

INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

VIEIRA, Jussara Henrique ¹ ; DINIZ, Elizângela Fernandes Ferreira Santos ² ;
LOVORATO, Victor Neiva ³ ; Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira ⁴



jussarav3@gmail.com
elizangela.fernandes.f@gmail.com
victor.lavorato@unifagoc.edu.br
renata.oliveira@unifagoc.edu.br

¹ Graduação em Educação Física - UNIFAGOC

² Docente Educação Física - UNIFAGOC

³ Docente Educação Física - UNIFAGOC

⁴ Docente Educação Física - UNIFAGOC

RESUMO

A imagem corporal representa a imagem que a pessoa forma do seu corpo na mente, sendo determinada pelas ideias, sentimentos e sentidos, que são inconscientes na maioria das vezes. Essa interpretação ao longo da vida é construída e reconstruída, podendo fazer com que aconteça a insatisfação com a imagem corporal. Diante disso, o estudo tem o objetivo de verificar o nível de insatisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação de Visconde do Rio Branco-MG. Foi realizado um estudo de campo descritivo em 50 indivíduos do sexo feminino. As avaliadas responderam ao Body Shape Questionnaire (BSQ-34), para verificar o grau de preocupação com a imagem corporal. Além disso, foi verificada sua massa corporal e estatura para o cálculo do índice de massa corporal (IMC). A amostra apresentou média de idade de 33,84+11,03 anos. Em relação ao IMC, verificou-se que 30% das mulheres estavam acima do peso e 70% estavam com o peso normal. O escore médio do BSQ foi de 85,44+25,32 pontos, com 54% das avaliadas apresentando algum nível de insatisfação. Quando se verificou a relação do IMC com o BSQ foi encontrada uma relação regular, porém significativa. Diante disso, conclui-se que a insatisfação com a imagem corporal é alta e se correlaciona com o IM, portanto é preciso que haja medidas preventivas, como o vínculo da academia com um nutricionista, que possa orientar sobre a alimentação, evitando assim a insatisfação chegue a desencadear um transtorno alimentar.

Palavras-chave: Imagem corporal. Insatisfação. Musculação.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal pode ser definida como a compreensão que o indivíduo tem do próprio corpo, com as experiências vividas através de ações, atitudes, palavras e atos dirigidos ao próprio corpo ao longo da vida (CASTRO et al., 2010). Refere-se a uma “fotografia mental” que a pessoa cria sobre sua aparência, podendo ser construída ou destruída até chegar à imagem de um corpo ideal (COELHO; FAGUNDES, 2007). Muitos fatores, como sexo, idade, meios de comunicação e cultura, podem influenciar na criação da imagem corporal, gerando um nível de rejeição ou satisfação corporal (SCATOLIN, 2012).

Não há dúvidas de que os padrões de beleza femininos giram em torno da magreza, fazendo que, para muitas mulheres, esse desejo seja difícil de ser alcançado, e assim abalando a estrutura emocional, devido à intensa frustração (DAMASCENO et al.,

2006). Nesse contexto, a mídia está sempre criando estereótipos, fazendo com que se pense que ser magra ou “sarada” seja um padrão a ser seguido (OLIVEIRA, 2012). Isso faz com que as pessoas comecem a tentar achar meios para conseguirem o corpo perfeito, utilizando, até mesmo, esteroides anabólicos sem prescrição médica, colocando a saúde em risco, em função do fácil acesso e resposta em curto prazo (CARREGOSA; FARO, 2016).

A procura constante de uma melhora na imagem corporal pelos praticantes de atividade física é um fenômeno sociocultural mais relevante que a satisfação afetiva, econômica e profissional. A insatisfação com a imagem que se tem do próprio corpo pode ser um dos motivos principais que levam as pessoas a começarem a prática de atividade física e também pela melhoria da saúde (DAMASCENO et al., 2005). Sabe-se que um estilo de vida fisicamente ativo ajuda a saúde psicoemocional, potencialização da autoimagem, da autoestima, do autocontrole e outros fatores associados à qualidade de vida (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006).

Dentre as diversas modalidades de exercício físico, a musculação destacou-se nos últimos anos, especialmente por trazer diversos benefícios à saúde e à estética corporal (RODRIGUES; SANTOS, 2016). No entanto, torna-se um problema quando essa procura é pelo padrão estético, pois guia os indivíduos a uma ligação de culto ao corpo, a fim de seguir os padrões de beleza impostos pela mídia. Isso se torna mais alarmante quando os indivíduos começam a utilizar também dietas restritivas, cirurgias plásticas, uso de suplementos inadequados, anabolizantes e cosméticos, colocando sua saúde em risco (CASTRO, 2004).

Desse modo, por ser um tema atual e de constante valorização na mídia, é necessário entender o comportamento existente em relação à prática de exercício físico, a insatisfação corporal e suas diversas relações com a autoimagem, especialmente no universo feminino, já que os fatores agregados à insatisfação com a autoimagem corporal podem causar sérios danos à saúde do corpo e da mente (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

Assim, o presente estudo teve o objetivo de verificar o nível de insatisfação da imagem corporal das mulheres praticantes de musculação.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de campo descritivo de corte transversal, com 50 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária variando de 18 a 56 anos, das academias de musculação da cidade de Visconde do Rio Branco-MG. A coleta de dados foi feita nas academias por um avaliador devidamente treinado, em diferentes dias e horários, no mês de julho de 2018.

Como critério de inclusão, os avaliados deveriam ser maiores de idade e do sexo feminino, e ter no mínimo seis meses de prática na musculação.

Os proprietários das academias foram comunicados sobre a pesquisa e assinaram um Termo de Solicitação de Pesquisa, permitindo a sua realização. Os participantes foram orientados sobre os procedimentos da pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, segundo a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Para coleta de dados, foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ-34), projetado por Cooper et al. (1987), em sua versão em português (CORDÁS; CASTILHO, 1994). Esse questionário avalia o grau de preocupação com a imagem corporal e é composto por 34 questões com seis opções de resposta: 1-Nunca; 2-Raramente; 3-Às vezes; 4-Frequentemente; 5-Muito frequente; 6-Sempre. Quanto ao somatório de pontos do questionário, uma pontuação menor que 80 é considerada sem insatisfação; entre 80 e 110, insatisfação leve; entre 111 e 140, insatisfação moderada e maior que 140, grave insatisfação corporal.

Também foi calculado o índice de massa corporal (IMC), com a seguinte fórmula: $IMC = \text{massa corporal (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$ (WHO, 1998). A estatura foi medida utilizando-se um estadiômetro da marca Welmy®, com a avaliada em pé, descalça, com as pernas juntas, braços posicionados ao longo do corpo, ombros relaxados e cabeça no plano horizontal de Frankfurt; enquanto a massa corporal foi aferida utilizando uma balança da marca Welmy®, com a avaliada trajando roupas leves e descalço, posicionada no centro da balança, ereta, com os braços estendidos ao longo do corpo e pés unidos.

Após a coleta dos dados, a análise estatística foi realizada através da exploração descritiva das variáveis estudadas (média, desvio-padrão e porcentagem). Inicialmente, foi realizado o teste Komolgorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados, em que as variáveis pontuação BSQ e IMC foram normais. Em seguida, foi realizado o teste de correlação linear de Pearson (dados normais) e Spearman (dados não normais), para verificar a relação entre o BSQ com as demais variáveis. Para todos os tratamentos foi adotado um nível de significância de $p < 0,05$. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS versão 20.

RESULTADOS

Foram avaliados 50 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária variando de 18 a 56 anos, sendo a média de idade de $33,84 \pm 11,03$ anos. Em relação ao IMC, verificou-se que 15 mulheres estavam acima do peso (30%) e 35 mulheres encontravam-se com peso normal (70%). A Tabela 1 apresenta a análise descritiva da amostra.

Tabela 1: Análise descritiva da amostra de mulheres praticantes de musculação, Visconde do Rio Branco-MG, 2018

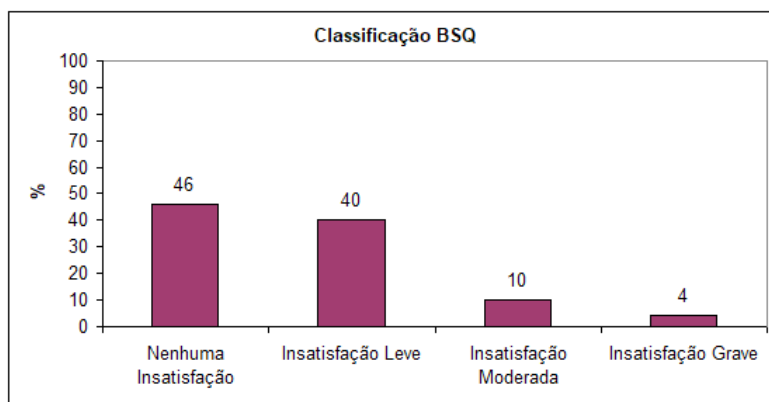
Variável	Média \pm Desvio-padrão
Idade (anos)	33,84 \pm 11,03
Peso (Kg)	61,82 \pm 7,38
Estatura (m)	1,62 \pm 0,05
IMC (Kg/m ²)	23,59 \pm 2,91
Tempo de Prática (meses)	57,34 \pm 47,93
Dias na Semana	3,92 \pm 1,08
Tempo Semanal (minutos)	256,80 \pm 93,14

Kg: kilogramas; m: metros.

Fonte: dados de pesquisa.

Quando foi verificado o nível de insatisfação da amostra, 54% das avaliadas admitiram algum nível de insatisfação com a imagem corporal (Figura 1). O escore médio do BSQ foi 85,44 \pm 25,32 (mínimo de 38 pontos e máximo de 154 pontos).

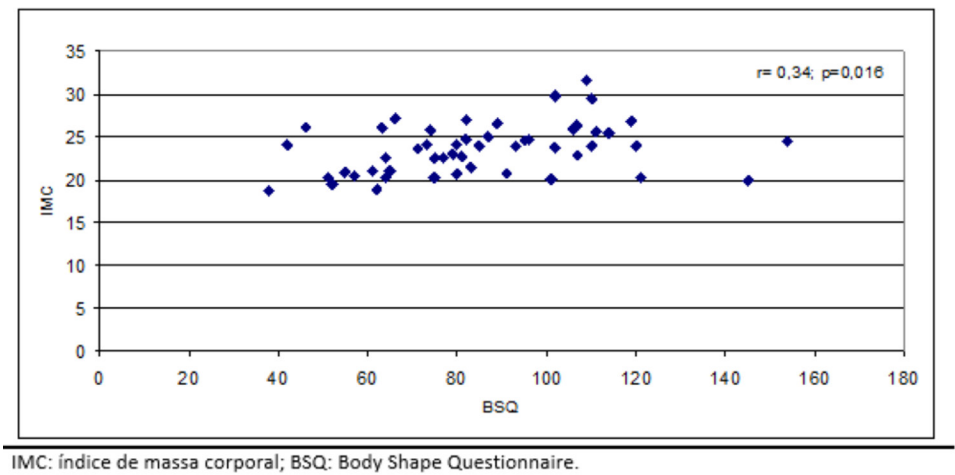
Figura 1: Insatisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação, Visconde do Rio Branco-MG, 2018



Fonte: dados de pesquisa.

Quando se verificou a relação do IMC com o BSQ, foi encontrada uma relação regular, porém significativa (Figura 2).

Figura 2: Correlação entre o IMC e o BSQ em mulheres praticantes de musculação, Visconde do Rio Branco-MG, 20188



Fonte: dados de pesquisa.

A Tabela 2 apresenta a correlação entre o BSQ com a idade e as variáveis da prática de musculação, porém não foi encontrada correlação entre eles

Tabela 2: Correlação entre o BSQ com a idade e variáveis da prática de musculação, Visconde do Rio Branco-MG, 2018

	r_s	p
BSQ x Idade	-0,101	0,485
BSQ x Tempo de Prática	-0,089	0,537
BSQ x Dias na Semana	0,106	0,462
BSQ x Tempo Semanal	0,090	0,535

BSQ: Body Shape Questionnaire.

Fonte: dados de pesquisa.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar o nível de insatisfação da imagem corporal das mulheres praticantes de musculação. Nesse sentido, os principais achados foram: a) 30% das mulheres estavam acima do peso, segundo o IMC; b) o escore médio do BSQ foi de 85,44+25,32 pontos, com 54% das avaliadas apresentando algum nível de insatisfação; c) o BSQ se correlacionou com o IMC.

Em relação ao IMC, verificou-se que 70% das mulheres encontravam-se com

peso normal e 30% estavam acima do peso. Segundo dados do Vigitel do Ministério da Saúde (BRASIL, 2017), no agrupamento de 27 cidades, o excesso de peso foi de 54,0%, sendo maior entre homens (57,3%) do que entre mulheres (51,2%). Dessa forma, pode-se perceber que, quando comparados com dados do Brasil, verifica-se que o presente estudo teve um valor menor, provavelmente por se tratar de mulheres que já praticam exercício físico.

O sobrepeso leva a pessoa a ter insatisfação quanto à imagem corporal e também predispõe o organismo a doenças como diabetes, insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, e a aumento da mortalidade. Assim, cabe-se destacar que é muito importante as pessoas que apresentaram excesso de peso se cuidarem, praticando atividades físicas e realizando uma alimentação adequada para não sofrerem com esses tipos de doença (SALVE, 2016). Dessa forma, apesar do número significativo de avaliadas com excesso de peso, destaca-se como fator positivo o fato de praticarem musculação com uma média semanal de $3,92 \pm 1,08$ vezes.

Quando foi verificado o nível de insatisfação da amostra, 54% das avaliadas apresentaram níveis de leve a grave de insatisfação com a imagem corporal. O estudo de Costa, Torre, Alvarenga et al. (2015), que avaliou a presença de insatisfação com a imagem corporal em frequentadores de academia de ambos os sexos, observou que a pontuação entre as mulheres foi de 34,3% e a dos homens foi de 6,1%, havendo maior insatisfação corporal entre as mulheres, com casos de insatisfação de nível moderado a grave.

Em outro estudo realizado por Ferrari et al. (2012), cujo objetivo foi verificar a associação da insatisfação com a imagem corporal, com o nível de atividade física e o estado nutricional em universitários recém-ingressos em uma universidade pública brasileira, verificou-se a prevalência de insatisfação da imagem corporal em nível de 10,1%. Entre os universitários insatisfeitos, 90,1% eram do sexo feminino e 9,9% do sexo masculino.

Ainda de acordo com Ferrari et al. (2012), as mulheres tendem a ter mais insatisfação com relação à imagem corporal por excesso de peso, enquanto os homens tendem a apresentar insatisfação por magreza. Assim, pelo fato de os padrões de beleza femininos impostos pela sociedade girarem em torno da magreza e de o BSQ, que foi o questionário usado, ser voltado para pessoas insatisfeitas com o excesso de peso, justifica-se a baixa pontuação dos homens, os quais em geral associam a insatisfação com a imagem corporal à magreza.

Muitos fatores influenciam na maneira como uma pessoa se sente em relação à percepção do próprio corpo. É esperado que o sistema nervoso central maduro seja capaz de perceber as dimensões do corpo e onde os membros estão no espaço. Desse modo, a imagem formada na mente deve ser analisada de forma multifatorial, considerando-se, além dos fatores culturais, os históricos, os físico-motores e os sociodemográficos (FELDEN et al., 2015). A insatisfação corporal é determinada por influências socioculturais, que induzem as mulheres ao desejo por um corpo magro que, muitas vezes, não se consegue

alcançar (ALVARENGA et al., 2010). Assim, a insatisfação pode levar à ocorrência de distúrbios relacionados à imagem corporal, como bulimia nervosa, vigorexia e anorexia nervosa.

O estudo constatou uma relação regular do IMC com o BSQ ($r = 0,34$; $p = 0,016$). Esse resultado é semelhante ao obtido no estudo de Bandeira et al. (2016), que, no cruzamento de valores do IMC com a pontuação do BSQ, obtiveram correlação moderada entre eles ($r = 0,46$; $p < 0,01$). Assim, percebe-se que os indivíduos que apresentam IMC mais elevado apresentam maior risco de ter uma insatisfação com o corpo. Esse é um resultado relevante, pois pode induzir a transtornos alimentares, uso de dietas restritivas, até mesmo ingestão remédios que podem colocar em risco a saúde.

Não foi encontrada correlação entre o BSQ com a idade e as variáveis da prática de musculação. Já no estudo de Gonçalves Júnior et al. (2018), que analisou a relação entre a pontuação da escala e a idade e dias de prática semanal, foi encontrada uma correlação regular entre a pontuação e dias de prática semanal ($p < 0,05$). Dessa forma, esperava-se que o presente estudo tivesse encontrado uma correlação entre o BSQ com as variáveis, pois, quanto mais insatisfeita a pessoa está com o corpo, mais tempo ela tende a praticar exercício físico e se preocupar com alimentação, pois assim talvez possa alcançar seus objetivos.

Cabe ressaltar que o presente estudo apresentou algumas limitações, como a realização de um delineamento transversal, o qual impossibilita uma maior relação de causa e efeito; e o uso de questionário, por não permitir uma análise mais aprofundada dos avaliados.

CONCLUSÃO

Os resultados achados neste estudo mostram que o grau de insatisfação é alto e se correlaciona com o IMC. Assim, recomenda-se a adoção de medidas preventivas nas academias. Uma dessas medidas poderia ser o vínculo da academia com um nutricionista, que possa orientar sobre a alimentação, para que essa insatisfação não chegue a desencadear um transtorno alimentar. Enfatiza-se a necessidade de estudos nessa área, com maior número de avaliados e em diferentes locais, visando confirmar os resultados encontrados.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. S.; PHILIPPI, S. T.; LOURENÇO, B. H.; SATO, P. M.; SCAGLIUSI, F. B. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 59, n. 1, p. 44-51, 2010.

BANDEIRA, Y. E. R.; MENDES, A. L. R. F.; CAVALCANTE, A. C. M.; ARRUDA, S. P. M. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. *Jornal*

Brasileiro de Psiquiatria, v. 65, n. 2, p.168-173, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 2017. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_riscos.pdf. Acesso em: 20 ago. 2018.

CARREGOSA, M. S.; FARO, A. O significado dos anabolizantes para os adolescentes. Tema em Psicologia, v. 24, n. 2, p. 519-532, 2016.

CASTRO, A. Culto ao corpo e sociedade. Mídia, estilos de vida e cultura do consumo. In: VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de ciências sociais: a questão social no novo milênio. Anais... São Paulo. Annablume /Fapesp, 2004.

CASTRO, I. R. R.; LEVY, R. B.; CARDOSO, L. O; PASSOS, M. D; SARDINHA, L. M. V; TAVARES, L. F; DUTRA, S. P; MARTINS, A. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, supl. 2, p. 3099-4108, 2010.

COELHO, E. J. N.; FAGUNDES, T. F. Imagem corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. Motriz Revista de Educação Física, v. 13, n. 2, p. 37-43, 2007.

COOPER, P. J.; TAYLOR, M. J.; COOPER, Z.; FAIRBURN, C. G. The development and validation of the body shape questionnaire. International Journal of Eating Disorders, Los Angeles, v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987.

CORDÁS, T. A.; CASTILHO, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares – instrumento de avaliação: “Body Shape Questionnaire”. Psiquiatria Biológica, v. 2, n. 1, p.17-21, 1994.

COSTA, A. C. P.; TORRE, M. C. M. D.; ALVARENGA, M. S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. Revista Brasileira de Educação Física do Esporte, v. 29, n. 3. p. 453-464, 2015.

COSTA, L. C. F.; VASCONCELOS, F. A. G. Influência de fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis, SC. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 13, n. 4. p. 665-676, 2010.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006.

FELDEN, E. P. G.; CLAUMANN, G. S.; SACOMORI, C.; DARONCO, L. S. E.; CARDOSO, F. L.; PELEGRINI, A. Fatores sociodemográficos e imagem corporal em adolescentes do ensino médio. Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, n. 11. p. 3329-3337, 2015.

FERRARI, E. P.; GORDIA, A. P.; MARTINS, C. R.; SILVA, D. A. QUADROS, T. M.; PETROSKI, E.L. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. Motricidade, v. 8, n. 3. p. 52-58, 2012.

GONÇALVES JÚNIOR, I.; SILVA, J. S. I.; FERREIRA, E. F.; CAMARGO, G. L.; OLIVEIRA, R. A. R. Nível de satisfação com a aparência muscular em alunos de musculação nas academias de Úba-MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 69. p. 93-99, 2018.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual

de atividade física em universitários. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 8, p. 5-15, 2006.

MEDEIROS, T. H.; CAPUTO, E. L.; DOMINGUES, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 66, n. 1, p. 38-44, 2017.

OLIVEIRA, K. F. G. Vigorexia e mídia: fatores de Influência. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Instituto de Biociências. Rio Claro, p. 1-49, 2012.

RODRIGUES, A. L. P.; SANTOS, R. V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza- CE. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016.

SALVE, M. G. C. Obesidade e peso corporal: riscos e consequências. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v. 6, n. 8, p. 29-48, 2006.

SCATOLIN, H. G. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. Psicologia Revista, v. 21, n. 1, p. 115-120, 2012.

WHO. World Health Organization. National Institutes of Health. Clinical Guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults-the evidence report. National Institutes of Health. Obesity Research, Silver Spring, v. 6, p. 51-209, 1998.