

AVALIAÇÃO DAS ATITUDES ALIMENTARES, DAS MOTIVAÇÕES PARA A ESCOLHA DOS ALIMENTOS E DA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ATLETAS DO VÔLEI FEMININO

Palavras-Chave: VÔLEI FEMININO, IMAGEM CORPORAL, ATITUDES ALIMENTARES

Autores/as:

JÚLIA FORMAGIO (FCA/UNICAMP), Prof.^a Dr.^a FABIANA B. BENATTI (FCA/UNICAMP), MARIANA R. PACHECO (FCA/UNICAMP), ALINE CRISTINA C. TRITTO (SESI)

INTRODUÇÃO:

A exposição constante aos ideais de beleza apresentados pela mídia vem alterando o padrão de beleza e o comportamento alimentar da população, principalmente das mulheres, que são um grupo de risco para desenvolver transtornos alimentares.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), a cada dez pessoas diagnosticadas com anorexia nervosa, nove são mulheres, assim sendo mais prevalente no sexo feminino.

No caso de atletas, há o desejo de atingir um corpo ideal para atingir o ponto máximo de desempenho esportivo para garantir seu sucesso. Neste sentido, a prevalência de transtornos alimentares e comer transtornado varia de acordo com a modalidade esportiva, a idade, nível de competitividade, entre outros.

No caso do vôlei, há uma lacuna na literatura sobre a prevalência de comportamentos alimentares desordenados e transtornos alimentares em atletas do vôlei feminino, tanto em modalidades amadoras quanto profissionais.

Assim, este estudo tem como objetivo avaliar as atitudes alimentares, as motivações para a escolha dos alimentos, a percepção e a (in)satisfação com a imagem corporal em atletas de vôlei do sexo feminino.

METODOLOGIA:

Foi conduzido um estudo transversal com atletas do vôlei feminino de duas categorias diferentes, o sub 19 e sub 21, do SESI-Bauru.

O rastreamento de atitudes alimentares e motivações das escolhas alimentares foram avaliadas pelos questionários *The Eating Motivation Survey* (TEMS), pelo *Disordered Eating Attitude Scale* (DEAS) e pelo *The Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-R21). Além disso, a avaliação da satisfação com a imagem corporal foi feita através da *Escala de Silhuetas de Stunkard* e pelo *Body Shape Questionnaire* (BSQ).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Os resultados dos questionários são apresentados como média e porcentagem. Além disso, as frequências de atletas dentro

das classificações para cada questionário estão apresentadas em gráficos e tabelas. Os dados são apresentados de forma descritiva, uma vez que eles têm como função caracterizar a amostra do estudo quanto à imagem corporal, às atitudes alimentares e ao comportamento alimentar e não um diagnóstico, pois esta não é a função dos questionários aplicados neste estudo.

O *The Eating Motivation Survey (TEMS)* foi a ferramenta utilizada para entender por que as atletas comem o que comem, sendo fundamental para identificar padrões alimentares inadequados e disfuncionais e posterior orientação nutricional para modificar esses padrões. A mensuração e interpretação das propriedades psicométricas são subjetivas (dependem do avaliador) e permitem a avaliação das motivações para as escolhas alimentares de acordo com cada contexto.

A partir da análise das respostas do *TEMS*, foi possível observar que a maioria das participantes nunca escolhem alimentos por estarem na moda (70,83%) ou comem para agradar alguém (79,17%). As participantes também relataram procurar frequentemente comer certos grupos alimentares por serem saudáveis (66,67%) por trazer equilíbrio à alimentação (66%), por terem costume de comer aquele alimento (58,33%) e por serem gostosos (54,17%). Como o *TEMS* é um questionário com várias questões, selecionamos as respostas com maior porcentagem de respostas e representamos estas na tabela abaixo (Tabela. 1):

Pergunta: "Eu como..."	Número de Respostas	%	Frequência
Porque eu	12	50	Sempre

tenho fome			
Porque é gostoso	12	54,17	Frequente
Porque tenho vontade	11	45,83	Frequente
Porque é rápido de preparar	12	50	Às vezes
Porque estou frustrado	12	50	Às vezes
Porque está na moda	17	70,83	Nunca
Porque pertence a certas situações	12	50	Às vezes
Porque estou triste	11	45,83	Às vezes
Por tradição	12	50	Raramente
Faz parte de uma situação social	13	54,17	Às vezes
Para ter uma alimentação equilibrada	16	66,67	Frequente
Porque seria indelicado não comer	11	45,83	Nunca
Porque é orgânico	11	45,83	Nunca
Porque eu gosto	12	50	Frequente
Para evitar decepcionar alguém que está tentando me agradar	15	62,5	Nunca
Para que eu possa passar tempo com outras pessoas	12	50	Raramente
Porque me faz passar uma boa imagem para os outros	18	75	Nunca
Porque é fácil de preparar	14	58,33	Frequente
Porque os encontros	11	45,83	Raramente

sociais ficam mais agradáveis			
Porque eu reconheço das propagandas ou já vi na TV	14	58,33	Nunca
Porque eu preciso de energia	13	54,17	Frequente
Para me recompensar	12	50	Às vezes
Porque é o que geralmente como	11	45,83	Frequente
Porque os outros gostam disso	19	79,17	Nunca
Porque é saudável	16	66,67	Frequentemente
Porque estou acostumado a comer isso	14	58,33	Frequente

Tabela 1 - Principais resultados do The Eating Motivation Survey (TEMS). Resultados representados a partir da soma e porcentagem das respostas do questionário segundo a maior frequência entre as participantes. O questionário não possui pontos de corte e a sua interpretação é subjetiva.

O questionário *Disordered Eating Attitude Scale (DEAS)* foi aplicado como uma ferramenta de triagem para TA, avaliando atitudes alimentares disfuncionais que incluíssem crenças, pensamentos, sentimentos e relacionamento com a comida. Quanto maior a pontuação, mais disfuncionais são as atitudes alimentares do indivíduo.

A partir da análise dos resultados do *DEAS* (Gráfico 1), foi possível observar que não houve pontuação $\geq 66,1$ e apenas quatro participantes tiveram pontuações mais altas (51, 46, 45 e 44), denotando leve preocupação no ganho de peso e sentimento de culpa após consumir certos grupos alimentares. Apenas uma delas relatou

certa dificuldade em escolher quais alimentos vai consumir para controlar o peso corporal.

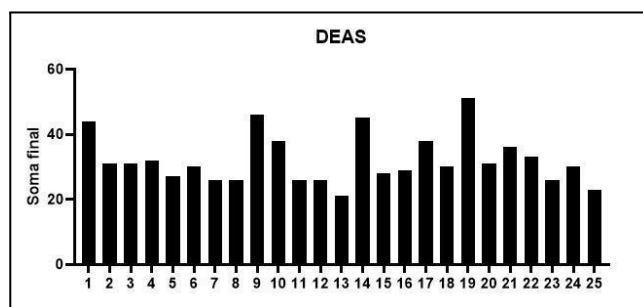


Gráfico 1 - Soma das respostas do Disordered Eating Attitude Scale (DEAS-s). Foi possível identificar que apenas quatro participantes tiveram pontuações mais altas (51, 46, 45 e 44), denotando leve preocupação no ganho de peso e sentimento de culpa após consumir certos grupos alimentares e apenas uma delas às vezes tem dificuldade em escolher quais alimentos vai consumir para controlar o peso corporal.

O *Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21)* foi o questionário aplicado para avaliar propriedades psicométricas a partir de um padrão de pontuação em três domínios do comportamento alimentar: a Restrição Cognitiva (CR), o Comer Emocional (EE) e o Comer Descontrolado (UE). O CR indica a tendência que um indivíduo possui para inibir voluntariamente a ingestão de alimentos e comer menos que o desejado. A EE é caracterizada pelo impulso de comer em resposta a emoções, como uma forma de lidar com algum sentimento ou situação. Por fim, o UE é caracterizado pela perda de controle ao consumir alimentos, podendo ser específico ou não.

A partir da análise das respostas do *TFEQ-R21* (Gráfico 2), foi possível observar que a amostra obteve pontuações acima da média e, conseqüentemente, demonstra um aspecto de Restrição Cognitiva, o Comer Emocional e o Comer Descontrolado leve, o que pode ter impacto negativo sobre a

perspectiva de saúde física e mental das participantes. Porém, se faz necessária maior investigação para compreender de que forma esses domínios realmente estariam afetando a rotina dessas voluntárias.

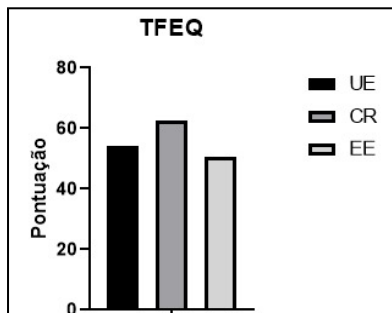


Gráfico 2 - Média das respostas do The Three factor eating questionnaire-R21 (TFEQ). CR = restrição cognitiva; EE = comer emocional; UE = comer descontrolado. Pontuação máxima possível igual a 100. Os resultados sugerem um CR, EE e UE leve na maioria das participantes.

A *Escala de Silhuetas de Stunkard (FRS)* é uma ferramenta utilizada para avaliar o estado de peso e a percepção da imagem corporal no grupo escolhido. A insatisfação corporal é definida pela diferença de pontuação entre as silhuetas percebidas e as desejadas. As pontuações diferentes de zero indicam insatisfação corporal, no qual os valores positivos indicam insatisfação corporal por estar acima do peso, e as pontuações negativas indicam insatisfação por estar abaixo do peso.

A partir da análise dos resultados (Tabela 2), foi possível identificar que apenas 4,17% das participantes acreditam que o corpo atual é igual ao desejado e 20,83% acreditam que o corpo atual é igual ao saudável. O restante das participantes acredita que o peso atual está acima ou abaixo do desejado (75% e 20,83%, respectivamente) e que o corpo atual está acima ou abaixo do saudável (66,67% e 12,5%, respectivamente). Por fim, a maioria acredita que o corpo considerado saudável

seria igual ao corpo desejado (75%) e o restante acredita que o corpo saudável seria menor ou maior que o corpo desejável (16,67% e 8,33%, respectivamente). Estes resultados mostram a presença de insatisfação corporal entre as atletas.

Escala de Stunkard		
1 2 3 4 5 6 7 8 9		
A = D	A > D	A < D
 = N = 1 4,17%	 > N = 18 75,0%	 < N = 5 20,83%
A = S	A > S	A < S
 = N = 5 20,83%	 > N = 16 66,67%	 < N = 3 12,5%
S = D	S > D	S < D
 = N = 18 75%	 > N = 2 8,33%	 < N = 4 16,67%

Tabela 2 - Soma e porcentagem das respostas da Escala de Stunkard. A = Corpo Atual; D = Corpo Desejável; S = Corpo Saudável. A maioria das participantes demonstrou ter insatisfação corporal.

O *Body Shape Questionnaire (BSQ)* é um instrumento de autorrelato em que os itens auxiliam na investigação de preocupações com a forma do corpo. Não é uma ferramenta diagnóstica, mas utilizada para avaliação da presença de hábitos alimentares transtornados ou até mesmo sinais de TA.

A partir da interpretação dos resultados (Gráfico 3), foi possível identificar que 76% das participantes não possuem preocupações com a forma corporal, 16% apresentaram preocupação leve e apenas uma participante (4%) apresentou preocupação moderada. Este foi um dado positivo, dado que a maioria das

atletas não apresentaram insatisfação com a forma corporal ou presença de hábitos alimentares transtornados.

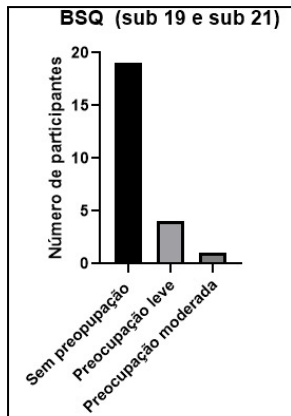


Gráfico 3 - Soma das respostas do Body Shape Questionnaire (BSQ). Classificação de acordo com o número de participantes e pontos de cortes. A maioria das participantes demonstrou não ter preocupação com a forma corporal.

CONCLUSÕES:

Os dados apresentados pelos questionários sugerem que a maioria das voluntárias não demonstram praticar restrições alimentares ou dietas disfuncionais almejando o emagrecimento ou melhora de performance. Embora elas tenham demonstrado descontentamento com a forma em que enxergam seus corpos, essa insatisfação não foi suficiente para alterar o padrão ou o comportamento alimentar das atletas. A maioria delas já parece possuir um hábito alimentar bem estabelecido e se preocupar com a qualidade da alimentação e com a sua saúde. Assim, acabam preferindo a praticidade ao preparar e consumir certos alimentos, principalmente aqueles aos quais já estão acostumadas e que são considerados saudáveis, não os escolhendo, aparentemente, por influência de amigos, familiares ou por estarem na moda.

Como limitação, vale ressaltar que a amostra do estudo foi pequena e composta por

atletas de apenas um clube, o que limita a generalização dos resultados. Ademais, os questionários usam definições rigorosas de comportamentos alimentares desordenados, que podem subestimar sua incidência na amostra. Por isso, é necessária a realização de mais estudos, que contribuirão para o entendimento melhor do comportamento individual destas atletas.

BIBLIOGRAFIA

- MORAES, JMM. **Adaptação transcultural e validade aparente e de conteúdo da versão reduzida da The Eating Motivation Survey (TEMS) para o Português do Brasil.** v. 33, Cadernos de Saúde Pública, 2017.
- ALVARENGA, Marle dos Santos. **Item Response Theory-based validation of a short form of the Disordered Eating Attitude Scale (DEAS-s) to a Brazilian sample.** v. 36, Cadernos de Saúde Pública, 2020.
- NATACCI, Lara Cristiane. **The Three Factor Eating Questionnaire -R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras.** v. 24, p. 383-394, Revista de Nutrição, 2011.
- STUNKARD, AJ. **Use of the Danish Adoption Register of the study of obesity and thinness.** Association for Research in Nervous and Mental Disease, 1983.
- SILVA, Wanderson Roberto. **Psychometric evaluation of a unified Portuguese-language version of the Body Shape Questionnaire in female university students.** v. 32, Cadernos de Saúde Pública, 2016.