

## A INTERNALIZAÇÃO DO IDEAL DE MAGREZA AFETA OS COMPORTAMENTOS ALIMENTARES INADEQUADOS EM ATLETAS DO SEXO FEMININO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA?

### THE INTERNALIZATION OF THE THIN IDEAL AFFECTS THE INAPPROPRIATE EATING BEHAVIORS IN ARTISTIC GYMNASTIC FEMALE ATHLETES?

Leonardo de Sousa Fortes\*  
Sebastião de Sousa Almeida\*\*  
Maria Elisa Caputo Ferreira\*\*\*

---

#### RESUMO

O objetivo do estudo foi averiguar a influência da internalização do ideal de magreza sobre os comportamentos alimentares inadequados (CAI) em atletas de ginástica artística. Participaram 62 ginastas com idade entre 12 e 17 anos. Utilizaram-se o *Eating Attitudes Test* (EAT-26) e as subescalas do *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3* (SATAQ-3) para avaliar os CAI e a internalização do ideal de magreza, respectivamente. Os achados não demonstraram influência das subescalas do SATAQ-3 sobre a restrição alimentar ( $p>0,05$ ) e o autocontrole oral ( $p>0,05$ ), no entanto, indicaram influência da internalização de magreza nos sintomas bulímicos ( $p<0,05$ ). Logo, pode-se concluir que a internalização do ideal de corpo foi importante preditor para os sintomas de bulimia.

**Palavras-chave:** Transtornos alimentares. Imagem corporal. Atletas.

---

#### INTRODUÇÃO

Os comportamentos alimentares inadequados (CAI) são considerados condutas deletérias a saúde (FLAMENT et al., 2012; PENNIMENT; EGAN, 2012). A autoindução de vômitos, a restrição alimentar por longos períodos, o uso de laxantes, diuréticos e esteroides anabólicos androgênicos são exemplos de CAI (SCOFFIER; WOODEMAN; D'ARRIPE-LONGUEVILLE, 2011). Evidências indicam alta prevalência de CAI entre os adolescentes (ALVES et al., 2008; RODGERS; CABROL; PAXTON, 2011), principalmente no sexo feminino (BIGHETTI et al., 2004; FLAMENT et al., 2012). Mais especificamente, alguns relatos apontam que esta prevalência pode ser ainda maior no esporte (FORTES; FERREIRA, 2011; FRANCISCO; ALARCÃO; NARCISO; 2012).

O âmbito esportivo competitivo é repleto de cobranças no anseio por melhores resultados que podem favorecer o desencadeamento de CAI nos atletas (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2012). No entanto, as exigências variam em função da característica da modalidade esportiva. Por exemplo, o judô, o boxe e o taekwon-do, considerados esportes com divisão por classe de peso corporal, exigem que o seu praticante mantenha o peso ao longo de toda a temporada competitiva (FILAIRE et al., 2007; VIEIRA et al., 2006). Por outro lado, as modalidades esportivas de potência, como a natação e as provas de campo do atletismo, exigem que os atletas aumentem a força muscular e otimizem a potência anaeróbia (FORTES; FERREIRA, 2011). Os esportes com características estéticas (ginástica artística, nado sincronizado e saltos ornamentais), por sua vez, exigem que os competidores tenham aparência

---

\* Mestre. Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte da Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão-PE, Brasil.

\*\* Doutor. Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto-SP, Brasil.

\*\*\* Doutora. Departamento de Fundamentos da Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora-MG, Brasil.

corporal magra e flexibilidade articular (KRENTZ; WARSCHBURGER, 2011). Em adição, os esportes com características estéticas apresentam bancas de juízes que determinam os escores das performances dos atletas em função da beleza do movimento, da dificuldade das acrobacias e da estética morfológica do atleta avaliado (FORTES et al., 2013). De acordo com alguns autores, os atletas de esportes com características estéticas estão mais vulneráveis a adoção dos CAI (FRANCISCO; NARCISO; ALARCÃO, 2012; FORTES et al., 2013), principalmente os do sexo feminino (DE BRUIN; OUDEJANS; BAKKER, 2007).

A ginástica artística demonstra algumas peculiaridades que merecem destaque. É exigido que as atletas tenham estatura baixa para otimizar as acrobacias, sejam magras, normalmente com percentual de gordura inferior a dezoito, e tenham a capacidade motora flexibilidade avantajada, principalmente nos membros inferiores (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2013; FORTES et al., 2013). Ademais, segundo De Bruin, Oudejans e Bakker (2007), as ginastas necessitam seguir rígidas dietas para manter a estética corporal magra, considerada um dos aspectos morfológicos mais valorizados na ginástica artística (FORTES et al., 2013). Assim, as ginastas ingerem pouca quantidade de calorias ao longo do dia, o que pode comprometer o desempenho destas atletas. No entanto, as atletas que mesmo seguindo rígidas dietas não conseguirem atingir estética magra, poderão adotar os CAI com o intuito de atenuar o peso corporal. Salienta-se, ainda, que em razão de crenças do âmbito de esportes com características estéticas, as ginastas evitam ingerir alimentos ricos em carboidratos. Sobretudo, os carboidratos são considerados os principais substratos energéticos para a maioria dos esportes (BORTOLETO; BELLOTO; COSTA, 2007; GARTHE et al., 2011).

Existem vários fatores associados aos CAI em atletas, tais como: insatisfação corporal, percentual de gordura, maturação biológica, entre outros (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2012). Recentemente, alguns pesquisadores levantaram a hipótese de que a internalização do ideal sociocultural de corpo poderia influenciar os CAI em atletas (FRANCISCO; ALARCÃO; NARCISO, 2012).

A literatura científica tem apontado a magreza como padrão socialmente aceito para o sexo feminino (PELEGRINI et al., 2011; RODGERS; CABROL; PAXTON, 2011). Neste sentido, a idealização do corpo magro poderia repercutir negativamente nos comportamentos alimentares de jovens do sexo feminino. De fato, investigações evidenciaram que a internalização do ideal de magreza induziu meninas a adotarem os CAI com o propósito de redução do peso corporal (FLAMENT et al., 2012; GROSSBARD; NEIGHBORS; LARIMER, 2011). Todavia, esta relação foi pouco explorada na população de atletas.

Francisco, Narciso e Alarcão (2012) identificaram que os comentários negativos dos pais a respeito do peso corporal e as mensagens midiáticas percebidas concernentes à magreza influenciaram os CAI em jovens ginastas portuguesas. Após se realizar uma busca combinada com alguns descritores (“body image”, “body dissatisfaction”, “eating disorders”, “eating behavior”, “athletes” e “sport”) nos principais sites de pesquisa de artigos científicos (Web of Science, Scopus, Medline e SciELO), não se encontrou estudo com o objetivo de averiguar a influência da internalização do ideal de magreza sobre os CAI de atletas brasileiros.

Cabe ainda salientar, que em âmbito mundial, somente a pesquisa dos autores supracitados procurou investigar esta influência. Diante da inexistência de investigações com atletas brasileiros, o objetivo do presente estudo foi averiguar a influência da internalização do ideal de magreza sobre os CAI em atletas do sexo feminino da ginástica artística. Vale ressaltar que a escolha da amostra oriunda da ginástica artística foi devido a dois fatores: existência de somente uma investigação de CAI com este esporte (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2013) e facilidade de se obter acesso as atletas.

## MÉTODOS

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade de São Paulo e foi desenvolvida

somente após a sua aprovação (CAE – 05166712.8.0000.5407). Os responsáveis, assim como as atletas, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que explicava os objetivos e procedimentos do estudo. Foi garantido o anonimato as participantes e total sigilo no tratamento dos dados.

### Participantes

Trata-se de estudo transversal, cuja amostra, selecionada por conveniência, constituiu-se de atletas do sexo feminino da ginástica artística. As ginastas tinham idades entre 12 e 17 anos e eram competidoras pertencentes a clubes da cidade do Rio de Janeiro/RJ.

Para serem incluídas na pesquisa, as atletas deveriam apresentar o TCLE assinado pelo responsável; treinar por, no mínimo, cinco dias na semana e com duração mínima de 2h/treino; ter participado de ao menos uma competição de dimensão regional durante o ano de 2013; e aceitar participar voluntariamente respondendo os questionários e participando das avaliações antropométricas.

Deste modo, a amostra da presente investigação foi composta por 71 atletas adolescentes do sexo feminino. No entanto, nove meninas foram excluídas do estudo por não responderem os questionários em sua totalidade. Por fim, a pesquisa contou com 62 ginastas, com média de 15,26 ( $\pm 1,78$ ) anos para idade e 10,56 ( $\pm 2,83$ ) para o percentual de gordura. O regime de treinamento semanal era de cinco vezes com média diária de 3,8 ( $\pm 0,4$ ) horas. Todas as participantes disputavam eventos competitivos de nível nacional.

### Instrumentos

Para avaliar os CAI foi aplicado o *Eating Attitudes Test* (EAT-26) em sua versão validada para o sexo feminino por Bighetti et al. (2004), apresentando consistência interna igual a 0,82. Para o presente estudo, o instrumento apontou boa consistência interna, representada por  $\alpha=0,84$ . O EAT-26 já foi utilizado em outros estudos com atletas (FORTES et al., 2013; FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2012), os quais também apresentaram boa consistência interna. O questionário é composto por 26

questões distribuídas em três fatores: 1) dieta – diz respeito à recusa patológica a alimentos com alto teor calórico e preocupação com a aparência física; 2) bulimia e preocupação com os alimentos – refere-se a episódios de compulsão alimentar, seguidos por comportamentos purgativos para perda/controlar de peso corporal e; 3) autocontrole oral – reflete o autocontrole em relação à comida e avalia as forças ambientais e sociais estimulantes à ingestão alimentar. O escore final do EAT-26 é feito pela soma de seus itens e o ponto de corte para comportamento alimentar de risco para transtornos alimentares (TA) é 21, ou seja: pontuação menor que 21 indica comportamento desfavorável; e pontuação maior ou igual a 21 representa atitudes favoráveis ao desenvolvimento de TA.

A fim de avaliar a internalização do ideal de magreza, as ginastas responderam ao *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3* (SATAQ-3). Esta ferramenta é pontuada em escala do tipo *Likert* com cinco opções de resposta (“Discordo totalmente” até “Concordo totalmente”). O escore total do SATAQ-3 é calculado pela soma das respostas, sendo que a maior pontuação representa maior influência dos aspectos socioculturais na imagem corporal. O questionário é composto por 30 perguntas destinadas a avaliar a internalização geral dos padrões socialmente estabelecidos (nove itens), incluindo o ideal de corpo atlético (cinco itens), a pressão exercida por estes padrões (sete itens) e a mídia como fonte de informações sobre aparência (nove itens). No entanto, para a presente investigação foram utilizadas somente as subescalas “Internalização Geral” e “Internalização Atlética”, totalizando 14 itens. A versão do SATAQ-3 utilizada neste estudo foi traduzida e adaptada para a população jovem brasileira, tendo a sua consistência interna atestada para esta população (AMARAL et al., 2011). Para a presente amostra foi calculada a consistência interna pelo alfa de *Cronbach*, obtendo-se valores satisfatórios de 0,83 e 0,87 para as subescalas “Internalização Geral” e “Internalização Atlética”, respectivamente.

Para o cálculo do percentual de gordura foi utilizado o protocolo para adolescentes desenvolvido por Slaughter et al. (1988).

Foram aferidas as dobras cutâneas tricipital e subescapular, de acordo com as padronizações determinadas pela *Internacional Society for Advancement for Kineanthropometry* (2001), a partir de um compasso (adipômetro) científico da marca LANGE® (Cambridge Scientific Industries Inc.), com precisão de 1 mm. As medidas foram tomadas de forma rotacional e coletadas três vezes, sendo considerada a média dos valores. Em razão dos achados de algumas investigações indicarem influência da gordura corporal sobre o comportamento alimentar de risco para TA (DE BRUIN; OUDEJANS; BAKKER, 2007; FORTES; FERREIRA, 2011), o percentual de gordura foi controlado em algumas análises estatísticas no presente estudo.

### PROCEDIMENTOS

A priori, os pesquisadores responsáveis entraram em contato com os treinadores de ginástica artística de diversos clubes da cidade do Rio de Janeiro/RJ. Os procedimentos, bem como os objetivos do estudo, foram devidamente explicados e foi solicitada a autorização para que a equipe participasse da pesquisa.

Após o consentimento dos treinadores, foi realizada uma reunião com cada equipe para que as atletas fossem esclarecidas sobre todos os procedimentos éticos da investigação. Nesse encontro também foi entregue o TCLE para que os pais ou responsáveis autorizassem por escrito (através da assinatura do termo) a participação de suas filhas.

A coleta dos dados foi realizada em dois momentos distintos, sempre pelo mesmo pesquisador e em salas adequadas disponibilizadas pelos clubes participantes. No primeiro momento as atletas responderam aos questionários (EAT-26 e SATAQ-3) e o segundo encontro foi destinado à avaliação das medidas antropométricas (dobras cutâneas). Assim, as meninas receberam a mesma orientação verbal e eventuais dúvidas foram esclarecidas. Também constavam nos questionários orientações sobre o preenchimento dos mesmos. Durante a aplicação não houve comunicação entre as atletas e não se delimitou tempo para o preenchimento.

### ANÁLISE DOS DADOS

Conduziu-se o teste *Kolmogorov Smirnov* para avaliar a normalidade dos dados. Em razão da não violação da distribuição normal dos escores do EAT-26 e do SATAQ-3, optou-se pela estatística paramétrica. Assim, medidas de tendência central (média), dispersão (desvio padrão, mínimo e máximo) e frequência foram utilizadas para descrever as variáveis da investigação. Em seguida, foram confeccionados três modelos de regressão linear múltipla: 1) para analisar a influência das subescalas do SATAQ-3 e do percentual de gordura sobre a subescala Dieta do EAT-26; 2) para averiguar a influência das subescalas do SATAQ-3 e do percentual de gordura na subescala Bulimia e Preocupação com Alimentos do EAT-26 e; 3) para avaliar a influência das subescalas do SATAQ-3 e do percentual de gordura sobre a subescala Autocontrole Oral do EAT-26. A idade foi controlada em todos os modelos de regressão. Ademais, conduziu-se a análise univariada de covariância (ANCOVA), controlando a idade e o percentual de gordura, para comparar os escores das subescalas do SATAQ-3 em função das classificações do EAT-26 ( $EAT-26 \geq 21$ ). O teste *post hoc* de Bonferroni foi utilizado para identificar diferenças. Todos os dados foram tratados no software SPSS 17.0, adotando-se nível de significância de 5%.

### RESULTADOS

Os achados referentes à aplicação do EAT-26 evidenciaram que 50% ( $n=31$ ) das atletas demonstraram comportamento alimentar de risco para TA. Os valores descritivos de todas as variáveis da pesquisa podem ser visualizados na Tabela 1.

O modelo de regressão apresentado na Tabela 2 demonstrou influência somente do percentual de gordura ( $F_{(1, 61)}=7,99$ ;  $p=0,048$ ) sobre os escores da subescala Dieta do EAT-26. Ao contrário, as subescalas Internalização Geral ( $F_{(1, 61)}=1,35$ ;  $p=0,25$ ) e Internalização Atlética ( $F_{(1, 61)}=1,02$ ;  $p=0,73$ ) não apontaram influência estatisticamente significativa.

**Tabela 1** – Valores descritivos (mínimo, máximo, média e desvio padrão) das variáveis do estudo.

Variável	Mínimo	Máximo	Média	DP
EAT-26	3,00	49,00	20,05	11,68
SATAQ-3	45,00	100,00	75,60	15,43
Idade (anos)	12,00	17,00	15,26	1,78
%G	6,17	16,35	10,56	2,83

DP = Desvio Padrão; EAT-26 = *Eating Attitudes Test*; SATAQ-3 = *Sociocultural Attitudes Towards Appearance-3*; %G = Percentual de Gordura.

Fonte: Os autores,

Estes resultados indicam que o percentual de gordura explicou 15% da variância da restrição de ingestão de alimentos altamente calóricos por ginastas do sexo feminino.

**Tabela 2** – Regressão linear múltipla utilizando as subescalas Internalização Geral e Internalização Atlética do SATAQ-3 como variáveis explicativas sobre a variância da subescala Dieta do EAT-26 em ginastas do sexo feminino.

Variável	Bloco	B	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2*</sup>	p valor
Inter Geral	1	0,28	0,26	0,07	0,05	≤0,25
Inter Atlética	2	0,14	0,08	0,007	0,004	≤0,73
%G	3	0,89	0,38	0,15	0,12	≤0,05
Todos		1,95	0,48	0,24	0,21	≤0,18

B = Coeficiente Beta; R<sup>2\*</sup> = R<sup>2</sup> ajustado; Inter = Internalização; %G = Percentual de gordura.

Fonte: Os autores.

**Tabela 3** – Regressão linear múltipla utilizando as subescalas Internalização Geral e Internalização Atlética do SATAQ-3 como variáveis explicativas sobre a variância da subescala Bulimia e Preocupação com Alimentos do EAT-26 em ginastas do sexo feminino.

Variável	Bloco	B	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2*</sup>	p valor
Inter Geral	1	0,24	0,41	0,17	0,15	≤0,04
Inter Atlética	2	0,05	0,05	0,003	0,003	≤0,82
%G	3	0,17	0,25	0,06	0,05	≤0,29
Todos		3,10	0,45	0,20	0,17	≤0,28

B = Coeficiente Beta; R<sup>2\*</sup> = R<sup>2</sup> ajustado; Inter = Internalização; %G = Percentual de gordura.

Fonte: Os autores.

Em adição, todas as variáveis independentes juntas (subescalas do SATAQ-3 e percentual de gordura) não impactaram ( $F_{(1, 61)}=1,37; p=0,28$ ) sobre a variância da subescala Bulimia e Preocupação com Alimentos do EAT-26.

Ademais, as variáveis independentes, juntas, não influenciaram a variância dos escores da subescala Dieta ( $F_{(1, 61)}=2,38; p=0,18$ ).

A Tabela 3 ilustra o modelo de regressão que utilizou a subescala Bulimia e Preocupação com Alimentos como variável critério. Os resultados apontaram a influência estatisticamente significativa da subescala Internalização Geral ( $F_{(1, 61)}=14,02; p=0,036$ ). Logo, os achados demonstraram que a internalização geral de padrões sociais de magreza (17%) influenciou os comportamentos compulsivos e purgativos de atletas de ginástica artística do sexo feminino. Ressalta-se, no entanto, que a subescala Internalização Atlética ( $F_{(1, 61)}=0,7; p=0,82$ ) e o percentual de gordura ( $F_{(1, 61)}=1,85; p=0,29$ ) não explicaram a variância da subescala Bulimia e Preocupação com Alimentos.

O último modelo de regressão, no qual utilizou a subescala Autocontrole Oral como variável dependente, pode ser observado na Tabela 4. Nenhuma variável independente demonstrou influência estatisticamente significativa. Neste sentido, a subescala

Internalização Geral ( $F_{(1, 61)}=1,25$ ;  $p=0,81$ ), a subescala Internalização Atlética ( $F_{(1, 61)}=0,88$ ;  $p=0,92$ ) e o percentual de gordura ( $F_{(1, 61)}=1,76$ ;  $p=0,59$ ) não explicaram a variância do autocontrole em relação à comida em jovens ginastas. Salienta-se ainda,

que o modelo de regressão com todas as variáveis explicativas (subescalas do SATAQ-3 e percentual de gordura) inseridas em um único bloco ( $F_{(1, 61)}=0,96$ ;  $p=0,95$ ) não influenciou os escores da subescala Autocontrole Oral do EAT-26.

**Tabela 4** - Regressão linear múltipla utilizando as subescalas Internalização Geral e Internalização Atlética do SATAQ-3 como variáveis explicativas sobre a variância da subescala Autocontrole Oral do EAT-26 em ginastas do sexo feminino.

Variável	Bloco	B	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2*</sup>	p valor
Inter Geral	1	0,11	0,05	0,003	0,002	≤0,81
Inter Atlética	2	0,06	0,02	0,001	0,001	≤0,92
%G	3	0,14	0,13	0,02	0,02	≤0,59
Todos		2,07	0,14	0,02	0,01	≤0,95

B = Coeficiente Beta; R<sup>2\*</sup> = R<sup>2</sup> ajustado; Inter = Internalização; %G = Percentual de gordura.

Fonte: Os autores.

No que concerne às comparações das subescalas do SATAQ-3 em razão das classificações do EAT-26 (Tabela 5), os achados não evidenciaram diferença de escore nas subescalas Internalização Geral ( $F_{(2, 60)}=2,91$ ;  $p=0,11$ ) e Internalização Atlética ( $F_{(2, 60)}=1,94$ ;  $p=0,34$ ) entre as atletas com alto e baixo risco para TA.

**Tabela 5** – Comparação dos escores das subescalas do SATAQ-3 em função das classificações do EAT-26 em ginastas do sexo feminino.

Subescala SATAQ-3	Grupo EAT-26	
	EAT<21 (n=31)	EAT≥21 (n=31)
	Média (Erro Padrão)	
Internalização Geral	14,96 (±2,19)	18,13 (±2,17)
Internalização Atlética	14,13 (±1,31)	15,06 (±1,29)

Fonte: Os autores.

## DISCUSSÃO

A pesquisa teve como objetivo averiguar a influência da internalização do ideal de magreza sobre os CAI em atletas de ginástica artística. De fato, a literatura científica tem evidenciado que os fatores socioculturais (família e amigos) podem afetar negativamente os comportamentos

alimentares de adolescentes (FLAMENT et al., 2012). No entanto, esta relação ainda é pouco ou quase nada explorada entre os atletas (FRANCISCO; NARCISO; ALARCÃO, 2012). Por exemplo, no Brasil, nenhuma investigação neste sentido foi encontrada. Os resultados da presente pesquisa indicaram influência da internalização geral nos comportamentos compulsivos e purgativos, no entanto, as demais análises não demonstraram influências das subescalas do SATAQ-3 sobre os escores do EAT-26.

Embora a prevalência de CAI no âmbito esportivo seja considerada alta (FORTES; FERREIRA, 2011; HULLEY et al., 2007), parece que os dados são ainda mais alarmantes quando se tratam das atletas de esportes com características estéticas (DE BRUIN; OUDEJANS; BAKKER, 2007; KRENTZ; WARSCHBUREGER, 2011; VIEIRA et al., 2009). Algumas investigações com patinadoras, dançarinas e ginastas têm indicado prevalência variando de 30 a 60% para os CAI (FRANCISCO; ALARCÃO; NARCISO, 2012; PENNIMENT; EGAN, 2012; SCOFFIER; WOODMAN; D'ARRIPE-LONGUEVILLE, 2011). Logo, os achados do presente estudo a respeito da prevalência de CAI corroboram o que outras pesquisas têm demonstrado. De acordo com Fortes et al. (2013), as atletas de modalidades esportivas com características estéticas são pressionadas por treinadores em

reduzir o peso corporal com o intuito de otimizar o rendimento esportivo, o que pode induzi-las a adotarem alguns CAI, caso o treinamento físico e o regime alimentar não sejam suficientes para tal propósito.

Segundo Francisco, Alarcão e Narciso (2012), a transmissão de mensagens da mídia de que a magreza é socialmente aceita e considerada o padrão de beleza vigente, em muitos casos, pode levar as atletas de esportes com características estéticas a adotarem condutas alimentares deletérias a saúde. Parece que os comportamentos alimentares restritivos são os mais preferidos entre as ginastas, as patinadoras e as atletas de nado sincronizado (FORTES et al., 2013). Todavia, os resultados da presente pesquisa não evidenciaram influência da internalização do ideal de magreza geral e atlético sobre a restrição alimentar em atletas de ginástica artística. De acordo com Flament et al. (2012), nem todas as jovens aderem as mensagens socioculturais a respeito da aparência física, o que de certo modo, pode explicar os presentes achados. Ademais, Fortes et al. (2012) salientam a respeito da existência de uma subcultura esportiva. Segundo estes autores, os CAI são influenciados principalmente pelas cobranças de treinadores e exigências da própria modalidade esportiva, o que nos conduz a ideia de que os agentes socioculturais podem não ser determinantes no desencadeamento de comportamentos alimentares restritivos nos atletas.

Contudo, alguns autores ressaltam que o percentual de gordura impacta sobre os CAI de atletas de esportes com características estéticas (FORTES et al., 2013; DE BRUIN; OUDEJANS; BAKKER, 2007). Neste sentido, os resultados do presente estudo apontaram que os comportamentos de restrição alimentar foram influenciados em 15% pelo percentual de gordura. De fato, a gordura corporal é considerada aspecto depreciativo no contexto dos esportes com características estéticas (KRENTZ; WARSCHBURGER, 2011). Atletas com percentual de gordura acima do que é considerado ideal para o bom desempenho em sua modalidade esportiva costumam adotar a restrição alimentar como comportamento cotidiano (FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2012). Em adição, evidências indicam que

mesmo as atletas com baixo percentual de gordura podem utilizar os comportamentos alimentares restritivos, pois ainda acreditam que estão “gordas” (DE BRUIN; OUDEJANS; BAKKER, 2007; FORTES et al., 2013). A pressão imposta por treinadores para adoção de estética magra é considerada tão intensa que muitas ginastas associam a atenuação da gordura corporal com a maximização da performance, mesmo quando já possuem baixo percentual de gordura (KRENTZ; WARSCHBURGER, 2011).

Alguns pesquisadores têm argumentado que a internalização do ideal de corpo pode instigar os jovens a utilizar os métodos de perda rápida de peso, como a autoindução de vômito, em razão de atingir a morfologia considerada socialmente aceita, no caso do sexo feminino, a magreza (FLAMENT et al., 2012; RODGERS; CABROL; PAXTON, 2011). Corroborando estes argumentos, os achados da presente investigação demonstraram que a internalização geral influenciou 17% dos comportamentos alimentares compulsivos e purgativos. Em contrapartida, a internalização atlética não apresentou influência estatisticamente significativa na subescala Bulimia e Preocupação com Alimento do EAT-26. Estes resultados podem ser explicados pelos seguintes caminhos: 1) as mulheres que costumam aparecer na mídia geralmente são modelos ou atrizes com morfologia predominantemente magra, aspecto valorizado na ginástica artística, o que explica a influência da internalização geral e; 2) as atletas que aparecem em revistas esportivas não costumam ser de esportes com características estéticas, mas sim de modalidades como o tênis, o voleibol e o atletismo, o que explica a não influência da internalização atlética.

O percentual de gordura, de acordo com alguns autores, influencia a adoção de comportamentos associados aos sintomas de bulimia (FORTES et al., 2013; PENNIMENT; EGAN, 2012), fato que não foi encontrado no presente estudo. Rodgers, Cabrol e Paxton (2011) salientam que os comportamentos alimentares compulsivos e purgativos são característicos de pessoas com elevado percentual de gordura. Talvez, o fato das atletas do presente estudo apresentarem baixo percentual de gordura ( $10,56 \pm 2,83$ ) tenha sido

determinante para o achado do modelo de regressão da Tabela 3. Cabe ressaltar, no entanto, que os métodos de perda rápida de peso, como a autoindução de vômito e o uso de laxantes, podem induzir decréscimos na força muscular e na potência anaeróbia de atletas (BORTOLETO; BELLOTO; COSTA, 2007; GARTHE et al., 2011). Sendo assim, embora a ginástica artística seja considerada um esporte com características estéticas, a força muscular e a potência anaeróbia são requisitos essenciais para a boa performance das atletas. Logo, apesar da redução de peso corporal ser desejada na ginástica artística, o desempenho das ginastas poderá diminuir caso adotem os comportamentos alimentares purgativos para a perda de peso corporal.

No que concerne o último modelo de regressão, os achados não demonstraram influência das internalizações geral e atlética no autocontrole sobre a comida e nas forças ambientais para a ingestão alimentar. Por outro lado, Krentz e Warschburger (2011) afirmam que as atletas que assistem televisão e acessam mais as revistas midiáticas costumam ser mais influenciadas aos comportamentos alimentares de risco para TA por pais, treinadores e colegas de equipe. Talvez, as ginastas da presente amostra não se preocupassem em demasiado com as notícias advindas de agentes socioculturais. Pesquisadores ressaltam que, embora jovens possam sofrer influência de pais e amigos no que concerne os comportamentos alimentares, caso a adolescente não folheie revistas de moda ou assista televisão com frequência, a magnitude desta influência poderá ser atenuada ou mesmo insignificativa (FLAMENT et al., 2012; RODGERS; CABROL; PAXTON, 2011). Assim, as atletas que não sejam leitoras assíduas de revistas de moda e que ignorem as atrizes televisivas podem não ser influenciadas pelo ambiente esportivo (colegas de equipe e treinador) para a adoção de CAI. Contudo, mais pesquisas devem ser desenvolvidas para esclarecer melhor este tópico.

A literatura científica tem apontado que as jovens com maior susceptibilidade aos TA demonstram ser influenciadas pelas mensagens socioculturais no que tange a magreza (FLAMENT et al., 2012; RODGERS;

CABROL; PAXTON, 2011). Por exemplo, Francisco, Narciso e Alarcão (2012) avaliaram dançarinas e ginastas e evidenciaram que as atletas com riscos para os TA eram filhas de pais que se preocupavam excessivamente com o peso, a aparência física e a alimentação, além de dispararem frequentes comentários negativos concernentes a estes três aspectos das jovens atletas. Todavia, esta tendência não foi identificada na presente investigação. A ANCOVA não apontou diferenças de internalização geral e atlética entre atletas com e sem risco para os TA segundo os escores do EAT-26.

O tema de influência da internalização do ideal de corpo sociocultural sobre os CAI de atletas ainda permanece como tópico a ser investigado. A presente pesquisa procurou preencher uma pequena parcela da lacuna do conhecimento existente. No entanto, o presente estudo apresentou importantes limitações. Uma delas foi utilizar os questionários como instrumentos principais. Pesquisadores afirmam que os indivíduos podem não responder com fidedignidade a ferramentas autoaplicáveis (FORTES; FERREIRA, 2011; FORTES; ALMEIDA; FERREIRA, 2012). Portanto, os resultados podem não refletir a realidade do contexto avaliado, visto que o resultado final é fruto de respostas subjetivas. Entretanto, pesquisadores destacam a relevância destes instrumentos desde que tenham suas qualidades psicométricas asseguradas (REICHENHEIM; MORAES, 2007). Além disso, utilizou-se instrumento não validado para a população-alvo deste estudo (SATAQ-3), o que representa uma limitação importante. Entretanto, a elevada consistência interna das subescalas deste questionário entre as atletas participantes desta investigação dão indícios de boas qualidades psicométricas da escala também entre esta população. Outra limitação foi o delineamento do tipo transversal. Deste modo, não foi possível realizar inferência de causalidade. Isso significa que não se tem como avaliar o grau de intensidade e a direção das associações encontradas entre o desfecho do estudo e as variáveis independentes. Apesar destas limitações, acredita-se que a presente pesquisa mostre resultados importantes que merecem ser discutidos na literatura científica, a saber: 1)

relação não evidenciada entre internalização do ideal de magreza e comportamentos alimentares do tipo restritivo e; 2) influência da internalização do ideal de magreza nos sintomas de bulimia em jovens ginastas.

### CONCLUSÃO

Por fim, os resultados permitiram concluir que a internalização do ideal de magreza influenciou somente os comportamentos alimentares compulsivos e purgativos em jovens atletas de ginástica artística do sexo feminino. Em outras palavras, pode-se dizer que a internalização do ideal de corpo sociocultural foi importante preditor de sintomas de bulimia em meninas ginastas.

Considerando que a autoindução de vômito e o uso de laxantes e diuréticos podem deteriorar algumas capacidades físicas das atletas, os treinadores da ginástica artística poderiam confeccionar palestras ou conversas com as suas atletas a fim de demonstrar que os corpos de modelos que aparecem em televisão e revistas de moda são, na maioria das vezes, inatingíveis. Assim, a atenuação da magnitude da internalização do ideal de corpo sociocultural poderia inibir a adoção de comportamentos alimentares purgativos por parte das ginastas. Em adição, nutricionistas poderiam conduzir programas de apoio às ginastas com o propósito

de incutir crenças nas atletas de que a reposição energética adequada após as sessões de treinamento, principalmente os carboidratos, é de extrema importância para a otimização do desempenho.

Cabe salientar, ainda, conforme mencionado nas limitações da investigação, que as atletas podem subreportar problemas associados à alimentação. Um saída para reduzir as respostas não verdadeiras das atletas aos questionários é a garantia do anonimato, ou seja, o reforço de que os dados oriundos da pesquisa não serão divulgados com os nomes das atletas. Outro procedimento que deve ser adotado durante o preenchimento dos questionários pelas atletas é não permitir que o(a) treinador(a) esteja presente. A presença do(a) treinador(a) pode inibir as atletas responderem os questionários verdadeiramente em razão destas esportistas acreditarem que os resultados da pesquisa serão determinantes para a seleção da equipe principal.

Por fim, recomenda-se a inserção de programas de acompanhamento psicológico com atletas de esportes com características estéticas a fim de reduzir a prevalência de CAI. Além disso, sugere-se que sejam realizados estudos averiguando a influência de outros fatores sobre os CAI de atletas, bem como observações que busquem investigar a direção destas relações.

---

#### THE INTERNALIZATION OF THE THIN IDEAL AFFECTS THE INAPPROPRIATE EATING BEHAVIORS IN ARTISTIC GYMNASTIC FEMALE ATHLETES?

##### ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the influence of the thin ideal internalization on inappropriate eating behaviors (IEB) in elite gymnastics. Participants included 62 gymnasts aged between 12 and 17 years. We used the Eating Attitudes Test (EAT-26) and the subscales of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) to evaluate the IEB and of the thin ideal internalization, respectively. The findings showed no influence subscale SATAQ-3 on food restriction ( $p>0,05$ ) and self-control oral ( $p>0,05$ ), however, indicate influence of internalization of thinness in bulimic symptoms ( $p<0,05$ ). Therefore it can be concluded that the ideal body internalization was an important predictor for the symptoms of bulimia.

**Keywords:** Eating disorders. Body image. Athletes.

---

#### REFERÊNCIAS

AMARAL, A. C. S.; CORDÁS, T. A.; CONTI, M. A.; FERREIRA, M. E. C. Equivalência semântica e avaliação da consistência interna da versão em português do Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3). *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 1487-1497, ago./set. 2011.

ALVES, E.; VASCONCELOS, F. A. G.; CALVO, M. C. M.; NEVES, J. N. Prevalence of symptoms of anorexia nervosa and dissatisfaction with body image in female adolescents in Florianópolis, Santa Catarina, Brazil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 503-512, mar./abr. 2008.

- BIGHETTI, F.; SANTOS, C. B.; SANTOS, J. E.; RIBEIRO, R. P. P. Tradução e avaliação do Eating Attitudes Test em adolescentes do sexo feminino de Ribeirão Preto, São Paulo. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 53, n. 6, p. 339-346, set./out. 2004.
- BORTOLETO, M. A. C.; BELLOTO, M. L.; COSTA, G. E. A. Nutrição esportiva aplicada à ginástica artística: sistematização da produção científica. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 521-529, nov./dez. 2007.
- DE BRUIN, A. P.; OUDEJANS, R. R. D.; BAKKER, F. C. Dieting and body image in aesthetic sports: a comparison of dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. **Psychology of Sport and Exercise**, London, v. 8, n. 4, p. 507-520, Sep./Oct. 2007.
- FILAIRE, E.; ROUVEIX, A.; PANNAFIEUX, C.; FERRAND, C. Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists. **Journal of Sports Science and Medicine**, Newcastle, v. 6, n. 1, p. 50-57, Jan./Feb. 2007.
- FLAMENT, M. F.; HILL, E. M.; BUCHHOLZ, A.; HENDERSON, K.; TASCA, G. A.; GOLDFIELD, G. Internalization of the thin and muscular body ideal and disordered eating in adolescence: The mediation effects of body esteem. **Body Image**, London, v. 9, n. 1, p. 68-75, Jan./Feb., 2012.
- FORTES, L. S.; FERREIRA, M. E. C. Comparação da insatisfação corporal e do comportamento alimentar inadequado em atletas adolescentes de diferentes modalidades esportivas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 4, p. 707-716, nov./dez. 2011.
- FORTES, L. S.; ALMEIDA, S. S.; FERREIRA, M. E. C. Processo maturacional, insatisfação corporal e comportamento alimentar inadequado em jovens atletas. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 25, n. 5, p. 575-586, set./out. 2012.
- FORTES, L. S.; ALMEIDA, S. S.; FERREIRA, M. E. C. Influência da ansiedade nos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em ginastas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 18, n. 5, p. 546-553, set./out. 2013.
- FORTES, L. S.; MATTA, M. O.; PAES, S. T.; FERREIRA, M. E. C. Fatores associados ao comportamento alimentar inadequado em futebolistas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 447-454, ago./set. 2012.
- FORTES, L. S.; NEVES, C. M.; FILGUEIRAS, J. F.; ALMEIDA, S. S.; FERREIRA, M. E. C. Body dissatisfaction, psychological commitment to exercise and eating behavior in young athletes from aesthetic sports. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 15, n. 6, p. 695-704, set./out. 2013.
- FRANCISCO, R.; ALARCÃO, M.; NARCISO, I. Aesthetic Sports as high-risk contexts for eating disorders: Young elite dancers and gymnasts perspectives. **The Spanish Journal of Psychology**, Madrid, v. 15, n. 1, p. 265-274, Jan./Feb. 2012.
- FRANCISCO, R.; NARCISO, I.; ALARCÃO, M. Parental influences on elite aesthetic athletes body image dissatisfaction and disordered eating. **Journal of Child Family Study**, New York, v. 12, n. 1, p. 70-75, Nov./Dec. 2012.
- GARTHE, I.; RAASTAD, D.; REFSNES, P. E.; KOIVISTO, A. SUNDGOT-BORGEN, J. Effect of two different weight-loss rates on body composition and strength and power-related performance in elite athletes. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, New York, v. 1, n. 1, p. 97-104, Jan./Feb. 2011.
- GROSSBARD, J. R.; NEIGHBORS, C.; LARIMER, M. Perceived norms for thinness and muscularity among college students: What do men and women really want? **Eating Behaviors**, Stanford, v. 12, n. 1, p. 192-199, Jan./Feb. 2011.
- HULLEY, A.; CURRIE, A.; NJENGA, F.; HILL, A. Eating disorders in elite female distance runners: Effects of nationality and running environment. **Psychology of Sport and Exercise**, Birmingham, v. 8, n. 3, p. 521-533, May/June 2007.
- KRENTZ, E. M.; WARSCHBURGER, P. Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. **Psychology of Sport and Exercise**, Birmingham, v. 44, n. 3, p. 315-321, may/june 2011.
- PELEGRINI, A.; SILVA, D. A. S.; SILVA, A. F.; PETROSKI, E. L. Insatisfação corporal associada a indicadores antropométricos em adolescentes de uma cidade com índice de desenvolvimento humano médio a baixo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 687-698, ago./set. 2011.
- PENNIMENT, K. J.; EGAN, S. J. Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers. **European Eating Disorders Review**, Barcelona, v. 20, n. 1, p. 13-22, Jan./Fev., 2012.
- REICHENHEIM, M. E.; MORAES, C. L. Operationalizing the cross-cultural adaptation of epidemiological measurement instruments. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 665-673, abr./maio 2007.
- RODGERS, R.; CABROL, H.; PAXTON, S. J. An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. **Body Image**, London, v. 8, n. 1, p. 208-215, jan./fev. 2011.
- SCOFFIER, S.; WOODMAN, T.; D'ARRIPE-LONGUEVILLE, F. Psychosocial consequences of disordered eating attitudes in elite female figure skaters. **European Eating Disorders Review**, Barcelona, v. 19, n. 3, p. 280-287, May/June 2011.

SLAUGHTER, M. H.; LOHMAN, T. G.; BOILEAU, R. A.; HORSWILL, C. A.; STILLMAN, R. J.; VAN LOAN, M. D.; BEMBEN, D. A. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. **Human Biology**, Toronto, v. 60, n. 3, p. 709-723, Sept./Oct. 1988.

VIEIRA, J. L. L.; AMORIM, H. Z.; VIEIRA, L. F.; AMORIM, A. C.; ROCHA, P. G. M. Distúrbios de atitudes alimentares e distorção da imagem corporal no contexto competitivo da ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 15, n. 6, p. 410-414, nov./dez. 2009.

VIEIRA, J. L.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; HOSHINO, E. F.; FERNANDES, S. L. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da auto-imagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 17, n. 2, p. 177-184, maio/jun. 2006.

Recebido em 10/09/2013

Revisado em 06/02/2014

Aceito em 27/02/2014

---

**Endereço para correspondência:** Leonardo de Sousa Fortes. Rua Francisco da Cunha, 1340/1001, Boa Viagem, CEP: 51020-041, Recife-PE, Brasil. E-mail: leodesousafortes@hotmail.com