

Estudos Socioculturais do Esporte e da Educação Física

CORRELAÇÃO DA INSATISFAÇÃO CORPORAL E O COMER INTUITIVO EM JOVENS UNIVERSITÁRIAS PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Thainá Richelli Oliveira Resende, Maurício Almeida e Priscila Figueiredo Campos;
Pedro Henrique Berbert de Carvalho

E-mail: thaina.richelli@gmail.com

Financiamento: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior-
CAPES.

A insatisfação corporal é representada por sentimentos e pensamentos negativos em relação ao próprio corpo. É considerada um fator de risco para o comer transtornado, podendo se tornar problema de saúde pública, principalmente em mulheres praticantes de exercício físico. O comer intuitivo é uma forma de ser relacionar funcionalmente com a alimentação e tem o potencial de moderar a imagem corporal, embora essa relação seja desconhecida em praticantes de exercício físico. O presente trabalho teve como objetivo avaliar a correlação entre a insatisfação corporal e o comer intuitivo em jovens universitárias praticantes de exercício físico. Participaram 32 mulheres fisicamente ativas, matriculadas na Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares, que responderam uma questão sobre a prática de exercícios físicos e dois instrumentos validados, o *Body Shape Questionnaire-8* (insatisfação corporal) e a *Intuitive Eating Scale-2* (comer intuitivo). Realizou-se análise descritiva dos dados, seguida de teste de correlação de Spearman para averiguar a correlação entre insatisfação corporal e comer intuitivo, utilizando-se o software SPSS v. 21.0 e adotando nível de significância de 5%. Os resultados demonstram que os exercícios físicos praticados foram a musculação (40,6%), corrida/caminhada (12,5%), Crossfit® (21,9%), esportes coletivos (18,8%) e dança (6,2%). Verificou-se uma correlação inversa entre a insatisfação corporal e o comer intuitivo ($r = - 0,48$; $p < 0,05$) na população estudada, indicando que quanto mais insatisfeitas as mulheres fisicamente ativas estão, menos comedoras intuitivas elas são. Destaca-se a importância de promover práticas que incentivam a maior aceitação do corpo e do comer intuitivo em praticantes de atividades físicas, impedindo que futuros problemas de saúde possam acontecer.

Palavras-chave: Atividade Física. Imagem corporal. Acadêmicos.