

INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E FATORES ASSOCIADOS EM CLIENTES DE UMA LOJA DE SUPLEMENTOS ALIMENTARESAnne Cristine Fernandes Maia¹, Keli Fuckner Benevides¹
Iara Veloso Almeida¹, Ronilson Ferreira Freitas^{1,2}**RESUMO**

Objetivo: Identificar a prevalência de insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em clientes de uma loja de suplementos alimentares. **Materiais e métodos:** O estudo foi realizado entre os meses de agosto e setembro de 2018 com clientes de ambos os sexos de uma loja especializada em suplementos alimentares na cidade de Montes Claros, MG. O questionário contemplou questões descritivas e de múltipla escolha que abordavam os aspectos sociodemográficos, hábitos de vida, conhecimento sobre alimentação saudável, uso de suplementos alimentares, nível de atividade física e insatisfação com a imagem corporal. **Resultados:** Foram avaliados 61 indivíduos, com média de idade de 28,8±8,9 anos. 88,5% apresentaram ausência de insatisfação com a imagem corporal. Ao associar a insatisfação com a imagem com o perfil sociodemográfico e as características comportamentais, observou associação significativa com as variáveis escolaridade ($p=0,045$), conhecimento sobre alimentação saudável ($p=0,027$), atividade física praticada ($p=0,041$), número de vezes por semana que pratica atividade física ($p=0,030$) e praticar mais de uma atividade física (0,022). **Conclusão:** Conclui-se que a prevalência de insatisfação corporal nessa população foi inferior ao relatado na literatura. Isso sugere que as pessoas estão cada vez mais preocupadas com a imagem corporal, sendo importante que os profissionais da nutrição estejam atentos a esse público e desenvolva planos de ação a fim de garantir os efeitos desejados preservando a saúde do indivíduo.

Palavras-chave: Imagem corporal. Exercício Físico. Alimentação Saudável. Fatores associados.

1-Faculdade de Saúde Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG, Brasil.

2-Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Faculdades Unidas do Norte de Minas (FUNORTE), Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Dissatisfaction with the physical image and factors associated in clients of a shop of food supplements

Objective: To identify the predominance of dissatisfaction with the physical image and factors associated in clients of a shop of food supplements. **Materials and methods:** The study was carried out between the August and September of 2018 with clients of both sexes of a shop specialized in food supplements in the city of Clear Hills, MG. The questionnaire contemplated descriptive questions and of multiple choice that the aspects were boarding sociodemographic, habits of life, knowledge on healthy food, I use food supplements, level of physical activity and dissatisfaction with the physical image. **Resulted:** 61 individuals were valued, with average of age of 28,8±8,9 years. 88,5 % presented absence of dissatisfaction with the physical image. While associating the dissatisfaction with the image with the profile sociodemographic and the characteristics behavioral, noticed significant association with the variables schooling ($p=0,045$), knowledge on healthy food ($p=0,027$), practiced physical activity ($p=0,041$), number of times in a week which practical physical activity ($p=0,030$) and it will practice more than a physical activity (0,022). **Conclusion:** It was concluded that the prevalence of body dissatisfaction in this population was lower than that reported in the literature. This suggests that people are increasingly concerned about body image, and it is important that nutrition professionals attend to this audience and develop action plans to ensure the desired effects while preserving the health of the individual.

Key words: Physical image. Physical exercise. Healthy food. Associate factors.

E-mails dos autores:

annefernandes10@hotmail.com

eukeli@gmail.com

iara.veloso@yahoo.com.br

ronnypharmacia@gmail.com

INTRODUÇÃO

Com o passar das décadas é notável a mudança de comportamentos e quebra de paradigmas, objetivos são transmutados, podendo ser enfatizado no que diz respeito à imagem do corpo.

O perfil estético sofre alterações, influenciado por fatores socioculturais levando pessoas a desenvolverem preocupações e insatisfações com o corpo, provocando alterações nos hábitos de vida em busca de maior contentamento, sendo que esta motivação pode ocorrer de forma intrínseca, extrínseca ou por automotivação (Balbinotti e Capozzoli, 2008; Damasceno e colaboradores, 2006).

Entende-se como imagem corporal, a auto percepção quanto ao tamanho, aparência, forma, pensamentos e sentimentos que resultam dessa compreensão do corpo (Damasceno e colaboradores, 2006).

O padrão físico ideal tem sofrido mutações com o passar dos anos, tendo antes como representatividade, a magreza para as mulheres e o corpo musculoso para os homens (Alves e colaboradores, 2017). Diferente realidade observada atualmente, sendo notável o empenho do sexo feminino em alcançar volume e hipertrofia muscular (Maximiano e Santos 2017).

A construção da imagem corporal pode ser influenciada por componentes biofísicos, psicológicos, ambientais e comportamentais, sendo a mídia um dos meios de grande relevância na propagação do perfil estético idealizado (Santos e colaboradores, 2017).

A insatisfação corporal muitas vezes está associada à fatores como, sexo, cor da pele, massa corporal, atividade física, situação econômica, alimentação, local de moradia entre outros e pode desencadear problemas como distúrbios alimentares, a anorexia, a bulimia, distúrbios psicológicos como depressão, vigorexia, influenciar no aspecto cognitivo e na autoestima (Lepsen e Silva, 2014).

A percepção corporal do indivíduo do ponto de vista físico, bem como a qualidade de vida e a saúde, tem relação entre uma alimentação saudável e a prática da atividade, uma vez que a junção desses fatores tem ação direta no alcance do objetivo (Almeida e Balmat, 2017).

Na busca por um padrão de beleza idealizado, tornou-se comum indivíduos

recorrem a práticas radicais como dietas inadequadas, auto suplementação, além do abuso de exercícios físicos podendo acarretar problemas a saúde (Alves e colaboradores, 2017).

Diferentes tipos de prática esportiva surgem trazendo um aumento representativo de adeptos que buscam especialmente nas academias de treinamento físico, várias modalidades esportivas das quais destaca-se a prática da musculação, já que promove a hipertrofia muscular o ganho de força, sendo de grande relevância na busca por uma melhor qualidade de vida e mudança dos parâmetros corporais (Morais, Silva e Macedo, 2014).

A prática da musculação promove efeitos sobre o metabolismo, como diminuição no percentual da gordura corporal, aceleração metabólica, aumento de massa magra, melhora no perfil lipídico, redução do risco de doenças cardiovasculares, controle da pressão arterial e mudança na aparência (Costa, Rocha e Quintão, 2013).

Buscando melhores resultados, o interesse pelo uso de suplementos alimentares cresce dia após dia uma vez que, administrados corretamente proporcionam rendimento nas atividades físicas, auxiliam na hipertrofia muscular, diminuição da gordura corporal, levando pessoas a buscarem lojas especializadas na venda desses produtos (Costa, Rocha e Quintão, 2013).

O termo suplemento é utilizado para designar qualquer substância ingerida com a finalidade de complementar as necessidades nutricionais de um indivíduo quando a mesma não pode ser suprida somente pela alimentação (Corrêa e Navarro, 2014).

A suplementação alimentar administrada de forma errônea pode causar sérios danos à saúde do indivíduo como distúrbios hepáticos, cardiovasculares, renais, hormonais e desidratação (Maximiano e Santos, 2017).

Com o aumento da preocupação com a saúde e a estética, enfatiza-se a necessidade de buscar orientação junto a um profissional o nutricionista o qual está apto a indicar a melhor estratégia a ser seguida na rotina alimentar e a suplementação adequadas (Moreira e Rodrigues, 2014).

Esse estudo objetivou identificar a satisfação com a imagem corporal e os fatores associados em clientes de uma loja de suplementos alimentares.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo tem caráter analítico, transversal e quantitativo, e foi realizado com clientes de uma loja de suplementos alimentares, na cidade de Montes Claros-MG. A amostra selecionada de forma intencional e por conveniência foi de 59 indivíduos de ambos os sexos.

Como critérios de inclusão, estabeleceu-se que os entrevistados fossem clientes da loja, possuísem idade superior há 18 anos, estivessem presentes na data da coleta de dados e aceitassem participar da pesquisa. Foram excluídos do estudo os clientes que não assinaram o termo de consentimento livre esclarecido, que apresentaram algum comprometimento que dificultasse responder as avaliações propostas, aqueles que não preencheram por completo os questionários e aqueles que se recusaram a participar da pesquisa.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário que avaliava o perfil sociodemográfico (idade, gênero, situação conjugal, cor de pele e renda familiar), fatores comportamentais e estado de saúde (tabagismo, etilismo, tratamento para perder peso e estado de saúde).

Para avaliar o conhecimento acerca da alimentação saudável e o uso de suplementos alimentares, os indivíduos responderam a um questionário contendo 31 perguntas, sendo 22 objetivas e 9 discursivas, que posteriormente foram categorizadas pelos pesquisadores.

As questões abordavam o conhecimento sobre alimentação saudável (importância da alimentação na prática da atividade física, macronutriente que deve ter maior consumo diário, número de refeições recomendadas por dia, quantidade de água que deve ser consumida diariamente, consumo de azeite, porções de frutas e verduras recomendadas por dia, consumo de feijão e arroz diariamente, falta que os alimentos fazem na dieta e a quem recorre quando tem dúvidas sobre a alimentação adequada) e uso de suplementos alimentares (conhecimento sobre e uso de suplementos, tipos de suplementos, número de vezes utilizadas por semana, tempo de uso, resultados desejados e profissional que fez a indicação).

O questionário contemplava ainda aspectos relacionados à prática de atividade física (tipo de atividade praticada, tempo que exerce sem interrupção, número de

vezes/semana, duração e se exerce mais de um tipo de atividade física). O outro questionário aplicado foi o Body Shape Questionnaire (BSQ), adaptado para a pesquisa, contendo 25 perguntas objetivas relacionadas à autopercepção da imagem corporal, com uma legenda de 1 a 6, na qual 1-Nunca; 2-Raramente; 3-Às vezes; 4-Frequentemente; 5-Muito frequentemente e 6-Sempre, que visou identificar o nível de insatisfação em relação à imagem corporal.

Os dados foram tabulados no Excel e depois transportados para o pacote estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 20.0 para Windows. Foram feitas análises estatísticas descritivas com distribuição de frequências relativas e absolutas, médias e desvios-padrão. Para análise das associações aplicou-se o qui-quadrado de Pearson e Fischer, com nível de significância $p < 0,05$.

Conforme preconizado pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, o projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas do Norte de Minas – Funorte, sob parecer nº 2.708.839 (CAAE89714618.0.0000.5141) e apenas participaram os clientes que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros-MG, 2018.

Fatores	Variáveis	n (%)
Faixa Etária	<30	30 (49,2)
	30 a 49	28 (45,9)
	≥50	03 (4,9)
Gênero	Masculino	24 (39,3)
	Feminino	37 (60,7)
Situação Conjugal	Com companheiro fixo	37 (60,7)
	Sem companheiro fixo	24 (39,3)
Cor da Pele	Branca	30 (49,2)
	Não Branca	31 (51,8)
Escolaridade	≤9 anos	09 (14,7)
	≥10 anos	52 (85,2)
Renda Familiar	<3 salários mínimos	47 (77,0)
	≥3 salários mínimos	14 (23,0)

Foram avaliados 61 indivíduos, com média de idade de $28,8 \pm 8,9$ anos. Verificou-se que houve predominância de indivíduos do gênero feminino (60,7%), com companheiro fixo (60,7%), de cor da pele não branca (51,8%), com dez anos ou mais de

escolaridade (85,2%) e renda familiar abaixo de três salários mínimos (77,0%) (Tabela 1).

A figura 1 revela que 88,5% apresentaram ausência de insatisfação com a imagem corporal.

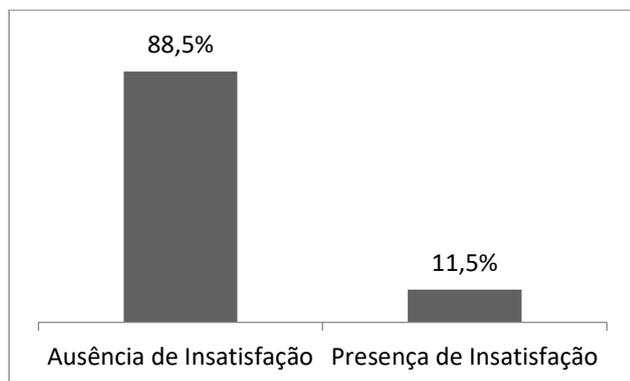


Figura 1 - Prevalência de Insatisfação com a Imagem Corporal dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros - MG, 2018.

Na tabela 2, verifica-se que 83,6% dos clientes praticam atividade física regularmente, 98,4% não fuma, 37,7% não bebe e 75,4% nunca fizeram tratamento para perder peso. Observou-se ainda que a maioria dos participantes possui conhecimento sobre alimentação saudável (62,3%), afirmaram que a alimentação saudável é indispensável/importante (91,2%), tem conhecimento sobre suplementos alimentares (70,5%) e usam suplementos alimentares (70,5%).

A atividade física mais praticada entre os clientes da loja de suplementos é a academia (62,2%). 79% dos clientes afirmaram que praticam atividade física por mais de 4 meses, sem interrupção, mais de 4 vezes por semana (68,8%), por 60 min (67,2%) e 24,6% praticam mais de uma atividade física (Tabela 2).

Tabela 2 - Características comportamentais dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros-MG, 2018.

Fatores	Variáveis	n (%)
Prática Atividade Física Regularmente	Sim	51 (83,6)
	Não	10 (16,4)
Tabagismo	Sim	1 (1,6)
	Não	60 (98,4)
Etilismo	Sim	38 (62,3)
	Não	23 (37,7)
Tratamento para perder peso	Sim	15 (24,6)
	Não	46 (75,4)
Conhecimento Sobre Alimentação Saudável	Excelente	15 (24,6)
	Muito Bom	23 (37,7)
	Suficiente	18 (29,5)
	Insuficiente	5 (8,2)
Importância da Alimentação Adequada	Indispensável	37 (60,7)
	Importante	18 (29,5)
	Necessário	6 (9,8)
Conhecimento Sobre Suplementos Alimentares	Sim	43 (70,5)
	Não	18 (29,5)
Uso de Suplementos Alimentares	Sim	59 (96,7)
	Não	2 (3,3)
Atividade Física Praticada	Academia	38 (62,3)
	Caminhada	14 (23,0)
	Jiu-Jitsu	9 (14,8)
Tempo de Atividade Física Sem Interrupção	≤ 3 meses	13 (21,3)
	4 a 6 meses	23 (37,7)
	7 a 8 meses	9 (14,8)
	9 a 11 meses	2 (3,3)
	≥ 12 meses	14 (23,0)
Número de Vezes por Semana que Prática Atividade Física	1 vez	1 (1,6)
	2 a 3 vezes	18 (29,5)
	4 a 5 vezes	31 (50,8)
	≥ 6 vezes	11 (18,0)
Duração da Atividade Física	30 min	4 (6,6)
	60 min	41 (67,2)
	120 min	16 (26,2)
Prática Mais de uma Atividade Física	Sim	15 (24,6)
	Não	46 (75,4)

A tabela 3 apresenta a associação entre o perfil sociodemográfico e insatisfação com a imagem corporal, sendo que houve associação significativa com a escolaridade. Observou-se que quanto maior o nível de escolaridade, maior a ausência de insatisfação com a imagem corporal.

A tabela 4 apresenta a associação entre as características comportamentais e insatisfação com a imagem corporal, sendo que houve associação significativa entre conhecimento sobre alimentação saudável, tipo de atividade física praticada, número de vezes por semana que prática atividade física e prática mais de uma atividade física. Observou-se que quanto maior o conhecimento sobre alimentação saudável, maior a ausência de insatisfação com a imagem corporal.

Também foi possível observar que pessoas que praticam atividade física, maior a ausência de insatisfação com a imagem corporal. Quanto maior o número de vezes

que os clientes praticam atividade física por semana, e quem pratica mais de uma atividade, também tem maior ausência de insatisfação com a imagem corporal.

Tabela 3 - Associação entre o perfil sociodemográfico e insatisfação com a imagem corporal dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros-MG, 2018.

Variáveis		Insatisfação Com a Imagem Corporal				p valor (x ²)
		Ausência		Presença		
		n	%	n	%	
Gênero	Masculino	23	95,8	1	4,2	0,229*
	Feminino	31	83,8	6	16,2	
Situação Conjugal	Com companheiro fixo	33	89,2	4	10,8	0,904*
	Sem companheiro fixo	21	87,0	3	13,0	
Cor da Pele	Branca	24	80,0	6	20,0	0,119*
	Não Branca	30	96,4	1	3,6	
Escolaridade	≤9 anos	6	62,5	3	37,5	0,045**
	≥10 anos	48	92,3	4	7,7	
Renda Familiar	<3 salários mínimos	42	89,4	5	10,6	0,511*
	≥3 salários mínimos	12	88,5	2	14,3	

Legenda: (x²): Teste Qui-quadrado – Teste Exato de Fisher's; p valor: **Nível de significância p < 0,05.

Tabela 4 - Associação entre as características comportamentais e insatisfação com a imagem corporal dos clientes de uma loja de suplementos alimentares, Montes Claros-MG, 2018.

Variáveis		Insatisfação Com a Imagem Corporal				p valor (x ²)
		Ausência		Presença		
		n	%	n	%	
Prática Atividade Física Regularmente	Sim	44	86,3	7	13,7	0,587*
	Não	10	100,0	0	0,0	
Tabagismo	Sim	1	100,0	0	0,0	1,000*
	Não	53	88,3	7	11,7	
Etilismo	Sim	21	90,9	2	9,1	0,836*
	Não	33	86,8	5	13,2	
Tratamento para perder peso	Sim	12	78,6	3	21,4	0,398*
	Não	42	91,3	4	8,7	
Conhecimento Sobre Alimentação Saudável	Excelente	15	100,0	0	0,0	0,027**
	Muito Bom	22	95,7	1	4,3	
	Suficiente	14	77,8	4	22,2	
	Insuficiente	3	60,0	2	40,0	
Importância da Alimentação Adequada	Indispensável	31	83,8	6	16,2	0,191*
	Importante	18	100,0	0	0,0	
	Necessário	5	83,3	1	16,7	
Conhecimento Sobre Suplementos Alimentares	Sim	40	93,0	3	7,0	0,180*
	Não	14	77,8	4	22,2	
Uso de Suplementos Alimentares	Sim	53	89,8	6	10,2	0,218*
	Não	1	50,0	1	50,0	
Atividade Física Praticada	Academia	31	81,6	7	18,4	0,041**
	Caminhada	14	100,0	0	0,0	
	Jiu-Jitsu	9	100,0	0	0,0	
Tempo de Atividade Física Sem Interrupção	≤ 3 meses	10	76,9	3	23,1	0,488*
	4 a 6 meses	21	91,3	2	8,7	
	7 a 8 meses	9	100,0	0	0,0	
	9 a 11 meses	2	100,0	0	0,0	
	≥ 12 meses	12	85,7	2	14,3	
Número de Vezes por Semana que Prática Atividade Física	1 vez	1	100,0	0	0,0	0,030**
	2 a 3 vezes	16	88,9	2	11,1	
	4 a 5 vezes	30	96,8	1	3,2	
	≥ 6 vezes	7	63,6	4	36,4	
	30 min	3	75,0	1	25,0	
Duração da Atividade Física	60 min	38	92,7	3	7,3	0,324*
	120 min	13	81,2	3	18,8	
	Prática Mais de uma Atividade Física	Sim	11	73,3	4	
Não	43	95,6	2	4,4		

Legenda: (x²): Teste Qui-quadrado – Teste Exato de Fisher's; p valor: **Nível de significância p < 0,05.

DISCUSSÃO

Os padrões de beleza impostos pela sociedade sofrem mudanças de tempos em tempos, variando de acordo com os períodos históricos e são cada vez mais disseminados pelos meios de comunicação (Sarhan e colaboradores, 2015).

O indivíduo buscando enquadrar-se nesse contexto social muda aspectos como aparência, tamanho e forma do corpo para se ter uma imagem corporal dentro do que se pode chamar de referência. Esse comportamento desperta vários estudos com o intuito de avaliar o perfil desses indivíduos (Alves e colaboradores, 2017).

A prática de atividade física está relacionada a melhores condições na qualidade de vida e contribui de forma positiva para o bem-estar da população de uma forma geral, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas (Campos e colaboradores, 2012).

Verificou-se no presente estudo, a predominância de indivíduos do gênero feminino o que demonstra ser um crescente a busca e preocupação com o corpo e melhora na imagem pessoal.

Segundo Sarhan e colaboradores (2015), esse gênero demonstra preocupação excessiva com o corpo, dando importância a aparência a beleza e estética, buscando se enquadrar nos padrões impostos, relação constatada em seu estudo.

No que se refere ao nível de escolaridade, a maioria possui dez anos ou mais de escolaridade e renda familiar abaixo de três salários mínimos.

Estudos realizados por Cardoso, Vagas e Lopes (2017), revelam que a maior parte dos entrevistados, possuem um nível de escolaridade semelhante, mas, com renda mensal superior a três salários mínimos.

Indagadas sobre a insatisfação corporal, ouve grande relevância por parte dos entrevistados, onde relatam em sua maioria, ausência da insatisfação.

Já estudos realizados por Dumith e colaboradores (2012) e Fernandes e colaboradores (2017) constata grande índice de insatisfação corporal entre os participantes das respectivas pesquisas. A distorção da imagem corporal, está relacionada com a insatisfação do próprio corpo, o que pode desencadear uma baixa autoestima, que tem como alguns dos fatores de causa, a mídia, a

sociedade e o meio esportivo (Júnior e colaboradores, 2013).

Distúrbios da imagem corporal, são considerados indicadores de transtornos alimentares variados como medo de engordar ou obsessão por emagrecer. Uma baixa autoestima, pode ser desencadeada por problemas emocionais, financeiros, com a aparência, trabalho, falta de lazer, fatores que podem levar a ansiedade, depressão, bulimia, compulsão e provocar uma distorção da imagem corporal, causando danos psicológicos, biológicos e aumento da morbimortalidade (Fernandes e colaboradores 2017).

Verificou-se que grande parte dos clientes entrevistados praticam atividade física regularmente. A prática de atividade física está relacionada a melhores condições na qualidade de vida e contribui para o bem-estar de uma forma geral, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas (Campos e colaboradores, 2012).

A maioria dos entrevistados relata não ser tabagista, e nunca fizeram tratamento para perda de peso, no entanto, grande parte da amostra faz o uso de álcool.

Segundo Mello e colaboradores (2005), o álcool pode provocar alterações no organismo alterando a homeostase, podendo aumentar um desgaste corporal a nível muscular e dificultar sua recuperação após a atividade física.

Observou-se ainda que a maioria dos participantes possui conhecimento sobre alimentação saudável e afirmaram que a alimentação saudável é indispensável/importante para a atividade física. Associada à prática de atividade física saudável e segura é necessário que o indivíduo tenha uma alimentação adequada e individualizada, de acordo com suas necessidades fisiológicas e nutricionais.

Neste contexto, o planejamento alimentar melhora o desempenho, garante os depósitos de energia reduz a fadiga muscular e lesões, proporcionando melhor rendimento durante o treinamento e sua recuperação após a atividade (Campagnolo, Gama e Petkowicz, 2008).

Questionados sobre conhecimento em relação aos suplementos alimentares, a maioria dos entrevistados afirmaram conhecer e usar. Com o objetivo de suprir a demanda energética exigida, os indivíduos que praticam atividade física, utilizando como aliado o recurso da suplementação. Estes recursos

ergogênicos como repositores hidroeletrolíticos, energéticos, protéicos e alimentos compensadores tem como finalidade melhorar a performance do indivíduo (Lorenzetti e colaboradores, 2015).

Com a disseminação e o marketing esportivo, a busca pelo padrão estético perfeito e a necessidade de obter resultados a curto prazo, induz a utilização suplementar com finalidade de maximizar os resultados.

Em contrapartida, o uso excessivo pode trazer problemas como sobrecarga renal, aumento da gordura corporal, insuficiência hepática e desidratação, quando usados de forma indiscriminada sem uma avaliação e/ou orientação de um profissional habilitado (Silva, Vargas e Lopes, 2017).

A atividade física mais praticada entre os clientes da loja de suplementos é a academia.

Morais, Silva, e Macedo (2014), declaram que a prática da musculação, que vem sendo muito procurada por promover a hipertrofia muscular e otimizar o ganho de força, tal atividade possui grande relevância quando se pensa numa melhor qualidade de vida e mudança dos parâmetros corporais, estando associada cada vez mais ao uso de suplementos alimentares para otimizar os ganhos e resultados estéticos almejados.

Grande parte dos clientes afirmaram que praticam atividade física por mais de 4 meses, sem interrupção, mais de 4 vezes por semana, por 60 min. Galati, Giantaglia e Toledo (2017), acreditam que a soma do tempo de atividade diária, tempo de prática sem interrupção e a convivência no ambiente no qual pratica atividade, bem como indivíduos que praticam mais de um tipo de atividade, apresentam melhor qualidade de vida e saúde, preocupação com uma alimentação saudável, e os mesmos passam a se interessar pelo consumo de suplementos alimentares.

Associados o perfil sociodemográfico e insatisfação com a imagem corporal, houve associação significativa entre escolaridade e ausência de insatisfação, onde pôde-se observar que quanto maior o nível de escolaridade, maior a ausência de insatisfação com a imagem corporal.

Já Fernandes e colaboradores (2017) em seus estudos constataam a predominância de insatisfação corporal onde a maioria da sua amostra é composta pelo público feminino, que, embora apresentasse IMC eutrófico, buscaram a hipertrofia muscular, revelando que uma percepção distorcida da imagem

corporal pode levar a práticas alimentares inadequadas, podendo causar danos à saúde física e mental o que contradiz resultados encontrados no presente estudo.

Na associação entre as características comportamentais e insatisfação com a imagem corporal, houve associação significativa entre conhecimento sobre alimentação saudável, tipo de atividade física praticada, número de vezes por semana que realiza a atividade física, praticar mais de uma atividade física e ausência de insatisfação, observou-se que quanto maior o conhecimento sobre alimentação saudável, maior a ausência de insatisfação com a imagem corporal.

Porém em estudos realizados por Júnior e colaboradores (2013), notou-se que a imagem corporal sofre influências dos fatores socioculturais, revelando que mesmo que os praticantes de atividade física, possuam um conhecimento sobre alimentação saudável continuam em busca de um corpo ideal impostos pelos padrões sociais.

Também foi possível observar que quanto maior o número de vezes que os clientes praticam atividade física por semana, e quem pratica mais de uma atividade, tem maior ausência de insatisfação com a imagem corporal.

Na literatura não foram encontrados dados concretos que justifiquem esses achados, uma vez que tem sido observada uma busca cada vez mais por um perfil físico e estético idealizado pela maior parte dos indivíduos como nos sugere Alves e colaboradores (2017), que em sua pesquisa, constituiu uma amostra composta por estudantes universitários de uma instituição pública de ensino, das mulheres entrevistadas sobressaiu o desejo de perder peso e homens em sua maioria insatisfação com a magreza, e, quando comparados estudantes da área da saúde e estudantes da área de exatas, houve uma maior insatisfação por parte do primeiro grupo citado.

Algumas limitações do presente estudo podem ser consideradas. Trata-se de um estudo com delineamento transversal, o que não permite o estabelecimento de relações de causa e efeito, entretanto mostrou a realidade sobre a prevalência da insatisfação com a imagem corporal e os fatores associados. Entre as limitações do estudo, pode-se destacar ainda que as variáveis tenham sido autodeclaradas, podendo haver informações não fidedignas.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados nesse estudo, com predominância do público feminino, demonstram ausência da insatisfação corporal entre a maioria dos entrevistados, dados que contradizem grande parte dos relatos encontrados em estudos semelhantes ressaltando a importância de uma investigação individual mais detalhada.

Eles buscam formas de manter ou melhorar seu corpo e saúde recorrendo dentre outros fatores, a prática de atividade física, declaram ter conhecimento sobre alimentação saudável e faz o uso de recursos suplementares para tais objetivos.

É importante ressaltar que o fato de almejar um corpo diferente do que se tem é de grande relevância para que o profissional da saúde tenham um olhar mais atento a esse público e desenvolvam estratégias para indicar e alertar sobre o uso desses recursos afim de garantir os efeitos desejados preservando a saúde do indivíduo adoção de comportamentos saudáveis. Sugere-se que estudos futuros sejam realizados a fim de compreender esse público investigar melhor a correlação entre essas associações.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, C. M.; Balmant, B.D. Avaliação do hábito alimentar pré e pós-treino e uso de suplementos em praticantes de musculação de uma academia no interior do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017.p.104-117. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/740>>

2-Alves, F. R.; Souza, E. A.; Paiva, C. S.; Teixeira, F. A. A. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *RIPS-Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*. Vol. 18. Núm. 3. p.1-6. 2017.

3-Balbinotti, M. A. A.; Capozzoli, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.* São Paulo. Vol. 22. Num.1. 2008. p.63-80.

4-Campagnolo, P. D. B.; Gama, C. M.; Petkowicz, R. Adequação da ingestão dietética

de atletas adolescentes de 4 modalidades esportivas. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Vol. 16. Núm. 2. p.33-40. 2008.

5-Campos, M. O.; Maciel, M. G.; Neto, M. G.; Rodrigues, J. F. Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 17. Núm. 6. 2012. p.562-572.

6-Cardoso, R.P.Q.; Vargas, S.V.S.; Lopes, W.C. Consumo de suplementos alimentares dos praticantes de atividade física em academias. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 65. 2017. p.584-592. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/861>>

7-Corrêa, D. B.; Navarro, A. C. Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação à utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional numa academia de Natal-RN. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 43. 2014. p.35-51. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/419>>

8-Costa, D. C.; Rocha, N. C. A.; Quintão, D. F. Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 41. 2013. p.287-299. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/406>>

9-Damasceno, V.O.; Vianna, V.R.A.; Vianna, J.M.; Lacio, M.; Lima, J.R.P.; Novaes, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. *R. bras. Ci e Mov.* Vol. 14. Num.1. 2006. p. 87-96.

10-Dumith, S. C.; Menezes, A. M. B.; Bielemann, R. M.; Petresco, S.; Silva, I. C. M. Linhares, R. S.; Amorim, T. C.; Duarte, D. V.; Araújo, C. L. P.; Santos, J. V. Insatisfação corporal em adolescentes: um estudo de base populacional. *Ciência e Saúde Coletiva*. Vol. 17. Num. 9. 2012. p.2499-2505.

11-Fernandes, A. C. C. F.; Silva, A. L. S.; Medeiros, K. F.; Queiroz, N.; Melo, L. M. Avaliação da autoimagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. *RBNE-*

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Núm. 63. 2017. p.252-258. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/774>>

12-Galati, P.C.; Giantaglia, A.P.F.; Toledo, G.C.G. Caracterização do consumo de suplementos nutricionais e de macronutrientes em praticantes de atividade física em academias de Ribeirão Preto-SP. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p.150-159. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/746>>

13-Junior, M. P.; Junior, W. C.; Silveira, F. V. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Núm.42. 2013. p.345-352. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/410>>

14-Lepsen, A. M.; Silva, M. C. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes do ensino médio da zona rural da região sul do Rio Grande do Sul. Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde. Vol. 23. Núm. 2. 2014. p. 317-325.

15-Lorenzetti, F. M.; Carnevali júnior, L. C.; Lima, W. P.; Zanuto, R. Nutrição e Suplementação Esportiva. Editore Phorte. Vol.1. p.388. 2015.

16-Maximiano, C. M. B. F.; Santos, L. C. Consumo de suplementos por praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Sete Lagoa-MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 11. Num. 61. 2017. p.93-101. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/739>>

17-Mello, M. T.; Boscolo, R. A.; Esteves, A. M.; Tufik, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Revista Brasileira Medicina do Esporte. Vol. 11. Núm. 3. 2005.

18- Moraes, A. C. L.; Silva, L. L. M.; Macêdo, É. M. C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. RBNE-Revista Brasileira de

Nutrição Esportiva. Vol. 8. Núm. 46. p. 247-253. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/455>>

18-Moreira, F. P.; Rodrigues, K. L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. Revista Brasileira Medicina do Esporte. Vol. 20. Núm. 5. p. 370-373. 2014.

19-Sarhan, A. C.; Krey, J. P.; Chaud, D. M. A.; Abreu, E. S. Avaliação da percepção da imagem corporal e atitudes alimentares de estudantes das áreas de saúde e humanas de uma universidade no município de São Paulo. Revista Simbiol-logias. Vol. 8. Núm. 11. 2015.

20-Santos, E. A.; Pereira, F. B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Núm. 62. p.134-140. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/743>>

21-Silva, R. P. Q. C.; Vargas, V. S.; Lopes, W. C. Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 11. Núm. 65. p. 644-653. 2017. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/861>>

Autor para correspondência:
Prof. Me. Ronilson Ferreira Freitas
Rua João Pinheiro, 441, apt 203.
Centro. Montes Claros-MG. Brasil.

Recebido para publicação em 26/02/2019
Aceito em 14/04/2019