

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PRÁTICAS CORPORAIS DE ACADEMIA E  
TREINAMENTO INDIVIDUALIZADO

NATÁLIA LÍGIA BASÍLIO DA SILVA

**OS EFEITOS PSICOLÓGICOS DA AUTOIMAGEM ENTRE ADULTOS COM  
SOBREPESO NAS SALAS DE MUSCULAÇÃO**

NATAL/RN  
2014

NATÁLIA LÍGIA BASÍLIO DA SILVA

**OS EFEITOS PSICOLÓGICOS DA AUTOIMAGEM EM ADULTOS COM SOBREPESO  
NAS SALAS DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário do Rio Grande do Norte, como pré-requisito para obtenção do título de Especialista em Práticas Corporais de Academia e Treinamento Individualizado.

**Orientador:** Prof. Fabiano Soares.

NATAL/RN  
2014

NATÁLIA LÍGIA BASÍLIO DA SILVA

**OS EFEITOS PSICOLÓGICOS DA AUTOIMAGEM EM ADULTOS COM SOBREPESO  
NAS SALAS DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
ao Centro Universitário do Rio Grande do  
Norte, como pré-requisito para obtenção do  
título de Especialista em Práticas Corporais  
de Academia e Treinamento Individualizado.

**APROVADO EM: 06/12/2014**

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Orientador:** Prof. Fabiano Soares

## RESUMO

Várias pesquisas mostram que existem desconfortos e insatisfação de imagem corporal em indivíduos com sobrepeso ou obesidade, sendo assim o desejo entender como os efeitos psicológicos em pessoas com sobrepeso interferem em se aceitarem através daquelas imagens refletoras de si mesmo nas salas de musculação orientadas por um profissional de Educação Física. Podendo favorecer positivamente no desempenho de seus resultados na diminuição daquela gordura corporal e assim tornar pessoas mais saudáveis e satisfeitas com sua imagem corporal. O objetivo deste estudo foi Analisar os efeitos psicológicos da autoimagem entre adultos com sobrepeso nas salas de musculação. O estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva, para a percepção da imagem corporal em que foi obtida por uma auto avaliação, o grau de obesidade foi estabelecido com o uso de uma escala de avaliação de figuras corporais e a avaliação antropométrica para verificar os dados reais dos mesmos. A amostra do estudo foi composta por 17(dezessete) sujeitos do sexo feminino e 13(treze) do sexo masculino, com idades de 18 a 53 anos, Foram coletados dos sujeitos massa corporal, estatura, índice de massa corporal em duas academias privadas da cidade de Natal, RN . As mulheres e homens com sobrepeso ou mesmos obesos estão provavelmente sujeitos com maiores sofrimentos psicológicos conforme sugerem os resultados do questionário sobre a imagem corporal. Os escores significativamente maiores desses sujeitos poderiam levar às sugestões de maiores preocupações e desconfortos com o corpo por parte delas. Diante dos achados deste estudo conclui-se que tanto mulheres e homens com sobrepeso ou mesmos obesos estão provavelmente sujeitos com maiores sofrimentos psicológicos conforme sugerem os resultados do questionário sobre a imagem corporal. Portanto, recomendam-se outras pesquisas relacionadas aos efeitos psicológicos em adultos com excesso de peso.

**Palavras-chave:** Sobrepeso. Obesidade. Imagem Corporal. Efeitos Psicológicos.

## **ABSTRACT**

Several surveys show that there are discomfort and dissatisfaction of body image in overweight or obese, making it the desire to understand how the psychological effects on overweight people interfere in if they accept through those reflective images of himself in gyms guided by a professional Physical Education. Could favor positively the performance of their results in the reduction of that body fat and thus make people healthier and satisfied with their body image. The objective of this study was to analyze the psychological effects of self-image among overweight adults in the weight rooms. The study is characterized as a descriptive, for the perception of body image that was obtained by a self-evaluation, the degree of obesity was established using a rating scale of body figures and anthropometric measurements to verify the actual data thereof. The study sample consisted of seventeen (17) subjects were female and 13 (thirteen) were male, aged 18-53 years were collected from subjects body weight, height, body mass index in two private academies Natal, RN. Women and men overweight or obese themselves are probably subject to greater psychological suffering as suggested by the results of the questionnaire on body image. The significantly higher scores of these subjects could lead to suggestions of the biggest concerns and discomforts with the body by them. On the findings of this study it is concluded that both women and men overweight or obese themselves are probably subject to greater psychological suffering as suggested by the results of the questionnaire on body image. Therefore recommend to other research related to psychological effects in adults overweight.

Keywords: Overweight. Obesity. Body Image. Psychological effects.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Classificação Do Estado Nutricional De Acordo Com O Imc. ....	13
<b>Tabela 2</b> - Padrão De Normalidade Para O Percentual De Gordura Para Homens.....	14
<b>Tabela 3</b> - Padrão De Normalidade Para O Percentual De Gordura Para Mulheres. ....	14
<b>Tabela 4</b> - Peso, Idade, Estatura E Imc .....	22
<b>Tabela 5</b> - Escores Dos Motivos Para A Prática De Atividade Física De Acordo Com Sexo. ....	23

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**%G** – Percentual de gordura

**DC** – Dobra Cutânea

**MC** – Massa Corporal

**IMC** – Índice de Massa Corporal

**EST**- Estatura

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 OBESIDADE E SOBREPESO .....</b>	<b>11</b>
2.2 CLASSIFICAÇÃO DA OBESIDADE .....	12
2.3 AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL .....	13
2.4 IMAGEM CORPORAL .....	15
2.5 REFLETINDO SOBRE OS EFEITOS PSICOLOGICOS .....	16
<b>3 TIPO DE PESQUISA .....</b>	<b>1818</b>
3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	18
3.2 INSTRUMENTOS .....	19
3.3 PROCEDIMENTOS .....	19
3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA .....	21
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>22</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>27</b>
<b>APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO .....</b>	<b>28</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Com o crescimento de alimentos industrializados e *fast food* ficou mais prático e rápido a comercialização de alimentos gordurosos e nada saudáveis para a população. Tornando assim uma população com excessos de peso devido à alimentação desequilibrada pela ingestão de gorduras, massas e doces. Este distúrbio revela desordens físicas e psíquicas que se manifestam através do corpo. É necessário que se conheça a possível presença de algum distúrbio psicológico, psiquiátrico ou alimentar; pelo fato de muitas vezes não só ser um fator de deficiência alimentar e sim algum distúrbio psicológico dificultando tratamentos possíveis. Seu tratamento pode ser através da prática de atividade física junto com uma reeducação alimentar sendo uma melhora para a solução dessa doença juntamente com a força de vontade de cada indivíduo.

Pessoas obesas são alvos de preconceito e discriminação podendo ser observado nas mais variadas e corriqueiras situações, como programas de televisão, revistas e piadas. Além ou por causa disso, são pessoas que sentem dificuldades em se socializarem tendo dificuldades em está em salas de aulas, parques, shopping em lugares públicos tendo uma menor chance de estar envolvidas num relacionamento afetivo estável. Tornando assim pessoas depressivas com problemas em aceitar seu tipo físico pela qual não está de acordo com o padrão imposto pela sociedade.

Muitas pessoas com excesso de peso podem experimentar dificuldades emocionais que não são mensuradas por testes psicológicos. Tais dificuldades normalmente estão relacionadas com questões específicas tais como frustrações pelo excesso de peso ou solidão, devido ao abandono de amigos por não entenderem o seu problema. Estas dificuldades podem acarretar alguns distúrbios emocionais. Inúmeras pesquisas mostram que as mulheres possuem descontentamento em relação ao seu corpo. O desejo de conquistar boa aparência física e sentir-se contente, não ser alvos de críticas, serve de motivação para a mudança corporal. (FOESTER; WADDEN; VOGT, 1997; LEONHARD; BARRY, 1998 apud ALMEIDA et al, 2005). Qualquer pessoa que busca uma atividade física tem como um dos principais motivos à insatisfação com o corpo ou com a imagem que possui. (THEODORO et al, 2009). Pereira (2013)

A imagem corporal representa todas as formas pelas qual uma pessoa experimenta e conceitua o seu próprio corpo, situando-o no contexto existencial individual na relação com outras imagens corporais, influenciada por fatores culturais, sociais e psicodinâmicos. (TAVARES, 2003). Os frequentadores assíduos de academia que se exercitam ao extremo na busca de um corpo perfeito ou como forma de melhorar alguma imperfeição em seu corpo, são definidos para Baptista (2005) como um grupo de pessoas que sofrem de vigorexia.

Estas são pessoas que passam horas na academia treinando, é obsessivo pelo exercício, podendo ser agravado esse complexo pela vontade grande de possuir beleza física e a perfeição. Essa busca traz consigo a ansiedade, a depressão, fobias, atitudes compulsivas, características que classificam esse distúrbio como emocional. Pereira (2013) Em função desses aspectos o presente trabalho tem como objetivo compreender os principais fatores psicológicos que interferem na aceitação de sua imagem corporal em pessoas com sobrepeso nas salas de musculação.

A intenção de pesquisar este universo surgiu quando tive minha primeira experiência profissional na qual me senti atraída em desvendar “o mundo dos transtornos” causados através da obesidade em pessoas com sobrepeso em academias sendo motivada naquele momento a vivenciar seu mundo de angustia e baixa estima em observar que seus corpos não estão de acordo com o padrão de beleza das outras pessoas que se encontram no mesmo local, sentindo vergonha e medo de observação durante a execução dos exercícios mediante ao espelho da sala de musculação. Nesta ocasião trouxe minha infância e adolescência para o presente, de uma criança com problemas de nutrição alimentar acarretando em uma adolescência com sobrepeso na qual sentia receios e sofria bullying sendo assim senti sensações que me deixaram inquieta me colocando numa posição de suporte para ajudar aquelas pessoas. Como foi bom ter esse contato e poder contribuir através dos meus conhecimentos e experiência vivida! Fiquei inquieta desejando entender como os efeitos psicológicos em pessoas com sobrepeso interferem em se aceitarem através daquelas imagens refletoras de si mesmo nas salas de musculação orientadas por um profissional de Educação Física podendo favorecer positivamente no desempenho de seus resultados na diminuição daquela gordura corporal e assim tornar pessoas mais

saudáveis e satisfeitas com sua imagem corporal. Diante desse fato, surgiu essa problemática, tendo como TEMA: Os Efeitos Psicológicos Da Autoimagem Em Adultos Com Sobrepeso Nas Salas De Musculação. Objetivo Geral: A pesquisa busca analisar os efeitos psicológicos da autoimagem entre adultos com sobrepeso nas salas de musculação. Específico: Investigar quais são os efeitos psicológicos que interferem os adultos com sobrepeso de se observarem em imagens refletidas no espelho através da prática de atividade física nas salas de musculação. E verificar a autoimagem em adultos com sobrepeso na musculação.

No sentido de aprofundamento teórico buscou-se referências sobre Obesidade e Sobrepeso, Avaliação da Composição Corporal, A Imagem Corporal, Refletindo Sobre Os Efeitos Psicológicos.

## 2 OBESIDADE E SOBREPESO

Para estudiosos da área, sobrepeso e obesidade são termos distintos, embora relacionados. Sobrepeso é tido como aumento excessivo do peso corporal total, o que pode ocorrer em consequência de modificações em apenas um de seus constituintes (gordura, músculo, osso, e água) ou em seu conjunto. Mas a obesidade refere-se especialmente ao aumento na quantidade generalizada ou localizada de gordura em relação ao peso corporal, associado a elevados riscos para a saúde. (GUEDES; GUEDES, 1998)

O Sobrepeso e a obesidade, atualmente, como entidades únicas, constituem um problema de saúde com grande repercussão na sociedade humana. Ambos, direta ou indiretamente, associam-se a várias doenças que de uma maneira geral, são responsáveis por uma porcentagem significativa de mortalidade (POLLOCK; WILMORE, 1993).

O Excesso de peso corporal e a obesidade, normalmente estabelecidos a partir do índice de massa corporal (IMC), ou seja, massa em quilo dividida pela estatura por metro ao quadrado, têm aumentado nos últimos anos de forma alarmante em indivíduo não atleta, a ponto de serem considerados como epidemia (KUCZMARSKI et al, 1994).

Segundo Halpern et al (1998) embora sem esclarecer seus mecanismo de ação alguns fatores já conhecidos são suscetíveis de nos conduzir ao excesso de peso. São eles: 1) fator genético que tem ação permissiva para fator ambiental; 2) fator ambiental, como excesso de consumo alimentar aliado a um baixo gasto calórico; 3) fator psicológico, psicológico e cultural, como adaptação ao estresse e ao distúrbio emocional (obesidade psicogênica).

Portanto a obesidade é uma doença multifuncional. Contribuem para isso, os fatores genético, endócrino, dietético, psicológico, cultural e socioeconômico (MONTE et al, 1998).

Considera-se como obesidade o acúmulo excessivo, regionalizado ou por todo o corpo, de gordura no tecido adiposo, o qual é desencadeado por uma série de fatores (ambiental, endócrino-metabólico e genético). A obesidade exógena, que equivale de 90% a 95 % dos casos, reflete o excesso de gordura corporal decorrente do desequilíbrio energético entre ingestão e gasto calórico. No restante dos casos, dá-se a

obesidade endógena. Esse tipo de obesidade decorre de distúrbio hormonal oriundo de alteração do metabolismo tireoidiano, gonadal, hipotálamo-hipofisário , tumor e de síndrome genética (BRAY,1976 apud GUEDES; GUEDES,1998).

Diante disso, constata-se ser o sedentarismo, mais do que alimentação em excesso , a causa mais importante do sobrepeso e da obesidade. Por essa razão deve-se reconhecer o exercício físico como componente essencial para o processo de redução ou controle de peso (MARRA, 2002 apud GUEDES; GUEDES, 1998).

## 2.2 CLASSIFICAÇÃO DA OBESIDADE

Segundo Nunes et al. (1998), atualmente , a classificação mais largamente utilizada baseia-se na gravidade do excesso ponderal e na característica anatômica e metabólica do tecido adiposo.

Classificação quanto á gravidade do excesso ponderal.

Determinação do Índice de Massa Corporal.

Costuma-se determinar a gravidade do excesso ponderal através do calculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Este, calculado mediante a divisão do peso do individuo (em kg) pela altura ao quadrado (em m).

**Tabela 1** - Classificação do Estado Nutricional de acordo com o IMC.

IMC	Estado Nutricional
18,5 – 24,9	Normal
>25	Sobrepeso
25 – 29,9	pré-obeso
30 – 34,9	Obesidade grau I
35 – 39,9	Obesidade grau II
>40	Obesidade grau III

**Fonte:** Adaptado de Sisvan (1998).

### 2.3 AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

A avaliação de a composição corporal objetiva quantificar seus diferentes componentes. Para isso, faz-se necessário a utilização de técnica que permite verificar se a quantidade de gordura corporal, que é o componente normalmente mais avaliado, está dentro do padrão adequado (DANTAS, 2005).

Para determinação do percentual de gordura, existem diversos métodos de avaliação da composição corporal. Desde os que utilizam complexas técnicas laboratoriais, de alto custo e de difícil aplicação, até os que envolvem técnica simples que pode ser utilizada no dia-a-dia do profissional de nutrição e esporte. Dentre essas técnicas, as mais utilizadas, são a Impedanciometria e a Antropometria que, a partir de procedimentos não invasivos, de baixo custo e relativa simplicidade, permitem a estimativa válida da composição corporal do atleta. A classificação do excesso de peso ponderal, baseada na predição do percentual de gordura obtido através da antropometria, por exemplo, varia de acordo com o protocolo utilizado. Portanto, para a reprodução desta técnica, visando o acompanhamento do cliente, torna-se imprescindível que esta avaliação seja sempre realizada pelo mesmo avaliador e com o mesmo instrumento. Além disso, para avaliação do excesso de gordura corporal, o parâmetro a ser adotado deve ser aquele proposto por estes mesmos autores

(DANTAS, 2005). Na Tabela 2, apresentamos o parâmetro de normalidade estabelecido por Pollock & Wilmore (1993).

**Tabela 2** - Padrão de normalidade para o percentual de gordura para homens.

	18-25 anos	26-35 anos	36-45 anos	46-55 anos	56-65 anos
Excelente	4-6%	8-11%	10-14%	12-16%	13-18%
Bom	8-10%	12-15%	16-18%	18-20%	20-21%
Abaixo da média	12-13%	16-18%	19-21%	21-23%	22-23%
Média	14-16%	18-20%	21-23%	24-25%	24-25%
Acima de Média	17-20%	22-24%	24-25%	26-27%	26-27%
Ruim	20-24%	24-27%	27-29%	28-30%	28-30%
Muito Ruim	26-36%	28-36%	30-39%	32-38%	32-38%

**Fonte:** Pollock & Wilmore (1993).

**Tabela 3** - Padrão de normalidade para o percentual de gordura para mulheres.

	18-25 anos	26-35 anos	36-45 anos	46-55 anos	56-65 anos
Excelente	13-16%	14-16 %	16-19%	17-21%	18-22%
Bom	17-19%	18-20%	20-23%	23-25%	24-26%
Abaixo da media	20-22%	21-23%	24-26%	26-28%	27-29%
Média	23-25%	24-25%	27-29%	29-31%	30-32%
Acima da média	26-28%	27-29%	30-32%	32-34%	33-35%
Ruim	29-31%	31-33%	33-36%	35-38%	36-38%
Muito Ruim	33-43%	36-49%	38-48%	39-50%	39-49%

**Fonte:** Pollock & Wilmore (1993)

## 2.4 IMAGEM CORPORAL

O Conceito de imagem corporal é aplicado em uma serie de comportamentos normais, patológicos e as referências á imagem do corpo são frequentes nas literaturas de nutrição, neurologia, psiquiatria, medicina, psicossomática, medicina psicofarmacológica e psicoterapia. Pesquisadores em ciência do esporte e exercício desenvolveram o interesse sobre a avaliação da imagem corporal e sua relação com as variáveis antropométricas e a atividade física (HART, 2003).

A utilização do termo imagem corporal seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que integram a imagem corporal. Dentre eles, tem-se: satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras (THOMPSON; COOVERT; STORMER, 1999).

Tavares (2003) descreve a imagem corporal como uma entidade que engloba as formas pelas quais as pessoas experimentam e conceituam seu próprio corpo. Vlokwein; McContha (1997) a conceituam como sendo uma representação interna e mental, ou um auto esquema da aparência física de uma pessoa em relação a ela mesma e aos outros. Para Damasceno et al. (2003) , a imagem corporal envolve um complexo emaranhado de fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos que determinam subjetivamente como os indivíduos se vêem, acham que são vistos e vêem os outros.

A obsessão pela imagem corporal, por dietas que emagreçam e o modismo do físico sarado estão se espalhando por quase todo mundo. Um impressionante percentual de 40% de meninas nos seus 9 anos de idade já começaram algum tipo de dieta. As pessoas estão ficando cada vez mais obesas e mesmo com vários tipos de dietas, academias de ginástica, produtos diets e ações governamentais, tudo parece não estar dando resultados expressivos (SCHUSTER, 2000).

A insatisfação com a imagem corporal aumenta á medida que a mídia expõe pelos corpos, fato este que tem a determinado, nas últimas décadas, uma compulsão a buscar a anatomia ideal (LABRE, 2002).



Alguns autores consideram existir forte tendência cultural em considerar a magreza como situação ideal de aceitação social para as mulheres (CATTARIN et al, 2000; DAMASCENO et al, 2001; DAMASCENO et al, 2003b; LEVINE; SMOLAK,2002; PARHAM,1999; SMOLAK; LEVINE; SCHERMER,1999). Por outro lado, para homens, ocorre uma tendência de se acatar como ideal um corpo mais forte ou mais volumoso (LABRE, 2002; POPE Jr et al, 2000; PODE Jr; PHILLIPS; OLIVARDIA, 2003).

Além dos sofrimentos físicos próprios da obesidade, os obesos também são vítimas de uma pressão psicológica, por vezes velada. Ser obeso é pertencer a uma categoria social á parte, é ser tratado de modo especial, é ter que vestir roupas compradas em lojas especializadas, ter apelidos depreciativos, é ser inferior, é ser sexualmente desinteressante. O sentimento de inferioridade dos gordos é reforçado pelas atitudes irônicas, maldosas e agressivas das pessoas que os cercam e que com eles convivem (CHAMBLISS; FINLEY; BLAIR, 2004; SABA 2003; SUPPLY, 2001).

É possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal seja o principal norteador ou incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de atividade física ou também, em ambos os sexos seja o responsável por inúmeras consequências negativas como distúrbios alimentares e distorções musculares (HART, 2003).

O espaço das academias de ginástica pode ser um excelente campo para a realização de atividades físicas orientadas para pessoas sedentárias e obesas (NOVAES; VIANNA, 2003). Cabe ao profissional, nas academias não apenas ser técnico especialista, mas também um educador e motivador, protegendo os obesos das discriminações advindas da sociedade e procurando ir ao encontro das carências desse grupo especial(SABA, 2002; SABA, 2003).

## 2.5 REFLETINDO SOBRE OS EFEITOS PSICOLÓGICOS

Morin (2001) enfatiza a complexidade do ser humano considerando sua condição de multifuncionalidade, isto é, o Homem se estrutura a partir das dimensões: biofísica, psicoemocional e sócio histórica que, num processo dinâmico de interação , favorecem a construção de sua cultura, moralidade e ética.

Esta perspectiva da complexidade Humana possibilita, ao universo científico, perceber qualquer problemática do Homem como sendo multifuncional. Sendo assim, ela contribui para que o processo de investigação dos fatores causais ou da etiologia dos transtornos humanos permeia-se por uma compreensão interdisciplinar acerca do movimento do Homem, isto é , como ele sente, pensa e se expressa em âmbito motor. Conforme Tessari (2004), as causas da obesidade relacionam-se á seguinte dinâmica: 2% se referem a transtornos glandulares, 8% a distúrbios do pâncreas, 30% decorrem de hábitos incorretos e 60% dizem respeito aos conflitos emocionais.

Portanto um conflito emocional pode gerar alteração endocrinológica que suscita um distúrbio lesional (anatômico), como também algum transtorno alimentar, que sugere um distúrbio funcional ou psicoemocional, que acaba por comprometer a dimensão biofísica, como também o sócio histórico devido ás alterações de conduta e comportamento em âmbito social. Logo, a obesidade é a manifestação de um processo multifuncional que reúne todas as dimensões do ser humano.

Pode ser também ser tornar obeso em algum momento de sua vida, o que se entende como sendo uma obesidade reativa, ou seja, surgiu como um mecanismo compensatório para algum estado efetivo desagradável, como: depressão, angustia, medo e frustração. (DANTAS, 2005).

Logo todo profissional envolvido na dinâmica terapêutica acerca do transtorno alimentar identificado social e historicamente como obesidade, precisa estar atento ás carências e/ou necessidades de diferentes naturezas do ser humano, que se encontra presente no mundo a partir de um esquema corporal classificado como obeso, que representa e manifesta uma imagem corporal, uma autoimagem e uma autoestima de um ser constante movimento no tempo, mas que inclusive pelo excesso de peso, pode deixar de executar tal movimento em nível físico. (DANTAS, 2005).

### 3 TIPO DE PESQUISA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, que segundo Thomas, Nelson e Silverman (2007, p. 29) “Preocupa-se com o status. A técnica mais prevalente nesse tipo de pesquisa é a obtenção de declarações, sobretudo por questionário”. No qual foram informadas quanto à natureza do estudo e convidadas a participar voluntariamente, mediante assinatura de confirmação pelo termo de consentimento livre e esclarecido.

#### 3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O público alvo foi composto de adultos de ambos os sexos na região da cidade de Parnamirim – RN, Estado do Rio Grande do Norte em 2014. A amostra do estudo foi composta por 17(dezessete) sujeitos do sexo feminino e 13(treze) do sexo masculino, com idades de 18 a 53 anos, de 2 (duas) academias de redes privadas, as quais foram selecionadas de forma que se encontrassem dentro do padrão físico da pesquisa, para responder o questionário. Os indivíduos selecionados eram Intermediários sendo de 06 a 12 meses em relação ao treinamento de força.

Para melhor discriminar a amostra foram utilizados os critérios de exclusão para os indivíduos participantes do estudo se a classificação do IMC fosse abaixo de 25,0.

#### 3.2 INSTRUMENTOS

Os indivíduos antes de responderem o questionário elaborado pelo autor da pesquisa e coleta dos dados foram informados sobre sua participação e de como seriam todos os procedimentos metodológicos aplicados tornando assim sua aceitação ou não no estudo como base no consentimento para a pesquisa. A percepção da imagem corporal foi obtida por auto avaliação, o grau de obesidade foi estabelecido

com o uso de uma escala de avaliação de figuras corporais proposta por Stunkard, que se estabelecem uma numeração de 01 ao 09.

As dobras cutâneas serão realizadas seguindo o protocolo Petroski (2007). Para o cálculo do percentual de gordura foi utilizado a equação de Pollock (1984, apud PETROSKI, 2007) com três dobras cutâneas: Tríceps + Supra-íliaca + Coxa.

Os dados serão analisados verificando o resultado da avaliação física e a análise da autoimagem da amostra. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário, com dados pessoais, com questões fechadas, sobre os efeitos psicológicos da autoimagem em adultos com sobrepeso nas salas de musculação, devidamente validados.

### 3.3 PROCEDIMENTOS

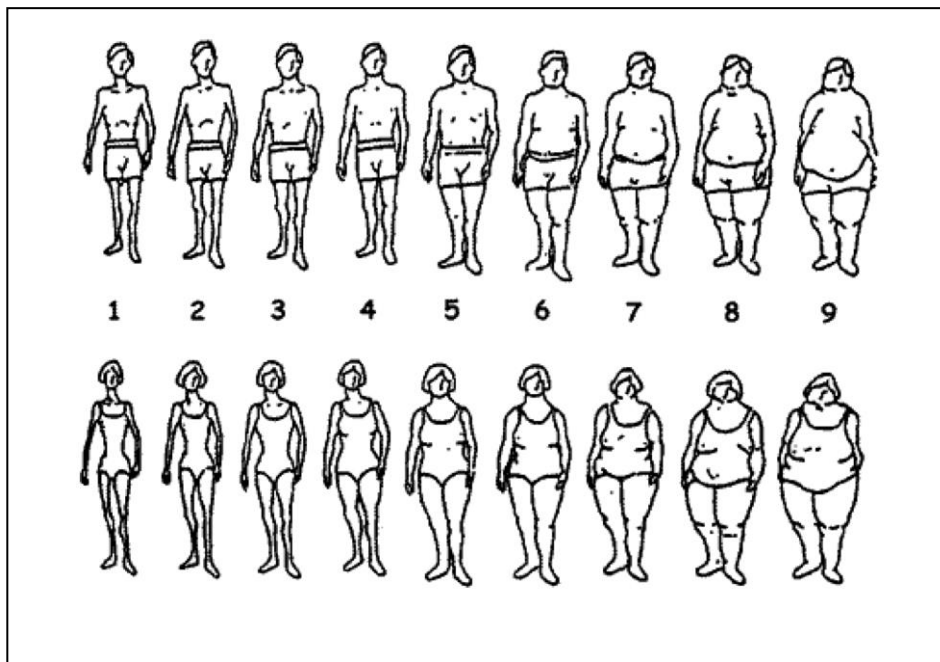
Os dados serão coletados em academias privadas, no próprio local onde o executor do estudo ministra suas aulas, sendo realizadas antes do início dos exercícios. Fez-se a catalogação dos dados comparando os questionamentos e os objetivos, momento em que foi feito um paralelo das respostas obtidas nos questionários, com a finalidade de verificar e analisar os resultados. Com isso elaborou-se o texto final com intuito de averiguar o resultado obtido durante toda a pesquisa.

As informações serão coletadas com um formulário para o registro de dados antropométricos e um questionário composto pelo inventário de razões para o exercício, escala de avaliação da figura corporal, e de efeitos psicológicos gerados durante a observação da imagem corporal. As avaliações foram realizadas individualmente, em ambiente apropriado. Foram coletados os dados antropométricos de massa corporal (MC, kg), estatura (EST, cm) e dobras cutâneas (DC, mm) seguindo as recomendações da literatura. Para a medida do IMC foi utilizada uma balança digital com visor LCD da marca Supermedy Glass. Em homens e mulheres foram mensuradas as DC supra íliaca oblíqua, tricipital e coxa.

A escala de avaliação da figura corporal proposta por Stunkard *et al.* e citada por Hart(4) (Figura 1), devidamente validada para a população brasileira, foi utilizada para estimar a satisfação com a imagem corporal a partir de um conjunto de figuras

masculinas e femininas representando vários tamanhos corporais e numeradas de 1 a 9. A escala apresenta correlações positivas significativas com os valores de %G e IMC. O indivíduo deveria escolher a figura que mais se assemelha a ele (figura atual – FA), A satisfação com a imagem corporal foi determinada através de perguntas fechadas com numerações de 1 a 11 elaborado pelo próprio autor no qual revela a insatisfação com a imagem corporal. A satisfação é um escore que quanto mais próximo de três, indica maior grau de satisfação. Menores escores indicam insatisfação com a imagem corporal.

**Figura 1** - Escala de avaliação das figuras corporais.



**Fonte:** Stunkard et al.

### 3.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A descrição para a prática da atividade física (musculação), imagem corporal e os efeitos psicológicos foi realizado através de dados numéricos, sendo os valores mínimos e máximos para serem comparados entre os sexos.

A análise preliminar da associação entre imagem corporal e os motivos para realizar atividade física foi analisada considerando sexo e IMC em seguida entre o sexo e %G como variáveis controladoras, sendo a satisfação com a imagem corporal a variável independente em ambos os modelos (FERMINO et al., 2010).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 4 do ponto de vista descritivo, a faixa etária dos 30 sujeitos que concluíram este estudo variou de 18 a 53 anos. As características da amostra estudada em relação às demais variáveis antropométricas (Idade, massa corporal, estatura e IMC) apontando para um grupo de voluntário bastante homogêneo.

Quanto ao nível de treinamento dos sujeitos todos frequentam o estabelecimento pelo menos há seis meses e praticam musculação por no mínimo 3 vezes durante a semana. Nos dois grupos entre os homens e mulheres a média do percentual de gordura encontra-se acima do recomendado para condições de saúde. Se tratando da autoimagem corporal, A mesma é feita por uma escala de avaliação de figuras corporais com um conjunto de figuras masculinas e femininas representando vários tamanhos corporais e numeradas de 1 a 9, indicando a percepção de sua imagem corporal em que a satisfação é um escore que quanto mais próximo de três, indica maior grau de satisfação no qual os sujeitos prestam atenção na sua imagem e estão satisfeitos com sua aparência e os maiores os escores indicam insatisfação com a imagem corporal em que os sujeitos se sentem frustrados com sua aparência física se sentindo desconfortáveis.

**Tabela 4** - Peso, idade, estatura e IMC

Características	Mínimo e Máximo
Idade (anos)	18 a 53
Massa corporal (kg)	63,0 a 102,0
Estatura (m)	1,50 a 1,80
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	25.2 a 32,2

**Fonte:** O Autor (2014)

Na Tabela 5 apresenta os escores dos motivos para a prática de atividade física como podemos observar que os maiores escores nas mulheres foram encontrados no item da estética e nos homens foram no condicionamento físico e os menores em ambos os sexo foram no item prevenção de saúde sendo item esse que poderia ser um dos mais pontuados por estarem acima do peso em que o excesso lhe trazia uma serie

de riscos a saúde. Analisando esses dados podemos concluir que as maiorias dos indivíduos que iniciam a prática de atividade física independentemente da classificação quanto ao peso ou do motivo buscam modificar suas formas físicas no qual às vezes esse objetivo é tão difícil tendo assim que manter uma serie de rotinas de alimentação e exercícios que a maioria sente preguiça de seguir que acabam lhe trazendo dificuldades para essa tal busca se os tornando desmotivados pela insatisfação com sua imagem corporal. Os homens procuram um corpo mais forte, volumoso e com baixo %G, enquanto as mulheres preferem um corpo mais magro e menos volumoso. Devido à dificuldade em conseguir alcançar tais dimensões, a maior parte dos indivíduos apresenta insatisfação com sua imagem corporal independente do sexo.

Pereira (2013) diz que a estética corporal acaba sendo um dos principais objetivos dos indivíduos ao procurarem uma academia de ginástica, ficando claro o interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo, ou, ainda por fazer parte de um grupo já consagrado de culto ao corpo. (SABA, 2001)

Loland (2000 apud DAMASCENO et al., 2005), afirma em seu estudo que a insatisfação com o próprio corpo e/ou com a imagem que se tem dele, pode ser um dos principais motivos que levem as pessoas praticarem atividade física. Pereira (2013)

Dessa maneira a musculação e as academias são como instrumentos que objetivam alcançar um corpo padrão, a busca por corpos ditos como perfeitos e por cuidados com a aparência é trilhada por meio de rotina de exercícios, superando limites em nome de contornos corporais citados como ideais (HANSEN; VAZ, 2004 apud LESSA et al, 2011). Pereira (2013).

**Tabela 5** - Escores dos motivos para a prática de atividade física de acordo com sexo.

Motivos	Sexo	
	Homens	Mulheres
Estética	3	9
Condicionamento Físico	7	5
Prevenção de saúde	3	3

**Fonte:** (O Autor, 2014)



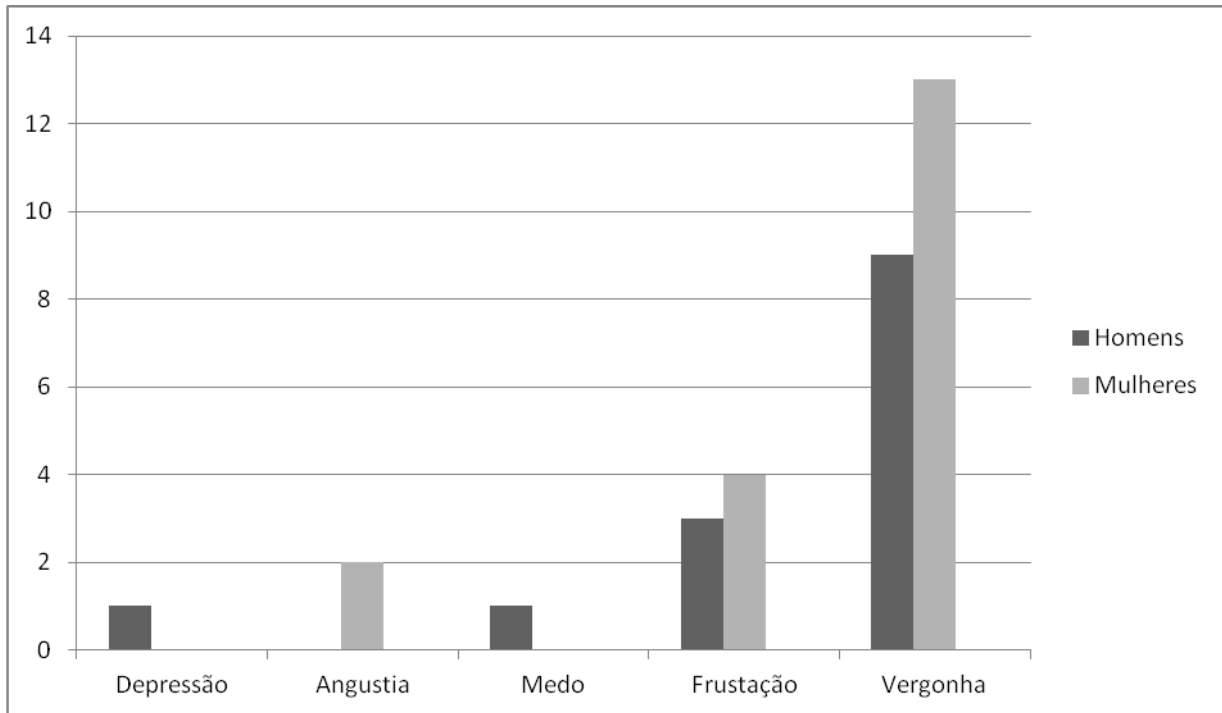
Na Variável se estavam satisfeitos com a aparência a maioria disseram que não no qual os sujeitos têm problemas em se aceitarem fisicamente devido ao sobrepeso ou grau de obesidade e uma frequência pequena obtiveram com a resposta “às vezes” em que alguns apesar de está acima do peso estão satisfeitos com alguma parte de seu corpo.

Na variável se os sujeitos se sentiam desconforto quando a observação na frente do espelho a maioria disseram que sim no qual em olhar-se ao espelho mostraram receio em ver a própria imagem, sendo justificado pela vergonha que sente si mesmo, manifestando rejeição do próprio corpo, bem como a não aceitação do seu estado físico não estando no padrão de beleza imposto pela sociedade.

A beleza feminina varia em função dos padrões estéticos e estudos mostram que as mulheres tentam alterar sua forma física de modo a seguir esses padrões (FERREIRA; LEITE, 2002; DAMASCENO et al, 2005). Devido a essa pressão muitas querem perder peso e se adequar a esses padrões de beleza impostos pela sociedade, portanto a magreza passou a ser um ideal e até mesmo uma meta para alcançar um corpo esbelto, tendo como consequência maior rejeição da imagem que faz de seu corpo.

Portanto, tal qual exposto na Figura 1, demonstra-se a análise de Efeitos psicológicos quanto a observação mediante ao espelho de acordo com sexo, o resultado comparativo apresentado foram que durante as realizações dos exercícios os indivíduos de ambos os sexos apresentavam-se com vergonha mediante ao se observarem mediante ao espelho sendo o item mais selecionado e ficando na segunda colocação o item frustração na qual os sujeitos não estavam satisfeitos com sua aparência, constatando-se que prestam atenção no seu corpo e veem que devido ao excesso de peso não estão de acordo com o padrão físico tornando um problema psicológico acarretando depressões futuras.

**Figura 2** - Efeitos psicológicos quanto a observação mediante ao espelho de acordo com sexo



**Fonte:** (O Autor, 2014)

Na variável da escala de avaliação de figuras corporais a maioria dos sujeitos estavam cientes de sua forma física no qual a enumeração ficou do número 06 ao 09 em que a maioria se sentiam insatisfeitos com sua aparência e que reconheciam que estão acima do padrão físico com um percentual de gordura acima do aceitável dentre os sujeitos só um que estava satisfeitos com sua imagem.

As mulheres e homens com sobrepeso ou mesmos obesos estão provavelmente sujeitos com maiores sofrimentos psicológicos conforme sugerem os resultados do questionário sobre a imagem corporal. Os escores significativamente maiores desses sujeitos poderiam levar à sugestões de maiores preocupações e desconfortos com o corpo por parte delas. Portanto, recomendam-se outras pesquisas relacionadas aos efeitos psicológicos em adultos com excesso de peso.

## 5 CONCLUSÃO

Diante dos objetivos deste estudo conclui-se que a maioria dos sujeitos têm problemas em se aceitarem fisicamente devido ao sobrepeso ou grau de obesidade no qual se sentiam desconfortáveis quando a observação na frente do espelho e os efeitos psicológicos quanto à observação mediante ao espelho apresentavam-se com vergonha mediante ao observarem sua imagem corporal e frustração na qual os sujeitos não estavam satisfeitos com sua aparência, constatando-se que prestam atenção no seu corpo e veem que devido ao excesso de peso não estão de acordo com o padrão físico tornando um problema psicológico acarretando depressões futuras.

Os resultados que esperam ao serem alcançados com a pesquisa é o combate a uma das dislipidemias que mais vem crescendo na sociedade como problema de saúde publica sendo a obesidade. Na qual sua progressão geram fatores psicológicos dificultando a sua relação com o mundo e aceitarem-se corporalmente, a importância desses profissionais que se encontram nas salas de musculação é procurar dar estímulos a pratica de atividade física sempre dialogando, em que através de uma alimentação equilibrada e exercício físico irão ter uma qualidade de vida mais saudável e procurando sempre manter os mesmos motivados a se aceitarem fisicamente sendo assim ajudando-as a vivê-las melhor tendo uma melhor convivência entre as outras pessoas, tornando mais interativos e dinâmicos com amigos e familiares.

Tornando essencial a criação de alternativas palpáveis em relação ao seu tratamento, o que vem a fortalecer a importância de equipes interdisciplinares para obtenção de melhores resultados e por consequência, ajudar no desenvolvimento de novas pesquisas nesta área que é cada vez mais discutida na sociedade. Oportunizando reflexões sobre a obesidade e a imagem corporal que vão muito além daqueles quilinhos a mais na balança e sim todo um fator psicológico por traz desses transtornos alimentares.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Clarissa Mendonça Erdmann de. A relação entre a imagem corporal e obesidade em usuárias de unidades de saúde da família. **Simbio-logias**, Piracicaba, SP, v. 1, n. 1, p.111-121, maio 2008.

ALVES, E. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes: do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, **Brasil.Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p.503-512, mar. 2008.

DANTAS, Estélio Henrique. **Obesidade e Emagrecimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

FERMINO, Rogério César et al. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Clínica Médica do Exercício e do Esporte**, Curitiba, v. 16, n. 1, p.18-23, 2010. Bimestral.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Controle do Peso Corporal**: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição. Londrina-paraná: Midiograf, 1998.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Saúde Pública**, Ribeirão Preto, SP, v. 3, n. 40, p.497-504, fev. 2006.

PEREIRA, Caroline Possoli. **Percentual de gordura e a percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação**. 2013. 40 f. Monografia (Especialização em Fisiologia do Treinamento Desportivo) - Universidade do Extremo Sul Catarinense- Unesc, Criciúma, 2013.

**APÊNDICE A - Questionário de pesquisa de campo****1-Dados de identificação**

Nome completo:

Sexo: ( ) Feminino      Masculino: ( )

Data de Nascimento:   /   /   /

**2-Nível de Treinamento**

( ) Iniciantes    ( ) Intermediário    ( ) Avançado

**3-Presto atenção na minha aparência?**

( ) Sim    ( ) Não    ( ) As vezes

**4-Gosto da minha aparência apesar das imperfeições?**

( ) Sim    ( ) Não    ( ) As vezes

**5-Sinto-me frustrada com minha aparência física?**

( ) Sim    ( ) Não    ( ) As vezes

**6-Tenho Raiva do meu corpo?**

( ) Sim    ( ) Não    ( ) As vezes

**7-estou satisfeita com minha aparência?**

( ) Sim    ( ) Não    ( ) As vezes

**8-sinto-me desconfortável quando me observo na frente do espelho?**

( ) Sim    ( ) Não    ( ) As vezes

**9-Quais são os motivos de ter escolhido a musculação?**

( ) Estética

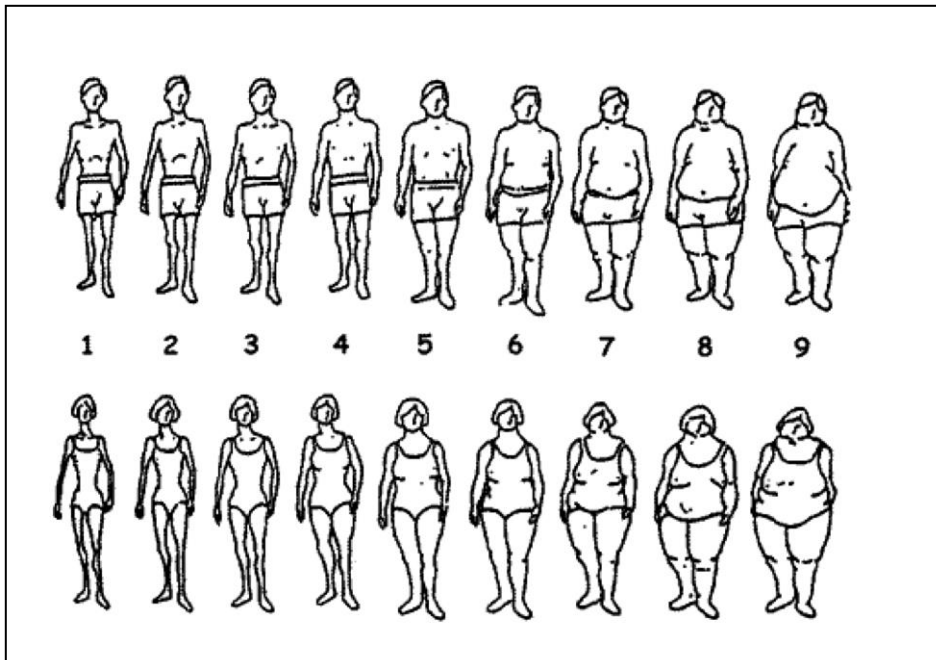
( ) condicionamento físico

( ) Prevenção de doenças

**10-O que você sente ao se observar mediante a um espelho?**

( ) Depressiva (o)    ( ) Angustia    ( ) Medo    ( ) Frustração    ( ) Vergonha

**11- Conforme a Escala de avaliação de figuras corporais qual é a sua numeração?**



Fonte: **Figura 1.** Escala de avaliação das figuras corporais (Stunkard *et al*)