

## **SATISFAÇÃO CORPORAL E GRAU DE DEDICAÇÃO AO EXERCÍCIO EM ADOLESCENTES FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Diana Cândida Lacerda Mota ;Maria Fernanda Laus;Sebastião de Sousa Almeida  
Telma Maria Braga Costa;Rita de Cássia Margarido Moreira

Laboratório de Nutrição e Comportamento, Departamento de Psicologia e Educação,  
Laboratório de Nutrição e Comportamento, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de  
Ribeirão Preto/FFCLRP, Universidade de São Paulo/USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

Apoio Financeiro: UNAERP; FAPESP

Nas sociedades ocidentais a percepção da imagem corporal sofre forte influência do ideal de magreza e da boa forma física, impostos por fatores socioculturais. A mídia, em especial, promove um bombardeio de propostas para transformação do corpo, desde exercícios físicos até as radicais cirurgias plásticas para atingir esta aparência idealizada (Maldonado, 2006). O impacto desse padrão no comportamento revela-se no desejo generalizado por um corpo mais magro ou uma forma física atlética e definida, e a discrepância entre o peso real e o desejado pode levar a um estado de insatisfação com a própria imagem (Vieira, Amorim, Vieira, Amorim & Rocha, 2009). Esse ideal de beleza exerce forte influência na população, especialmente em adolescentes, que vivenciam uma maior preocupação com a aparência e o porte físico, pois possuem características comportamentais de contestação que os tornam vulneráveis a grupos e modas. Em busca de um corpo idealizado, o adolescente pode fazer uso de técnicas inadequadas de redução, controle de peso e/ou modelagem do corpo, sendo uma delas a prática excessiva de exercícios físicos. Atualmente, cresce a procura pelos adolescentes por atividades oferecidas em academias, como aulas de ginástica e musculação, onde, inclusive, são indicados suplementos nutricionais e anabolizantes por profissionais não habilitados para tal (Junior, Araújo & Pereira, 2006). Frequentadores de academias muitas vezes se hiperexercitam em busca de um corpo perfeito ou como forma de melhorar

alguma imperfeição corporal, passando horas dentro das academias, podendo tornar-se perfeccionistas e obsessivos pela beleza física, acompanhados de ansiedade, depressão, atitudes compulsivas e repetitivas (como 'olhadas' seguidas no espelho) (Baptista & Pandini, 2005). Além disso, a insatisfação corporal está relacionada aos distúrbios do comportamento alimentar e à baixa auto-estima (Triches & Giugliani, 2007). A atividade física traz benefícios associados à saúde, e quando iniciada na infância ou adolescência, torna-se mais estável na vida adulta. Contudo, a prática de exercícios físicos durante a adolescência se realizada de forma inadequada, pode acarretar prejuízos à saúde (Tassitano, Bezerra, Tenório, Colares & Barros, 2007). Seja em busca pela magreza ou de um corpo atlético e definido, a grande preocupação com a imagem corporal geralmente é estímulo que leva muitos adolescentes a buscarem, através da prática de exercícios físicos em excesso, o 'corpo ideal' (Branco, Hilário & Cintra, 2006). O objetivo do presente estudo foi avaliar a relação entre a satisfação da imagem corporal e comprometimento psicológico com o hábito de exercitar-se em adolescentes frequentadores de academias de ginástica de Ribeirão Preto. Foram analisados 100 sujeitos não atletas (52 meninos e 48 meninas), com idade média de 16,2 anos ( $\pm 1,02$ ), escolhidos aleatoriamente em nove academias. A antropometria foi realizada através do Índice de Massa Corporal (IMC), que expressa a relação entre o peso dividido pela altura ao quadrado ( $\text{kg/m}^2$ ) para diagnóstico do estado nutricional, segundo a classificação da Organização Mundial de Saúde (1995), em percentis por faixa etária. Para avaliação da imagem corporal foi aplicada a Escala de Figuras de Silhuetas (EFS), desenvolvida e validada para a população brasileira por Kakeshita, Silva, Zanatta e Almeida (2009), que avalia a satisfação corporal através de 15 figuras de silhuetas de cada gênero, apresentadas em cartões individuais, com variações progressivas na escala de medidas da figura mais magra ( $\text{IMC} = 12,5 \text{ kg/m}^2$ ) a mais larga ( $\text{IMC} = 47,5 \text{ kg/m}^2$ ). Neste teste, o sujeito foi solicitado a escolher um cartão, dentre os 15 dispostos em série ordenada ascendente, que melhor representasse a silhueta de seu próprio corpo no momento (IMC Atual). Em seguida, o sujeito indicava o cartão com a silhueta que gostaria de ter (IMC Desejado). A insatisfação corporal é avaliada através da discrepância entre as silhuetas escolhidas. Para avaliação do padrão de atividade física, foi aplicada a Escala de Dedicção ao Exercício Físico (EDE), desenvolvida e validada por Davis, Brewer e Ratusny (1993), e traduzida para o português por Assunção, Cordás e

Araújo (2002). Ela determina o grau de comprometimento psicológico que um indivíduo possa ter com o hábito de se exercitar, avaliando o grau com que sensações de bem estar são moduladas pelo exercício, a manutenção do exercício face a condições adversas e o grau de interferência que a atividade física tem em compromissos sociais. É uma escala analógica visual auto-aplicativa, composta por oito perguntas sob as quais existe uma linha de 155 mm, com afirmativas expressando situações bipolares em suas extremidades, em cuja extensão o sujeito deve marcar o ponto correspondente à situação que mais se assemelha à sua condição sobre a prática de exercício físico. A distância em milímetros determina a pontuação para cada pergunta e a somatória de todas determina a pontuação total, que pode variar de 0 a 1240 mm. Este Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNAERP (Nº114/07), obedecendo à Resolução 001/96 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa. A coleta de dados foi realizada à entrada ou saída das academias, realizada individualmente consistindo na avaliação antropométrica e aplicação dos instrumentos. Utilizou-se estatística descritiva (porcentagens e média;  $\pm$ Erro Padrão da Média), o teste *t de Student* e o Teste de Correlação de *Pearson* (níveis de significância estatística  $p < 0,05$ ). Em relação aos dados do IMC, verificou-se que a maioria dos indivíduos ( $n=74$ ) apresentou eutrofia. Os valores obtidos através da EFS demonstraram que meninas e meninos escolheram respectivamente, em média um IMC Atual de  $28,33 \text{ kg/m}^2 (\pm 0,71)$  e  $23,02 \text{ kg/m}^2 (\pm 0,60)$ ; e um IMC Desejado de  $23,02 \text{ kg/m}^2 (\pm 0,60)$  e  $24,95 \text{ kg/m}^2 (\pm 0,56)$ . Dessa forma, a insatisfação com a própria imagem foi de aproximadamente  $-5,36 \text{ kg/m}^2 (\pm 0,75)$  para as meninas e  $+0,34 \text{ kg/m}^2 (\pm 0,87)$  para os meninos, e esta diferença foi considerada estatisticamente significativa ( $p < 0,001$ ). Apenas 16,7% das meninas e 25,0% dos meninos relataram estarem satisfeitos com seu peso corporal. Entre o sexo feminino, uma menina (2,1%) relatou que gostaria de pesar mais enquanto as demais (81,3%) gostariam de pesar menos. Entre os meninos, 25% declararam estarem satisfeitos com seu peso, e, entre os insatisfeitos, 38,5% gostariam de pesar menos e 36,5% gostaria de pesar mais. Os resultados do presente estudo estão de acordo com dados observados na literatura (Branco et al., 2006; Triches & Giugliani, 2007; Kakeshita et al., 2009). Em relação ao grau de comprometimento com o exercício, obtido através da análise do EDE, observou-se que meninas e meninos apresentaram, respectivamente, uma média de 83,8 cm ( $\pm 3,67$ ) e 74,3 cm ( $\pm 3,61$ ), não havendo diferença

significativa entre os sexos ( $p > 0,05$ ). A comparação dos resultados do EDE entre os indivíduos classificados como satisfeitos e insatisfeitos não demonstrou diferença no grau de comprometimento ao exercício entre os grupos (77,3 cm;  $\pm 5,7$  e 79,3 cm,  $\pm 2,9$  respectivamente) ( $p > 0,05$ ). Além disso, foi observado que não houve correlação ( $r = -0,13$ ;  $p > 0,05$ ) entre EDE e insatisfação da imagem corporal obtida pela EFS em ambos os sexos. Embora a literatura aponte que a insatisfação com a imagem corporal é um fator que leva as pessoas a iniciarem um programa de atividade física (Damasceno, Lima, Vianna, Vianna & Novaes, 2005), essa relação não foi observada no presente estudo. Em geral, as meninas apresentam maiores índices de insatisfação com a imagem corporal, em relação aos meninos, e o fator grau de dedicação ao exercício não está relacionado à insatisfação da imagem corporal, em nenhum dos dois gêneros.

## REFERÊNCIAS

- Assunção, S.S.M., Cordás, T.A. & Araújo, L.F.S.B. (2002). Atividade física e transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 29, 4-13.
- Baptista, A. P. & Pandini, E. V. (2005). Distúrbios alimentares em freqüentadores de academia. *Revista Digital*, 10. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com//>.
- Branco, L.M., Hilário, M.O.E., & Cintra, I.P. (2006). Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 33, 292-6.
- Damasceno, V.O., Lima, J.R.P., Vianna, J.M., Vianna, V.R.Á. & Novaes, J.S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 181-86.
- Davis, C., Brewer, H. & Ratusny, G. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: Necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 611-28.
- Azevedo Junior, M.R., Araújo, A.L.P. & Pereira, F.M. (2006). Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Revista Brasileira de Educação Física*, 20, 51-8.

- Kakeshita, I.S., Silva, A.I.P., Zanatta, D.P., & Almeida, S.S. (2009). Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25, 263-70.
- Maldonado, G.R. (2006). Educação Física e o Adolescente: A Imagem Corporal e a Estética da Transformação Imagem Corporal e a Estética da Transformação na Mídia Impressa. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5, 59-76.
- Organização Mundial da Saúde. Physical status: the use and interpretation of anthropometry: report of a WHO expert committee. (1995). Recuperado de: [http://www.who.int/childgrowth/publications/physical\\_status/en/](http://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/en/).
- Tassitano, R.M.T., Bezerra, J., Tenório, M.C., Colares, V. & Barros, M.V.G. (2007). Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 9, 55-60.
- Triches, R.M. & Giugliani, E.R.J. (2007). Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região sul do Brasil. *Revista de Nutrição*, 20, 119-28.
- Vieira, J.L.V.; Amorim, H.Z.; Vieira, L.F.; Amorim, A.C.; Rocha, P.G.M.R. (2009). Distúrbios de Atitudes Alimentares e Distorção da Imagem Corporal no Contexto Competitivo da Ginástica Rítmica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15, 410-14.