |
| loga | 0 | 0 |

Tabela 2 - Razão para a prática de exercícios físicos para mulheres que frequentam uma academia de Caxias do Sul – RS

| Razão | N | % |
|-----------------------------------|----|------|
| Hábito saudável | 11 | 78,6 |
| Ganho de força | 9 | 64,3 |
| Melhora do condicionamento físico | 9 | 64,3 |
| Emagrecimento | 6 | 42,9 |
| Recomendação média | 3 | 21,4 |
| Prevenção de doenças | 3 | 21,4 |

Tabela 3 - Satisfação quanto à aparência física de mulheres que frequentam uma academia de Caxias do Sul - RS

| Satisfação | n | % |
|---|----|------|
| Satisfeitas | 6 | 42,9 |
| Tem medo de engordar | 11 | 78,6 |
| Comparam o físico com os de outras mulheres | 10 | 71,4 |
| Não se sentem inferiores | 13 | 92,9 |

Tabela 4 - Dados referentes ao VET ingerido, VET recomendado, % gordura corporal e RCQ das mulheres que frequentam uma academia de Caxias do Sul – RS

| | N | Média | Desvio-padrão | Mínimo | Máximo |
|-------------------------|----------|--------------|----------------------|---------------|---------------|
| VET Ingerido (KCAL) | 14 | 1878,09 | 257,21 | 1620,98 | 2451,95 |
| VET Recomendado (KCAL) | 14 | 2047,56 | 458,75 | 1514,15 | 2811,87 |
| Gordura Corporal (%) | 14 | 26,49 | 5,58 | 16,22 | 34,89 |
| Relação Cintura/Quadril | 14 | 0,72 | 0,04 | 0,70 | 0,80 |

Na análise das silhuetas quanto à satisfação com a forma física atual, 71,43% (n=10) se mostraram insatisfeitas, sendo que 57,14% gostariam de ter de uma a duas silhuetas menores que aquela que acreditavam representar a silhueta atual. O restante da amostra se mostrou satisfeita (28,57%) ou gostaria de uma silhueta maior que a atual (14,29%).

Em relação ao VET ingerido e o VET recomendado, bem como o percentual de gordura corporal e a RCQ seguem os resultados na tabela 4. No cálculo do VET ingerido, a avaliação do nível de atividade física foi determinado de acordo com o número de horas praticando exercício físico durante a semana, o número de exercícios realizados e a intensidade dos mesmos.

Nenhuma das participantes fazia uso de suplemento e não tinham consumido nos últimos 90 dias.

Quando comparado a principal razão para se exercitar com os resultados do instrumento de avaliação da imagem corporal de silhuetas, observou-se que nenhuma razão apresentou significância estatística com relação à satisfação corporal.

Correlacionando as variáveis VET ingerido com IMC pelo Coeficiente de Correlação de Pearson, de acordo com os resultados, entre o VET ingerido e o IMC, a correlação se mostrou significativa, positiva e de grau moderado ($r=0,539$; $p=0,047$), indicando que, quantidades elevadas do VET ingerido se mostraram correlacionados a medidas também elevadas de IMC (ou vice-versa: quantidades menores de VET ingerido se mostraram correlacionadas a medidas menores de IMC).

No entanto, na comparação entre VET ingerido e percentual de gordura, a correlação não se mostrou significativa, indicando que estas duas variáveis estão apresentando uma relação de independência ($r = 0,083$; $p = 0,778$). Isso pode ter ocorrido pelo pequeno número de participantes da amostra.

Quanto aos resultados do teste de silhuetas, não foi detectada significância estatística quando comparadas em relação ao medo de engordar o mesmo ocorreu quando relacionadas com o percentual de gordura corporal, indicando que as variações ocorridas nos escores das silhuetas independem do percentual de gordura.

Na comparação do IMC em relação aos escores de silhuetas, o Coeficiente de Correlação de Pearson apontou correlação estatisticamente significativa, positiva de grau moderado ($r = 0,646$; $p = 0,013$), indicando que IMC elevados estão se mostrando correlacionados a escores de silhuetas também elevados (ou vice-versa: IMC com valores baixos estão se mostrando correlacionados a escores baixos para Silhuetas).

DISCUSSÃO

O perfil antropométrico das mulheres do presente estudo foi considerado eutrófico em sua grande maioria com um IMC médio de 24,13kg/m². Um estudo feito por Duran e Colaboradores (2004) com homens e mulheres que praticavam algum exercício físico na academia há pelo menos três meses, mostrou um IMC médio de 23,85kg/m², também representando eutrofia.

O IMC é um indicador de saúde bastante simples e nunca deve ser usado isoladamente para determinar o estado nutricional de um indivíduo. Porém, supõe-se que ele demonstra que a amostra desse estudo tem preocupação com a saúde, além da possível idealização da aparência física exposta na mídia.

A principal razão para se exercitarem no presente estudo foi por ser um hábito saudável (evitar sedentarismo, qualidade de vida), com 78,6% (n=11). No entanto, segundo estudo de Damasceno e Colaboradores (2005), o início de um programa de atividade física tem como um dos principais motivos a

insatisfação com o próprio corpo ou com a imagem que se tem dele. Talvez isso possa ser justificado pela idade média das participantes do presente estudo que ficou em 29 anos e que pode indicar uma maturidade maior ao ponto de pensarem mais em saúde.

Nenhuma das participantes fazia uso de suplemento e não tinham consumido nos últimos 90 dias. Já no estudo de Gomes e Colaboradores (2008), os suplementos (de maioria protéica – 45%) eram utilizados por 52% dos entrevistados, e ambos os estudos tiveram semelhante adesão à musculação.

Observou-se que as calorias ingeridas ficaram abaixo das calorias recomendadas o que também foi encontrado no estudo de Theodoro (2009), que observou o mesmo, referente à avaliação de calorias e macronutrientes da alimentação dos entrevistados, onde 57,5% indivíduos possuíam o valor energético total da dieta abaixo do preconizado para a prática de exercícios. No presente estudo, também foi encontrada uma relação significativa entre o VET ingerido e o IMC das mulheres do estudo. Logicamente, isso é o esperado para a população em geral, sabendo que quanto maior o tamanho de um indivíduo, maior a necessidade calórica do mesmo.

Quanto à RCQ, a média encontrada no presente estudo foi de 0,72 (DP=±0,04), o que não caracteriza risco de doença cardiovascular por se considerado um parâmetro preditor de dislipidemia.

Diferente dos achados do estudo de Ferreira e colaboradores (2006), a média de RCQ em mulheres foi de 0,91, no entanto, não foi investigado o tempo de atividade física. O baixo valor encontrado no presente estudo pode ter como explicação a diferença entre os valores das duas medidas serem maiores do que da maioria das mulheres. Cinturas mais finas e quadris mais largos, formando um corpo ginóide ou de pêra, tem como resultado uma relação, em termos de números, mais próximo do ideal para uma saúde cardiovascular.

Oliveira Filho e Shiromoto (2008) observaram uma maior predisposição para doença cardiovascular através dos dados relação cintura/quadril. Considerando a amostra feminina do estudo (38 mulheres = 55,88% da amostra), o valor encontrado para a média da medida foi de 0.81 (DP±0,05).

Analisando os dados quanto ao percentual de gordura das mulheres pesquisadas, observou-se que a média desse dado na amostra é considerada moderadamente acima do adequado para mulheres adultas.

Já no mesmo estudo citado anteriormente feito por Gomes e Colaboradores (2008), os participantes da pesquisa que possuíam percentual de gordura acima do ideal para a normalidade eram minoria. Apesar disso, observa-se que a minoria da amostra seria considerada obesa, mas também poucas mulheres estavam com o percentual de gordura adequado. A prática regular de exercícios tende a melhorar os parâmetros de gordura corporal, já que as partes anatômicas, onde ela costuma se depositar em maior quantidade nas mulheres são as coxas, o quadril e a região abdominal, as quais costumam se mobilizar para sua queima durante o exercício.

Na comparação do IMC em relação aos escores de silhuetas, no presente estudo foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa, indicando que IMC elevados estão se mostrando correlacionados a escores de silhuetas também elevados, ou seja, maior insatisfação com a imagem corporal o que é corroborado em estudo realizado por Almeida e Colaboradores (2005) que destacou que, de forma geral, as participantes foram capazes de discriminar diferenças quanto aos tamanhos corporais, confirmando a hipótese levantada de que a percepção das figuras de silhuetas guarda correspondência com as medidas antropométricas caracterizadas pelo índice de massa corporal, demonstrando, assim, a utilidade da Escala de Desenhos de Silhuetas para avaliação da percepção de tamanho e forma corporal. Nesse sentido, parece importante considerar o estudo desenvolvido por Sánches-Villegas e Colaboradores (2001), que procuraram identificar quais fatores poderiam afetar a adequação da auto-percepção dentro das categorias de índice de massa corporal usando a Escala de Desenhos de Silhuetas.

A realização de exercícios físicos para fins estéticos foi evidenciada como um dos principais fatores motivacionais em academias, segundo o estudo de Domingues e Marins (2007). Os autores ainda encontraram como resultados que 38,5% mulheres estavam

preocupadas com a prevenção de doenças que compõe a Síndrome Metabólica (SM), o que demonstra que a preocupação da estética não é somente fundada na busca pelo corpo ideal, mas também na saúde.

No presente estudo, isso ocorreu não tão expressivamente, já que 21,4% das mulheres pesquisadas elegeram a prevenção de doenças como uma das principais razões para a prática de exercícios físicos. Havia também a opção "hábito saudável", que foi fortemente escolhido, com 78,6% de escolha da amostra. Esses dados apontam o exercício físico possivelmente como aliado na promoção da saúde, no aumento da imunidade, aumento do vigor e disposição, formando uma espécie de escudo contra as doenças, sejam elas transmissíveis (gripe) ou não-transmissíveis (obesidade).

Quanto à satisfação com a aparência física, menos da metade das participantes está satisfeita. Além disso, muitas delas referiam ter medo de ganhar peso, mas isso não faz com que se sintam inferiores a outras mulheres em melhor forma. Isso demonstra uma auto-estima elevada, o que pode ser resultado da atividade física que estimula a produção de hormônios do prazer, mas também porque aparentemente o fato de não terem a forma física que gostariam, não afeta nas suas atividades do dia-a-dia. Já para aquelas que se disseram insatisfeitas com a aparência, considerando ter excesso de peso, o desejo de uma ou mais silhuetas menores pode ocorrer, segundo Almeida e colaboradores (2005), devido a um desejo de um peso aceitável e de uma vida mais saudável.

CONCLUSÃO

Em síntese, as mulheres que participaram do estudo estavam eutróficas e não haviam ingerido além das calorias recomendadas. No entanto, sua maioria, estava insatisfeita com a imagem corporal, embora isso não as faça se sentirem inferiores. Fica evidenciado que as mulheres que praticam exercícios físicos na academia onde foram coletados os dados estão preocupadas com a saúde e veem no exercício uma forma de manter hábitos saudáveis.

Assim, esse estudo possibilitou a investigação de aspectos relativos à

percepção do tamanho e forma corporal de mulheres e sua relação com o estado nutricional.

REFERÊNCIAS

- 1- Almeida, G.A.N.; Santos, J.E.; Pasian, S.R. Loureiro, S.R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicol. estud.* Vol. 10. Num. 1. 2005. pp. 27-35.
- 2- Biesek, S.; Alves, L.A.; Guerra, I. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte. Barueri, Manole, 2005.
- 3- Carvalho, T. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. *Rev. Brás. Med. Esporte*, 2003.
- 4- Coutinho, W. Consenso Latino-americano de obesidade. *Arq Bras Endocrinol Metab.* Vol. 43. Num. 1. 1999. p. 21-60.
- 5- Damasceno, V.O.; Lima, J.R.P.; Vianna, J.M.; Vianna, V.R.A.; Novaes J.S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* Vol. 11. 2005.
- 6- Damasceno, V.O.; Vianna, V.R.A.; Vianna, J.M.; Lacio, M.; Lima, J.R.P.; Novaes, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. *R. bras. Ci e Mov.* Vol. 14. Num. 2006. p. 87-96.
- 7- Domingues, S.F.; Marins, J.C.B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação de Belo Horizonte - MG. *Fitness & Performance Journal*, 2007.
- 8- Duran, A.C.F.L.; Latorre, M.R.D.O.; Florindo, A.A.; Jaime, P.C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. *Revista Brasileira de Ci. e Mov.* Brasília. Vol. 12. Num. 3. 2004. p. 15-19.
- 9- Ferreira, M.G.; Valente, J.G.; Goncalves-Silva, R.M.V.; Sichieri, R. Acurácia da circunferência da cintura e da relação cintura/quadril como preditores de

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

dislipidemias em estudo transversal de doadores de sangue de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil. Caderno de Saúde Pública. Vol. 22. Num. 2. 2006. p. 307-314.

10- Freitas, S.; Gorenstein, C.; Appolinario, J.C. Instrumentos para a avaliação dos transtornos alimentares. Rev. Bras. Psiq. São Paulo, 2002.

11- Gomes, G.S.; Degiovanni, G.C.; Garlipp, M.R.; Chiarello, P.G.; Jordão Jr, A.A. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias. Medicina (Ribeirão Preto). Vol. 41. Num. 3. 2008. p. 327-31.

12- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil. Ministério da Saúde, Rio de Janeiro, 2010.

13- Jackson, A.S.; Pollock, M.L. Practical assesment of body composition. Physucian and Sports Medicine, Vol.13, Núm.5, p.76 -90, 1985.

14-Mahan, L.; Escott-Stump, S.K. alimentos, nutrição & dietoterapia. 12ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

15- Monteiro, C. A.; Mondini, L.; Souza, A. L. M., Popkin, B. M.. Da desnutrição para a obesidade: A transição nutricional no Brasil. In: Velhos e Novos Males da Saúde no Brasil (C. A. Monteiro, org.), 2ª edição São Paulo: Editora Hucitec, 2000. p. 247-255.

16- Oliveira Filho, A.; Shiromoto, R. Efeitos do exercício físico regular sobre índices preditores de gordura corporal: índice de massa corporal, relação cintura/quadril e dobras cutâneas. Revista da Educação Física/UEM, Brasil, 2008.

17- Russo, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal – SP, 2005.

18- Sánches-Villegas, A.; Madrigal, H.; Martinez-Gonzales, M.A.; Kearney, J., Gibney, M.J.; De Irala, J.; Martinez, J.A. Perception of body image as indicator of weight status in the

European Union. Journal of Human Nutr. Dietet. Vol. 14. 2001. p. 93-102.

19- Scagliusi, F. B.; e colaboradores. Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. 2006. Appetite, p.77-82.

20- Stunkard, A.J.; Sorenson, T.; Schlusinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. Kety, S.S.; Rowland, L.P.; Sidman R.L.; Matthyse, S.W.; editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven. 1983. p. 115-20.

21- Theodoro, H.; Ricalde, S.R.; Amaro, F.S. Avaliação Nutricional e autopercepção Corporal de Praticantes de Musculação em Academias de Caxias do Sul – RS Rev Bras Med Esporte – Vol. 15. Num. 4. 2009.

22- Vitolo, M.R. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008.

23- World Health Organization. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Technical Report Series 916. Geneva, 2003.

1-Aluna do Curso de Graduação em Nutrição pela Universidade de Caxias do Sul - UCS
2-Nutricionista, mestre em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, docente do curso de Nutrição da Universidade de Caxias do Sul - UCS
3-Nutricionista, mestre em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, docente dos cursos de Nutrição e Medicina da Universidade de Caxias do Sul - UCS

kamylee_pf@hotmail.com
kberleze@gmail.com
carin_nutri@terra.com.br

Endereço para correspondência:
Kamila Petry Ferreira
Rua Pinheiro Machado, nº 2781, apto 602.
Bairro São Pelegrino - Caxias do Sul - RS
CEP: 95020-172

Recebido para publicação em 16/05/2011
Aceito em 20/08/2011