



INSATISFAÇÃO CORPORAL E ESTADO NUTRICIONAL EM ATLETAS DE KARATÊ

Leonardo de Sousa Fortes

Universidade Federal de Pernambuco – Brasil

Maria Fernanda Laus

Juliana Fernandes Filgueiras Meireles

Universidade Federal de Juiz de Fora – Brasil

Sebastião Sousa Almeida

Universidade de São Paulo – Brasil

Maria Elisa Caputo Ferreira

Universidade Federal de Juiz de Fora – Brasil

Resumo: O objetivo deste estudo foi avaliar a insatisfação corporal, associando-a ao estado nutricional em atletas de karatê de diferentes faixas etárias. Foram recrutados para a amostra 58 atletas de ambos os sexos com idades entre 10 e 53 anos. Avaliou-se a insatisfação corporal através do Body Shape Questionnaire (BSQ). Todas as análises foram realizadas através do software SPSS 17.0 for Windows, com nível de significância estatística de 5%. Os resultados não mostraram diferenças nas médias do BSQ entre os grupos. A insatisfação com a imagem corporal indicou associação com o estado nutricional apenas no grupo adolescente ($p < 0,01$). Concluiu-se que os atletas apresentaram baixos riscos de transtornos mentais e que o estado nutricional esteve relacionado com a insatisfação corporal apenas nos adolescentes.

Palavras-chave: imagem-corporal; atletas; artes marciais.

INTRODUÇÃO

Karatê é uma arte marcial vinda do Japão que significa “caminho das mãos vazias”. Há muitos anos, o treinamento não era visto sob a ótica da forma atlética, pois os praticantes lutavam para salvar suas vidas, entretanto, atualmente sua prática está ligada a competições esportivas, que, em geral são compostas por Kata (sequências predeterminadas de ataques e defesas) e Kunitê (luta propriamente dita).

Nas modalidades esportivas de combate, como o karatê, as competições são realizadas por categorias de acordo com a faixa etária, havendo uma enorme cobrança em se adquirir um perfil antropométrico adequado (VIEIRA et al., 2006) com o propósito de rendimento esportivo para ganho de agilidade e potência. Dessa forma, a busca por um corpo ideal pode levar estes atletas a desenvolver comportamentos inadequados para controle de peso (VIEIRA et al., 2006; OLIVEIRA et al., 2003) que vão desde a restrição alimentar até a prática excessiva de exercícios físicos, além de insatisfação com o corpo e a aparência (VILARDI; RIBEIRO; SOARES, 2001; TEIXEIRA et al., 2009).

A insatisfação corporal é um dos componentes da dimensão atitudinal da imagem corporal. Ela é definida como a avaliação negativa da aparência física (CORSEUIL et al., 2009). Segundo Slade (1988), imagem corporal é a figuração do corpo formada na mente, ou seja, é a imagem mental que temos de nós mesmos. Atitudes, comportamentos, crenças, percepções e pensamentos em relação ao corpo fazem parte da imagem corporal. No entanto, essas percepções podem não corresponder à realidade.

Dessa forma, a avaliação da insatisfação corporal é de extrema importância nestes atletas para que haja intervenções com o propósito de prevenir o desenvolvimento de transtornos psicopatológicos nestes indivíduos pela pressão que o próprio esporte competitivo exerce sobre eles (VIEIRA, 2009).

Baseado nas considerações acima, o objetivo deste estudo foi avaliar a insatisfação corporal, associando-a ao estado nutricional de atletas competitivos de karatê de diferentes faixas etárias.

MÉTODOS

Caracterização do estudo e amostra

Trata-se de um estudo transversal, correlacional e comparativo envolvendo atletas de karatê, participantes do campeonato brasileiro da modalidade, realizado na cidade de Arujá/SP em maio de 2010. A amostra foi composta por 58 atletas com idades entre 10 e 53 anos, sendo 13 do sexo feminino e 45 do masculino, selecionados de forma intencional por conveniência com tempo médio de treinamento físico de $11,77 \pm 6,98$ anos. Todos os voluntários foram esclarecidos e orientados a respeito de sua participação e, após concordarem em participar do estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (quando maior de 18 anos) ou tiveram assinado pelos responsáveis (quando menor de 18 anos).

Avaliação da insatisfação corporal

A insatisfação corporal foi avaliada através do Body Shape Questionnaire (BSQ), cuja versão brasileira foi validada para adolescentes por Conti, Cordás e Latorre (2009) e para adultos, por Di Pietro e Silveira (2009). Nos estudos de validação, as análises de consistência interna revelaram um α de 0,96 e 0,97, em ambos os sexos, para adolescentes e adultos, respectivamente. Trata-se de um instrumento de autopreenchimento com 34 perguntas a serem respondidas, segundo uma legenda em escala *likert* variando de 1 a 6 (nunca até sempre), que avaliam a preocupação que o sujeito apresenta com seu peso e com sua aparência corporal. O escore é dado pela soma dos itens, que classifica o grau de insatisfação conforme descrito na Tabela 1.

Tabela 1

Classificação do grau de insatisfação corporal através do Body Shape Questionnaire (BSQ)

	Adolescentes	Adultos
Livre de insatisfação	< 80	< 110
Insatisfação leve	80 – 110	110 – 138
Insatisfação moderada	111 – 140	138 – 167
Insatisfação grave	> 140	> 167

Fonte: Conti, Cordás e Latorre (2009).

Avaliação do estado nutricional

O estado nutricional foi avaliado através do Índice de Massa Corporal (IMC), medida que expressa a relação entre o peso do sujeito em quilos dividido pela altura em metros ao quadrado ($IMC = kg/m^2$). Os participantes foram pesados através de uma balança portátil (marca Tanita®) e tiveram sua altura aferida por meio de um estadiômetro também portátil (marca Welmy). Essas medidas foram realizadas em uma sala disponibilizada pela organização do evento seguindo as padronizações da Internacional Society for Advancement for Kineanthropometry (ISAK, 2001). A classificação do estado nutricional dos adolescentes foi realizada segundo a recomendação proposta por Cole et al. (2001), enquanto para os adultos, optou-se pelos parâmetros preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007).

Procedimentos

O estudo atendeu às normas para a realização de pesquisas em seres humanos do Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96, de 10/10/1996. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora com o parecer de número 342/2009.

Os questionários foram entregues aos atletas, que receberam então a mesma orientação verbal. Uma orientação escrita sobre os procedimentos adequados também estava presente nos próprios instrumentos de pesquisa. As eventuais dúvidas foram esclarecidas pelos pesquisadores, sem haver comunicação entre os participantes. A distribuição dos questionários efetuou-se antes do início do aquecimento, sendo seu preenchimento de caráter voluntário.

Análise dos dados

Foram utilizadas frequências absoluta e relativa para elucidar as classificações do BSQ e estado nutricional. Empregou-se uma estatística descritiva, em que foram calculadas a média, desvio padrão, e os valores mínimos e máximos para as variáveis: idade, IMC, tempo de treinamento e BSQ. A normalidade dos dados foi avaliada através dos testes Shapiro Wilk (para os grupos “adulto jovem” e “adulto”) e Kolmogorov Smirnov (para o grupo “adolescente”). Após a constatação da distribuição paramétrica dos dados, optou-se pela condução da Análise de Variância (ANOVA) de uma via para verificar possíveis diferenças nas médias de tempo de treinamento, IMC e BSQ entre os três grupos, além de uma análise *post-hoc* de Scheffe quando apropriado. Para as análises de correlação entre as variáveis BSQ, tempo de treinamento e IMC, foi necessária a conversão dos valores das escalas originais para escores z de forma que houvesse uma padronização dos dados. Após a realização deste procedimento, verificou-se que a normalidade pelos testes Shapiro Wilk (“jovem adulto” e “adulto”) e Kolmogorov Smirnov (“adolescente”) não foi violada, optando-se, portanto, pela análise de correlação de Pearson. Para a associação entre estado nutricional e insatisfação corporal, aplicou-se o teste qui-quadrado e, para tanto, classificou-se os sujeitos com insatisfação leve, moderada e grave como insatisfeitos e os demais, como satisfeitos. Todas as análises foram realizadas através do software *SPSS 17.0 for Windows*, com nível de significância estatística de 5%.

RESULTADOS

As frequências relativas e absolutas da insatisfação corporal e do estado nutricional encontram-se descritos na Tabela 2. Ressalta-se que, entre os grupos avaliados, os adolescentes foram os que mais relataram insatisfação, e que, apesar de nenhum participante ter sido classificado como obeso, as taxas de sobrepeso foram altas, especialmente no grupo dos adultos.

Tabela 2

Frequências absoluta (FA) e relativa (FR) das classificações de insatisfação corporal e estado nutricional de atletas de karatê participantes do campeonato brasileiro da modalidade no ano de 2010

Variável	Adolescentes (n=34)		Adultos Jovens (n=13)		Adultos (n=11)	
	FA	FR (%)	FA	FR (%)	FA	FR (%)
Insatisfação corporal						
Livre de insatisfação	28	82,4	13	100	10	90,9
Insatisfação leve	6	17,6	0	0	0	0
Insatisfação moderada	0	0	0	0	1	9,1
Insatisfação grave	0	0	0	0	0	0
Estado nutricional						
Baixo peso	-	-	0	0	0	0
Peso normal	28	82,4	10	76,9	6	54,5
Sobrepeso	3	8,8	3	23,1	5	45,5
Obesidade	0	0	0	0	0	0

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

Na Tabela 3 está a descrição (média, desvio padrão, mínimo e máximo) das variáveis do estudo de acordo com o grupo. Percebe-se que a média das variáveis IMC e tempo de treinamento aumentam com o avanço da idade, havendo diferença significativa para o IMC entre o grupo adolescente e adulto; e para o tempo de treinamento entre o grupo adulto e os demais, sugerindo que os atletas mais velhos iniciam seus programas de treinamento sistematizado desta modalidade ainda em idades muito novas. Não houve diferença nas médias do BSQ entre os grupos.

Tabela 3

Caracterização das variáveis idade, tempo de treinamento, IMC e BSQ (insatisfação corporal) referentes aos atletas de karatê participantes do campeonato brasileiro da modalidade no ano de 2010

	Adolescentes (n=34)	Adultos Jovens (n=13)	Adultos (n=11)
Tempo de treinamento (anos)			
Mínimo	2	3	3
Máximo	16	20	32
Média	8,52	12,92	20,18*
Desvio Padrão	3,65	5,36	8,99
Idade (anos)			
Mínimo	10	20	31

Máximo	19	27	53
Média	15,94	22,46	39,64
Desvio Padrão	2,24	2,57	8,16
IMC (kg/m²)			
Mínimo	17,51	21,48	21,4
Máximo	29,41	26,73	28,41
Média	22,25 [†]	23,48	25,36
Desvio Padrão	2,33	1,79	2,10
BSQ			
Mínimo	34	34	37
Máximo	103	106	148
Média	56,44	57,69	57,09
Desvio Padrão	19,86	25,10	31,98

Nota: *p<0,01 em relação aos demais grupos; †p<0,01 em relação ao grupo “adultos”.

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

A Tabela 4 descreve os valores de coeficientes de correlação entre as variáveis.

Tabela 4

Correlação entre IMC, insatisfação corporal e tempo de treinamento dividido por grupo em atletas de karatê

Grupo	Variável	IMC	BSQ	TT
Adolescente	IMC	1	-,01	,28
	BSQ	-,01	1	-,07
	TT	,28	-,07	1
Jovem Adulto	IMC	1	,35	,04
	BSQ	,35	1	-,43
	TT	,04	-,43	1
Adulto	IMC	1	,11	-,47
	BSQ	,11	1	-,17
	TT	-,47	-,17	1

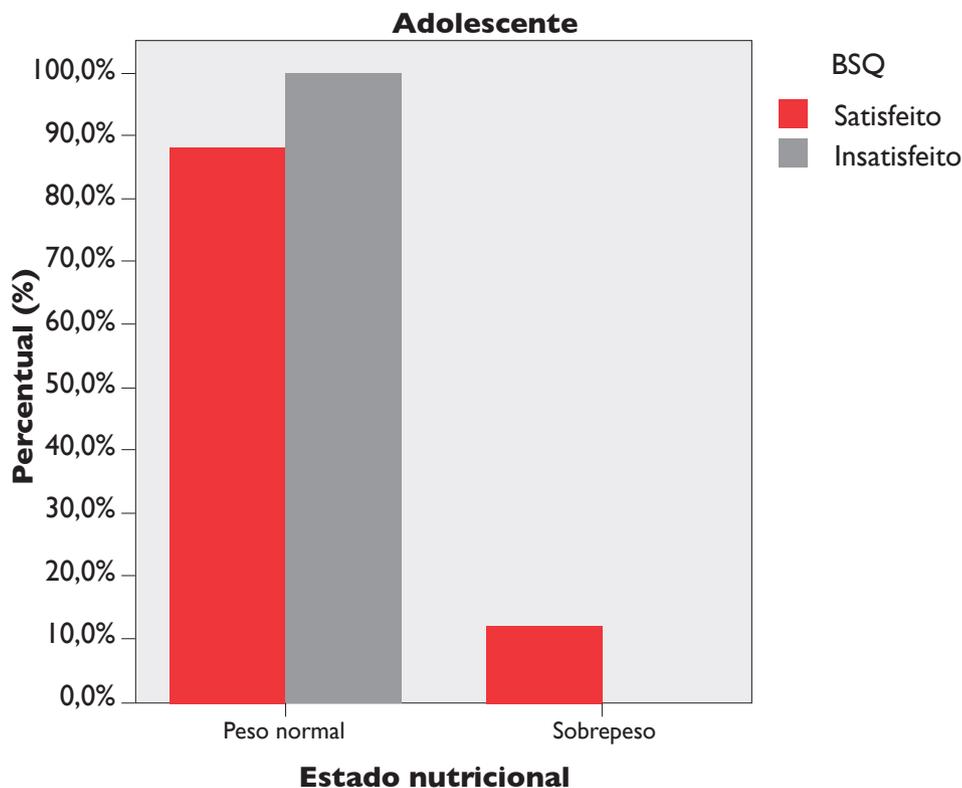
Nota: TT = Tempo de treinamento; **p<0,01.

Fonte: Elaborada pelos autores com base nos dados da pesquisa.

A insatisfação com a imagem corporal apresentou associação com o estado nutricional apenas no grupo adolescente ($p < 0,01$), verificado por meio do teste qui-quadrado (Gráfico 1). Observa-se que à medida que as classificações do estado nutricional (IMC) diminuem, ocorre um aumento na satisfação com a imagem corporal nos adolescentes. Além disso, todos (100%) adolescentes que manifestaram insatisfação corporal apresentaram estado nutricional “peso normal”. Não foi encontrada associação significativa nos demais grupos.

Gráfico 1

Distribuição da insatisfação com a imagem corporal segundo o estado nutricional de adolescentes



Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

Este estudo foi desenvolvido com objetivo de avaliar a insatisfação com o corpo de atletas competitivos de karatê de nível nacional. De nosso conhecimento, este é o primeiro estudo que avaliou aspectos relativos à imagem corporal nesta população específica em diferentes faixas etárias.

A baixa prevalência de insatisfação encontrada entre os atletas estudados sugere que o treinamento sistematizado influencia positivamente na satisfação com o corpo. Alguns autores sugerem que o esporte é uma forma de potencializar o autoconhecimento de capacidades físicas e valorizar a própria imagem (KRANE et al., 2001), levando os indivíduos a se concentrar no que o corpo é capaz de fazer em vez de como ele se parece. A exemplo, podemos citar a meta-análise conduzida por Hausenblas e Downs (2001), que identificou que atletas possuem imagem corporal positiva em relação à não atletas; e o estudo de Vieira (2009), que avaliou a insatisfação corporal de 48 atletas competitivas de ginástica rítmica com idades entre 10 e 18 anos, também através do BSQ, e encontrou que a grande maioria delas estava livre de insatisfação corporal.

Entretanto, ressalta-se que quase um quarto dos adolescentes relatou estar insatisfeito com sua aparência. Talvez esses resultados se devam ao fato de os indivíduos nessa faixa etária se sentirem mais pressionados, especialmente pelos meios de comunicação em massa, para adquirir um corpo que se enquadre nos padrões de beleza atuais, como um modo de ascensão e aceitação social (MCCABE; RICCIARDELLI, 2004), enquanto indivíduos mais velhos internalizam menos este padrão de beleza, e, conseqüentemente, apresentam menos insatisfação (DAMASCENO et al., 2006). Para demonstrar esta tendência, Amaral et al. (2007) compararam o nível de satisfação corporal entre escolares de diferentes idades e concluíram que, ao final da adolescência (16 a 18 anos), os indivíduos são menos insatisfeitos que os demais.

Além disso, apenas no grupo dos adolescentes houve associação através do teste qui-quadrado ($p < 0,01$) entre o estado nutricional e a insatisfação corporal, indo ao encontro dos dados de outras pesquisas (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006; DAMASCENO et al., 2006) que demonstram que os adolescentes acima do peso são mais insatisfeitos com sua imagem.

Apesar da alta prevalência de satisfação entre os atletas estudados, os índices de insatisfação corporal encontrados nos adolescentes são preocupantes, uma vez que estes também relatam uma diminuição na insatisfação conforme o aumento do IMC. Os resultados aqui observados são de extrema relevância, pois todos estes fatores configuram-se como de risco para o desenvolvimento de distúrbios psicopatológicos e podem levar a outros comportamentos inadequados para controle de peso, como restrição alimentar (OLIVEIRA et al., 2003) e indução de vômitos (VILARDI; RIBEIRO; SOARES, 2001) com intuito de remodelamento corporal ou apenas controle de peso.

A principal limitação deste estudo foi utilizar uma escala (BSQ) que não teve suas qualidades psicométricas testadas para a população de atletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados no presente estudo sugerem baixa insatisfação com a imagem corporal nos atletas nas diferentes faixas etárias. Além disso, os achados demonstram que, no grupo adolescente, o IMC inadequado não foi um indicador de insatisfação com a imagem corporal. Mesmo esses atletas apresentando baixos riscos de transtornos mentais, a insatisfação com a imagem corporal pode ser considerada um problema de saúde no âmbito esportivo, pois existem possibilidades e probabilidades de atletas, principalmente adolescentes, adotarem atitudes e condutas comportamentais não saudáveis.

Entretanto, estes dados sugerem a necessidade de investimentos em programas de avaliação física e psicológica no ambiente competitivo, especialmente entre os atletas mais jovens, com a finalidade de promover mudanças nos conceitos de imagem corporal e a realização de novos estudos com vista a um maior aprofundamento nas origens e conseqüências da insatisfação corporal nestes atletas.

BODY DISSATISFACTION AND NUTRITIONAL STATUS IN KARATÉ ATHLETES

Abstract: The aim of this study was to evaluate the degree of body dissatisfaction, in association with the nutritional status in karaté athletes of different age groups. 58 athletes of both sexes aged between 10 and 53 years were recruited for the sample. We evaluated the body dissatisfaction through the Body Shape Questionnaire (BSQ). All tests were performed

using software SPSS 17.0 for Windows, with statistical significance level of 5%. The results showed no differences between groups in BSQ mean. Dissatisfaction with body image was associated with nutritional status in the adolescent group ($p < 0.01$) only. It was concluded that the athletes had low risks of mental disorders and that malnutrition was associated with body dissatisfaction in adolescents only.

Keywords: body image; athletes; martial arts.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, A. C. S.; ANDRADE, M. R. M.; OLIVEIRA, T. P.; MADEIRA, R. F. A.; FERREIRA, M. E. C. A cultura do corpo ideal: nível de satisfação corporal entre adolescentes escolares de diferentes faixas etárias – estudo comparativo. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 33, n. 2, p. 41-45, 2007.
- BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O. E.; CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.
- COLE, T. J. et al. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. **BMJ**, v. 20, p. 1-6, 2000.
- CONTI, M. A.; CORDÁS, T. A.; LATORRE, M. R. D. O. Estudo de validade e confiabilidade da versão brasileira do Body Shape Questionnaire (BSQ) para adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materna e Infantil**, v. 9, n. 3, p. 331-338, 2009.
- CORSEUIL, M. W.; PELEGRINI, A.; BECK, C.; PETROSKI, E. L. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 20, n. 1, p. 25-31, 2009.
- 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 de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006.
- DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.
- HAUSENBLAS, H. A.; DOWNS, D. S. Comparison of body image between athletes and nonathletes – a meta-analytic review. **Journal Applied Sports Psychology**, v. 13, p. 323-339, 2001.
- ISAK. **The International Society for Advancement for Kineanthropometry**. First printed. Sydney: National Library of Australia, 2001.
- KRANE, V.; WALDRON, J.; STILES-SHIPLEY, J. A.; MICHALENOK, J. Relationships among body satisfaction, social physique anxiety, and eating behaviors in female athletes and exercisers. **Journal of Sport Behavior**, v. 24, n. 3, p. 247-264, 2001.
- MCCABE, M. P.; RICCIARDELLI, L. A. A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. **Adolescence**, v. 39, p. 145-166, 2004.
- OLIVEIRA, F. P.; BOSI, M. L. M.; VIGÁRIO, P. S.; VIEIRA, R. S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n. 6, p. 348-356, 2003.
- SLADE, P. D. Body image in anorexia nervosa. **British Journal of Psychiatry**, v. 2, suppl. 1, p. 20-22, 1988.
- TEIXEIRA, P. C.; COSTA, R. F.; MATSUDO, S. M. M.; CORDÁS, T. A. A prática de exercícios físicos em pacientes

com transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 36, n. 4, p. 145-152, 2009.

VIEIRA, J. L. L. Distúrbios de Atitudes Alimentares e Distorção da Imagem Corporal no contexto Competitivo da Ginástica Rítmica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 6, p. 410-414, 2009.

VIEIRA, L. F.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; HOSHINI, E. F.; FERNANDES, S. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da auto-imagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná. **Revista da Educação Física/UEM**, 17, n. 2, p. 177-184, 2006.

VILARDI, T. C. C.; RIBEIRO, B. G.; SOARES, E. A. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas inter-relações. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 1, p. 61-69, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. **Bulletin of the World Health Organization**, v. 85, n. 9, p. 660-667, 2007.

Contato

Leonardo de Sousa Fortes

E-mail: leodesousafortes@hotmail.com

Tramitação

Recebido em 18 de março de 2012

Aceito em 14 de abril de 2015

