

AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES

PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Fernanda Dias Coelho, Pedro Bebert de Carvalho, Ana Carolina Soares Amaral, Maria Elisa Caputo Ferreira.

Universidade Federal de Juiz de Fora.

Segundo Schilder (1999), a Imagem Corporal é a representação mental do próprio corpo, o modo como ele é percebido pelo indivíduo. Compreende não só o que é captado pelos sentidos, mas também as idéias e sentimentos referentes ao próprio corpo, em grande parte inconscientes. Este mesmo autor acrescenta o dinamismo ao conceito, afirmando que a Imagem Corporal é continuamente destruída e reconstruída, de acordo com experiências vividas.

A satisfação do corpo é um dos aspectos mais importantes relacionados à Imagem Corporal e é através dela que o indivíduo mostra-se satisfeito ou não com sua aparência. Esta se trata de um componente subjetivo da imagem corporal e está relacionada com o tamanho do corpo ou partes dele. Além disso, padrões e normas da cultura dominante são capazes de influenciar indivíduos, provocando distúrbios de imagem corporal (Gardner, 1996). Thompson (1998), acrescenta que ela está associada com características cognitivas, afetivas e comportamentais. Shih e Kubo (2002), afirmam que a insatisfação corporal tem sido também identificada como a discrepância entre o corpo percebido e o corpo desejado, sendo que quanto maior for o afastamento, maior a insatisfação.

Na sociedade pós-moderna, há uma desconsideração da subjetividade e uma supervalorização da imagem. Presencia-se um culto narcísico ao corpo, que é vendido como objeto de consumo, onde, mais importante do que sentir, pensar e criar, é ter medidas perfeitas, considerando-se o padrão de magreza como ideal (Souza & Campagna, 2006).

A procura pela prática da atividade física muitas vezes está relacionada à insatisfação corporal (Damasceno, Lima, Vianna, Vianna & Novaes, 2005). A prática de um exercício regular não está relacionada à saúde como fator principal. Para determinados grupos, a estética torna-se um ponto crucial e a saúde vem como consequência da boa forma.

Os números de academias de ginástica no Brasil tornaram-se cada vez mais representativos. Estas são palcos do famoso “culto ao corpo”. Quando não são vistos

como forma de transformar os corpos dos indivíduos, as academias acabam possuindo a função de manter os resultados de cirurgias estéticas ou do uso de esteróides anabolizantes (Iriart, Chaves & Orleans, 2009).

De acordo com Bossi (2009), a musculação promove o aumento de massa magra desencadeando o processo de hipertrofia. Neste sentido, ocorre também um aumento do tamanho do músculo e, conseqüentemente, aumento das dimensões corporais. Um estudo feito por Pedretti (2008) encontrou dados que demonstram a preocupação dos praticantes da modalidade em manter-se fortes e “grandes”. Portanto, conclui-se que este tipo de atividade deve ser analisada com cautela, já que o objetivo do aluno de musculação pode não ser representado pela perda de peso e de medida.

Com base no exposto, o presente estudo objetivou avaliar a satisfação corporal de mulheres praticantes de musculação, de uma academia da cidade de Juiz de Fora-MG.

Inicialmente as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde constavam todas as informações sobre a pesquisa. A participação foi voluntária e as entrevistadas foram alertadas de que poderiam abandonar a pesquisa há qualquer momento. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética sob o protocolo número 1928.272.2009.

Foi feito um estudo seccional, no qual o instrumento principal foi a versão brasileira do *Body Shape Questionnaire* (Di Pietro, 2001). Os itens do BSQ foram designados para mensurar as preocupações e a satisfação com as formas do corpo. Numa escala Likert, o avaliado aponta com que freqüência, nas últimas quatro semanas, ele vivenciou os eventos propostos pelas alternativas. A versão final brasileira manteve os 34 itens originais e quatro fatores: “autopercepção da forma corporal”, “preocupação comparativa”, “atitude” e “alterações graves” (Campana & Tavares, 2009).

A partir do escore obtido, tem-se a seguinte classificação: quando a somatório dos pontos é menos ou igual a 110 pontos, o resultado indica *nenhuma* preocupação com a Imagem Corporal; quando a somatória dos pontos é maior que 110 ou menor ou igual a 138, este total indica uma *leve* preocupação com a Imagem Corporal; quando a somatória dos pontos é maior do que 138 ou menor ou igual a 167, o valor indica uma *moderada* preocupação com a Imagem Corporal; e no caso de um escore maior que 168, o resultado indica uma *grave* preocupação com a Imagem Corporal.

Além do BSQ, foram aferidos o peso e a estatura das participantes, a fim de se calcular o Índice de Massa Corporal. Trata-se do instrumento mais comum para analisar o estado nutricional e sobrepeso de populações de atletas e não atletas (Anjos,

1992)

A partir do IMC, os indivíduos são classificados nas seguintes categorias: valores entre 20 e 24,9 descrevem o limite desejável para um homem ou mulher adulta (Grupo 1); IMC entre 25 e 29,9 indica grau I de obesidade (Grupo 2); entre 30 e 40 indica grau II de obesidade (Grupo 3); e valores maiores que 40 indicam obesidade grau III (Grupo 4) (Marins & Giannichi, 2003).

Foram entrevistadas 50 mulheres, praticantes de musculação, freqüentadoras de uma academia da cidade de Juiz de Fora-MG. As participantes apresentaram média de idade de 34,90 anos ($\pm 10,446$) e IMC médio de 22,426 ($\pm 3,290$).

A média do escore do BSQ foi de 85,90 ($\pm 26,679$), correspondendo a nenhuma preocupação com o corpo. Entretanto, algumas participantes obtiveram escores que demonstravam certa insatisfação corporal, sendo que uma delas reportou grave insatisfação com o corpo.

A fim de identificar a existência de relações entre o IMC e o nível de satisfação corporal, foi utilizado o teste de Correlação de Pearson ($p < 0,05$). O teste detectou uma relação positiva, porém baixa, entre as variáveis, sugerindo que quanto maior o IMC, maior o escore do BSQ e, portanto, maior a insatisfação corporal ($\alpha = 0,323$).

Estes dados corroboram o estudo de Ferreira e Leite (2002) no qual os autores identificaram que o grupo de mulheres obesas obteve maiores índices de insatisfação com a imagem corporal em comparação ao grupo de não obesas.

Entretanto, Segal, Cardela e Cordás (2002), confrontando com os resultados obtidos, apontaram a inexistência de relação direta entre IMC e insatisfação e/ou distorção da imagem corporal. Ponderaram que esta relação está presente com o sobrepeso percebido e não com o sobrepeso real e enfatizaram a relevância dos componentes psíquicos no processo de avaliação e de representação da imagem corporal.

Uma pesquisa feita por Kakeshita e Almeida (2006), a respeito do seu tamanho corporal com indivíduos do sexo masculino e feminino, mostrou que 87% das mulheres entrevistadas gostariam de reduzir o tamanho de suas silhuetas e 73% dos homens aumentar. Estudos como este, demonstram que a insatisfação corporal atinge indivíduos de ambos os gêneros, mas as mulheres são mais vulneráveis.

Já em relação ao treinamento de força, Kelley e Neufeld (2010) realizaram um estudo com homens e mulheres a respeito de sua satisfação corporal. Neste, os autores verificaram que a busca pelo corpo magro ou musculoso não está relacionada ao gênero. Portanto, tanto indivíduos do sexo masculino, quanto do feminino, estão buscando a

satisfação corporal através do ganho de massa muscular. Resultados como estes confrontam com pesquisas sobre gênero, e também com os resultados do presente estudo, onde as mulheres buscam o corpo magro e esbelto e os homens a musculatura desenvolvida.

Apesar de este trabalho relacionar o IMC ao treinamento de força, os resultados observados confirmam dados encontrados em outros estudos na área de satisfação corporal e demonstrou que a insatisfação atinge principalmente indivíduos acima do peso corporal considerado saudável.

O presente estudo pôde verificar que mulheres praticantes de treinamento de força, que possuem IMC acima da média, demonstram insatisfação com sua aparência. Portanto, pesquisas nesta área tornam-se importante a fim de estudar este grupo com mais profundidade.

Referências:

Anjos, L.A. (1992) Índice de massa corporal (massa corporal . estatura ²) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão de literatura. *Revista de Saúde Pública*, 26(6), 431-436.

Bossi, I.C. (2009). *Periodização na musculação*. São Paulo: Phorte.

Campana, A.N.N.B. & Tavares, M.C.G.C.F. (2009). *Avaliação da Imagem Corporal: instrumentos e diretrizes para pesquisa*. São Paulo: Phorte Editora.

Damasceno, V.O., Lima, J.R.P, Vianna, J.M., Vianna, V.R.A. & Novaes, J.S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(3), 181-186.

Di Pietro, M. C. (2001). *Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ—Body Shape Questionnaire—em uma população de estudantes universitários*. Tese de Mestrado, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Gardner, R.M. (1996) Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *Jornal Brasileiro de Psicologia*, 87(pt.2), 327- 337.

Iriart, J.A., Chaves, J.C. & Orleans, R.G. (2009). Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. *Caderno de Saúde Pública*, 25(4), 773-782.

Kakeshita, I.S. & Almeida, S.S (2006). Relationship between body mass index and self – perception among university students. *Revista de Saúde Pública*; 40 (3).

Kelley, C.C. & Neufeld, D.R.M-E. (2010) Drive for thinness and drive for muscularity: opposite ends of the continuum or separate constructs? *Body Image*, 7, 74-77.

Pedretti, A. (2008). *Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação*. Dissertação de Mestrado,

Universidade do Porto, Portugal.

Schilder, P. (1999). *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique* (3a ed.). São Paulo: Martins Fontes.

Segal, A., Cardeal, M.V. & Cordás, T.A. (2002). Aspectos psicossociais e psiquiátricos da obesidade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 29 (2), 81-89.

Shih, M.Y, & Kubo, C. (2002). Body shape preference and body satisfaction in taiwanese college students. *Psychiatry Research* 111 (2-3), 215-228.

Souza, A.S.L & Campagna, V.N. (2006). Corpo e Imagem no início da adolescência feminina. *Boletim da Psicologia*, 56(124), 9-35.

Thompson, J.K. (1998). *Exacting beauty: theory, assesment and treatment of body image: disturbance*. Washington:APA.