

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM EQUIPE ESPORTIVA FEMININA DO MUNICÍPIO DE SANTA MARIA-RS

Guilherme Bittencourt Tanovich¹; Cristina Machado Bragança de Moraes²

RESUMO

No meio esportivo é muito comum os esportistas desejarem um corpo magro, bonito esteticamente e que mantenham ou até melhorem seu rendimento. Com isso pode levar a mudanças no seu comportamento alimentar em prol deste objetivo. Objetivo: Verificar se existe relação entre Índice de Massa Corporal (IMC) e alteração do comportamento alimentar de mulheres praticantes deste esporte. Métodos: É uma pesquisa de caráter quantitativo, descritivo e longitudinal, com amostra de 13 Atletas amadoras de um time de Flag Football da cidade de Santa Maria-RS. A análise estatística foi realizada no software estatístico SPSS. Resultados: Não foi possível estabelecer uma relação direta entre Alimentação Emocional (AE), elevado percentual de gordura e sobrepeso/obesidade, mas foi possível relacionar a Restrição Cognitiva (RC) e Alimentação Emocional (AE) com um elevado percentual de gordura e sobrepeso/obesidade. Conclusão: Existe relação entre o IMC e a presença de variáveis do comportamento alimentar nas atletas estudadas.

Palavras-chave: Estado Nutricional, Esporte, Flag Football.

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Devido a maior preocupação dos indivíduos com relação a sua aparência é de praxe se deparar com relatos de pessoas que buscam alterações no seu peso, percentual de gordura, por muitas vezes influenciado pelos padrões impostos em mídias sociais. O culto a estética e a busca constante em atingir um corpo ideal leva as pessoas a encontrarem meios para alcançá-lo, seja através de exercícios,

suplementos alimentares ou restrições alimentares e muitas vezes recorrem ao uso de recursos ergogênicos. O exercício físico faz parte do processo de mudança corporal, entretanto o mesmo em excesso e sem orientações de um profissional pode em alguns casos colocar a saúde do indivíduo em risco (Pereira Junior, Campos Junior e Silveira, 2013).

Em todo o mundo existem esportes e modalidades esportivas que são de amplo conhecimento do público e outras que são mais regionais ou menos disseminadas, alguns dos praticantes destes esportes buscam performance, realizar competições e outros buscam apenas saúde, utilizando o esporte como hobby. O Flag Football, é uma modalidade esportiva semelhante ao futebol americano, porém com menos contato físico, neste esporte não se utiliza os equipamentos de defesa que são vistos no futebol americano, somente um cinto de flag (uma fita colocada presa ao cinto), evitando assim o contato corpo a corpo entre os jogadores (FLAG FOOTBALL, 2022).

No estudo de Maciel, et al., 2019, a respeito da insatisfação corporal de mulheres e a tendência a transtornos alimentares (TAs) em praticantes de atividade física, foi verificado um alto índice (66,2%) e (27,7%), respectivamente. Percebe-se então que as mulheres insatisfeitas com seu corpo são mais susceptíveis a desenvolver TAs.

O intuito deste trabalho é investigar a possível relação das variáveis de comportamento alimentar: Restrição Cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA) com o índice de massa corpórea em mulheres praticantes de atividade física.

2. METODOLOGIA

É uma pesquisa de caráter quantitativo, descritivo e longitudinal aprovado no comitê de ética da Universidade Franciscana (UFN), pelo nº 5.256.940. Foram avaliadas 13 atletas amadoras de um time de Flag Football da cidade de Santa Maria-RS, todas do sexo feminino com idade entre 22 e 34 anos no período de junho à agosto de 2022. Foi aplicado no início do acompanhamento uma anamnese com os atletas, onde foram coletados os dados pessoais, hábitos de vida e situação de saúde. O perfil antropométrico foi realizado no início do acompanhamento, tendo

como objetivo principal o auxílio no diagnóstico nutricional que será traçado por meio da verificação dos seguintes dados: peso corporal (Kg), estatura (m) circunferências (cm) e dobras cutâneas (mm).

Para avaliação do Comportamento alimentar, foi aplicado o questionário The three factor eating questionnaire - R21 (TFEQ). Os itens foram subdivididos em três diferentes escalas, que avaliam as dimensões do comportamento alimentar: Restrição Cognitiva (RC); Alimentação Emocional (AE); e Descontrole Alimentar (DA). A escala da RC afere a proibição alimentar para influenciar o peso ou a forma corporal. A escala da AE mensura a propensão no consumo alimentar exagerado em resposta a estados emocionais negativos, como por exemplo: solidão, ansiedade ou depressão. A escala do DA verifica a tendência a perder o controle sobre comer quando se sente fome ou quando se está exposto a estímulos externos.

Foram selecionadas para participar do estudo as mulheres, atletas do time de Flag Football, que aceitaram participar do estudo e assinaram o TCLE, como critérios de exclusão os seguintes tópicos: a) não estar em período gestacional durante o estudo; b) interromper com o treinamento durante a coleta dos dados; c) não responder aos instrumentos de coleta de dados.


As coletas foram realizadas ao longo de duas semanas dentro de uma clínica escola de uma universidade privada.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Tabela 1 apresenta os dados referentes a classificação do percentual de gordura segundo LOHMAN, 1988 e a sua relação com a presença da classificação de descontrole alimentar. Na amostra aqueles com classificação de DA, tiveram maior prevalência naqueles com percentual de gordura acima de 24%.

Tabela 1. Tabulação cruzada utilizando o Percentual de gordura e Descontrole Alimentar sobre alterações no comportamento alimentar.

		DA		Total
		NP	P	
%G	Abaixo da média (9 - 22 %)	3	1	4
	Média (23 %)	1	0	1
	Acima da média (24 – 31%)	3	1	4

TRABALHO COMPLETO		SEPE Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão 25 A 27 DE OUTUBRO 2022		ISSN: 2316-9745 EDUCAÇÃO E CIÊNCIA: CAMINHOS COMPARTILHADOS 
	Risco de doenças associadas à obesidade ($\geq 32\%$)	3	1	4
Total		10	3	13
%G = percentual de gordura; NP = Não Presente; P = Presente; DA = Descontrole Alimentar.				

A Tabela 2 apresenta os dados referentes a classificação do percentual de gordura e a sua relação com a presença da classificação de Restrição Cognitiva. Na amostra aqueles com classificação de RC, tiveram maior prevalência naqueles com percentual de gordura acima de 32%.

Tabela 2. Tabulação cruzada utilizando o Percentual de gordura e Restrição Cognitiva sobre alterações no comportamento alimentar.

		RC		Total
		NP	P	
%G	Abaixo da média (9 - 22 %)	3	1	4
	Média (23 %)	1	0	1
	Acima da média (24 – 31%)	4	0	4
	Risco de doenças associadas à obesidade ($\geq 32\%$)	2	2	4
Total		10	3	13
%G = percentual de gordura; NP = Não Presente; P = Presente; RC = Restrição Cognitiva.				

A Tabela 3 apresenta os dados referentes a classificação do percentual de gordura e a sua relação com a presença da classificação de Alimentação Emocional. Na amostra aqueles com classificação de AE, tiveram maior prevalência naqueles com percentual de gordura acima de 32%.

Tabela 3. Tabulação cruzada utilizando o Percentual de gordura e Alimentação Emocional sobre alterações no comportamento alimentar.

		AE		Total
		NP	P	
%G	Abaixo da média (9 - 22 %)	3	1	4
	Média (23 %)	1	0	1
	Acima da média (24 – 31%)	4	0	4
	Risco de doenças associadas à obesidade ($\geq 32\%$)	2	2	4

<div> <div>TRABALHO COMPLETO</div> <div>  <div> <div>SEPE</div> <div>Simpósio de Ensino, Pesquisa e Extensão</div> </div> </div> <div> <div>ISSN: 2316-9745</div> <div>EDUCAÇÃO E CIÊNCIA: CAMINHOS COMPARTILHADOS</div> <div>  <div>UFN</div> <div>Universidade Franciscana</div> </div> </div> </div> <div>25 A 27 DE OUTUBRO 2022</div>			
Total	10	3	13
%G = percentual de gordura; NP = Não Presente; P = Presente; AE = Alimentação Emocional.			

A Tabela 4 apresenta os dados referentes a classificação do índice de massa corporal segundo a OMS, 2009 e a sua relação com a presença da classificação de Descontrole Alimentar. Na amostra aqueles com classificação de DA, tiveram maior prevalência naqueles com classificação de IMC de peso normal.

Tabela 4. Tabulação cruzada utilizando o Índice de Massa Corporal e Descontrole Alimentar sobre alterações no comportamento alimentar.

		DA		Total
		NP	P	
Classificação IMC	Peso normal (18,5 a 24,9)	5	2	7
	Sobrepeso (25 a 29,9)	2	0	2
	Obesidade (>30)	3	1	4
Total		10	3	13
IMC = Índice de Massa Corporal; NP = Não Presente; P = Presente; DA = Descontrole Alimentar.				

A Tabela 5 apresenta os dados referentes a classificação do índice de massa corporal e a sua relação com a presença da classificação de Restrição Cognitiva. Na amostra aqueles com classificação de RC, tiveram maior prevalência naqueles com classificação de IMC acima do peso.

Tabela 5. Tabulação cruzada utilizando o Índice de Massa Corporal e Restrição Cognitiva sobre alterações no comportamento alimentar.

		RC		Total
		NP	P	
Classificação IMC	Peso normal (18,5 a 24,9)	7	0	7
	Sobrepeso (25 a 29,9)	1	1	2
	Obesidade (>30)	2	2	4
Total		10	3	13
IMC = Índice de Massa Corporal; NP = Não Presente; P = Presente; RC = Restrição Cognitiva.				

A Tabela 6 apresenta os dados referentes a classificação do índice de massa corporal e a sua relação com a presença da classificação de Alimentação

Emocional. Na amostra aqueles com classificação de AE, tiveram maior prevalência naqueles com classificação de IMC acima do peso.

Tabela 6. Tabulação cruzada utilizando o Índice de Massa Corporal e Alimentação Emocional sobre alterações no comportamento alimentar.

		AE		Total
		NP	P	
Classificação IMC	Peso normal (18,5 a 24,9)	7	0	7
	Sobrepeso (25 a 29,9)	1	1	2
	Obesidade (>30)	2	2	4
Total		10	3	13
IMC = Índice de Massa Corporal; NP = Não Presente; P = Presente; AE = Alimentação Emocional.				

O instrumento utilizado foi inicialmente desenvolvido para realizar a análise do comportamento alimentar de indivíduos obesos, mas tem se mostrado muito eficiente ao também avaliar indivíduos eutróficos, apresentando resultados satisfatórios (NATICCI; JUNIOR, 2011).

Ao analisar a tabela 1 e tabela 4, que tratam do %G e do IMC, respectivamente em relação ao Descontrole Alimentar (DA), na tabela 1 existe prevalência de 66,7% da presença de DA em indivíduos com %G em níveis mais elevados, já na tabela 4 temos o inverso com 66,7% da presença de DA em indivíduos com peso normal/eutróficos, não sendo possível relacionar o sobrepeso diretamente com a presença de DA. Porém, no estudo realizado por Sampaio, (2020) foi encontrada forte correlação entre a Alimentação (AE) e a Obesidade, como maior prevalência de descontrole alimentar a partir do sobrepeso, diferente do encontrado na amostra estudada.

A caracterização do descontrole alimentar se baseia na relação entre o aumento do consumo de alimentos em grande quantidade ou a perda do autocontrole sobre a alimentação, sem a necessidade orgânica ou sem a presença da fome. Estar exposto à alguns ambientes e estímulos sensoriais podem desencadear um descontrole alimentar, assim como alterações do humor (NATICCI; JUNIOR, 2011).

Já no estudo de Provencher et al, (2004) associou sobrepeso com a presença de restrição cognitiva. Comparando com os resultados da tabela 2 e tabela 5, %G e

IMC respectivamente, foi encontrada maior prevalência de RC em indivíduos com %G elevados e IMC de sobrepeso e obesidade, confirmando os achados do estudo. Aqueles com RC tendem a restringir seu consumo alimentar para manter o peso perdido ou perder peso, porém em situações de exposição à algum alimento ou local, esta pessoa tende a exagerar no consumo dos alimentos.

É possível observar na tabela 3 e na tabela 6 que a maior presença de Alimentação Emocional (AE) se encontra no público com %G elevados e IMC de sobrepeso e obesidade. Indivíduos que apresentam alimentação emocional tendem a obter o conforto através da alimentação, podendo ser mais susceptíveis a estresse e alterações do humor (RUTTERS, 2009).

4. CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que o instrumento utilizado para a coleta de dados conseguiu uma boa adequação, tornando possível a correlação com os resultados do questionário TFEQ-R21 que foi aplicado. Demonstrando relação entre níveis elevados de percentual de gordura e índice de massa corporal com alterações no comportamento alimentar das atletas.

Entretanto, o descontrole alimentar também foi encontrado em indivíduos com percentual de gordura normal e índice de massa corporal de eutrófico. Resultado diferente do esperado no início do estudo e do encontrado em outros estudos. Podendo ser justificado por episódios isolados e não frequentes, assim não interferindo diretamente no percentual de gordura e índice de massa corporal atual.

Os episódios de descontrole alimentar podem estar relacionados com a exposição à ambientes e comidas que variam de indivíduo para indivíduo. Alterações emocionais também podem desencadear estes episódios. Aqueles com alimentação emocional, tendem a compensar seus sentimentos e emoções em comidas palatáveis, como doces e industrializados, alimentos altamente calóricos, seu consumo em excesso pode levar ao sobrepeso e obesidade se não houver cuidado.

Aos que são classificados com restrição cognitiva por muitas vezes restringem sua alimentação tentando emagrecer ou manter seu peso, utilizando de muitas estratégias como Low-carb, zero-carb, cetogênica dentre outras “dietas”

amplamente difundidas, a restrição de alimentos por certo período de tempo podem levar o indivíduo a episódios de descontrole alimentar.

A identificação de alterações no comportamento alimentar servem como ponto de partida para elaboração de orientações nutricionais que auxiliem o indivíduo a identificar as situações de mudança de comportamento e como agir nessas situações. A ação multidisciplinar também se faz importante, como o tratamento em conjunto com psicólogo ou psiquiatra, já que a alimentação pode ser uma válvula de escape para um problema maior.

AGRADECIMENTOS

Deixo aqui meu agradecimento a professora e orientadora a qual sempre esteve aberta para dúvidas e adequações. Grato pela disponibilidade de seu tempo para o andamento do projeto, também a todos os participantes que aceitaram o convite para fazer parte do projeto, ao curso de nutrição e a instituição por oferecer espaço e estímulos a novas pesquisas na área da saúde.

REFERÊNCIAS

BONCI CM, Bonci LJ, Granger LR, Johnson CL, Malina RM, Milne LW, et al. National athletic trainers' association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. **J Athl Train**, p. 80-108, 2008.

Flag Football Facts: Rules, Teams And Other Details Revealed. 2022. Disponível em: <https://kidadl.com/fun-facts/flag-football-facts-rules-teams-and-other-details-revealed>

LOHMAN, T. G. Anthropometric Standardization Reference Manual. Champaign, Illinois: **Human Kinetics**, p. 28-80, 1988.

MACIEL, Michel Garcia et al. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 159-166, 2019.

NATACCI, L. C.; JÚNIOR, M. F. The three factor eating questionnaire - R21: Tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, p. 383-394, maio/jun 2011.

OMS, Organização Mundial da Saúde. Índice de Massa Corporal (IMC) - **Biblioteca Virtual em Saúde**, 2009.

PEREIRA Junior, M.; Campos Junior, W.; Silveira, F. V. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 7. Num. 43. p. 345-352. 2013.

PROVENCHER, Veronique et al. Eating behaviours, dietary profile and body composition according to dieting history in men and women of the Quebec Family Study. **British Journal of Nutrition**, v. 91, n. 6, p. 997-1004, 2004.

RUTTERS, Femke et al. Acute stress-related changes in eating in the absence of hunger. **Obesity**, v. 17, n. 1, p. 72-77, 2009.

SAMPAIO, Rafaella Maria Monteiro et al. Comportamento alimentar e ganho de peso em jovens adultos. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 14, n. 89, p. 586-594, 2020.

SIRI, William E. Body composition from fluid spaces and density: analysis of methods. 1956.