



PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE MANDAGUARI – PR

Jacqueline Cardoso (UEM), Danielle Rossato Chrun (UEM), Andressa Pecin (UEM),
Paulo Vitor Suto Aizava (UEM).

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo investigar a percepção da imagem corporal de mulheres com idades entre 18 e 60 anos praticantes de exercícios físicos nas academias da cidade de Mandaguari - PR. Como instrumentos foram utilizados: uma ficha de identificação contendo alguns dados pessoais e antropométricos, os questionários *BodyShape Questionnaire* (BSQ). Para análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva (frequência e percentual) ($P < 0,05$). Os resultados evidenciaram que houve prevalência nos níveis de ausência de insatisfação (52%) seguido pelos níveis de insatisfação em que 30,6% demonstraram leve insatisfação; 10,2% são moderadamente insatisfeitas e 7,1% obtiveram alta insatisfação totalizando um nível de insatisfação de 48%. Conclui-se que houve boa percepção de autoimagem entre a amostra pesquisada e que apesar de os indivíduos estarem dentro dos valores adequados para a manutenção da saúde, existe uma insatisfação com a imagem corporal e os mesmos buscam um tipo físico idealizado.

Palavras-chave: Imagem corporal; estética; mulheres; exercício físico.

INTRODUÇÃO

A dependência da autoestima feminina na aparência torna as mulheres mais vulneráveis à imagem corporal negativa e aos efeitos negativos (CURY 2005 *apud* SECCHI *et al.* 2009). Segundo Damasceno *et al.* (2006), o peso corporal ideal, principalmente, é determinado por pressões sociais. Considerando que são as mensagens negativas oriundas de familiares, professores, amigos e da mídia que tornam o ser gordo ruim e o ser magro algo bom e aceitável socialmente. Esses fatores levam homens e mulheres a preocupar-se com a imagem corporal e então se submetem a prática de atividades físicas nas academias de ginásticas.

De acordo com Costa *et al.* (2010), o conceito de imagem corporal como um fenômeno psicológico, inicialmente foi estabelecido em 1935, pelo psiquiatra austríaco Paul Ferdinand Schilder (1886-1940), sendo a imagem que o indivíduo tem de seu próprio corpo em sua mente, ou seja, a representação mental do corpo existencial (TAVARES *et al.*, 2010).

O conceito de imagem corporal envolve três componentes: o perceptivo, que está relacionado com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma estimativa do tamanho corporal e do peso; o subjetivo, que envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação e ansiedade a ela associada e o comportamental, que está focado nas situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal (THOMPSON 1996 *apud* SAIKALI *et al.* 2004).

A preocupação com a imagem corporal tornou-se alvo de atenção de diferentes recursos para alcançar os padrões estéticos idealizados, tais como dietas, exercício físico, recursos farmacológicos e cirúrgicos. E esta procura por um peso corporal reduzido a fim de atingir esse padrão imposto pela sociedade está principalmente associado a hábitos alimentares inadequados, como as dietas com restrições calóricas sendo o método mais comum entre as mulheres podendo ocasionar sérios problemas comportamentais e de saúde (TRIBESS *et al.*, 2010).

Com isso, o presente estudo parte da seguinte questão problema: Qual é a percepção de imagem corporal de mulheres entre 18 e 60 anos praticantes de exercícios físicos nas academias da cidade de Mandaguari – PR?

METODOLOGIA

Pesquisa quantitativa descritiva transversal, ou seja, de acordo com Silva e Menezes (2011) traduziu em números todas as opiniões e informações a fim de classificá-las e analisá-las através de recursos e técnicas estatísticas como, por exemplo, percentagem e frequência. Como também descreveu os indivíduos pesquisados com relação às suas características pessoais e suas histórias de exposição a fatores causais suspeitos. (RODRIGUES, 2007)

A amostra deste estudo foi de 98 mulheres praticantes de exercícios físicos sendo eles musculação, ginástica ou ambos. A escolha foi realizada de forma intencional, de acordo com a disponibilidade de horário das participantes que consentiram em participar do estudo.

Foram utilizados dois instrumentos para coleta dos dados. Primeiramente uma ficha de identificação contendo alguns dados pessoais dos indivíduos pesquisados. Em seguida as participantes responderam ao Questionário sobre a Imagem Corporal ou *BodyShapeQuestionnaire* (BSQ) (DI PIETRO, 2009 *apud* FREITAS, GORENSTEIN E APPOLINARIO, 2002) para avaliação da imagem corporal.

Em escala *Likert* com 34 itens auto preenchíveis construída para mensurar, nas últimas quatro semanas, a preocupação com a forma corporal e com o peso, especialmente a frequência com que indivíduos experimentam a sensação de se “sentirem gordos”, sendo 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito Frequentemente e 6) Sempre(FREITAS FREITAS, GORENSTEIN e APPOLINARIO, 2002). A insatisfação com a imagem corporal identificada foi categorizada em quatro níveis: ausência de insatisfação (até 80 pontos), leve (80 - 110 pontos), moderada (111 - 140 pontos), alta (acima de 140 pontos).

A coleta de dados realizou-se mediante a autorização do local onde foram aplicados os questionários) e aprovação do Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (COPEP) sendo aprovado com o parecer nº 687.263. E também a partir da autorização individual dos sujeitos pesquisados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido dos Sujeitos (TCLE). Os dados foram coletados nas academias, antes dos treinos de forma individual, de acordo com a disponibilidade dos sujeitos.

Para análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva (frequência e percentual), ($P < 0,05$). Utilizou-se o coeficiente *Alpha* de *Cronbach* para avaliar a confiabilidade dos dados. O *Alpha* encontrado foi de $\alpha = 0,94$ demonstrando forte confiabilidade dos dados.

RESULTADOS

Na identificação dos níveis de insatisfação com a autoimagem, categorizou-se seus níveis em: ausência de insatisfação (51) e insatisfação leve (30), moderada (10) e alta (7) e estão apresentadas no Gráfico 1 em percentuais das mulheres que praticam exercícios físicos.

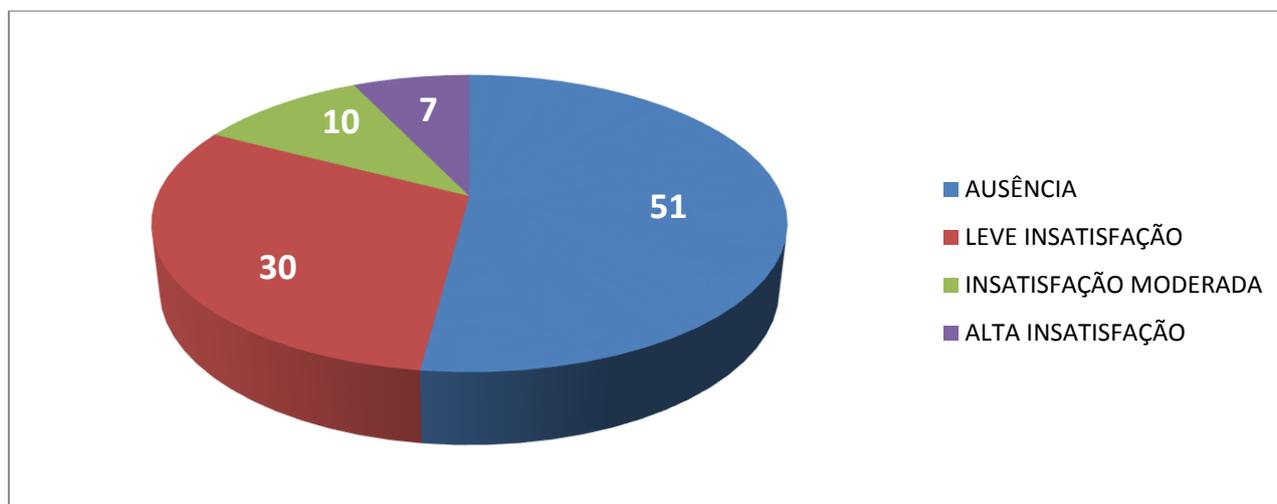


GRÁFICO 1 – Prevalência dos níveis da percepção de imagem corporal em mulheres praticantes de exercícios físicos em academias de Mandaguari – PR.

De acordo com o gráfico acima, houve uma prevalência nos níveis de satisfação onde 52% ($n=51$) estão conformadas com o próprio corpo e 48% ($n=47$) de estão insatisfeitas, sendo 30,6% levemente insatisfeitas, 10,2% moderadamente insatisfeitas e 7,1% obtiveram alta insatisfação. Já que é razoável pensar que alguns grupos populacionais são mais propensos a se sentirem insatisfeitos com seus corpos principalmente as mulheres (SILVA *et al.*, 2010).

Os resultados obtidos apontaram que apesar do grande número de mulheres insatisfeitas, a maior parte ainda se despreocupa com a imagem corporal, confrontando com os estudos de Damasceno *et al.* (2005) que ao estudar o tipo físico ideal e o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhadas, encontraram que a menor parte de sua amostra considerava-se satisfeitas com seu corpo e que todas gostariam de ser mais magras.

Diante da margem percentual alcançada, com 52% ($n=51$) de satisfeitas com a imagem corporal, é possível afirmar que há um padrão de beleza, com corpos magros e esbeltos, a ser seguido (FREITAS *et al.* 2010), já que as mesmas podem se encontrar dentro destes padrões. Enquanto que 47 (48%) das participantes sentem-se pressionadas pela busca desse padrão imposto pela mídia onde não estar magra consiste em não estar bonita, podendo levá-las à sensação de fracasso, à perda da autoestima e à insegurança (SECCHI *et al.*, 2009).

CONCLUSÕES

Ao identificar a percepção de imagem corporal das participantes, pode-se constatar que houve prevalência de satisfação com a autoimagem demonstrando que, para a amostra pesquisada, a prática regular dos exercícios físicos é um fator interveniente na satisfação com autoimagem corporal.

Neste sentido, através deste estudo pode-se observar que a boa percepção de autoimagem da amostra pesquisada, relacionada com o fato de serem mulheres mais maduras e dispostas a adquirir e manter a saúde e o condicionamento físico através dos exercícios físicos realizados de forma sistematizada. Entretanto, as mulheres que apresentaram insatisfação com a autoimagem, estão em busca de um corpo perfeito, mais magro, mais esbelto, com menores índices de massa corporal e procuram os exercícios também com o intuito de alcançar tal objetivo e suprir essa insatisfação com a autoimagem.

BODY IMAGE PERCEPTION IN WOMEN PRACTITIONERS OF PHYSICAL EXERCISES AT GYMS IN CITY OF MANDAGUARI - PR.

ABSTRACT

This study had as objective to investigate the body image perception that in women between 18 and 60 years old practitioners of physical exercises in gym centers in Mandaguari – PR. As instruments were used: an identification form containing some personal and anthropometric data and the *Body Shape Questionnaire* (BSQ). The data was analyzed using the descriptive statistics (frequency and percentage) with specific statistical parameters according to data normality demonstrated by *Kolmogorov-Smirnov* test ($p \leq 0.05$). The results showed: the percentage of women that show a dissatisfaction absence (52.0%) followed by dissatisfaction levels where 30.6% have mild dissatisfaction, 10.2% are moderately dissatisfied and 7.1% were discharged dissatisfaction amounting to a 48.0% level of dissatisfaction. Therefore, one concludes: the sample studied presented a good body perception and self-image and that although the individual values were within the appropriate for the maintenance of health, there is dissatisfaction with body image and they are seeking a physical type idealized.

Keywords: Body image; esthetics; women; physical exercise.

REFERÊNCIAS

COSTA, L. C. F.; VASCONCELOS, F. A. G. Influência de Fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis, SC. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13 (4), p. 665-676, 2010.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. F.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.14(1), p. 87-96, 2006.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181 – 186, 2005.

FREITAS, C. M. S. M.; LIMA, R. B. T.; COSTA, A. S.; LUCENA FILHO, A. 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.

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

RODRIGUES, W. C. **Metodologia Científica**. FAETEC/IST, Paracambi, 2007.

SAIKALI, C. J.; SOUBHIA, C. S.; SCALFARO, B. M.; CORDÁS, T. A. Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 31 (4), p. 164-166, 2004.

SECCHI, K.; CAMARGO, B. V.; BERTOLDO, R. B. Percepção da Imagem corporal e representações sociais do corpo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v.25, n.2, p. 229-236, 2009.

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, n.3, p.170-175, 2010.

SILVA, E. L. da; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2005. Disponível em: <www.posarq.ufsc.br/download/metPesq.pdf>. Acesso em: 12 set. 2013.

TAVARES, M. C. G. C. F.; CAMPANA, A. N. N. B.; TAVARES FILHO, R. F.; CAMPANA, M. B. Avaliação Perceptiva da Imagem Corporal: História, Reconceituação e Perspectivas para o Brasil. **Psicologia em Estudo**, v.15, n.3, p. 509-518, 2010.

TRIBESS, S.; JUNIOR, J. S. V.; PETROSKI, E. L. Estado Nutricional e Percepção da Imagem Corporal de Mulheres Idosas Residentes no Nordeste do Brasil. **Ciências e Saúde Coletiva**, v. 15 (1), p. 31-38, 2010.