

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E A PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM EM MULHERES JOVENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Maria Betânia Santos da Silva¹

Elys Costa de Sousa²

RESUMO

Introdução: A imagem corporal é a construção mental das medidas, contornos e da forma do próprio corpo, além dos sentimentos desprendidos a estas características e às partes do corpo. Esta construção se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e percepções acerca da própria aparência geral, mediante o Índice de Massa Corpórea (IMC) classificam-se os grupos de pessoas. O percentual de gordura e IMC mais elevado tende a apresentar maior insatisfação com a imagem corporal. A literatura sugere que existe uma relação entre IMC e imagem corporal. **Objetivo:** O presente estudo tem por objetivo avaliar o índice de massa corporal, a percepção da imagem corporal e a satisfação do corporal de mulheres praticantes de musculação. **Metodologia:** A população foi composta por mulheres adultas, praticantes de exercícios físicos aeróbios e resistido em uma academia de Parnamirim – RN. A amostra foi de 50 praticantes de musculação regular, com no mínimo 1 ano de prática ininterrupta selecionados por conveniência. Foi utilizado o Questionário de Imagem Corporal (BodyShapeQuestionnaire – BSQ). Além disso, foi aplicado um questionário de satisfação corporal e foram aferidas massa corporal e estatura, a fim de classificar o IMC. **Resultados:** Dentre as mulheres praticantes de musculação que responderam ao questionário (BSQ) obteve-se que, 44% das entrevistadas estão satisfeitas com sua imagem corporal, 34% estão levemente preocupadas com sua imagem corporal, outros 13% não tem essa preocupação com o seu corpo e 9% dessas mulheres estão totalmente insatisfeita em relação a sua alta imagem corporal. Com relação ao Índice de Massa Corpórea, os resultados mostraram que, 51% dos entrevistados estão classificados com excesso de massa corporal, 36% estão na normalidade, as mulheres

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: bethy_nana@yahoo.com.br

² Professora Mestra. Orientadora do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: elyscosta@hotmail.com

enquadradas em obesidade 1 e 2 apresentaram o mesmo índice de 5%, e 3% estão com o índice abaixo. **Conclusão:** Conclui-se que apesar da maioria das mulheres estarem com o índice de massa corporal (IMC) alto, nada interferiu na sua autoestima, pois elas estão satisfeitas com sua imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem Corporal. IMC. Mulheres. Exercícios físicos. Musculação.

INDEX BODY MASS AND PERCEPTION SELF-IMAGE IN YOUNG WOMEN FITNESS TRAINING

ABSTRACT

Introduction: Body image is the mental construction of the measures, contours and shape of the body, beyond the feelings given off these features and body parts. This construction is developed through thoughts, feelings and perceptions about their own overall look by the Body Mass Index (BMI) are classified groups of people. The percentage of fat and higher BMI tended to have higher dissatisfaction with body image. The literature suggests that there is a relationship between BMI and body image. **Objective:** This study aims to assess the body mass index, body image perception and satisfaction of the body of women who practice bodybuilding. **Methodology:** The study population consisted of adult women, practitioners of aerobic exercise and resistance in a health Parnamirim - RN. The sample consisted of 50 practitioners of regular weight, with at least one year of uninterrupted practice selected for convenience. the Body Image Questionnaire (-BodyShapeQuestionnaire BSQ) was used. In addition, a questionnaire was applied body satisfaction and body weight and height were measured in order to classify the BMI. **Results:** Among women practitioners of weight training that responded to the questionnaire (BSQ) was obtained that 44% of respondents are satisfied with their body image, 34% are slightly concerned about their body image, the other 13% do not have this concern with your body and 9% of women are totally dissatisfied in relation to their high body image. With regard to body mass index, the results showed that 51% of respondents are classified as with excess body weight, 36% are normal, women framed in obesity 1 and 2 had the same 5% rate, and 3% they are with the index below. **Conclusion:** It is concluded that although most women are with the body

mass index (BMI) high, nothing interfered with his self-esteem, because they are satisfied with their body image.

Keywords: BodyImage. BMI.Women.Physical. Exercises, Exercise.

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a construção mental das medidas, contornos e da forma do próprio corpo, além dos sentimentos desprendidos a estas características e às partes do corpo (GARDNER, 1996). Esta construção se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e percepções acerca da própria aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas (HART, 2003). Freitas (2010) cita que existe um padrão de beleza corporal tendo a definição de “belo” em tal corpo mediante o Índice de Massa Corpórea (IMC) classificado como abaixo do peso.

A insatisfação corporal é mais evidenciada nas mulheres quando comparadas aos homens (ARAÚJO; ARAÚJO, 2003; CACHELIN et al., 2002). Evidencia-se um acréscimo da insatisfação com o aumento dos níveis de obesidade ou sobrepeso na mulher (SILVA; BARATTO, 2014). Além disso, no sexo feminino, com o aumento da idade, há tendência em querer perder peso (VILELA et al., 2001).

O percentual de gordura e IMC mais elevados tende a apresentar maior insatisfação com a imagem corporal (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010; COELHO et al., 2010). Conforme Damasceno et al. (2005) e Araújo e Araújo (2003), é possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal sofra influências de como os adultos jovens se vêem em relação ao percentual de gordura, estatura e massa corporal. Segundo os autores, existe uma relação entre IMC e imagem corporal. Para Kakeshita e Almeida (2006), mesmo as mulheres que estão com peso adequado para a estatura almejam ter pesos menores.

No entanto, a preocupação com a imagem corporal pode comprometer o estado de saúde de alguns indivíduos, e estudos por este realizados, onde participantes de ambos os sexos apresentaram prevalência por valores estéticos, preponderando os valores relacionados à saúde (SILVA; BARATTO, 2014).

A procura por um peso corporal reduzido, visando uma aparência corporal aceita pelos padrões de magreza impostos pela sociedade atual, pode estar

associada com hábitos alimentares inadequados, que se iniciam na adolescência e persistem até a velhice (EITING; PLATEN, 2002). A dieta com restrição calórica tem sido reportada como o método mais comumente utilizado pelas mulheres para a perda de peso em busca de satisfação corporal (ARAÚJO; ARAÚJO, 2003; ANDERSON et al., 2002).

Diante do acima exposto, o presente estudo tem por objetivo avaliar o índice de massa corporal, a percepção da imagem e a satisfação do corporal de mulheres praticantes de musculação.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo trata de uma pesquisa descritiva de corte transversal e com natureza quantitativa. A pesquisa descritiva, conforme Gil (2008) descreve as características de determinadas populações ou fenômenos.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O estudo foi realizado com mulheres adultas praticantes de exercícios físicos aeróbios e resistido em uma academia de Parnamirim – RN. A amostra foi composta por 50 praticantes de musculação regular, com no mínimo 1 ano de prática ininterrupta, selecionados por conveniência, conforme aceite após convite. Todos os sujeitos assinaram um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

A fim de se determinar o IMC dos sujeitos amostrais, foi utilizada a fórmula proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), onde a massa é multiplicada pela estatura elevada a potência de 2. Para esta avaliação, foi utilizada uma balança Filizola® e um estadiômetro Sanny®.

Foi utilizado o Questionário de Imagem Corporal (BodyShapeQuestionnaire – BSQ) (COOPER et al, 1987), em sua versão traduzida para o português e validada como afirmou (PIETRO; SILVEIRA, 2009). O BSQ é um questionário auto aplicável

do tipo escala de Likert, composto por 34 perguntas, com seis opções de resposta, variando de sempre a nunca sendo na ordem de resposta 1 (nunca), 2 (raramente), 3 (às vezes), 4 (frequentemente), 5 (muito frequente) e 6 (sempre) que pontuam de um a seis respectivamente aos seus números associados. Sua pontuação final pode variar de 34 a 204 pontos, sendo que maiores escores indicam maior preocupação com a imagem corporal e maior auto depreciação devido à aparência física, especialmente no sentido de sentir-se com excesso de peso. A pontuação obtida nesse questionário pôde ser classificada de acordo com os pontos de corte apresentados na Tabela 1 (adaptado de COOPER et al., 1987).

A classificação da pontuação refletiu os níveis de preocupação com a Autoimagem Corporal (AIC). Obtendo resultado menor ou igual a 80 pontos é constatado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da AIC. Resultados entre 81 e 110 pontos são classificados como grau leve de distorção da AIC. Já os resultados entre 111 e 140 são classificados como grau moderado de distorção da AIC e resultados acima de 140 pontos, a classificação é de presença de grave grau de distorção da AIC (FREITAS; GORENSTEIN; APPOLINARIO, 2002).

Ressaltou-se que estes são instrumentos de auto relato, utilizados nas clínicas médicas para triagem e definição de quadro de síndromes precursoras de comportamento alimentar e de outras comorbidades psiquiátricas, porém os participantes do estudo não foram submetidos à entrevista com fins de diagnóstico clínico. Além disso, para obter informações sobre a insatisfação/satisfação com o peso corporal, foi utilizada a seguinte pergunta com as respectivas opções de resposta: Você está satisfeita com seu peso corporal? () Sim () Não, gostaria de aumentar () Não, gostaria de diminuir o peso corporal.

Tabela 1 – Classificação do nível de satisfação com a imagem corporal de acordo com os escores do BSQ. Pontos de Cortes Classificação ≤ 80 Ausência de insatisfação > 80 Presença de insatisfação.

Pontos de Cortes	Classificação
≤ 80	Ausência de insatisfação
> 80	Presença de insatisfação

Fonte: Adaptado do Cooper et al. (1987).

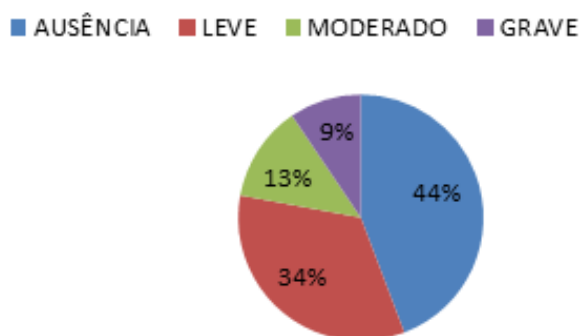
2.4 ANÁLISES DOS DADOS

Os dados foram analisados conforme a frequência das respostas obtidas e tratados com uma estatística descritiva simples. Os escores referentes às respostas foram adotados como valores de referência e observados os valores de tendência central e seus derivados.

3 RESULTADOS

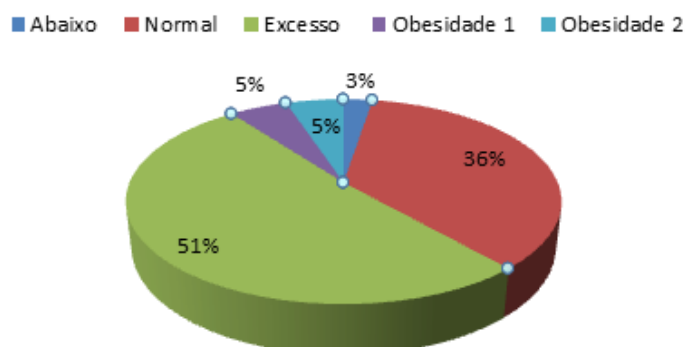
O gráfico com resultados de imagem corporal demonstra que as mulheres pesquisadas, na sua grande maioria, estão satisfeitas com seu corpo. Uma parcela considerável das mulheres está levemente preocupada com sua imagem corporal, uma suave parcela não tem essa preocupação e a minoria das mulheres que responderam ao questionário estão totalmente insatisfeitas em relação a sua autoimagem corporal.

Gráfico 1 – Demonstrativo da distorção de imagem corporal.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Gráfico 2 – Gráfico demonstrativo da classificação do índice de massa corporal.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

O gráfico 2 revela a classificação do IMC das mulheres questionadas pelo BSQ, onde observou que a maioria dos sujeitos está classificada em excesso de peso. Outra grande parte estão classificadas em normalidade com o IMC e outras 3 menores parcelas, com resultados aproximados, foram classificadas com o IMC abaixo, obesidade 1 e obesidade 2 foram encontradas nessas mulheres que foram questionadas. Com relação à satisfação da imagem corporal 44% das entrevistadas apresentaram satisfação com o corpo.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo buscou analisar a satisfação com a autoimagem de mulheres praticantes de musculação e relacionar esta satisfação ao IMC delas. Entretanto, a massa muscular poderá aumentar medidas de circunferência e massa corporal, sem que necessariamente haja um aumento do seu percentual de gordura, mesmo sabendo que há uma relação entre imagem corporal, percentual de gordura e IMC.

De acordo com o presente estudo, 44% das mulheres avaliadas apresentaram satisfação com a sua imagem corporal, mesmo apresentando excesso no índice de massa corporal. Devido a isso podemos observar que a população analisada, procura buscar a modalidade de musculação como complemento de sua atividade física. Possivelmente, mesmo com a satisfação da imagem do seu corpo buscam atividade física para diminuir o índice de massa corporal (IMC).

Em partes essas mulheres podem estar também simplesmente omitindo uma opinião pessoal que é visivelmente notável por elas e por pessoas que a cercam, ou elas não querem o padrão que a sociedade impõe. Discordando dos nossos achados, Capeletto (2010), avaliou em sua amostragem mulheres com idade compreendidas entre 20 e 40 anos utilizando o questionário BSQ. Os seus resultados apontaram que quase 50% da amostragem tinham alguma insatisfação com sua imagem corporal.

Essa insatisfação segundo Capeletto (2010) pode ser relacionada à sua percepção ou aos seus sentimentos em relação ao seu corpo. Esses fatores podem fazer com que os indivíduos busquem mudanças na sua imagem corporal, para enquadrar-se em padrões implantados na atual sociedade, objetivando satisfação, não apenas individual, mas com intuito de obter admiração com os outros,

valorização e reconhecimento das pessoas que o cercam, alimentando o ego e obtendo status (TAVARES, 2003).

Vieira (2011), em seu estudo com mulheres adultas entre 20-59 anos praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis (SC), demonstrou que a maioria dessas mulheres estava insatisfeita com sua imagem corporal e principalmente em relação aos homens, e que a maioria delas apresentava distorção na sua imagem corporal de leve a moderada. Também não encontrou nesse estudo associação significativa entre mulheres de 20 a 40 anos de idade (41-60 anos) apresentaram escores médios de BSQ mais alto quando comparado às médias apresentadas pelas adultas (20-40 anos), isso leva a crer que, a imagem corporal piora com o passar dos anos, embora essas diferenças, não tenham sido significativas.

Outro estudo feito em Ribeirão Preto por Kakeshita e Almeida (2006), onde 116 universitários com obesidade e sobrepeso fizeram parte da amostra, ficou constatado que tanto homens quanto mulheres têm um aumento com a insatisfação corporal conforme o aumento do IMC. Associação similar foi verificada entre adolescentes com excesso de peso corporal e com essa mesma preocupação. Em contrapartida, há estudos que não encontraram associação significativa entre essas variáveis, informando que essas pessoas associam o IMC enquanto insatisfação corporal.

As informações vinculadas nos meios de comunicação também influenciam para que as pessoas entrem em um padrão de beleza para ser aceita pela sociedade. O IMC considerado não saudável pode encorajar tais condições. O motivo de não existir associação entre IMC e insatisfação corporal, é que, independente da classificação do IMC existam insatisfações em relação ao tamanho e forma corporal principalmente com mulheres.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no estudo realizado, pode-se concluir que houve uma prevalência de normalidade na percepção da imagem corporal feminina e no Índice de Massa Corporal das mulheres entrevistadas, porém não podendo desprezar a importância da menor parcela daquelas que apresentaram insatisfação corporal grave, principalmente quando considerarmos os transtornos nutricionais e psicológicos a

que isso pode ocasionar, relevando a importância dos educadores físicos com acompanhamento.

Sugere-se que nos estudos futuros, os pesquisadores utilizem medidas mais sensíveis da composição corporal a fim de verificar a associação com a insatisfação de medidas corporal. (somatótipo,% de gordura e outros).

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4. ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.

ANDERSON, L.A.et al. Relationship of satisfaction with body size and trying to lose weight in a national survey of overweight and obese women aged 40 and older, **United States**,v. 35, n. 4, 2002.

ARAÚJO, D.S.; ARAÚJO, C.G. Self-perception and dissatisfaction with weight does not depend on the frequency of physical activity. **Arq Bras Cardiol.**,v. 80, n. 3, p.235-249, 2003.

CACHELIN, Fary M. et al. Does ethnicity influence body-size preference? A comparison of body image and body size.**Obesity Research**, v. 10, n. 3, p. 158-166, 2002.

CAPELETTO, E. M.; Auto-Imagem de praticantes de Musculação, Porto Alegre, 2010. 34 f. Monografia (Graduação) – Bacharelado em Educação Física – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

COELHO, F. et al. Avaliação da satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.**Revista Conexões**, Campinas, p.1-5, 2010.

COOPER, P. J. et al. The development and validation of the body shape questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, v. 6. n. 4. 1987.

DAMASCENO, V. O. et al. 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.

FREITAS, S.; GORENSTEIN, C.; APPOLINARIO, J. C. Instrumentos para a avaliação dos transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 34-38. 2002.

FREITAS, C. M. S. M. DE et al. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 3, p. 389–404, 2010.

EITING, S.; PLATEN, P. Eating behavior and body perception in female participants of fitness courses in sport studios. **MedSci Sports Exerc.**, v. 34, 2002.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S.; Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, v. 16, n. 1, jan./fev., 2010.

FORJAZ, C. L. M. et al. Exercício resistido para o paciente hipertenso: indicação ou contra-indicação. **Rev Bras Hipertens**, v. 10, n. 2, p. 119-124, 2003.

GARDNER, R. M. Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. **Br J Psychol.**, v. 87, n. 2, p. 327-337, 1996.

GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. Rio de Janeiro. 2005.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HART, E. A. Avaliando a imagem corporal. In.: BARROW; McGee. **Medida e avaliação em educação física e esportes**. São Paulo: Manole. 2003.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev. Saúde Pública**, v. 40, 2006.

NOVAES, Jefferson da Silva. **Ciência do treinamento dos exercícios resistidos**. São Paulo: Phorte, 2008.

PIETRO, M. D.; SILVEIRA, D. X. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BodyShapeQuestiponnaire em uma população de estudantes universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.

SANTOS, A. P. R. DOS; SILVA, F. J. DA; ROMANHOLO, R. A. Distúrbios de Imagem Corporal e Sua Associação ao Nível de Atividade Física em Praticantes de Musculação na Cidade de Cacoal-RO. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 5, p. 45-49, 2011.

SILVA, J. S.; BARATTO, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, 2014.

SILVA, A.J.B.; BRUNETTO, B.C.; REICHERT, F.F. Imagem Corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina (PR). **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 15, 2010.

TAVARES, Maria da Conceição G., Cunha F., **Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento**. Barueri: Manole, 2003.

TESSMER, C. S. et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Rev. BrasCi e Mov.**, v. 14, n. 1, p. 7-12, 2006.

VIEIRA, P. de A. **Uso de suplemento alimentar por praticantes de diferentes atividades nas academias de ginástica e musculação da zona central cidade de Criciúma-SC**. 2011. 56 f. Monografia (Graduação) – Bacharelado em Educação Física. Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma, 2011.

VILELA, J.E.M.; et al. Avaliação do comportamento alimentar em crianças e adolescentes de Belo Horizonte. **Psiquiatria Biológica**, v. 9, p.121-130, 2001.