

DIFERENÇAS NOS NÍVEIS DE APRECIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA COM DIFERENTES PADRÕES ALIMENTARES

Luísa Brandão Mohallem Santiago¹, João Roberto Lopes de Azevedo^{*1,3}, Telma Maria Braga Costa^{1,2}

¹Curso de Nutrição, Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

²Departamento de Psicologia, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FFCLRP/USP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

³Curso de Psicologia, Universidade de Ribeirão Preto (UNAERP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil

*jazevedo@unaerp.br

Palavras-chave: Apreciação corporal; Atividade física; Padrões alimentares.

INTRODUÇÃO

A apreciação corporal é um componente da imagem corporal positiva e refere-se à aceitação, ao respeito e à valorização do próprio corpo, independentemente de padrões estéticos socialmente impostos. Esse construto pode ser quantificado pela *Body Appreciation Scale* (BAS-2), instrumento que mensura o respeito pelo próprio corpo e à valorização de suas funções. A atividade física pode ser definida como qualquer forma de movimentação do corpo humano que resulta em um gasto de energia superior ao nível do repouso. A Organização Mundial da Saúde sugere 150 minutos de atividade física semanal como parâmetro adequado. Estudos indicam uma relação entre a prática de atividade física e a valorização do próprio corpo, sugerindo que a prática de exercícios físicos regularmente, sobretudo quando motivado por questões de saúde e bem-estar, pode favorecer uma percepção corporal mais positiva. Assim, este estudo avalia a diferença dos níveis de apreciação corporal entre praticantes e não praticantes de atividade física com diferentes padrões alimentares.

OBJETIVO

Comparar níveis de apreciação corporal entre praticantes e não praticantes de atividade física em onívoros, vegetarianos, veganos e flexitarianos.

MÉTODOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Ribeirão Preto (CAAE: 74723523.4.0000.5498, Parecer nº 7887111). Participaram do estudo 577 adultos brasileiros, de 18 a 60 anos ($M = 32,7$, $DP = 9,9$), em sua maioria mulheres cis (81,8%) e praticantes (77,1%) e não praticantes (22,7%) de atividade física, recrutados de forma online e presencial por meio de divulgação em ambientes digitais e presenciais e que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram coletados por meio da plataforma *REDCap*. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e a BAS-2, escala unifatorial composta por 10 itens em escala *Likert* de cinco pontos que avalia a apreciação corporal, onde maiores escores indicam maior nível de apreciação corporal. Foi

realizada uma ANOVA de uma via, considerando a prática de atividade física como variável independente e os escores da BAS-2 como variável dependente, adotando significância de $p < 0,05$. O tamanho de efeito foi calculado pelo ω^2 .

RESULTADOS

A ANOVA encontrou diferenças estatisticamente significativas com tamanho de efeito pequeno nos níveis de apreciação corporal entre praticantes ($M = 3,9$, $DP = 0,8$) e não praticantes ($M = 3,5$, $DP = 0,9$) de atividade física ($F(1, 574) = 27,6$, $p < 0,001$, $\omega^2 = 0,044$). Ou seja, praticantes de atividade física têm maior nível de apreciação corporal do que não praticantes.

CONCLUSÃO

Os resultados indicaram que há diferença significativa nos níveis de apreciação corporal entre praticantes e não praticantes de atividade física. Esse resultado pode estar relacionado à relação existente entre a prática de atividade física e a valorização do próprio corpo, indicando que a prática regular de exercícios, especialmente quando guiada por motivos relacionados à saúde e ao bem-estar, pode contribuir para uma percepção corporal mais positiva.