

IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Lídia Nunes Nóra de Souza¹, Luana K. Ferreira², Maria Elisa Caputo Ferreira²

RESUMO

Introdução: O mundo ocidental tem vivido uma verdadeira sobrevalorização da aparência física em detrimento das qualidades psicológicas e cognitivas de um indivíduo. Diariamente corpos jovens, sarados e livre de imperfeições são expostos pela mídia ganham uma enorme importância e se opõem a ideia de velhice. Desta maneira, as mudanças corporais, previstas no processo de envelhecimento, impactam principalmente a imagem corporal feminina, e potencializa um sofrer psíquico segundo a visão de cada sociedade em relação à mulher, em especial as de meia-idade e as idosas. **Objetivo:** Este estudo objetivou avaliar a insatisfação corporal de mulheres fisicamente ativas em diferentes faixas etárias. **Materiais e Métodos:** Este estudo caracteriza-se como transversal, correlacional e comparativo. Foram avaliadas 87 mulheres, divididas em três grupos etários: Grupo 1(18-30 anos), Grupo 2(31-45 anos) e Grupo 3(46-60 anos). Foram coletados dados de massa corporal e estatura para posterior cálculo do IMC, e utilizada à escala de silhuetas e o questionário BSQ para avaliar a insatisfação com a imagem corporal. **Resultado:** 75,9% (n=66) das mulheres estavam insatisfeitas com seu corpo (desejavam reduzir sua silhueta corporal). A ocorrência de insatisfação corporal foi bastante expressiva, com diferença significativa para o grupo de 31 a 45 anos, sugerindo que o processo de envelhecimento pode interferir na forma com que as mulheres lidam com seu corpo, alterando assim, sua satisfação corporal. Fato este que tende a se agravar com passar dos anos.

Palavras-chave: Imagem corporal. Envelhecimento. Exercício físico.

1-Laboratório de Psicologia do Exercício, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina-SC, Brasil.

2-Laboratório de Estudo do Corpo, Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora-MG, Brasil.

ABSTRACT

Body image of women practicing different modalities in gyms

Introduction: The Western world has experienced a real survival of physical appearance to the detriment of an individual's psychological and cognitive qualities. Daily, young bodies, healed and free from imperfections are exposed by the average, gain enormous importance and oppose an idea of old age. In this way, as corporate changes, changes in the aging process, impact mainly on female body image, and potentiation of psychological suffering according to the vision of each society in the relationship with women, especially middle age, and age. **Objective:** This study aimed to assess the body dissatisfaction of physically active women in different age groups. **Materials and Methods:** This study describes it as cross-sectional, correlational and comparative. 87 women were evaluated, divided into three age groups: Group 1 (18 to 30 years), Group 2 (31 to 45 years) and Group 3 (46 to 60 years). Body mass and stature data were collected for later BMI calculation, and scale of silhouettes and BSQ questionnaire to assess dissatisfaction with body image. **Result:** 75.9% (n=66) of women were dissatisfied with their body (desirable to reduce their body silhouette). The occurrence of body dissatisfaction was quite significant, with a significant difference for the group between 31 and 45 years old, suggesting that the aging process can interfere in the way women deal with their bodies, thus changing their body satisfaction. This is the fact that worsen over the years.

Key words: Body image. Aging. Physical Exercise.

E-mail dos autores:

lidianunesnorasouza@gmail.com

luanak.ferreira@gmail.com

caputoferreira@terra.com.br

Orcid dos autores:

<https://orcid.org/0000-0002-2442-4620>

<https://orcid.org/0000-0002-0011-808X>

<https://orcid.org/0000-0002-3294-7560>

INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, o corpo tem estado em constante evidência nos meios de comunicação, contribuindo com o aumento da insatisfação corporal, e até mesmo com os padrões estéticos pré-estabelecidos impostos pela sociedade (Feathertone, 2011).

Dessa maneira, podemos dizer que estamos observando uma verdadeira sobrevalorização da aparência física em detrimento das qualidades psicológicas e cognitivas de um indivíduo (Alves e colaboradores, 2009).

Esses corpos jovens e perfeitos que são expostos pela mídia diariamente ganham uma enorme importância e se opõem a ideia de velhice (Freitas, Ferreira, 2013, Neri, 2013).

Sendo assim, as mudanças corporais, previstas no processo de envelhecimento, impactam principalmente a imagem corporal feminina, e potencializa um sofrer psíquico segundo a visão de cada sociedade em relação à mulher, em especial as de meia-idade (Feathertone, 2011).

A imagem corporal é um importante componente do complexo mecanismo de identidade pessoal (Tavares, 2003).

Ela se trata de um construto multidimensional que envolve as percepções, as crenças e os sentimentos relacionados ao corpo (Miranda e colaboradores, 2014; Miranda e colaboradores, 2011, Conti, Cordás, Latorre, 2009).

Certos estudos mostram que nas sociedades ocidentais, a história das mulheres tem passado pela história de seus corpos, cuja tríade da perfeição física - juventude, beleza e saúde - têm trazido consequências psicológicas cada vez mais sérias no enfrentamento do processo de envelhecimento encarado como uma fatalidade ou perda, o que pode em muitos casos, incidir no aparecimento de transtornos na imagem corporal (McLean, Paxton, Wertheim, 2010, Slevic, Tiggenmann, 2011).

As academias de ginástica e musculação conjugam-se com vasto repertório de práticas e técnicas que contemporaneamente se cercam e produzem o corpo de homens e mulheres (Hansen, Vaz, 2006).

Nesse sentido, Ferreira, Castro e Gomes (2008), enfatizam que o ambiente das academias é um facilitador para disseminação de padrões corporais ideais, como o corpo

magro para as mulheres e musculoso e para os homens.

Entre os diversificados motivos que levam as pessoas a procurarem uma academia de ginástica, destaca-se a preocupação com a estética.

Desse modo, o padrão estético de beleza atual e a excessiva preocupação da sociedade com uma imagem muito magra parecem um dos principais fatores associados ao agravamento do nível de insatisfação corporal (Myers, Crowther, 2009).

Partindo da hipótese de que mulheres frequentadoras de academias em sua maioria estão em uma constante busca por benefícios estéticos, e que a idade desse público é bastante diversificada, o objetivo da presente pesquisa é avaliar e comparar a insatisfação corporal de mulheres de diferentes faixas etárias.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como do tipo transversal, correlacional e comparativo, com uma amostra por conveniência (Thomas, Nelson, Silverman, 2012) de uma seleção aleatória de mulheres fisicamente ativas.

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa em Seres Humanos, da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), com o número de inscrição 09148513.1.0000.5147, e sob o Parecer nº 386.612.

Amostra

A amostra do presente estudo foi composta por mulheres, de 18 a 60 anos de idade, selecionadas aleatoriamente por conveniência e convidadas a participar da pesquisa.

Após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordância em participar do estudo, as voluntárias foram subdivididas em três faixas etárias: adulto jovem (18-30), idade madura (31-45), e idade de mudança ou meia-idade (46-60).

Critérios de Inclusão/Exclusão

Foram incluídas nesta amostra mulheres que compreendem a faixa etária de 18 a 60 anos de idade, frequentadoras de academias de ginástica da região central de Juiz de Fora-MG, com frequência mínima de

três vezes por semana, com regularidade há pelo menos seis meses ininterruptamente, e aquelas que se disponibilizaram participar voluntariamente do estudo e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Foram excluídas da amostra mulheres que deixaram de preencher algum instrumento na íntegra.

Coleta de Dados

Este estudo foi realizado nas dependências das academias de ginástica. As participantes foram abordadas individualmente e convidadas a participar da pesquisa voluntariamente.

Elas receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi lido e assinado, no qual ficaram esclarecidos todos os procedimentos da pesquisa e das análises dos dados, garantindo ainda a privacidade e integridade das voluntárias.

Posteriormente, foram coletados os dados de: idade, modalidade praticada, frequência semana, e tempo de prática ininterrupta.

Por fim foram aferidas a massa e a estatura corporal, seguido da aplicação de dois questionários de avaliação da imagem corporal.

Instrumentos

Imagem corporal

Como instrumento avaliativo da insatisfação com a imagem corporal, foi utilizado a Escala de Silhuetas para Adultos (Kakeshita, Almeida, 2006) criada e validada para amostra brasileira adulta composta de 15 silhuetas, variando de muito magras a muito gordas, em que cada silhueta corresponde a um valor de índice de massa corporal (IMC), variando entre 12,5 e 47,5 kg/m², com intervalo de 2,5kg/m² entre cada silhueta.

Segundo Campana e Tavares (2009), esta escala permite “que se avalie a satisfação corporal da mesma forma que as escalas internacionais”, considerando que a insatisfação é a discrepância entre a silhueta apontada como corpo atual e a silhueta apontada como corpo ideal.

Foi também aplicado o Body Shape Questionnaire - BSQ desenvolvido por Cooper et al. (1987) e validado para amostra adulta brasileira por Di Pietro e Silveira (2009), com validade interna avaliada por meio do α de

Cronbach de 0,97. Para nossa amostra a escala apresentou valor de $\alpha=0,94$, confirmando sua validade para a amostra em questão (Hair, 2009).

O BSQ é um questionário com 34 perguntas, respondidas em escala Likert, apresentando seis possibilidades de respostas: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito frequentemente e 6) Sempre.

A insatisfação com a imagem corporal neste questionário é dada pela pontuação: até 110 pontos (nenhuma insatisfação); 110 a 138 pontos (leve insatisfação); 138 a 167 pontos (moderada insatisfação) e acima de 167 pontos (grave insatisfação) (Di Pietro, Silveira, 2009).

Avaliação Antropométrica

Com a finalidade de comparar os dados antropométricos como a insatisfação com a imagem corporal foram coletados massa corporal e estatura auto-referido.

Segundo a literatura, a correspondência entre a massa corporal referida e aferida é satisfatória, podendo ser utilizada a massa corporal referida em pesquisas quando a aferição for inviável ou quando houver necessidade de tornar o estudo mais rápido ou diminuir seu custo (Hair, 2009, Schmidt e colaboradores, 1993).

Através dessas informações foi calculado o IMC de cada indivíduo, dado como a massa corporal dividido pelo quadrado da estatura (kg/m²).

Análise Estatística

Os dados foram inicialmente, analisados de forma descritiva, através da verificação das médias, medianas, desvios padrões, valores mínimo e máximo de todas as variáveis. Em seguida, realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov a fim de verificar a distribuição da amostra.

A partir do diagnóstico de uma distribuição paramétrica ou não, foram selecionados os testes adequados para a avaliação dos dados.

Constatou-se que a distribuição era normal para estatura, IMC (Índice de Massa Corporal), silhueta atual (S.A), Insatisfação corporal (escala de silhueta) e BSQ e não normal para idade, massa corporal e silhueta ideal (S.I).

Dessa forma, prosseguiu-se com a análise estatística realizando o teste Kruskal-Wallis para comparar a silhueta ideal entre os grupos. O ANOVA one way foi utilizado para avaliar a insatisfação e a satisfação corporal entre os grupos. Para avaliar a correlação entre os resultados do BSQ e da escala de silhueta e entre o IMC e o BSQ utilizou-se o *r* de Pearson.

Os testes de Spearman foi utilizado para avaliar a relação entre idade e massa corporal. E por fim, foi realizada uma análise de regressão múltipla com a idade, massa corporal e IMC para identificar o modelo de predição para a insatisfação corporal. Para a análise estatística foi utilizado o software Statistica em sua versão 8.0.

Em todos os casos o nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 87 mulheres fisicamente ativas com média de idade 29,58 ($\pm 10,85$) que foram divididas em três grupos etários, a saber: Grupo 1 – 18 a 30 anos; Grupo 2 – 31 a 45 anos; Grupo 3 – 46 a 60 anos.

Na tabela 1 estão descritas as características da amostra quanto às variáveis (massa corporal, estatura, IMC, silhueta atual, silhueta ideal, insatisfação corporal, BSQ), divididas por grupos etários. Nota-se que grande parte das voluntárias pertence ao Grupo 1 (52 mulheres), sendo seguido pelo Grupo 2 (26 mulheres) e por último o Grupo 3 (9 mulheres).

A média de insatisfação corporal medida pelo BSQ foi de 83,71 ($\pm 27,21$) no Grupo 1, 101,73 ($\pm 27,36$) no Grupo 2 e no Grupo 3 foi de 95,55 (37,21), sugerindo maior insatisfação na faixa etária de 31 a 45 anos.

Tabela 1 - Análise descritiva (massa corporal, estatura, IMC, S.A, S.I, Insatisfação e BSQ).

Variável	Grupos	Média	Mediana	Mínimo	Máximo	Desvio Padrão
Massa corporal (kg)	Grupo 1	59,44	58,00	47,00	90,00	9,19
	Grupo 2	64,70	64,00	48,50	86,00	10,00
	Grupo 3	67,55	69,00	54,00	79,00	9,20
	Total	61,87	60,00	47,00	90,00	9,80
Estatura (m)	Grupo 1	1,62	1,61	1,50	1,76	0,05
	Grupo 2	1,61	1,61	1,53	1,78	0,05
	Grupo 3	1,61	1,60	1,52	1,79	0,07
	Total	1,61	1,61	1,50	1,79	0,05
IMC (kg/m ²)	Grupo 1	22,50	21,82	18,82	29,05	2,56
	Grupo 2	25,04	24,19	19,92	36,26	4,25
	Grupo 3	26,09	25,97	21,09	32,46	3,76
	Total	23,63	22,65	18,82	36,26	3,53
S. A	Grupo 1	7,23	7,00	4,00	13,00	2,23
	Grupo 2	8,46	8,50	2,00	13,00	2,84
	Grupo 3	8,88	9,00	6,00	12,00	2,02
	Total	7,77	8,00	2,00	13,00	2,48
S. I	Grupo 1	5,44	6,00	2,00	10,00	1,52
	Grupo 2	5,30	5,50	3,00	9,00	1,64
	Grupo 3	5,66	5,00	4,00	8,00	1,41
	Total	5,42	6,00	2,00	10,00	1,53
Insatisfação Corporal	Grupo 1	1,78	2,00	12,00	7,00	2,16
	Grupo 2	3,15	3,00	-2,00	7,00	2,03
	Grupo 3	3,22	3,00	1,00	6,00	1,64
	Total	2,34	2,00	-2,00	7,00	2,16
BSQ	Grupo 1	83,71	84,50	42,00	140,00	27,21
	Grupo 2	101,73	101,50	55,00	162,00	27,36
	Grupo 3	95,55	106,00	42,00	149,00	37,21
	Total	90,32	94,00	42,00	162,00	29,23

Quanto à insatisfação com a imagem corporal analisada pela escala de silhuetas (silhueta atual - silhueta ideal), 66 mulheres (75,9% da amostra) desejavam diminuir sua silhueta corporal (insatisfeitas), 14 mulheres (16,1%) não desejavam mudança alguma (pontuação igual a zero - satisfeitas) e 7 mulheres (8%) desejavam uma silhueta maior

(insatisfeitas) (Gráfico 1). Desta maneira, 83,9% da amostra encontra-se insatisfeita.

Quando comparadas as silhuetas escolhidas como ideais entres os diferentes grupos, por meio do Kruskal-Wallis test (Gráfico 2), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p= 0,83$).

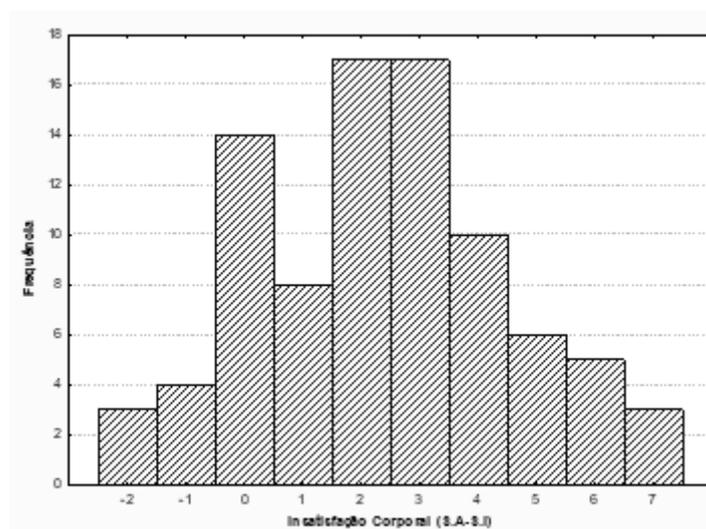


Gráfico 1 - Análise da frequência de insatisfação corporal (S.A-S.I).

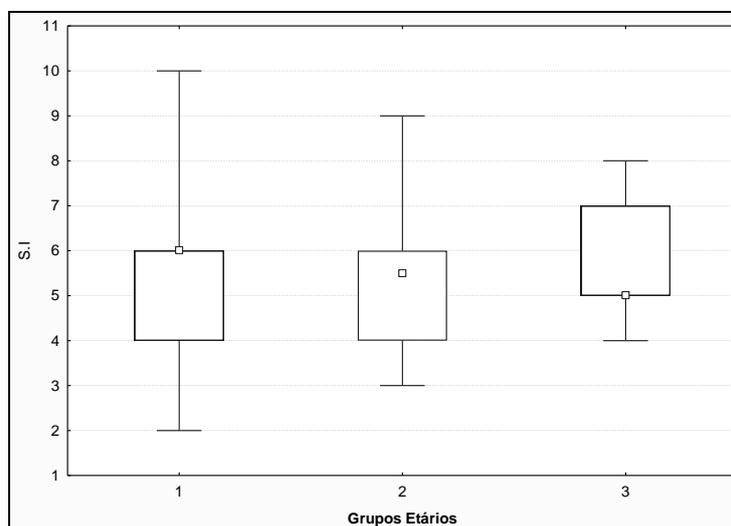


Gráfico 2 - Comparação entre os grupos para silhueta ideal.

Tabela 2 - Frequência observada das silhuetas ideais.

Categoria	Frequência	Frequência cumulativa	Percentual	Percentual cumulativo
2	1	1	1,15	1,15
3	7	8	8,04	9,19
4	19	27	21,84	31,03
5	16	43	18,39	49,42
6	26	69	29,89	79,31
7	11	80	12,64	91,95

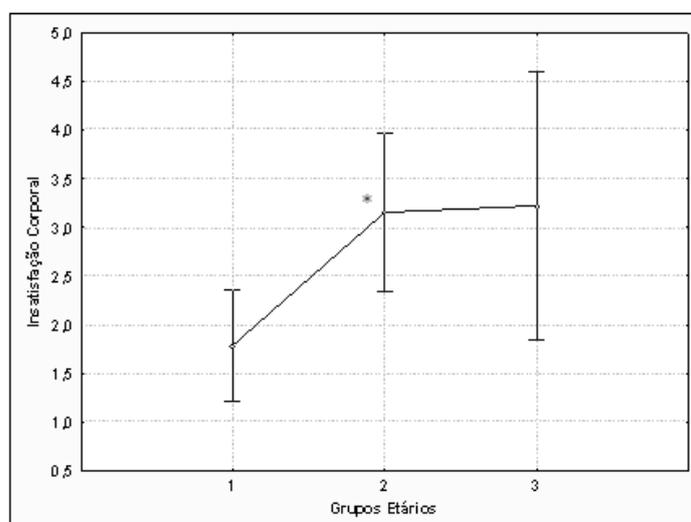


Gráfico 3 - Comparação entre grupos para a insatisfação corporal (S.A.-S.I.).
* Diferença entre grupo 1 e 2 ($p < 0,05$).

Por meio da análise de frequência (Tabela 2), podemos observar que as silhuetas de número 4, 5 e 6 foram as que apresentaram maior frequência de escolha entre as mulheres, correspondendo a escolha de 70,9% das participantes.

A comparação entre a insatisfação corporal (S.A – S.I) (Gráfico 3), demonstrou diferença estatisticamente significativa ($p = 0,012$) entre os grupos etários.

Por meio do Post hoc de Tukey foi identificada diferença entre o grupo 1 e o 2 ($p = 0,021$), demonstrando maior insatisfação corporal para o grupo de 31 a 45 anos (Grupo 2).

Foi encontrada associação estatisticamente significativa ($p < 0,05$) entre a variável insatisfação corporal (escala de silhuetas) e o BSQ, com r de Pearson igual a 0,44, demonstrando que estes instrumentos medem de forma similar o construto da insatisfação com a imagem corporal.

Entretanto pelas críticas à simplicidade da silhueta (Miranda e colaboradores, 2014) para a avaliação da satisfação corporal, seguiu-se com a análise baseada no BSQ, que nos permite além de analisar a insatisfação com o corpo e com as formas corporais, os comportamentos e atitudes relacionados a esta avaliação subjetiva (Gardner, Friedman, Jackson, 1998, Thompson, Smolak, 2001).

Por meio da análise do BSQ foram encontradas 70,1% da amostra livre de

insatisfação e 29,9% das mulheres com algum grau de insatisfação, variando de leve (25,3%) a moderada (4,6%).

Confirmando dados anteriores, utilizando o teste ANOVA one way, também foi encontrada diferença estatisticamente significativa ($p = 0,029$) entre a satisfação corporal entre os grupos etários avaliados pelo BSQ.

Seguido do Post hoc de Tukey foi identificada diferença entre os grupos 1 e 2 ($p = 0,026$), em que o último se mostrou mais insatisfeito com o próprio corpo (Gráfico 4).

Quando associadas as variáveis idade e massa corporal com o BSQ, foi encontrada correlação ($p < 0,05$) com r de Spearman de 0,46. Ou seja, quanto maior a massa corporal das mulheres dessa amostra, maior a insatisfação corporal.

Também foi encontrada associação estatisticamente significativa entre o IMC e o BSQ com r de Pearson de 0,42, atestando para o fato de que indivíduos de maiores IMC apresentam maior insatisfação com a imagem corporal.

Para verificação do modelo de predição da insatisfação corporal (BSQ – variável dependente), foi realizada análise de regressão múltipla com idade, massa corporal e IMC (variáveis independentes).

A solução final (Gráfico 5) para predição inclui unicamente a variável IMC com $r^2 = 0,17$ ($p = 0,000062$).

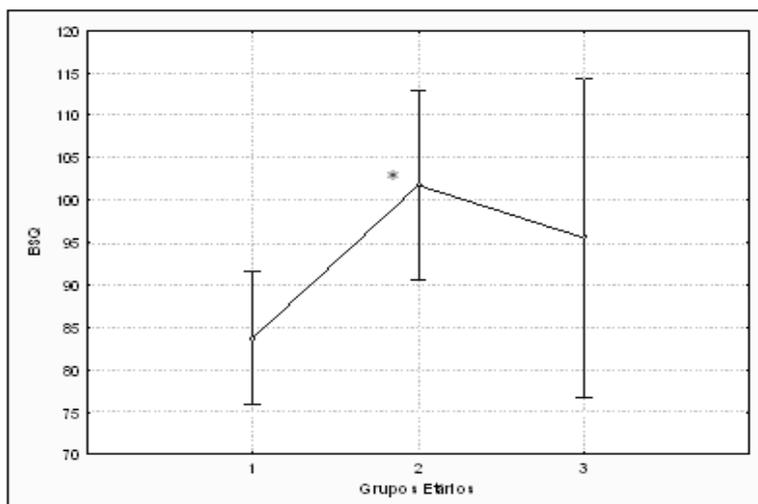


Gráfico 4 - Comparação entre grupos para a insatisfação corporal (BSQ).
 * Diferença significativa entre grupo 1 e 2 ($p < 0,05$)

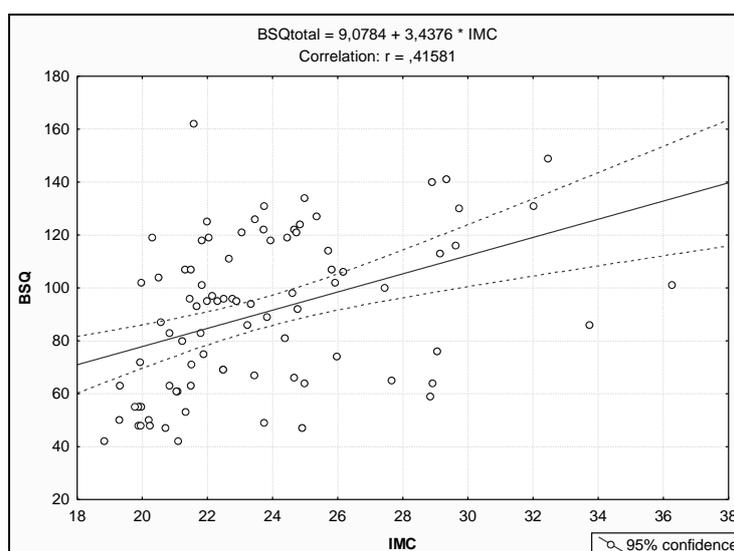


Gráfico 5 - Modelo de regressão para predição do BSQ.

DISCUSSÃO

Os resultados apontam grande parte das mulheres se encontra insatisfeita quando analisadas pela escala de silhuetas (83,9%).

O estudo Costa, Torre e Alvarenga. (2015) observou valores altos de insatisfação corporal em frequentadores de academia de ginástica, onde as mulheres eram as mais insatisfeitas corporalmente que os homens.

Em outro estudo, avaliando mulheres fisicamente ativas e fisicamente inativas, demonstrou que ambos os grupos estavam insatisfeitos com seus corpos, contudo essa insatisfação foi maior nas sedentárias, pois apontava um ideal de corpo distante da

silhueta atual, o que não ocorreu com outro grupo.

Contudo, as mulheres ativas não indicaram a silhueta atual como sendo sua expectativa de silhueta (Pereira, Gama, 2017).

Segundo Souza e colaboradores (2018) a alta prevalência de insatisfação em mulheres fisicamente ativas, especialmente as frequentadoras de academia, pode estar relacionada ao fato de que, a maior parte destas mulheres terem como o foco a estética, neste caso, a melhora de sua aparência física.

Durante o envelhecimento o corpo humano passa por diversas alterações, em que podemos observar, por exemplo, perda da força e da massa muscular, redução da massa

óssea, da aptidão física e acúmulo de gordura corporal (Graeff, 2014).

Isto é, o corpo sofre mudanças naturais que refletem, sobretudo na configuração corporal, ou seja, na aparência física.

Todavia, em nossa pesquisa, o ideal corporal (silhueta escolhida como ideal) não teve diferenciação significativa entre os grupos etários, demonstrando que mulheres de meia idade e idosas buscam como ideal o mesmo corpo buscado por jovens adultas (18-30 anos).

Desta forma, como apontado por Skopinski, Resende e Schneider (2015), mulheres de meia idade e idosas sofrem uma pressão constante pela busca de um corpo jovem, o que gera um sentimento de frustração e insatisfação com seu corpo, uma vez que essa pressão contrasta com as mudanças naturais do envelhecimento.

Existe uma supervalorização de modelos corporais magros, ditado como ideal corporal para mulheres, levando a cada vez mais mulheres estarem insatisfeitas com seus corpos. Essa insatisfação é geralmente atribuída a fatores socioculturais, como a mídia, considerada a força mais poderosa e influenciadora (Holland, Tiggemann, 2016).

Mediante a isso, o fato de a escolha da silhueta ideal entre os grupos do presente estudo não apresentar diferenças estatisticamente significativas pode ser explicado, em parte, por este modelo preconizado principalmente pela mídia.

Smolak e Thompson (2009), corroborado por Holland e Tiggemann (2016) apontam que esse modelo corporal é altamente difundido nos meios de comunicação, onde em sua grande maioria, as mulheres expostas são jovens, altas e extremamente magras, enrijecidas, mas não musculosas, difundindo, desta maneira, um ideal feminino de beleza.

A comparação entre os grupos etários quanto a insatisfação corporal, demonstrou diferença do Grupo 1 para o Grupo 2, tanto pela análise da escala de silhueta, quanto pelo BSQ ($p=0,021$ e $p=0,026$, respectivamente), sugerindo maior insatisfação para o a faixa etária de 31 a 45 anos.

Outras pesquisas (Hofmeier e colaboradores, 2017, Marshall, Lengyel, Utioh, 2012) encontraram resultados similares ao do presente estudo, em que, mulheres mais velhas, meia idade e idosas, estavam mais insatisfeitas com seu corpo.

Fin, Portella e Scortegagna (2017) entrevistaram mulheres com o objetivo de compreender a relação que tinham com seus corpos, principalmente quanto às atitudes frente às mudanças do processo de envelhecimento e concluíram que a maior preocupação das mulheres se encontra na aparência.

Estes achados podem auxiliar na compreensão da insatisfação com o corpo nas mulheres durante velhice, visto que estas encaram o envelhecimento negativamente devido seu impacto na aparência.

Foi observada correlação entre a variável insatisfação corporal (escala de silhuetas) e o BSQ, demonstrando que ambas avaliam o mesmo construto, a insatisfação corporal.

No entanto, quando avaliada pela escala de silhuetas a insatisfação corporal da amostra foi de 83,9% e no BSQ foi de 29,9%.

Acreditamos que essa diferença nos valores entre os métodos de avaliação ocorreu pela simplicidade e pela maior subjetividade observada na escala de silhuetas, quando comparada ao BSQ, fato já observado por Gardner, Friedman e Jackson (1998).

Corroborando com os dados da literatura (Costa, Torre, Alvarenga, 2015, Pereira, Gama, 2017) as mulheres que apresentam maior IMC e massa corporal tendem apresentar maior insatisfação com seu corpo e adotam com maior frequência estratégias para perder peso.

Através da regressão múltipla a variável que melhor prediz a insatisfação corporal é o IMC, ou seja, as variáveis massa corporal e idade sozinhas não são as melhores preditoras de insatisfação com a imagem corporal.

À vista disso, o IMC mais elevado parece manter maiores relações com a insatisfação corporal, seguido pela massa corporal e a idade.

Algumas limitações devem ser apontadas: as medidas da massa corporal e estatura referidas podem aumentar a probabilidade de se encontrarem valores de IMC diferentes do real para cada indivíduo e o estudo sendo de base populacional, os presentes resultados não podem ser extrapolados para a população em geral.

O estudo em questão aponta que uma parcela significativa das mulheres fisicamente ativas estudadas apresenta insatisfação corporal, e que a faixa etária entre 31 e 45 anos, seguida pela de 46 a 60 anos, foram as

que apresentaram maiores índices de insatisfação corporal.

Tal achado parece de grande relevância, principalmente quando consideramos os transtornos alimentares e psicológicos a que essa pode levar.

Foram encontradas relações já identificadas na literatura entre a insatisfação corporal e o IMC e a massa corporal.

Nesse sentido o envelhecimento tem sido encarado como uma fatalidade e contribuído para a perpetuação do idealismo corporal que anda na contramão do processo natural de envelhecer.

CONCLUSÃO

O corpo atualmente é tema de diversos estudos, estando constantemente expostos na mídia.

Corpos jovens e perfeitos são enaltecidos em detrimento da ideia de envelhecer, atuando negativamente na imagem corporal das mulheres.

Por meio deste e de outros estudos sobre esta temática, conclui-se que apesar do exercício físico ser um fator protetor, mulheres adultas e de meia-idade apresentam alta insatisfação corporal.

Sugere-se que o processo de envelhecimento pode interferir na maneira que as mulheres lidam com seu corpo e dessa maneira alterando sua satisfação corporal.

REFERÊNCIAS

1-Alves, D.; Pinto, M.; Alves, S.; Mota, A.; Leirós, V. Cultura e imagem corporal. Motricidade. Santa Maria da Feira. Vol. 5. Num. 1. 2009. p. 1-20.

2-Campana, A.N.N.B.; Tavares, M.C.G.C.F. Avaliação da imagem corporal: instrumentos e diretrizes para pesquisa. São Paulo. Phorte. 2009. p. 232.

3-Conti, M.A.; Cordás, T.A.; Latorre, M.R.D.O. Estudo de validade e confiabilidade da versão brasileira do body shape questionnaire (BSQ) para adolescentes. Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil. Recife. Vol. 9. Num. 3. 2009. p.331-338.

4-Costa, A.C.P.; Torre, M.C. M.D.; Alvarenga, M. S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. Revista

Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. Vol. 29. Num. 3. 2015. p. 453-464.

5-Di Pietro, M.C.; Silveira, D.X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. Revista Brasileira de Psiquiatria. Vol. 31. Num. 1. 2009. p. 21-24.

6-Feathertone, M. Body, image and affect in consumer culture. Body & Society. Nottingham. Vol. 16. Num. 1. 2011. p. 193-221.

7-Ferreira, M.E.C.; Castro, A.P.A.; Gomes, G. A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 27. Num. 1. 2008. p. 167-182.

8-Fin, T.C.; Portella, M.R.; Scortegagna, S.A. Old age and physical beauty among elderly women: a conversation between women. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Vol. 20. Num. 1. 2017. p. 74-84.

9-Freitas, M.C.; Ferreira, M.A. Velhice a pessoa idosa: representações sociais de adolescentes escolares. Revista Latino-Americana de Enfermagem. Vol. 21. Num. 3. 2013. p. 1-8.

10-Gardner, R.M.; Friedman, B.N.; Jackson, N.A. Methodological concerns when using silhouettes to measure body image. Perceptual and Motor Skills. Denver. Vol. 86. Num. 2. 1998. p. 387-395.

11-Graeff, B. Envelhecimento, Velhice e Saúde: Transformando o invisível em visível. Revista de Direito sanitário. São Paulo. Vol.15. Num. 1. 2014. p. 77-82.

12-Hair, J.F. Análise multivariada de dados. 6ª edição. São Paulo. Bookman. 2009. p. 532.

13-Hansen, R.; Vaz, A.F. Sarados e gostosas entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica em musculação. Revista Movimento. Vol. 12. Num. 1. 2006. p.133 -152.

14-Hofmeier, S.M.; Runfola, C.D.; Sala, M.; Gagne, D.A.; Brownley, K.A.; Bulik, C.M. Body Image, Aging, and Identity in Women Over 50: The Gender and Body Image (GABI) Study. Journal of Women & Aging. Binghamtom. Vol. 29. Num. 1. 2017. p. 3-14.

- 15-Holland, G.; Tiggemann, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. Amsterdam. Vol. 17. Num. 1. 2016. p.100-110.
- 16-Kakeshita, I.S.; Almeida, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Revista de Saúde Pública*. São Paulo. Vol. 40. Num. 3. 2006. p. 497-504.
- 17-Marshall, C.; Lengyel C.; Utioh A. Body dissatisfaction among middle-aged and older women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. Vol. 73. Num. 2. 2012. p. 241-247.
- 18-Myers, T.A; Crowther, J.H. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 118. Num. 4. 2009. p. 683-98.
- 19-Mclean, S.A.; Paxton, S.J.; Wertheim, E.H. Factors associated with body dissatisfaction and disordered eating in women in midlife. *International Journal of Eating Disorders*. Vol. 43. Num. 6. 2010. p. 527-536.
- 20-Miranda, V.P.N.; Conti, M.A.; Bastos R.; Ferreira, M.E.C. Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de Minas Gerais. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Rio de Janeiro. Vol. 60. Num. 3. 2011. p.190-197.
- 21-Miranda, V.P.N.; Conti, M.A.; Carvalho, P.H. B.; Bastos R.; Ferreira, M.E.C. Imagem corporal em diferentes períodos da adolescência. *Revista Paulista de Psiquiatria*. Vol. 32. Num. 1. 2014. p.1-7.
- 22-Neri, A.L. Teorias Psicológicas do Envelhecimento. in Freitas, E. V.; Py, L. (Org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2013.
- 23-Pereira, E.S.; Gama, E.F. Imagem corporal da mulher praticante de exercício físico. *HU Revista, Juiz de Fora*. Vol. 43. Num. 1. 2017. p. 5-11.
- 24-Schmidt, M.I.; Duncan, B.B.; Tavares, M.; Polanczyk, C.A.; Pellanda, L.; Zimmer P.M. Validity of self-reported weight: a study of urban Brazilian adults. *Revista de Saúde Pública*. São Paulo. Vol. 27. Num. 4. 1993. p. 271-276.
- 25-Slevec, J.H.; Tiggemann, M. Predictors of body dissatisfaction and disordered eating in middle-aged women. *Clinical Psychology Review*. Tarrytown. Vol. 3. Num. 4. 2011. p. 515-524.
- 26-Smolak, L. Thompson, J. K. *Body image, eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevent and treatment* Washington, DC. American Psychological Association. 2009. p. 389.
- 27-Souza, M. V.; Martins, C.R.; Lunard, M.; Biduski, G.M.; Ferrari, E.P.; Freitas, C.R. Body image in women participantes os strength training: association with sociodemographic factors and practice time. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 23. Num.1. 2018. p.1-6.
- 28-Tavares, M.C.G.C.F. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. São Paulo. Manole. 2003. p.145.
- 29-Thomas, J.R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6ª edição. São Paulo. Artmed. 2012. p. 478.
- 30-Thompson, J.K.; Smolak, L. *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. Washington DC. American Psychological Association. 2001. p. 376.

Autor para correspondência:
Lídia Nunes Nóra de Souza.
Rua Professor Bayer Filho, 247/02.
Coqueiros, Florianópolis-SC, Brasil.
CEP: 88080-300.

Recebido para publicação 08/10/2019
Aceito em 17/05/2020