

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

ISABELA CAROLINE DE ABREU ALBUQUERQUE

**CONHECIMENTO NUTRICIONAL E AUTO IMAGEM CORPORAL DE
PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

VOLTA REDONDA - RJ

2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**CONHECIMENTO NUTRICIONAL E AUTO IMAGEM CORPORAL DE
PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Isabela Caroline de Abreu Albuquerque

Orientador: Prof. Dr. Elton Bicalho de Souza

VOLTA REDONDA - RJ

2020

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

A345c Albuquerque, Isabela Caroline de Abreu
Conhecimento nutricional e autoimagem corporal de praticantes de artes marciais durante a pandemia do COVID-19. / Isabela Caroline de Abreu Albuquerque. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.

27 p. Il.

Orientador (a): Elton Bicalho de Souza

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. Insatisfação corporal. 3. Artes marciais. 4. COVID-19. I. Souza, Elton Bicalho de. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

CONHECIMENTO NUTRICIONAL E AUTO IMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

Elaborado por Isabela Caroline de Abreu Albuquerque, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em Novembro de 2020

Banca Avaliadora:



.....
Professor Orientador

Elton Bicalho de Souza, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professor Avaliador

Ana Paula Caetano de Menezes Soares, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professor Avaliador

Bruna Casiragh, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida. Ao meu pai Adenir, minha mãe Tânia e ao meu irmão Igor, pois sem eles este trabalho e meus sonhos não se realizariam.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu energia e paciência para concluir todo esse trabalho, pelo privilégio de ter essa experiência em minha vida, mesmo em tantas dificuldades durante todo o curso e na vida, que foi de grande aprendizado.

Agradeço aos meus professores de graduação, que ensinaram da melhor forma seus conhecimentos. Agradeço ao Prof. Elton por toda paciência e orientações essenciais durante o desenvolvimento do trabalho e por me ajudar a concluir essa etapa da minha vida.

Agradeço aos meus amigos, pelo incentivo e que de alguma forma me ajudaram durante a realização do trabalho. As minhas amigas de turma, que estiveram comigo durante todo esse tempo de faculdade, ajudando umas às outras.

Agradeço aos meus pais, que sempre me apoiaram e incentivaram durante todos os anos de faculdade, por sempre estarem ao meu lado não desistindo de mim. Ao meu irmão, pelos conselhos de sua experiência. Agradecer também ao meu namorado que sempre me apoia em minhas decisões, por me ajudar durante a realização do trabalho, pelos seus conselhos e motivações. Obrigada a todos vocês.

“Persistência é o caminho do êxito.”

Charles Chaplin

RESUMO

A prática de lutas, no geral, está ganhando cada vez mais espaço em academias e outros ambientes. O objetivo do estudo foi avaliar a percepção da imagem corporal e o conhecimento nutricional de mulheres praticantes de lutas frente ao cenário de pandemia causada pelo COVID-19. Constituiu em uma abordagem observacional, realizado em mulheres praticantes de Muay Thai. Foi aplicado um questionário elaborado pelos autores para avaliar questões relativas ao perfil sociodemográfico, tempo de prática e a finalidade da prática do exercício e as modificações corporais percebidas no período da pandemia. Para avaliação da percepção da imagem corporal, foi empregada a escala de silhuetas. Para obter informações sobre o conhecimento nutricional foi empregado a escala de conhecimento nutricional. A maioria das participantes possuía um moderado conhecimento nutricional (76%), e estava insatisfeita com o corpo (76,9%). Diante desse novo cenário que está sendo vivenciado por causa do COVID-19, mais pesquisas que abordem exercício, alimentação e práticas de saúde são necessárias para verificar as principais modificações impostas pelo novo “normal” de distanciamento social que ocasionaram a redução das atividades físicas e uma alimentação desordenada, que podem causar estresse e ansiedade.

Palavras-chave: Artes Marciais; Insatisfação Corporal; COVID-19

ABSTRACT

The practice of struggles, in general, is gaining more and more space in gyms and other environments. The objective of the study was to evaluate the perception of body image and nutritional knowledge of women practicing fights against the pandemic scenario caused by COVID-19. It was an observational approach, carried out on women practitioners of Muay Thai. A questionnaire developed by the authors was applied to evaluate questions related to the sociodemographic profile, time of practice and purpose of exercise and body changes perceived in the pandemic period. The silhouette scale was used to assess body image perception (CI). To obtain information about nutritional knowledge, the nutritional knowledge scale (NEC) was used. Most of the participants had moderate nutritional knowledge (76%), and were dissatisfied with the body (76.9%). Given this new scenario that is being experienced because of COVID-19, more research addressing exercise, food and health practices is necessary to verify the main changes imposed by the new "normal" of social detachment that caused the reduction of physical activities and a disorderly diet, which can cause stress and anxiety.

Keywords: Martial Arts; Body Dissatisfaction; COVID-19

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1. Conhecimento nutricional percebida nas participantes – dados em percentual	16
Gráfico 2. (In) satisfação corporal percebida nos participantes do estudo – dados absolutos	16

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Variáveis sociodemográficas dos participantes do estudo.....	14
---	-----------

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. MÉTODOS.....	13
3. RESULTADOS E DISCURSÃO.....	14
4. CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXOS.....	21

1. INTRODUÇÃO

O número de pessoas que se preocupam com a saúde e com o corpo aumentou exponencialmente nos últimos anos. A prática de exercício físico geralmente aliado com uma alimentação saudável para auxiliar nos resultados, proporciona uma mudança no estilo de vida de uma grande quantidade de pessoas. Além do interesse na busca do entender o exercício físico e a nutrição, os praticantes precisam ter a consciência da importância de profissionais das respectivas áreas para auxiliá-lo, objetivando melhora no desempenho físico e no estado de saúde que, de modo direto, é influenciado pelo estilo de vida seguido (ADAM et al., 2013).

Os diferentes significados atribuídos às Artes Marciais e às Lutas têm possibilitado sua circulação e apropriação por várias esferas da sociedade. Atualmente, podemos considerá-las atividade de lazer, exercício que visa o aumento da aptidão física, defesa pessoal, prática esportiva, além de serem constantemente associadas a um estilo de vida e orientadas por determinados valores culturais. Essas práticas, como objeto de significação, ganham cada vez mais espaço em academias de ginástica, clubes esportivos, escolas, entre outros ambientes, tornando-se suscetíveis a um “complexo e indeterminado processo de transformação” (GONÇALVES; SILVA, 2013). Contudo, o mundo está passando por um período de significativas transformações por conta de uma pandemia: o COVID-19. A medida de prevenção mais efetiva, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é o isolamento social, o que pode interferir na rotina e nas atividades diárias, ocasionando aumento do consumo de alimentos, redução da prática de exercícios físicos, além de piora da saúde mental (COSTA et al., 2020).

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). Outrossim pesquisas têm buscado identificar o papel do conhecimento nutricional no estado nutricional, mas os resultados não têm sido favoráveis (O'BRIEN; DAVIES, 2007; DÁTILLO et al., 2009).

Avaliação do conhecimento nutricional de atletas e praticantes de artes marciais é uma discussão que merece destaque, tendo em vista que o nível deste conhecimento pode estar relacionado com o comportamento alimentar, além de

influenciar na mudança de um padrão inadequado, e promover alterações no estado nutricional. Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo avaliar a percepção da imagem corporal e o conhecimento nutricional de mulheres praticantes de artes marciais frente ao distanciamento social causado pelo COVID-19.

2. METODOS

O presente estudo constituiu em uma abordagem descritiva, que foi realizado no município de Volta Redonda. Como critérios de inclusão, foram selecionadas mulheres que desejaram participar voluntariamente mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, maiores de 18 anos que praticavam artes marciais antes do período de distanciamento social imposto pela COVID-19. Os dados foram coletados com a utilização da ferramenta Google Forms® durante os meses de agosto a setembro de 2020.

Primeiramente foi aplicado um questionário elaborado pelos autores para avaliar questões relativas ao perfil sociodemográfico, tempo de prática e a finalidade da prática do exercício. Para avaliação da percepção da imagem corporal (IC), foi empregada a escala de silhuetas proposta por Kakeshita et al. (2009) para adultos brasileiros (Anexo I). As figuras foram apresentadas aos participantes e, após visualização, foram orientados a identificar qual era a silhueta que melhor representava a sua aparência, e qual era aquela que ele gostaria de alcançar. O grau de insatisfação corporal foi considerado quando a imagem corporal atual (IA) for diferente da desejada (ID) - $IC = IA \neq ID$, e de satisfação corporal para imagem corporal atual for igual a desejada ($IC = IA = ID$) (ALVARENGA et al., 2010). Para obter informações sobre o conhecimento nutricional foi empregado a escala de conhecimento nutricional (ECN) desenvolvida por Harnack et al. (1997) traduzido, adaptado e validado para o Brasil por Scagliusi et al. (2006), composto por 12 questões. A classificação adotada foi a sugerida pelos autores que segue os critérios de pontuação: ≤ 6 baixos conhecimento nutricional; 7-10 moderado conhecimento nutricional e; ≥ 11 alto conhecimento nutricional.

Foram realizadas análises de procedimentos clássicos. Para a descrição do perfil da amostra, e tabulação de alguns dados de relevância ao entendimento do estudo. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro

Universitário de Volta Redonda - UniFOA, sob registro CAAE nº 37110820.0.0000.5237.

3. RESULTADOS E DISCURSÃO

Participaram do estudo 17 mulheres. A maioria das entrevistadas se declarou solteira (n = 10), estudando (n = 8), com 2º grau completo (n = 6) e ensino superior incompleto (n = 6). A tabela 1 apresenta a distribuição das variáveis sociodemográficas.

Tabela 1. Variáveis sociodemográficas dos participantes do estudo

Variável	N	%
<i>Ocupação</i>		
Estudando	8	47,1
Trabalhando	4	23,5
Trabalhando e estudando	4	23,5
Do lar	1	5,9
Total	17	100
<i>Escolaridade</i>		
2º grau completo	6	35,3
Ensino superior incompleto	6	35,3
Ensino superior completo	2	11,8
1º grau completo	1	5,9
Pós-graduação incompleta	1	5,9
Pós-graduação completa	1	5,9
Total	17	100
<i>Estado civil</i>		
Solteira	10	58,8
Namorando	3	17,6
Casada	2	11,8
Em união estável	1	5,9
Divorciada	1	5,9
Total	17	100

Embora historicamente a prática esportiva tenha sido marcada pela hegemonia masculina, os benefícios dos exercícios físicos na saúde da mulher vêm sendo reconhecida inclusive pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (LEITÃO et al., 2000).

Santos e Knijnik (2006) e Gonçalves (2012) referem que as lutas estão dentre as modalidades mais praticadas nas academias. A maioria das entrevistadas pratica Muay Thai a mais de 1 ano (n = 7) e entre 2 a 6 meses (n = 7). Em relação à saúde e hábitos das participantes, a maior parte da amostra declarou não apresentar doenças (n = 13), sendo que as participantes que reportaram doenças reportadas foram: bulimia, anorexia e depressão (n = 1), doença de Crohn (n = 1), bronquite aguda (n = 1) e ansiedade (n = 1). Todas as participantes ainda reportam continuar praticando atividade, porém com menor frequência/intensidade. A maioria continuou praticando artes marciais durante a pandemia (n = 11). Com relação a finalidade da prática de exercícios, as participantes descrevem que os principais objetivos são saúde (n = 6), emagrecimento (n = 3), definição (n = 3), outros (n = 3) e lazer (n = 2).

Um estudo de Maugeri et al. (2020) realizado na Itália mostra que durante a quarentena imposta pela COVID-19 a porcentagem de indivíduos pouco ativos aumentou, e do total da amostra participante 29,7% e 30,6% declararam continuidade de exercícios moderadamente ativos e intensos, respectivamente. Além disso, a busca pela saúde, condicionamento físico e melhorias estéticas tem ganhado destaque principais motivos de adesão a prática de atividades físicas nas academias (ARAÚJO, 2011).

A maioria das participantes percebeu alguma mudança corporal durante os meses de isolamento (n = 13). As mudanças percebidas e relatadas foram emagrecimento (n = 4), aumento de peso (n = 3) perda de massa muscular (n = 2), aumento do percentual de gordura (n = 2), diminuição do percentual de gordura (n = 1) e definição (n = 1) sendo que a participante não especificou o tipo de definição. Uma participante relatou concomitante aos anteriormente citados a diminuição de resistência e fôlego. O aumento de tempo em casa pode induzir a pessoa a comer demais, piorando assim o estilo de vida e aumentando o sedentarismo, diminuição do tempo ao ar livre e assim o aumento de peso (PELLEGRINI et al., 2020).

Com relação a escala do conhecimento nutricional (ECN), a maioria das participantes possuía um moderado conhecimento nutricional (n = 13), conforme apresenta o gráfico 1. Zawila et al. (2003) descrevem que mulheres atletas ou desportistas de maneira geral apresentam alto conhecimento nutricional em função da constante preocupação com a estética corporal, especificamente com a composição corporal, o que se reflete em melhor discernimento nas escolhas alimentares.

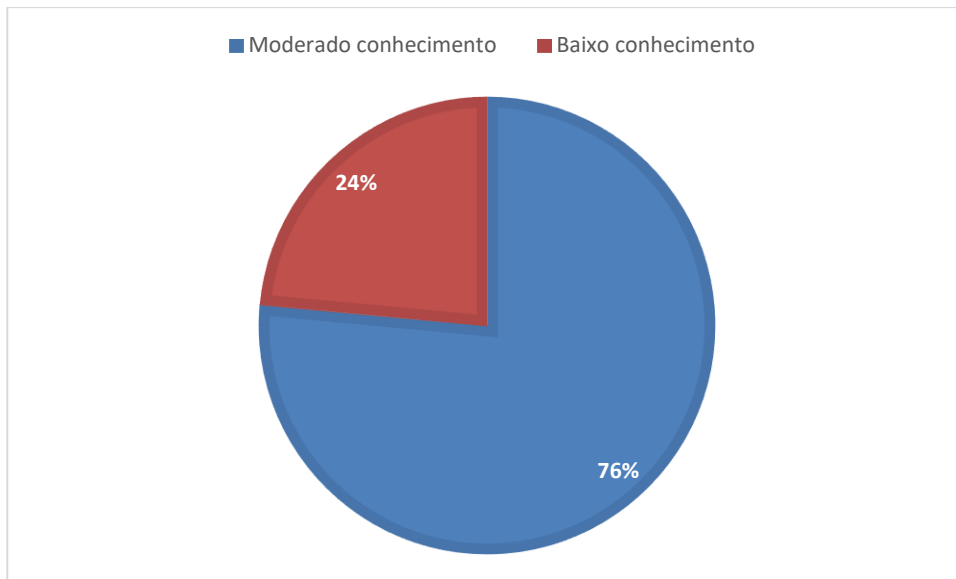


Gráfico 1. Conhecimento nutricional percebida nas participantes do estudo – dados em percentual

A maioria das participantes ($n = 13$) do presente estudo não estava satisfeita com o corpo atual, sendo 76,9 % desejam emagrecimento, conforme apresentado no gráfico 2.

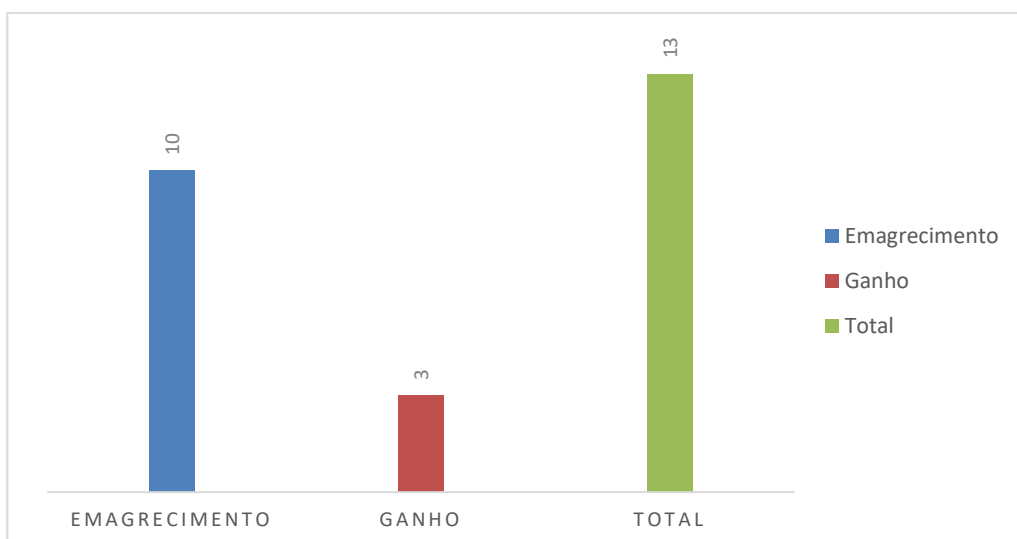


Gráfico 2. (In)satisfação corporal percebida nos participantes do estudo – dados absolutos

Esse resultado não foi inesperado visto que outros estudos (DAMASCENO et al., 2005; NUNES et al., 2007) apontam para essa insatisfação feminina gerada por diferentes fatores, tais como cobrança social e auto cobrança de um corpo perfeito, estímulo da mídia, entre outros. A percepção negativa do próprio corpo tem se tornado cada vez mais prevalente entre as mulheres de todas as idades, devido à incapacidade de alcançar o corpo que elas consideram ideal (ARBOUR; MARTIN; GINIS, 2008). Maugeri et al. (2020) descreveram que o isolamento social afetou negativamente o estado de bem-estar psicológico nos italianos, sendo mais prevalente no grupo feminino, o que pode aumentar a insatisfação corporal, fazendo com que as pessoas busquem diferentes métodos para obtenção do corpo ideal e, nem sempre são métodos saudáveis.

4. CONCLUSÃO

De acordo com os resultados apresentados e discutidos no presente estudo, conclui-se que as praticantes possuem conhecimento nutricional moderado, e observou-se que a maioria das alunas se encontrava insatisfeita com sua imagem corporal, desejando emagrecimento. Este fato é bastante comum entre mulheres nos dias atuais em virtude da sociedade e da mídia.

Diante desse novo cenário que está sendo vivenciado por causa do COVID-19, mais pesquisas que abordem exercício, alimentação e práticas de saúde são necessárias para verificar as principais modificações impostas pelo novo “normal” de distanciamento social que ocasionaram a redução das atividades físicas e uma alimentação desordenada, que podem causar estresse e ansiedade.

Deve-se ressaltar a importância dos profissionais de nutrição, educadores físicos e psicologia na prevenção de agravos, e a possibilidade da inserção destes profissionais em políticas públicas de orientação de práticas saudáveis não só no período de pandemia.

REFERENCIAS

Adam, B. O. et al. Conhecimento nutricional de praticantes de musculação de uma academia da cidade de São Paulo. **Brazilian Journal of Sports Nutrition**, v. 2, n. 2, p. 24-36, 2013.

Alvarenga, S.M. et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 59, n. 1, p. 44-51, 2010.

Araújo, A.C. Aderência e permanência de praticantes de exercício físico em academias de Irati, PR. **Lecturas, Educación Física y Desporte**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 16, n. 156, 2011.

Arbour, K.P.; Martin, G.K.A. Improving Body Image one step at time: Greater pedometer step counts produce greater Body Image improvements. **Body Image**, v. 5, p. 331-336, 2008.

Costa, B.M. et al. **Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da pandemia da doença pelo Sars-Cov-s (Covid-19)**. 4. ed. Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente – Nasa/CST/Cogepe/Fiocruz. Rio de Janeiro: FioCruz, 2020.

Damasceno, V.O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticante de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.

Dáttilo, M. et al. Conhecimento nutricional e sua associação com o índice de massa corporal. *Nutrire*: **Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, v. 34, n. 1, p. 75-82009.

Gonçalves, A.V.L.; Silva, M.R.S. Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 35, n. 3, p. 657-671, 2013.

Gonçalves, A.V.L. As práticas corporais de lutas pela ordem do discurso científico da educação física. 2012. 65f. **Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências)** - Universidade Federal do Rio Grande, Pelotas, 2012.

Harnack, L. et al. Association of câncer prevention related nutrition knowledge, beliefs and attitudes to câncer prevention dietary behavior. **Journal of American Dietetic Association**, v. 97, n. 9, p. 957-965, 1997.

Leitão, M.B. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 6, p. 215- 20, 2000.

Maugeri, G. et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. **Heliyon**, v. 6, n. 6, p.1-8, 2020.

Kakeshita, I.S. et al. Construção e Fidedignidade Teste-Reteste de Escalas de Silhuetas Brasileiras para Adultos e Crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25 n. 2, p. 263-270, 2009.

Nunes, R.T. et al. Dependência do exercício físico e insatisfação com a imagem corporal. **HU Revista**, v. 33, n. 4, p. 113-118, 2007.

O'Brien, G.; Davies, M. Nutrition knowledge and body mass index. **Health Education Research**, v. 22, n. 4, p. 571-755, ago. 2007.

Oliveira, F.P. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n. 6, p. 348-356, 2003.

Pellegrini, M. et al. Changes in weight and nutritional habits in adults with obesity during the "lockdown" period caused by the COVID-19 virus emergency. **Nutrients**, v. 12, n. 7, p. 1-11, 2020.

Santos, S.C.; Knijnik, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

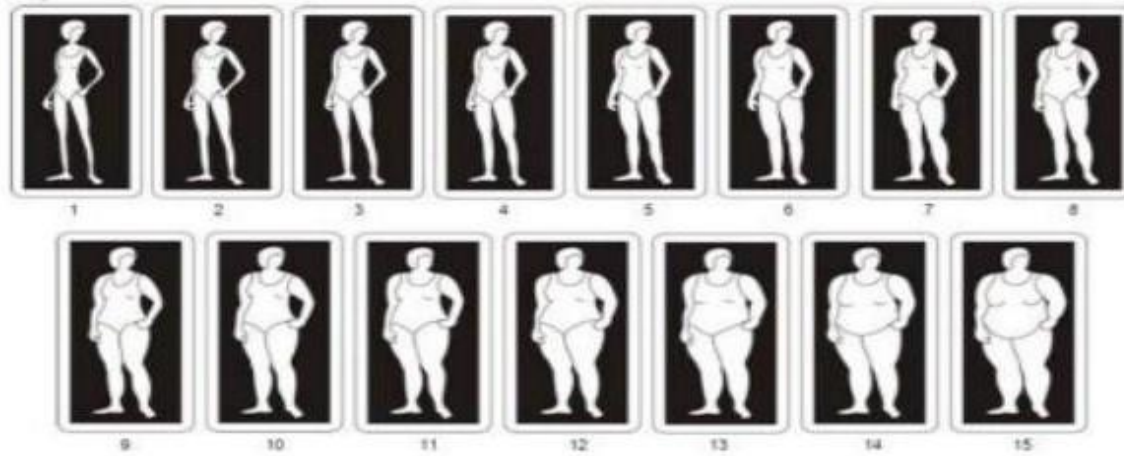
Scagliusi, F.B. et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da escala de conhecimento nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. **Revista de Nutrição**, v.19, n.4, p. 425-436, 2006.

Teixeira, P.C. et al. A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 36, n. 4, p. 145-152, 2009.

Vieira, L.F. et al. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da autoimagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 17, n. 2, p. 177-184, 2006.

Vilardi, T.C.C.; Ribeiro, B.G.; Soares, E.A. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas interrelações. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 1, p. 61-69, 2001.

Zawila, L.G. et al. The female collegiate cross-country runner: nutritional knowledge and attitudes. **Journal of Athletic Training**, v. 38, n. 1. p. 64-74, 2003.

ANEXO I

De 1 a 15, qual figura melhor representa a sua aparência?

De 1 a 15, qual figura representa a que gostaria de alcançar?