Nutrição

Estado Nutricional e Percepção Corporal de Adolescentes Praticantes de Musculação

João Vitor da Cunha Agostini - Nutricionista - UFLA

Juciane de Abreu Ribeiro Pereira - Orientador, DNU - UFLA - Orientador(a)

Resumo

A adolescência, classificada pela Organização Mundial da Saúde como faixa etária entre 10 e 19 anos, é a fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por acentuadas transformações físicas, sexuais e psicossociais. Tais transformações modificam a percepção desse sujeito acerca do próprio corpo, intensificada, muitas vezes, pela mídia, família, amigos e grupos sociais em que está inserido. Esse tipo de influência pode gerar estereótipos, que, constantemente, leva ao adolescente buscar o “corpo ideal” através de métodos que prejudicam a própria saúde. Portanto, o intuito da pesquisa foi analisar a percepção e a distorção da imagem corporal dos adolescentes praticantes de musculação. 90 adolescentes de 12 a 19 anos, praticantes de musculação de 10 academias do município de Lavras – Minas Gerais, foram avaliadas as medidas antropométricas e percepção da imagem corporal, por meio da autopercepção de uma escala de silhuetas. Os possíveis desfechos foram analisados através da regressão de Poisson. Em relação ao estado nutricional, 73,3% da amostra apresenta-se eutrófica, 23,3% com sobrepeso, 2,2% com obesidade. Quando analisada a percepção da imagem corporal, 44,44% da amostra apresentou distorção, sendo que, 21,1% subestimou e 23,3% sobrestimou. Foi visto que meninas tenderam a sobrestimar sua silhueta ($p = 0,0015$), mostrando uma tendência à anorexia, e os meninos a subestimar ($p = 0,0075$), podendo indicar uma propensão à vigorexia. Nenhuma classificação da percepção corporal se sobressaiu, apontando que na amostra não há discrepância entre os adolescentes que se enxergam com baixo peso, eutróficos ou com sobrepeso. Todavia, quando se compara, a porcentagem de adolescentes que apontaram a faixa de silhueta relativa a baixo peso (30,0%), com a prevalência de indivíduos que realmente apresentam baixo peso (1,1%), torna-se ainda mais evidente a questão da subestimação da imagem corporal. O IMC/I foi um fator influenciador apenas na sobrestimação, sendo que quanto maior o IMC, menor a chance de sobrestimar a imagem corporal ($p < 0,0001$). Visto isso, destaca-se a importância do profissional de saúde, pais e comunidade escolar, em orientar esses adolescentes acerca do “corpo ideal” disseminado pela mídia, bem como os modismos e estratégias radicais para alcançá-lo, a fim de prevenir possíveis distúrbios alimentares.

Palavras-Chave: Adolescente, Nutrição Esportiva, Treinamento de força.

Link do pitch: <https://youtu.be/y8pLjMd3jrQ>