Evento ocorrido nos dias 12 e 13 de junho de 2024

Pró-reitoria de Inovação e Desenvolvimento Socioeducacional

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - Barbacena

Título do trabalho apresentado: Avaliação da satisfação corporal e percepção de estresse em praticantes de atividades físicas de academias do interior de Minas Gerais.

A pesquisa está associada a: [**X**] **PROBIC** [ ] **GEP** [ ] **TCC** [ ] **OUTROS**

Coordenador/orientador da pesquisa: Ana Carolline Pereira da Silva

Alunos / colaboradores / apresentadores do trabalho: Beatriz Brandão e Sabrina Ap. das Chagas Viol

Resumo: Nas últimas décadas, houve aumento da preocupação com a imagem corporal, em consonância com o aumento da obesidade e das desordens alimentares, aliadas à expansão urbana e a mudanças nos hábitos e estilos de vida, sendo a autoestima e a satisfação corporal, aspectos importantes para entender como as pessoas se sentem sobre si mesmas. A participação em esportes também influencia diretamente a autoestima global do indivíduo, melhorando a competência física e autoestima corporal.

Diante disso, o objetivo desta pesquisa foi avaliar a satisfação corporal e nível de percepção de estresse em praticantes de atividade física de academias do interior de Minas Gerais. Trata-se de um estudo observacional, do tipo transversal, desenvolvido em academias de musculação nos municípios de Barbacena e Dores de Campos. Foram convidados a participar da pesquisa, aleatoriamente e por conveniência, adultos matriculados nas academias parceiras do estudo, que aceitaram os termos de consentimento estabelecidos.

Foram aplicados três questionários: questionário sociodemográfico e de consumo alimentar elaborado pelos próprios pesquisadores; escala de satisfação corporal; escala de estresse percebido-10 (EPS-10).

Foram coletados dados de 159 pessoas. Devido falta de informações preenchidas nos questionários, quatro deles precisaram ser excluídos da amostra. Portanto, o N amostral foi igual a 155. Quanto ao gênero dos participantes, a maioria era do sexo feminino (N=82; 52,9%). A média de idade das mulheres foi de 30,87 anos e, 28,19 anos para os homens.

Em relação ao estado civil, 70,9% (N=110) eram solteiros e, a cor da pele predominante, foi branca (N=90; 58%). A escolaridade demonstrou 36,7% (N=57) com ensino médio completo, seguido por 32,9% (N=51) com ensino superior completo e, o restante distribuído entre as demais categorias.

Em relação ao estado nutricional dos participantes, o peso e altura foi auto referido para que o Índice de Massa Corporal (IMC) fosse calculado. As mulheres apresentaram valor médio de IMC igual a 24,46 kg/m² (com valor mínimo de 17,9

e máximo de 41,9 kg/m²) e os homens, com IMC médio de 26,39 kg/m² (com menor valor de 18,9 e maior 49,2 kg/m²).

Por meio da avaliação do consumo alimentar foi possível identificar consumo regular (menos que 5x/semana) de açúcar/produtos açucarados em 75,4% (N=117) dos casos assim como, consumo regular de bebidas alcoólicas em 61,9% (N=96); consumo frequente (5x ou mais na semana) de frutas e vegetais em 80,6% (N=125) e, consumo frequente de suplementos alimentares em 54,2% (N=84).

Interessante destacar que daqueles que consomem suplementos alimentares (N=102; 65,8%), a maioria consome mais de um suplemento, sendo a combinação de whey protein (suplemento a base de proteína do soro do leite) e creatina a mais prevalente (78,4%). 24,5% fazem uso apenas de creatina. Observa-se que, embora o uso de suplementos seja frequente e bastante comum, apenas 18,7% (N=29) dos praticantes de atividade física realizam algum tipo de acompanhamento nutricional atualmente.

A partir da aplicação da escala de satisfação corporal, os resultados demonstraram que apenas 4,8% (N= 4) das mulheres participantes estavam de fato, satisfeitas com sua aparência física, enquanto que, no sexo masculino, a frequência de satisfação corporal foi de 6,8% (N=5). Todos os demais, insatisfeitos, com desejo de ganho de massa muscular corporal.

De acordo com os resultados obtidos pela escala de estresse percebido (EPS-10), a média de estresse entre os sexos feminino e masculino foi, respectivamente, 20,81 e 16,49. Quando comparado aos valores encontrados por Reis e Petroski (2004) em seu estudo com professores do Sul do Brasil, o nível de estresse percebido da população estudada está maior, em ambos os sexos.

Com os dados obtidos nessa pesquisa é possível verificar uma população com elevado grau de estresse e insatisfeita com sua aparência física.

Palavras-chave: Autoestima. Imagem Corporal. Estresse. Exercício Físico.