

**NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DE MULHERES
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Priscila Feroni de Freitas¹, Paulo Sérgio Pimentel de Oliveira^{1,2}
Victor Hugo Rodrigues do Rosário^{1,2}, Felipe da Silva Triani¹

RESUMO

Atualmente as relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais, psicológicos e outros. Com isso os padrões de beleza e a satisfação com a imagem corporal têm sido bastante discutidos principalmente para indivíduos do sexo feminino. A insatisfação com a imagem corporal é um dos motivos que fazem mulheres de diferentes faixas etárias a entrarem em academias de musculação com o objetivo de melhorarem sua aparência física. O objetivo deste estudo é verificar o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. Foi utilizado um questionário com perguntas relacionadas à sua imagem corporal. Os resultados evidenciaram que 60% das mulheres que participaram do estudo apresentam ausência de insatisfação com a imagem corpora, 20% insatisfação leve e 15% insatisfação moderada. Acredita-se que a prática da musculação exerce influência sobre a satisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Corpo. Musculação. Mulher.

ABSTRACT

Level of satisfaction with the body image of musculation practicing women

Currently, relationships with the body are largely influenced by various sociocultural, psychological and other factors. Thus, beauty standards and satisfaction with body image have been widely discussed mainly for female subjects. Dissatisfaction with body image is one of the reasons that women of different age groups enter into bodybuilding gyms in order to improve their physical appearance. The objective of this study is to verify the level of satisfaction with the body image of women practicing bodybuilding. A questionnaire was used with questions related to their body image. The results showed that 60% of the women who participated in the study had no body image dissatisfaction, 20% mild dissatisfaction and 15% moderate dissatisfaction. It is believed that the practice of bodybuilding exerts influence on satisfaction with body image.

Key words: Body Image. Body. Bodybuilding. Woman.

1-Faculdade Gama e Souza (FGS), Brasil.
2-Grupo de Estudos em Educação Física e Esporte (GEEFE), Brasil.

E-mails dos autores:
priscilafreitasoficial@yahoo.com.br
paulopimentelgem@gmail.com
rosariovictorhugo@gmail.com
felipetriani@gmail.com

INTRODUÇÃO

A satisfação com a imagem corporal é uma medida multifatorial, pois depende de processos fisiológicos, psicológicos e sociais.

A satisfação com a imagem corporal pode implicar em práticas sociais sobre o corpo, como dietas, exercício, cobrimento ou exposição do perfil físico.

Dessa maneira, conhecer a percepção sobre a imagem corporal pode servir de indício para entender o comportamento social de um grupo (Santos e colaboradores, 2018).

Sousa (2013) em um estudo sobre a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação, cujo objetivo foi verificar a percepção da satisfação da imagem corporal em mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis em Santa Catarina, identificou uma prevalência de 48,1% de mulheres insatisfeitas com sua imagem corporal, sendo que a maioria das que se mostraram com insatisfação também apresentaram elevado Índice de Massa Corporal.

Damasceno e outros (2006) investigaram a relação entre a imagem corporal e corpo ideal, com o objetivo de verificar as influências significativas dos fatores socioculturais como a mídia, os pais, os amigos e os parentes em todas as fases da vida. Os resultados mostraram que independentemente da faixa etária existe uma grande influência de fatores socioculturais, como a mídia, os amigos, familiares e grupo no qual se está inserido, na busca do corpo ideal e uma melhor satisfação com a imagem corporal.

Russo (2005) em estudo sobre imagem corporal através da cultura do belo nela a pesquisadora tem objetivo deste estudo foi identificar distorções da Imagem Corporal em estudantes de Educação Física de uma cidade do interior de São Paulo.

Dentre os variados significados construídos pela mídia, notoriamente, há determinados padrões de estética corporal que são largamente difundidos, assim como um interesse crescente do culto ao corpo.

Neste projeto conclui-se que é de extrema urgência repensar o papel da Educação Física nesta sociedade pós-moderna, cujos valores são intensamente propagados pela mídia e que somente com um olhar crítico desses profissionais sobre a

busca compulsiva pela beleza física, poderá coibir os excessos a que estamos assistindo hoje.

Lessa, Oshita e Valezzi (2007) investigaram quais os conhecimentos e/ou mitos que rotineiramente estão envolvidos no treinamento e na alimentação das praticantes de musculação a pesquisa foi realizada em mulheres praticantes de musculação voltada para força e hipertrofia nas academias na cidade de Maringá-PR.

Com este estudo observou-se que o importante é que as mulheres venceram as barreiras do preconceito e hoje estão em todos os lugares, participando de campeonatos de fisiculturismo, halterofilismo e diversas modalidades de lutas que exigem força física.

Mesmo para as mulheres que não têm a intenção de tornar-se halterofilistas ou fisiculturistas, os exercícios resistidos são considerados excelentes no combate à flacidez e como forma de retardar a perda de massa magra decorrente da idade

Bôas e colaboradores (2010) avaliaram o nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular em praticantes de musculação. O objetivo do estudo foi analisar o nível de satisfação de praticantes de musculação do sexo masculino em relação à imagem corporal e à aparência muscular, bem como detectar uma possível presença do quadro de dismorfia muscular.

A amostra foi composta por 50 sujeitos do sexo masculino, com idades entre 18 e 43 anos, todos praticantes de musculação da Academia do Centro de Excelência em Atividades Físicas (CEAF) da Universidade Estadual de Maringá (UEM).

Coelho e colaboradores (2011) avaliaram a satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. O presente estudo objetivou avaliar o nível de satisfação corporal de mulheres praticantes de musculação em uma academia da cidade de Juiz de Fora-MG.

Neste estudo ao relacionar o IMC ao treinamento de força, os resultados observados confirmaram que a insatisfação atinge principalmente indivíduos acima do peso corporal considerado saudável.

Verificou-se que mulheres praticantes de treinamento de força, que possuem IMC acima da média, demonstram insatisfação com sua aparência.

Gomes e colaboradores (2014) pesquisaram sobre a relação da imagem corporal e idade com variáveis antropométricas em mulheres praticantes de musculação em uma academia de ginástica do município de Cacoal-RO o objetivo do presente estudo foi verificar a relação entre variáveis antropométricas com a autopercepção da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação na cidade de Cacoal-RO.

Com base nos resultados evidenciados neste estudo, conclui-se que a prevalência de insatisfação corporal entre mulheres praticantes de musculação é elevada, sobretudo em mulheres onde o IMC é mais alto e as variáveis que, em maior associação com a imagem corporal percebida, podem explicar uma relação em termos lineares entre as variáveis analisadas foram o índice de massa corporal, percentual de gordura e peso corporal, pois conforme essas variáveis aumentam, a percepção da imagem corporal percebida também eleva-se.

Vilhena, Santos e Palma (2012) estudaram sobre a avaliação da imagem corporal em professores de educação física atuantes no fitness na cidade do Rio de Janeiro o objetivo foi de identificar a prevalência de distorções de imagem corporal (ic) entre os sexos, em professores atuantes no mercado do fitness da cidade. Até onde foi possível verificar, os resultados sublinham as diferenças em relação à insatisfação com a IC entre os professores e as professoras que atuam no segmento fitness.

Apesar dos professores do sexo masculino não desconhecerem os danos do consumo das substâncias ergogênicas, eles se arriscam em prol de uma aparência idealizada. Ressalta-se que o desenvolvimento desta cultura masculina, associada à musculosidade exacerbada, assim como o desejo de conquistar o corpo cada vez mais magro, mesmo entre os profissionais de educação física atuantes em academias de ginásticas, deve ser considerado na concepção e gestão de programas de promoção da saúde.

Chinarelli e Gravena (2012) desenvolveram uma investigação sobre Insatisfação Corporal e Comportamento Alimentar em Freqüentadores de Academia objetivo da pesquisa este estudo teve por objetivo identificar a prevalência de

insatisfação corporal e sintomatologia de anorexia nervosa entre frequentadores de academia. Consistiu em um estudo transversal realizado com 100 indivíduos adultos (20 a 59 anos de idade) de ambos os sexos, praticantes de atividade física em uma academia da cidade de Maringá, Estado do Paraná.

Neste estudo evidências apontam que a prevalência de insatisfação corporal e de sintomatologia de anorexia nervosa em frequentadores de academia encontrada estudo e está mais presente no sexo feminino. Os resultados mostraram associação significativa entre distorção corporal e sintomatologia de anorexia nervosa e entre o aumento do valor de IMC e a presença de distorção da imagem corporal.

Pessoa (2010) investigou a insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle do peso e obesidade com este estudo caracterizar e relacionar o índice de insatisfação corporal e a influência exercida pelos meios de comunicação social, fazendo um estudo com base nas diferenças entre dois grupos, numa amostra de 118 participantes do sexo feminino. A amostra de conveniência é composta por 59 mulheres diagnosticadas com obesidade mórbida grau III e grau IV acompanhada no Serviço de Obesidade do Hospital de Santa Maria e numa amostra de 59 mulheres sem o diagnóstico de obesidade mórbida, com idades compreendidas entre os 19 e os 72 anos. Com este estudo conclui-se que às associações entre a insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação social apresentaram resultados positivos.

Groesz, Levine e Murnen (2002) que verificou em seu estudo de meta-análises que as mulheres que visualizaram imagens de mulheres magras e com corpos perfeitos apresentaram valores negativos, ou seja, foram mais influenciadas negativamente pelos efeitos dos médias do que as mulheres que visualizaram outro tipo de imagem como de carros e casas.

Um estudo realizado em Santa Catarina (Sousa, 2013) e outro de revisão (Dasmasceno e colaboradores, 2006) demonstraram a insatisfação corporal por mulheres.

No entanto, não foram encontrados estudos realizados com mulheres praticantes

de musculação no Rio de Janeiro, fato esse que implica na relevância dessa investigação.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.

MATERIAIS E MÉTODOS

A fim de atingir o objetivo pretendido foi realizada uma pesquisa de campo, na qual o pesquisador tem como função procurar pelos fatos, objetos ou pessoas a serem pesquisadas, observar os fenômenos que figuram uma possível solução para hipótese levantada e registrar o que perceber. Depois de coletados os pontos perseguidos utilizarão os conhecimentos obtidos para a composição da redação (Veloso, 2011).

Participaram deste estudo 20 mulheres na faixa etária entre 20 e 40 anos, estudantes do curso de Educação física de uma instituição privada na zona oeste do Rio de Janeiro e praticantes de musculação. A amostra foi composta utilizando o critério de inclusão que era que a estudante fosse praticante de musculação.

O instrumento de coleta de dados foi o BSQ - *Body Shape Questionnaire* traduzido para o português (Cordas, Castilho, 1994), que é constituído de 34 perguntas referentes à imagem corporal.

O BSQ mede o nível de insatisfação em relação à imagem corporal. Cada questão apresenta seis possibilidades de resposta: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) frequentemente, 5) muito frequentemente, 6) Sempre. A distorção da imagem corporal pode ser leve (70 a 90) moderada (90 a 110) ou intensa > que 110.

Todos os alunos participaram como voluntários e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo respeitados os critérios éticos e legais em pesquisas envolvendo seres humanos de acordo com a Lei 466 de 2012. Cabe ressaltar que a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO), Parecer CEP N°. 2.072.798, de 19 de maio de 2017.

RESULTADOS

Os dados coletados seguem ilustrados com análises descritivas.

Tabela 1 - Classificação do nível de insatisfação corporal de mulheres praticantes de musculação.

| Nível de Insatisfação | n | % |
|--------------------------------|----|-----|
| Ausência de Insatisfação (<70) | 12 | 60% |
| Insatisfação Leve (70-90) | 4 | 20% |
| Insatisfação Moderada (90-110) | 3 | 15% |
| Insatisfação Intensa (>110) | 0 | 0% |

DISCUSSÃO

O objetivo desse manuscrito foi verificar o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. Os resultados evidenciaram que 60% da amostra demonstrou ausência de insatisfação. Essas evidências são contrárias às de Sousa (2013) que investigou mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis em Santa Catarina e, como resultado, demonstrou prevalência de 48% de insatisfações com a imagem corporal.

Damasceno (2006) identificou que o nível de insatisfação corporal está diretamente ligado a imposição da mídia ou fatores externos como o meio social que a pessoa se insere. Nessa mesma perspectiva, Russo (2005) em uma pesquisa realizada com estudantes de educação física de uma cidade do Rio de Janeiro, notou um grande poder da mídia na influência do nível de satisfação corporal, contribuindo assim para o culto ao corpo. Esses achados desvelam o quanto a mídia exerce influência sobre a imagem corporal.

Coelho e colaboradores (2011) avaliaram a satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação em relação ao índice de massa corporal.

Dessa forma, o estudo demonstrou que o IMC alto teve associação com nível de insatisfação. No entanto, na presente investigação, observou-se algumas com características corporais diferentes o que não influenciou em relação ao nível de satisfação.

Vilhena, Santos e Palma (2012) avaliaram professores de educação física para conhecer as distorções em relação ao sexo.

Na ocasião, foi desvelada uma maior insatisfação no grupo de professores (homens) inclusive por usar recursos ergogênicos, a fim de exibir através de musculatura exacerbada uma certa masculinidade. Esse resultado demonstrou um número baixo de mulheres insatisfeitas, corroborando com a investigação em tela.

Clinarelli e Graveno (2012) desenvolveram uma investigação sobre a

insatisfação e comportamento alimentar em frequentadores de academia da cidade de Maringá. Na pesquisa, o maior público de insatisfação foi o de mulheres, principalmente aquelas que apresentaram o IMC alto. Logo, mais uma vez, o IMC se apresenta como um indicativo importante associado à insatisfação com a imagem corporal.

Em se tratando da massa corporal, Pessoa (2010) investigou a insatisfação corporal influenciada pelos meios de comunicação, aparência social, controle do peso e obesidade. O estudo foi realizado e acompanhado no serviço de obesidade do hospital de Santa Maria em pacientes com obesidade mórbida. Os resultados demonstraram que a mídia, no caso de pessoas obesas, não foi fator predominante a ponto de influenciar essa insatisfação.

Groz Levine (2014) encontraram em seu trabalho que as mulheres se associavam a imagens de silhuetas com aparência de baixo peso. Dessa forma, percebe-se que há uma tendência de as mulheres buscarem o peso mais baixo possível e, enquanto essa conquista não chega, há presença de insatisfação com o corpo.

Damasceno (2006) encontrou alto nível de insatisfação corporal em mulheres que compuseram sua amostra. Dessa maneira, há de se perceber que mais uma vez é reforçado o quantitativo de mulheres que são insatisfeitas.

Esse estudo apresenta limitações, como a não associação do nível de insatisfação com o IMC.

Além disso, a mostra foi pequena, no entanto, ao analisar e discutir os resultados da pesquisa, nota-se que a insatisfação com a imagem corporal é influenciada pelo quantidade de massa corporal que a mulher apresenta, sendo quase uma tendência que a mulher tenha que ser magra para que o nível de satisfação com a imagem corporal possa ser diminuído.

CONCLUSÃO

No presente trabalho a maioria das estudantes apresentam ausência de insatisfação com a imagem corporal, pressupondo que um dos fatores que influenciaram a ausência de insatisfação com a imagem corporal pode ser o tempo de

prática da musculação, pois por meio da musculação é possível melhorar a autoestima.

Embora ainda não seja possível apontar evidência nesse sentido, mas há alguns indícios de que o tempo de prática da musculação é inversamente proporcional ao nível de satisfação com a imagem corporal.

REFERÊNCIAS

1-Bôas, M. S. V.; e colaboradores. Nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular de praticantes de musculação. Revista da Educação Física/UEM. Maringá. Vol. 21. Núm. 3. p. 493-502. 2010.

2-Chinarelli. J.; e colaboradores. Insatisfação Corporal e Comportamento Alimentar em frequentadores de academia. Revista Saúde e Pesquisa. Vol. 5. Núm. 2. p. 280-287. 2012.

3-Coelho.; e colaboradores. Avaliação da satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. Anais do Congresso de Imagem Corporal. Universidade Federal de Juiz de Fora. 2011.

4-Damasceno, V.; e colaboradores. Imagem corporal e corpo ideal. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 14. Núm. 2. p. 81-94. 2006.

5-Gomes. C.; e colaboradores. Relação da imagem corporal e idade com variáveis antropométricas em mulheres praticantes de musculação em uma academia de ginástica do município de Cacoal-RO. Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol. 13. Núm. 3. 2014.

6-Groesz, L. M., Levine, M. P.; Murnen, S. K. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction. International Journal of Eating Disorders. Vol. 31. Num. 2. 2002. p.1-15.

7-Lessa.; e colaboradores. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. Iniciação Científica Cesumar. Vol. 9. Núm. 2. p. 109-117. 2007.

8-Pessoa, V. O. Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle do peso e obesidade.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpfex.com.br / www.rbpfex.com.br

Dissertação de Mestrado em Psicologia.
Universidade Lusofona de Humanidades e
Tecnologias. 2010.

9-Russo, R. Imagem Corporal através da
cultura do belo. Movimento & Percepção.
Espírito Santo de Pinhal. Vol. 5. Núm. 6. 2005.

10-Santos, N. L. S.; Ferreira, A. S.; Triani, F.
S.; Silva, C. A. F. Conceção da imagem
corporal sob influência do condicionamento
físico em praticantes de corrida de rua. Revista
Brasileira de Prescrição e Fisiologia do
Exercício. São Paulo. Vol. 11. Num. 70. 2017.
p. 826-833. Disponível em:
<[http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/art
icle/view/1282](http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1282)>

11-Sousa, M. V. Imagem Corporal de
mulheres praticantes de musculação.
EDeportes.com. Revista Digital, Buenos Aires.
Ano 18. Núm.186. 2013.

12-Vilhena, L.; e colaboradores. Avaliação da
imagem corporal em professores de educação
física atuantes no fitness na cidade do rio de
janeiro. Revista Brasileira de Ciências do
Esporte. Vol. 34. Núm. 2. p. 449-464. 2012

Recebido para publicação 15/02/2018

Aceito em 26/06/2018