

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MANOELA VIEIRA SOUSA**

**IMAGEM CORPORAL DE MULHERES  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

**FLORIANÓPOLIS**

**2012**

**MANOELA VIEIRA SOUSA**

**IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Dr. Adair da Silva Lopes

Co-orientadora: Luana Peter Hoefelmann

Florianópolis

2012

IMAGEM CORPORAL DE MULHERES  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.

Por

MANOELA VIEIRA SOUSA

---

Dr. Adair da Silva Lopes  
UFSC/SC  
**(Orientador)**

---

Esp. Luana Peter Hoefelmann  
UFSC/SC  
**(Co-Orientadora)**

---

Dr. Luciano Lazzaris Fernandes  
UFSC/SC  
Membro da Banca

---

Dra. Cintia de la Rocha Freitas  
UFSC/SC  
Membro da Banca

FLORIANÓPOLIS, 27 DE JUNHO DE 2012.

## AGRADECIMENTOS

A vida é feita por fases, etapas e esses quatros anos foram uma delas! Eu diria que foram os melhores, posso dizer que valeram a pena! Mas foram os melhores porque várias pessoas estiveram envolvidas. E quero agradecer a todas por isso. Primeiramente à Deus, porque foi, é e sempre será a minha base, quem me guia. Quero agradecer a duas pessoas que eu não tenho nem palavras de agradecimentos, nem o meu maior amor é capaz de agradecer por tudo: PAI e MÃE, eu não conseguiria nada sem vocês, obrigada pelo amor, pela educação, por todas as horas que eu precisei e vocês estavam ali comigo, mesmo quando eu estava errada, obrigada! Outra pessoa muito especial e pela qual sou eternamente apaixonada e que sempre será meu bebê, minha irmã Mari, obrigada por fazer parte da minha vida e obrigada por toda a ajuda de sempre. Eu amo vocês três! Nossa família é a minha base. Quero agradecer aos meus avós, tios, tias, madrinhas, padrinhos e primos, vocês contribuíram e muito por esses quatros anos. Quero lembrar de quem não está mais aqui, mas sempre serão lembrados e que eu carrego aqui comigo sempre, Vô e Tio Caio, vocês me fazem muita falta! Quero lembrar a minha turma 2008/2 que foi a melhor de todos os tempos, e, claro, não posso e nunca vou esquecer-me de vocês: Rachel, Paty e Luiza, esses quatros anos foram os mais históricos, fantásticos, malucos e emocionantes com vocês, amizade que deu certo e vai durar muito e muito! Não poderia esquecer de lembrar da minha segunda família aqui em Floripa, as gurias que moram comigo e que esse ano ganhou mais uma integrante. Laís (pai), Giana (mãe), Lara (acho que tu é a irmã pentelha), obrigada por tudo durante esses anos, amizade e parceria que deu certo. Não posso esquecer do time mais lindo do mundo, futsal!!! Meninas, vocês alegram os meus dias, só quem é do futsal sabe disso, amo vocês!! Quero lembrar de duas pessoas que se tornaram minhas amigas em tão pouco tempo, mas quero essa amizade pra sempre, Coxta e Jéssika, vocês alegraram meu último semestre da faculdade! Agradecer ao Adair, por ter aceitado me orientar e por ter me apresentado a melhor co-orientadora que eu poderia ter e que me salvou e muito esse semestre, Lu, muito obrigada! Não posso esquecer da Fê, que me ensinou tudo na academia e tornou-se uma amiga e da qual vou sentir falta: Fê, você foi a melhor professora/instrutora,

agradeço por me ensinar tudo. Enfim, obrigada a todos que passaram na minha vida nesses quatro anos e que contribuíram para a minha formação.

## RESUMO

SOUSA, M.V. Imagem Corporal de mulheres praticantes de musculação. 2012, Monografia, Universidade Federal de Santa Catarina.

Orientador: Adair da Silva Lopes

Os padrões de beleza e a satisfação com a imagem corporal têm sido bastante discutidos atualmente. A insatisfação com a imagem corporal é um dos principais motivos que levam os indivíduos a melhorarem sua aparência. **Objetivo:** Verificar a percepção da satisfação com a imagem corporal em mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis, SC. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, do tipo transversal. A amostra foi constituída por 77 mulheres ( $29,83 \pm 9,75$  anos) praticantes de musculação de uma academia de grande porte de Florianópolis. Foi utilizado o Questionário de Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire – BSQ), além de um questionário sobre as demais variáveis. Utilizou-se da análise descritiva, baseada em média, DP, valor mínimo e máximo e frequência absoluta e relativa. Para verificar a associação e as variáveis independentes, foi utilizado o teste do qui-quadrado. A análise estatística foi realizada no pacote estatístico SPSS. **Resultados:** A prevalência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal foi de 48,1%. O IMC foi associado ao nível de satisfação com a imagem corporal. O objetivo da prática de musculação também se associou à imagem corporal. Enquanto dentre as que buscavam o controle de peso, a maioria estava insatisfeita com a imagem corporal, dentre as que buscavam saúde ou outros objetivos a maioria estava satisfeita. A idade, tempo de academia e prática de outras exercícios físicos não tiveram associações significantes com o nível de satisfação com imagem corporal. **Conclusão:** Pode-se concluir que, na amostra estudada as mulheres insatisfeitas com sua imagem corporal foi alta. O IMC se mostrou uma variável importante no presente estudo, sendo que a maioria das mulheres com o IMC em excesso apresentaram insatisfação com a imagem corporal, bem como entre aquelas que buscavam o controle de peso. **Palavras chaves:** Mulheres, Imagem corporal, treinamento de resistência.

## SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO .....	9
1.1 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA.....	9
1.2 OBJETIVOS.....	10
1.2.1 OBJETIVO GERAL .....	10
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
1.3 JUSTIFICATIVA.....	111
2. REVISÃO DE LITERATURA .....	13
2.1. ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO .....	13
2.2 IMAGEM CORPORAL.....	14
2.3 IMAGEM CORPORAL DE MULHERES ADULTAS .....	16
2.3.1. IMAGEM CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.....	17
3. METODOLOGIA .....	19
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	20
3.2. POPULAÇÃO.....	20
3.3. AMOSTRA.....	20
3.4. INSTRUMENTOS DE MEDIDA .....	20
3.4.1. QUESTIONÁRIO DE IMAGEM CORPORAL.....	20
3.4.2 QUESTIONÁRIO DE DADOS PESSOAIS .....	21
3.4.3. ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC).....	22
3.4.4. OBJETIVOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO .....	22
3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS .....	23
3.6. ANÁLISE ESTATÍSTICA: .....	23
4. RESULTADOS.....	24

5. DISCUSSÃO.....	28
6. CONCLUSÃO .....	31
7. REFERÊNCIAS .....	333
ANEXO I.....	378
ANEXO II.....	400

## 1.INTRODUÇÃO

### 1.1 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

Os padrões de beleza e a satisfação com a imagem corporal têm sido bastante discutidos atualmente. A imagem corporal é definida como uma forma que se tem em mente em relação ao tamanho, imagem e formas do seu corpo e dos sentimentos relacionados a ela (SLADE, 1988). Atualmente, a imagem corporal vem sendo cada vez mais influenciada por diversos fatores e, a partir daí, surgem variadas definições a respeito, tornando-se um conceito totalmente amplo. O conceito de imagem corporal é multidimensional e sofreu várias influências psicológicas, culturais, sociais, neurológicas para sua formação e desenvolvimento (SAUR & PASIAN, 2008). A imagem corporal tem várias faces, tem sofrido mudanças ao longo do tempo, expressa experiências, pensamentos, sentimentos vividos e influencia o comportamento e o relacionamento entre as pessoas (CASH E PRUZINSKY, 1990).

A insatisfação com a imagem corporal é a forma negativa de avaliação de seu próprio corpo e/ou partes dele (STICE e SHAW, 2002). A formação da imagem corporal sofre influência de várias causas, entre elas idade, sexo, mídia e raça. Está cada vez mais evidente que as mulheres apresentam maior insatisfação corporal quando comparadas aos homens, isso se dá em virtude de diversos fatores sociais, e o principal deles é a influência da mídia (CONTI, FRUTUOSO & GAMBARDELLA, 2005).

A mídia enfatiza, como o padrão de um modelo ideal de beleza, corpos “perfeitos”, magros esculturais, e fora de um padrão real alcançável pela maioria das pessoas, o que contribui para uma “guerra a favor da beleza” (RUSSO, 2005). Saur e Pausian (2008) relataram que o cinema, televisão, moda e publicidade impõe esse padrão magro para vender mais roupas, remédios, matrículas em academias entre outras.

As mulheres buscam cada vez mais corpos magros e definidos. As mulheres com o percentual de gordura e IMC mais elevados que tendem a apresentar maior insatisfação com a imagem corporal (FERMINO, PEZZINI & REIS, 2010; COELHO et al, 2010). Conforme Damasceno e colaboradores (2005)

e Araújo (2003), é possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal sofra influências de como os adultos jovens se veem em relação ao percentual de gordura, estatura e massa corporal. Segundo os autores, existe uma relação entre IMC e imagem corporal. Além disso, segundo Kakeshita e Almeida (2006), mesmo as mulheres que estão com peso adequado para a estatura almejam ter pesos menores.

As mulheres consideram um corpo magro e menos volumoso como tipo físico ideal (DAMASCENO E COLABORADORES, 2005). A partir da década de 80, surgiu uma imagem ideal de mulheres com a musculatura mais definida, a partir disso, ocorreu uma maior aceitação e procura pela prática de musculação (MARTINS, 2010). Um dos principais motivos do início de um programa de exercício físico tem sido a insatisfação com a própria imagem (DAMASCENO et al, 2005; KAKESHITA e ALMEIDA, 2006). De modo geral, as pessoas insatisfeitas com a imagem corporal buscam as atividades físicas para o controle de peso e harmonia do corpo (FERMINO, PEZZINI & REIS, 2010).

Portanto, há uma busca incessante pela melhoria da aparência ou alcance do corpo físico idealizado e os locais bastante procurados para cuidar do corpo e alcançar esses padrões estéticos estereotipados são as academias de musculação. Dessa forma, esse estudo pretende responder a seguinte questão: As mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis estão satisfeitas com a sua imagem corporal?

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 OBJETIVO GERAL**

Verificar a percepção da satisfação com a imagem corporal em mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis, SC.

### **1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Descrever a prevalência de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação;

- Verificar a associação do Índice de Massa Corporal com o nível de satisfação com a imagem corporal;
- Identificar a associação da faixa etária com o nível de satisfação com a imagem corporal;
- Verificar a associação do tempo de prática de musculação com o nível de satisfação com a imagem corporal;
- Identificar a associação dos objetivos da prática de musculação com o nível de satisfação com a imagem corporal;
- Verificar a associação da prática de outras modalidades de exercícios físicos com o nível de satisfação com a imagem corporal.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

A família, amigos e as pessoas com quem se convive diariamente contribuem para aquisição de hábitos e desejos do dia-a-dia, e os hábitos, muitas vezes, são influenciados pela aparência e imagem corporal que se tem ou a qual se quer alcançar. Além de sofrer influências das pessoas com quem convivemos, os padrões de beleza definidos como ideais pela mídia, o sexo, a raça e também a condição de saúde ajuda a construir essa imagem corporal, algumas vezes até de desvalorização.

Atualmente, as relações com o corpo são muito influenciadas por diversos fatores socioculturais que conduzem as pessoas a insatisfações com a imagem corporal. Essa insatisfação com a própria imagem corporal faz com que muitas pessoas iniciem um programa de exercícios físicos para melhorar a aparência e tentar alcançar corpos idealizados.

De acordo com a literatura, as mulheres tem maior insatisfação corporal fazendo assim com que elas busquem as academias. Aquelas com o percentual de gordura e IMC mais elevados tendem a apresentar maior insatisfação com a imagem corporal e, na maioria das vezes, buscam as atividades físicas para o controle de peso e harmonia do corpo.

Quanto maior for o distanciamento entre a imagem corporal ideal e real, maior será a possibilidade de sentimentos negativos e incidência de baixa autoestima, afetando negativamente à saúde e a qualidade de vida.

Com isso, torna-se relevante investigar a insatisfação com a imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de musculação e analisar se, realmente, há uma insatisfação por estarem apenas fora de um padrão atual de beleza ou por apresentarem reais motivos em virtude de estarem com uma composição corporal inadequada e que pode trazer risco para a saúde.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

A busca pela prática de musculação começou a aumentar quando, a partir da década de 80, as mulheres com mais musculatura passaram a ser “aceitas” (PEDRETTI, 2008).

Para Vidal (2006), as academias assumiram um papel de destaque na sociedade, porque é por meio dela que pode chegar ao “corpo ideal”, ou até mesmo à promoção da saúde. A musculação tem como os principais objetivos melhorar os níveis de força, resistência muscular e alteração da morfologia somática. É realizado por meio de pesos livres ou por máquinas.

A musculação também pode ser utilizada como rendimento esportivo, como complemento esportivo e também para a melhora da saúde e aptidão física. (GARGANTA, 2000).

As academias foram crescendo aos poucos e esse crescimento se deu, em certa parte, pelo aumento do interesse pelo halterofilismo e divulgação de filmes, como os de Arnold Schwarzenegger, e de campeonatos de fisiculturismo. A partir daí ocorreu o aumento dos frequentadores nas academias, aparelhos, máquinas e outros instrumentos começaram a se desenvolver e, com isso, as academias começaram a se estabelecer e obter lucro. Antes das academias utilizarem o termo musculação, era usado a definição halterofilismo, com essa mudança de termos a aceitação começou a ser maior.

Na década de 1980 os termos “ginásticas” e “musculação” começaram a ficar mais evidentes e assim começou a ser mais utilizado, com isso fez com que aumentasse os frequentadores dessa prática, principalmente o público feminino (FURTADO, 2009).

Tahara, Schawartz & Silva (2003) comentam que as academias oferecem variadas opções de atividades além da musculação (danças, natação, ginásticas, entre outras) e normalmente possuem sofisticação além de boas instalações, assim tornando um bom espaço para estimular a prática de exercícios físicos.

Tahara, Schwartz & Silva (2003) investigaram sobre os motivos que levam os sujeitos a começar a praticar exercícios físicos em academia e encontraram

que 26,67% escolheram questões estéticas, seguidas de melhor qualidade de vida (23,33%) e aptidão física (13,33%).

Okuma (1994), em uma pesquisa sobre aderência a prática de exercícios físicos em academia de ginástica, relatou que os objetivos mais citados foram saúde e estética, seguidos de resistência, condicionamento, aptidão física entre outras.

## 2.2 IMAGEM CORPORAL

Atualmente, a imagem corporal vem sendo cada vez mais influenciada por diversos fatores e, a partir daí, que surgem variadas definições a respeito, tornando-se um conceito totalmente amplo. O conceito de imagem corporal é multidimensional e sofreu várias influências psicológicas, culturais, sociais, neurológicas para sua formação e desenvolvimento (SAUR & PASIAN, 2008). A imagem corporal tem várias faces, ela sofre mudanças ao longo do tempo, ela expressa experiências, pensamentos, sentimentos vividos e ela influencia o comportamento e o relacionamento entre as pessoas (CASH E PRUZINSKY, 1990).

A imagem corporal é definida como uma forma que se tem em mente em relação ao tamanho, imagem e formas do seu corpo e dos sentimentos relacionados a ela (SLADE, 1988). Para Mello Filho (1992), a imagem que a pessoa tem de si consiste na união de três aspectos, por meio da imagem objetiva, pela impressão de outras pessoas e a última pela idealização.

Damasceno e colaboradores (2006) comentam que a imagem corporal engloba diversos fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais que determinam subjetivamente como as pessoas se veem, como acham que são vistos pelos outros e como veem os outros. Ainda, que independente da faixa etária e fase da vida, a busca por um corpo ideal e de uma melhor satisfação da imagem corporal sofre grande influência da mídia, dos amigos, dos familiares e das pessoas com quem se convive.

Adami e colaboradores (2005) definem que a imagem corporal é uma relação da natureza humana que está interligada com informações cognitivas,

afetivas, sociais/culturais e motoras. Está intimamente ligada ao conceito que se tem de si e sofre influências do meio onde se vive. A forma em que ela vai se desenvolvendo está interligada às diversas fases da vida humana, e é determinada pela cultura e pela sociedade. Na história sobre a imagem corporal, houve modificações nas formas e no culto dessas imagens, e como conseqüências ocorreram mudanças nos valores e comportamentos e normas das pessoas.

Um dos aspectos mais importantes da satisfação corporal está relacionado com a imagem corporal, porque é através dela que a pessoa se mostra satisfeito ou não com a sua aparência (COELHO et al, 2010).

Saur e Parasian (2008) revelaram que o padrão de beleza (principalmente a feminina) nos dias atuais está se tornando um dos fatores para um maior número de doenças relacionadas com a insatisfação com a imagem corporal.

Damasceno e colaboradores (2005) destacam que alguns autores consideram que o culto a magreza sofre tendência cultural e, para as mulheres, a magreza é a situação ideal e que existe uma grande correlação entre ser magra, a sociedade e a insatisfação corporal em mulheres adultas jovens. É possível que a insatisfação com a imagem corporal sofra influências do modo como os adultos jovens se percebem em relação à massa corporal e essa insatisfação está ligada com a exposição de corpos “perfeitos” pela mídia o que vem determinando, nos últimos tempos, uma busca por corpos ideais.

Desde os primórdios, houve sempre um tipo de beleza como referência e, com o passar dos anos, essa referência foi mudando e tomando outros valores. Na época do Brasil imperial, época das marquesas, cultuava-se um corpo mais volumoso e formas mais arredondadas. No começo do século passado, com o surgimento dos espartilhos, a cobiça era por silhuetas finas. Logo após a segunda guerra mundial, começou-se a usar anfetaminas para emagrecer, usada anteriormente pelos soldados para reduzir o apetite e, no final do século passado até os dias atuais, almeja-se, principalmente, mulheres magras, fazendo cirurgias, uso de medicamentos para ter um corpo supostamente ideal (REVISTA VEJA, 2005).

De acordo com Novaes (2005), o paradigma cultural atual tem como dever moral “ser belo” de acordo com os padrões estéticos que fizeram parte ao longo da história, tornando a beleza uma obrigação.

### 2.3 IMAGEM CORPORAL DE MULHERES ADULTAS

Tem-se observado de que há indícios de diferença entre os sexos quanto à insatisfação com a imagem corporal. Para Gonçalves e colaboradores (2008), de maneira geral, o sexo feminino sofre maiores pressões sociais, econômicas e culturais associada aos padrões de beleza, tornando, assim, mais vulnerável.

Silva, Brunetto & Reichert (2010) revelaram, em um estudo feito com homens e mulheres, que a insatisfação corporal era mais prevalente no sexo feminino, mesmo elas apresentando valores adequados de IMC, até mesmo populações mais jovens desejavam ter um corpo mais magro.

Os homens, em geral, percebem menos distorção em seu corpo, ou seja, estão mais satisfeitos, ao contrário das mulheres que estão menos satisfeitas principalmente com o seu peso, as mulheres têm pavor de mudança do número do manequim e geralmente querem pesar menos de 50 quilos (MELIN E ARAÚJO, 2002). Em um estudo feito com estudantes de Educação Física de ambos os sexos, revelou que há diferenças em relação à insatisfação corporal entre os sexos (RUSSO, 2005). Sendo que a insatisfação das mulheres é por meio do medo de ganhar peso e do pensamento focado no desejo de emagrecer.

Um estudo feito por Kakeshita e Almeida (2006) revelou que as mulheres, mesmo estando com o peso adequado à sua estatura, desejavam pesos ainda menores. Essa distorção, para esses autores, encontra raízes nos meios de comunicação que exaltam modelos de beleza que possuem pesos inadequados para suas estaturas e muitas vezes semelhantes a pessoas com distúrbios alimentares. As mulheres com sobrepeso, quando comparadas a mulheres obesas e eutróficas, apresentaram médias dos escores de insatisfação significativamente maiores, o que poderia levar a uma maior preocupação e insatisfação com o corpo ou parte dele, afetando, assim, a construção e reconstrução da sua imagem corporal.

Fermínio, Pezinni e Reis (2010) observaram que as mulheres e aqueles indivíduos que apresentavam maiores valores de IMC e percentual de gordura apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal, sugerindo que a insatisfação com a imagem corporal é influenciada pelo sexo e os riscos relacionados com sobrepeso/obesidade.

Araújo e Araújo (2003) detectaram em sua pesquisa que existe uma grande insatisfação com o peso corporal, especialmente em mulheres que se autopercebem com excesso de peso. Os resultados evidenciam que elas gostariam de perder, em média, 3,3 Kg.

### 2.3.1. IMAGEM CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.

A partir da década de 80, surgiu um modelo de mulher ideal com mais musculatura fazendo com que houvesse uma maior aceitação pela prática de musculação pelas mesmas. Um estudo revelou que quando se aumenta a procura pela prática de musculação, principalmente treino de força, há melhoras significativas no bem-estar (auto-conceito, satisfação com a imagem corporal) (PEDRETTI, 2008).

Garganta (2000) relatou que, aproximadamente, 41% dos praticantes de musculação melhoram sua imagem corporal e que muitas vezes deixam de apresentar distúrbios para com a imagem corporal. Isso pode evidenciar que a musculação pode contribuir para a melhora dos distúrbios da imagem corporal.

A insatisfação com a imagem corporal é um dos principais motivos que levam os indivíduos a melhorarem sua aparência, e por consequência disso, faz aumentar a procura por academias e centros de saúde (Shen & Xu, (2008) DAMASCENO et al, 2005; TAHARA, SCHAWARTZ & SILVA, 2003). Ainda para Tahara, Schawartz & Silva, (2003), um dos principais motivos que levam as pessoas a procurarem uma academia é o fator estético. Essa procura tem como principais objetivos o controle de peso, uma saúde melhor e o estresse, apontando assim para uma preocupação com a sua imagem corporal.

Coelho e colaboradores (2010) apontaram que a saúde não é o fator principal da prática regular de exercícios. A estética, para certos grupos, é o foco principal e a saúde é uma consequência da boa forma.

Strelan, Mehaffey & Tiggemann (2003) realizaram um estudo com 104 mulheres que frequentavam a academia de musculação regularmente, indicando que elas frequentavam a academia primeiramente para melhorar a aparência e que só depois as razões eram saúde, aptidão física, divertimento e prazer.

Desta forma, os autores destacam que uma das causas para essa procura com esses objetivos é o fato das academias apresentarem posters com corpos ideais, levando, assim, há uma maior insatisfação com a imagem corporal entre os clientes. Também há um grande número de espelhos, o que pode levar a um aumento da chance dos praticantes desenvolverem um “exame” mais criterioso do seu próprio corpo e, por fim, os praticantes de musculação tendem a se comparar com os instrutores, que, muitas vezes, apresentam corpos “perfeitos”.

Num estudo realizado por Fermino, Pezzini e Reis (2010) sobre os motivos para prática de atividade física e imagem corporal de frequentadores de academia, de ambos os sexos, revelou que os motivos para a prática de atividade física que apresentaram maiores valores foram saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia, sendo que a harmonia estava associada com a insatisfação com a imagem corporal e mulheres e indivíduos com elevado %G buscavam atividades para o controle de peso e harmonia. E que a insatisfação com a imagem corporal está mais associada com o bem-estar do que com a condição física.

Um estudo feito por Coelho e colaboradores (2010) avaliou a satisfação corporal de mulheres praticantes de musculação de uma academia da cidade de Juiz de Fora - MG. A pesquisa foi realizada com 50 mulheres praticantes de musculação e o estudo verificou que as mulheres praticantes de treinamento de força e que possuíam IMC acima da média demonstraram insatisfação com sua aparência. Ele encontrou uma relação positiva, entretanto baixa entre as variáveis, indicando que quanto maior o IMC, maior o escore do BSQ e, assim maior a insatisfação corporal.

Silva, Brunetto & Reichert (2010), em uma pesquisa sobre imagem corporal de praticantes de treinamento de pesos em academias de Londrina, Paraná,

revelaram que, entre as mulheres, conforme aumenta o tempo da prática da atividade, há um aumento da satisfação corporal, e os fatores que levaram a isso está relacionado com a estética corporal e não com a saúde, isso ocorreu devido a resultados encontrados com a prática, levando a conquistas de corpos idealizados. Esses autores encontraram prevalência elevada de insatisfação corporal, especialmente em mulheres (52%).

Vidal (2006) afirmou que em mulheres que praticam pelo menos uma vez por semana musculação há um ganho significativo nos níveis de imagem corporal, quando comparadas as mulheres que não praticam.

Vidal (2006), ao avaliar praticantes de musculação e ginásticas em grupo, revelou que existe uma correlação significativa, negativa e fraca entre satisfação e IMC, ou seja, à medida que o IMC aumenta a satisfação com a imagem diminui. Para mulheres o IMC é um bom indicador para avaliar a satisfação com a imagem corporal. Vidal ainda mostrou em seus estudos que quando se analisa estatura e peso eles estão intimamente ligados à satisfação com a imagem. As estaturas e pesos ideais apresentaram o nível de satisfação com a imagem corporal mais elevado. E quando relacionado com o sexo, a correlação entre satisfação com a imagem corporal e satisfação com o peso, no sexo feminino, foi positiva e forte.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

Trata-se de uma pesquisa que, em relação ao seu objetivo, é classificada como descritiva e, quanto ao seu delineamento, é do tipo transversal. A pesquisa descritiva preocupa-se com o status, busca resolver os problemas através de observações, análise e descrições objetivas (THOMAS, NELSON & SILVERMAN, 2007).

#### **3.2. POPULAÇÃO**

Mulheres adultas de 20-59 anos praticantes de musculação em uma academia de grande porte de Florianópolis - Santa Catarina.

#### **3.3. AMOSTRA**

A amostra foi constituída de 77 mulheres (29,83±9,75 anos) regularmente matriculadas e praticantes de musculação em uma academia Florianópolis, SC, no primeiro semestre de 2012, selecionadas por conveniência dentre aquelas que aceitaram fazer parte do estudo. As mulheres foram selecionadas de maneira aleatória e através da disponibilidade de fazer parte da pesquisa.

#### **3.4. INSTRUMENTOS DE MEDIDA**

##### **3.4.1. QUESTIONÁRIO DE IMAGEM CORPORAL**

Foi utilizado o Questionário de Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire – BSQ) (COOPER et al, 1987), em sua versão traduzida para o português e validada por Di Pietro e Silveira (2009) (ANEXO I). A adaptação da escala manteve as características da escala original, apresentando boa consistência interna (alfa de Cronbach=0,97). O BSQ é um questionário autoaplicável do tipo escala de Likert, composto por 34 perguntas, com seis

opções de resposta (nunca, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre), que pontuam de um a seis. 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 pode ser classificada de acordo com os pontos de corte apresentados na Tabela 1 (adaptado de COOPER et al., 1987). Para efeitos de análise, foi considerada como ausência de insatisfação corporal uma pontuação igual ou inferior a 80 e, como presença de insatisfação, a pontuação superior a 81. 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? ( ) não ( ) sim, gostaria de aumentar ( ) sim, gostaria de diminuir.

**Tabela 1.** Classificação do nível de satisfação com a imagem corporal de acordo com os escores do BSQ.

<b>Pontos de Cortes</b>	<b>Classificação</b>
≤ 80	Ausência de insatisfação
> 80	Presença de insatisfação

**Fonte:** Adaptado de COOPER et al., 1987

#### 3.4.2 QUESTIONÁRIO DE DADOS PESSOAIS

Foi utilizado um questionário com o intuito de obter informações quanto ao nome (opcional), data de nascimento, idade, estatura e peso. Ainda, foi perguntado se as participantes tinham certeza do peso e estatura que haviam relatado. As perguntas relacionadas à academia eram sobre o tempo que frequentava a mesma, objetivo em praticar musculação (poderia escolher somente uma opção) e a prática de outro tipo de exercício físico, caso a resposta fosse afirmativa, deveriam assinalar quais modalidades (ANEXO II).

### 3.4.3. ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

O Índice de Massa Corporal, também conhecido como Índice de Quetelet, é uma maneira de determinar se o peso corporal está adequado para a saúde. É calculado por meio da massa corporal em quilos, dividido pela estatura em metros ao quadrado. O resultado é classificado de acordo com a tabela proposta para adultos pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1997).

**Tabela 2: Classificação do Índice de Massa Corporal**

IMC	Classificação
Até 18,4	Baixo peso
<b>18,5 - 24,9</b>	<b>Faixa recomendável</b>
25 – 29,9	Sobrepeso
30 – 34,9	Obesidade I
35 – 39,9	Obesidade II
40 ou mais	Obesidade III

**Fonte:** OMS, 1997

Para efeitos de análise, foi considerado como “sem excesso” um IMC < 24,99kg/m<sup>2</sup> e, “com excesso”, ≥ 25kg/m<sup>2</sup>.

### 3.4.4. OBJETIVOS DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

Para definir os objetivos referentes à prática de musculação, foi utilizado como base as categorias propostas pelo Inventário de razões para o exercício, proposto Silberstein et al (1988). O inventário de razões para o exercício é composto por 24 itens sobre motivos gerais para a prática de atividade física, divididos em sete categorias: controle de peso, aptidão física (para melhorar força, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória), saúde (para melhorar resistência a doenças, para manter o bem-estar físico, para melhorar a saúde geral....), harmonia do corpo, atratividade física (para melhorar a minha aparência; para ser atraente para os membros do sexo oposto; para ser sexualmente

desejável), disposição (para melhorar o humor, lidar com o estresse e ansiedade...) e diversão (para fazer novos amigos, conviver com amigos...).

Conforme o questionário, o avaliado deveria classificá-lo em uma escala de um a sete pontos de acordo com o grau de importância. Para esse projeto, será pedido para que a praticante de musculação escolha um dos objetivos descritos. Na análise dos dados utilizou-se o agrupamento das categorias por proximidade (proxi) de objetivos: 1) Controle de peso; 2) Saúde; 3) Outras (aptidão física, atratividade física, harmonia do corpo, diversão e disposição).

### 3.5 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS

Primeiramente, as mulheres foram esclarecidas sobre os objetivos do estudo e como seria a realização do estudo. Os dados foram coletados nas dependências da academia no período das 7:00 às 23:00 horas no início do mês de maio de 2012. As mulheres foram orientadas e esclarecidas sobre a forma do preenchimento dos questionários e foram instruídas a lerem atentamente as questões antes de responderem. A aplicação dos questionários foi feita somente por uma pessoa, pela própria autora.

### 3.6. ANÁLISE ESTATÍSTICA:

A análise descritiva, baseada em média, desvio Padrão, valor mínimo e máximo e frequência absoluta e relativa, foi utilizada a fim de descrever as variáveis do presente estudo. Para verificar a associação entre a percepção da imagem corporal e as variáveis independentes (faixa etária, IMC, tempo na academia, objetivo da prática de musculação, prática de outro exercício físico), foi utilizado o teste do Qui-quadrado para heterogeneidade ou de tendência linear. A análise estatística foi realizada no pacote estatístico SPSS versão 17.0. O nível significância foi fixado em 5% ( $p < 0,05$ ).

#### 4. RESULTADOS

O presente estudo teve como objetivo verificar a percepção da satisfação com a imagem corporal em mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis e, como objetivos específicos, verificar a associação da idade, IMC, tempo que frequenta a academia de musculação, objetivos da prática de musculação e prática de outras modalidades de exercício físico com o nível de satisfação com a imagem corporal.

A caracterização da amostra é apresentada na tabela 3. A média de idade das 77 mulheres que participaram da pesquisa foi de  $29,83 \pm 9,75$  anos, com um peso médio de  $58,53 \pm 8,22$ kg e estatura média de  $1,63 \pm 0,06$ m. O IMC apresentou como média  $21,32 (\pm 2,58)$ kg/m<sup>2</sup>, encontrando-se, assim, em uma classificação, na faixa recomendável para a saúde. Quanto ao BSQ, a pontuação média foi de  $79,92 \pm 23,05$  pontos o que conforme a classificação representa uma satisfação com a imagem corporal.

Tabela 3 – Caracterização da amostra em valores médios, desvio padrão, valores mínimo e máximo (n=77)

<b>Variável</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>	<b>Valor mínimo</b>	<b>Valor máximo</b>
<b>Idade (anos)</b>	29,83	9,75	20	54
<b>Peso (kg)</b>	58,53	8,22	44	82
<b>Estatura (m)</b>	1,63	0,06	1,51	1,78
<b>IMC</b>	21,32	2,58	16	29
<b>Ptos Quest.</b>	79,92	23,05	35	130

Dentre as 77 mulheres participantes da pesquisa, 37 (48,1%) estavam insatisfeitas com sua imagem corporal (tabela 4). Pode-se constatar, com isso, que foi encontrada uma alta prevalência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal, pois quase metade demonstraram-se insatisfeitas com sua própria imagem.

Ainda, observou-se que 50 mulheres (64,93%) relataram estar insatisfeitas com o peso corporal, sendo que 44 (57,14%) queriam diminuí-lo e 6 (7,79%)

queriam aumentá-lo. Portanto, identificou-se que nem todas as mulheres que estavam insatisfeitas com o peso corporal relataram também estar insatisfeitas com a imagem corporal.

Tabela 4 – Classificação da Imagem Corporal de mulheres praticantes de musculação (n=77)

<b>Classificação Imagem Corporal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Satisfeita</b>	40	51,9
<b>Insatisfeita</b>	37	48,1

A prevalência de mulheres conforme as faixas etárias, IMC, tempo que frequenta a academia, objetivos da prática de musculação e prática de outros exercícios físicos encontra-se na tabela 5. Como se pode observar, a maioria das mulheres encontrava-se na faixa etária de 20-29 anos (61%), quanto à classificação do IMC, 67% encontravam-se sem excesso, sendo assim, abaixo de 24,99kg/m<sup>2</sup>. Mais da metade (58,4%) frequentava a academia há mais de seis meses, 42,9% das mulheres tinham como objetivo para a prática de musculação a saúde e, das 77 mulheres, 61% praticavam outros exercícios físicos, além da musculação.

Tabela 5 – Prevalência de mulheres conforme faixa etária, IMC, tempo que frequenta academia, objetivos da prática de musculação e prática de outros exercícios físicos.

<b>Variável</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Faixa etária (anos)</b>		
20-29	47	61
30-39	14	18,2
40-54	16	20,8
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>		
sem excesso (<25)	67	87
com excesso (≥25)	10	13
<b>Frequência (meses)</b>		
menos de 3	21	27,3

3 a 6	11	14,3
mais de 6	45	58,4
<b>Objetivos da prática</b>		
controle de Peso	16	20,8
Saúde	33	42,9
Outros	28	36,4
<b>Prática de outros exercícios</b>		
Não	30	39
Sim	47	61

Na tabela 6, são apresentadas as associações das variáveis independentes com o nível de satisfação com a imagem corporal. Em relação à faixa etária, não houve uma diferença significativa entre as satisfeitas e as insatisfeitas. Quanto à classificação do IMC, houve uma diferença significativa ( $p = 0,03$ ). Entre as mulheres sem excesso de peso, a prevalência de satisfeitas (56,7%) foi maior quando comparadas às insatisfeitas. Porém entre aquelas com o IMC maior do que o recomendável (com excesso), a prevalência de insatisfeitas foi maior (80%), revelando assim, que quando o IMC está acima do recomendável as mulheres se encontram mais insatisfeitas.

Observou-se que em relação ao tempo de academia, nas três opções, quando comparadas entre as satisfeitas e as insatisfeitas, as prevalências não apresentaram diferenças significativas. Ao comparar os objetivos da prática de musculação, dentre as que tinham como objetivo o controle de peso, a maioria estava insatisfeita com a imagem corporal (87,5%). Já em relação à busca pela saúde ou outros objetivos (aptidão física, atratividade física, harmonia do corpo, diversão e disposição), a maioria estava satisfeita com a imagem corporal (63,3% e 60,7% respectivamente). Quando foi analisada a prática de outros exercícios, os valores apresentados não diferiram significativamente quando foram comparados a satisfação com a insatisfação.

Tabela 6 - Associação da faixa etária, classificação do IMC, tempo de academia, objetivos da prática e prática de outros exercícios com a percepção da imagem corporal.

Variáveis Independentes	Percepção da imagem corporal		valor de p
	Satisfeita n(%)	Insatisfeita n(%)	
<b>Faixa etária</b>			0,15
20-29	22 (46,8)	25 (53,2)	
30-39	7 (50)	7 (50)	
40-54	11 (68,8)	5 (31,3)	
<b>Classificação do IMC<sup>1</sup></b>			0,03
sem excesso	38 (56,7)	29 (43,3)	
com excesso	2 (20,0)	8 (80,0)	
<b>Tempo de academia</b>			0,89
menos de 3 meses	9 (42,9)	12 (57,1)	
3 a 6 meses	9 (81,8)	2 (18,2)	
mais de 6 meses	22 (48,9)	23 (51,1)	
<b>Objetivo da prática de musculação</b>			0,007
controle de Peso	2 (12,5)	14 (87,5)	
Saúde	21 (63,3)	12 (36,4)	
Outros <sup>2</sup>	17 (60,7)	11 (39,3)	
<b>Prática de outros exercícios</b>			0,50
Sim	17 (56,7)	13 (43,3)	
Não	23 (48,9)	24 (51,1)	

<sup>1</sup> sem excesso <25kg/m<sup>2</sup>; com excesso ≥ 25kg/m<sup>2</sup>

<sup>2</sup> aptidão física, atratividade física, harmonia do corpo, diversão e disposição.

## 5. DISCUSSÃO

No presente estudo, 37 mulheres (48,1%) estavam insatisfeitas com a imagem corporal. Num estudo conduzido por Tessmer e colaboradores (2006) com 351 frequentadores de academias, 48% se encontravam insatisfeitos com a imagem corporal, sendo que, entre as mulheres, essa insatisfação foi de 55,3%.

Parisotto (2011) realizou um estudo com 58 mulheres praticantes de musculação e encontrou 34,5% das mulheres com insatisfação moderada ou grave. Silva (2010) e colaboradores realizaram uma pesquisa com amostra de 100 sujeitos (50 mulheres) praticantes de treinamento com peso e os escores obtidos pelo BSQ revelaram que 52% das mulheres apresentaram insatisfação moderada ou intensa em relação aos homens com 12%, e a prevalência de insatisfação corporal entre as mulheres foi 330% maior do que nos homens.

Farias (2006) verificou em seu estudo que a maioria das mulheres apresentou distorção na sua imagem corporal, 37,84% apresentou distorção leve e 24,32% distorção moderada. Esses estudos acima citados revelaram semelhança com os resultados encontrados no presente estudo, pois a porcentagem de mulheres insatisfeitas ficou próxima a 50%.

Não foi encontrada associação entre idade e nível de satisfação com a imagem corporal no presente estudo. Um estudo feito por Bosi e colaboradores (2008) sobre comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de Educação Física com 191 pessoas do sexo feminino com média de 21,7 anos revelou que a imagem corporal (BSQ) não esteve associada com a idade ( $p=0,134$ ).

Maia e colaboradores (2011) também não encontraram associação significativa entre mulheres de 20 a 40 anos e nem em mulheres de 41 a 60 anos. Os autores comentaram que as mulheres de meia idade (41-60 anos) apresentaram escores médios de BSQ mais elevados quando comparado às médias apresentadas pelas jovens adultas (20-40 anos), o que, segundo os autores, poderia levar a crer que a imagem corporal vai piorando com o passar dos anos, embora essas diferenças, nesse estudo, não tenham sido significativas. No nosso estudo, embora também não tenha sido encontrada diferença nas faixas etárias, a prevalência de insatisfeitas foi maior que a de satisfeitas na faixa

etária mais jovem (20-29 anos), porém nas mais velhas (40-54 anos) a maioria estava satisfeita.

Diferentemente disso, um estudo de Tessmer e colaboradores (2006) sobre insatisfação corporal em 315 indivíduos de ambos os sexos em 13 academias de ginástica da cidade de Pelotas/RS encontrou em seus achados que indivíduos com até 19 anos apresentava maior insatisfação corporal (62,3%). O estudo revelou ainda que à medida que a idade aumentava houve uma tendência de diminuir a insatisfação com a imagem corporal, com exceção da faixa etária dos 50 anos ou mais. Assim, esse estudo revelou que há uma tendência de diminuir a insatisfação com a imagem corporal com o aumento da idade.

O indicador antropométrico usado nesse estudo foi o IMC, ele foi escolhido por sua facilidade de coletar dados, baixo custo e não invasivo. Morgado e colaboradores (2009), em seus estudos sobre instrumentos de avaliação da imagem corporal, revelaram que 15% das pesquisas trazem como assunto as relações entre medidas antropométricas e autoimagem, utilizando o IMC como base em variáveis antropométricas.

A grande maioria das mulheres do presente estudo se encontrava na classificação sem excesso de peso corporal em relação ao IMC, o mesmo foi achado em estudo com mulheres praticantes de musculação (SILVA, BRUNETTO E REICHERT, 2010), frequentadores de academias (TESSMER, 2006) e caminhadas (DAMASCENO et al, 2005), nos quais a maioria das mulheres que praticavam atividade física se encontravam na classificação “normal” em relação ao IMC.

A associação encontrada nesse estudo entre IMC e a insatisfação corporal foi similar a encontrada no estudo de Tessmer e colaboradores (2006), o qual revelou que quando o IMC aumentava, aumentava também a insatisfação com o corpo e, os indivíduos com IMC “normal” também apresentaram insatisfação com o corpo quando foram comparados aos desnutridos. Ainda, os obesos apresentaram um risco 2,3 vezes maior de insatisfação com o corpo quando comparados aos subnutridos. Eles, ainda, relataram que quando foi feita associação entre auto-percepção e o IMC (essa análise foi feita com a classificação normal para IMC), verificou-se que 11% tinham a percepção de estar gordo. Assim, para esses autores o aumento do grau de insatisfação está

diretamente proporcional ao IMC. O mesmo resultado ocorreu com o presente estudo, onde dentre as que estavam com excesso de IMC a prevalência de insatisfação foi bem elevada.

Coqueiro e colaboradores (2008) encontraram associação significativa entre IMC e insatisfação com a imagem corporal, onde os indivíduos com inadequação nutricional possuíam, aproximadamente, três vezes mais chances de ter insatisfação em relação aos indivíduos adequados, e o mesmo ocorreu com o indicador das 5 dobras cutâneas mensuradas.

Fermino, Pezzini & Reis (2010) em um estudo sobre os motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia observaram que 31% dos indivíduos apresentaram IMC com excesso de peso ( $\geq 25\text{kg/m}^2$ ) e foram as mulheres que apresentaram os maior valores de %G e IMC. Araújo e Araújo (2003) revelaram que as mulheres e os indivíduos com maiores valores de IMC e %G apresentavam maior insatisfação com a imagem corporal e eles sugeriram que essa variável é influenciada pelo sexo e riscos relacionados com sobrepeso/obesidade.

Parizotto (2011) reforçou ainda mais os estudos citados anteriormente em que foi encontrada associação significativa entre IMC e o BSQ, onde com o aumento da massa corporal também houve um aumento na insatisfação corporal, isso pode sugerir que o IMC interfere gravemente na insatisfação com a própria imagem.

A associação entre tempo de prática e insatisfação corporal não foi significativa no presente estudo. Entretanto, no estudo feito por Silva, Brunetto & Reichert (2010) sobre imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academia de Londrina – Paraná revelou que para as mulheres à medida que aumentava o tempo de prática da atividade aumentava a satisfação com a imagem corporal. Ele revelou que possivelmente essa melhora ocorra pelos fatores estéticos e não por fatores relacionados com a saúde. O mesmo não ocorreu com o estudo do Parizotto (2011) que observou em sua pesquisa o mesmo do presente estudo, nenhuma diferença significativa entre tempo de prática e o BSQ.

Ao comparar os objetivos da prática de musculação, dentre as que tinham como objetivo o controle de peso, a maioria estava insatisfeita com a imagem

corporal. Pode-se inferir, assim, que mulheres insatisfeitas procuram a academia com o objetivo de controle de peso, já as mulheres que tem como objetivo a saúde se encontraram mais satisfeitas com a sua imagem corporal.

Fermino, Pezzini & Reis (2010) verificaram que os motivos que apresentaram maiores valores foram saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia, já quando houve associação com insatisfação corporal o motivo mais citado foi harmonia, independente do sexo e do IMC e do %G..

Outra variável analisada foi a prática de outro exercício físico e não se associou ao nível de satisfação com a imagem corporal. O mesmo ocorreu no estudo de Maia e colaboradores (2011), onde não houve associação entre imagem corporal e praticar ou não outra atividade física, porém foi entre praticantes de caminhada.

Assim, conforme foi citado anteriormente, não foi encontrada associação entre outras práticas de exercícios físicos além da musculação e imagem corporal, entretanto não foi encontrado na literatura estudos à respeito para que pudessem ser confrontados e discutidos.

O presente estudo teve algumas limitações que devem ser apontadas: o peso e a estatura foram relatados, aumentando assim a probabilidade de encontrar valores de IMC diferentes do real para cada indivíduo. Entretanto, o presente estudo encontrou resultados parecidos com outros estudos que fizeram mensuração direta e não relatada. Ainda, a maioria das mulheres disseram ter certeza da estatura que relataram (67 mulheres) e 60 tinham certeza do seu peso. Não foi mensurado o percentual de gordura, por ser um método que requer mais disponibilidade de tempo dos participantes e de tempo disponível para tal; e a pesquisa foi realizada somente em uma academia e em curto período de tempo.

## 6. CONCLUSÃO

Com base nos resultados desse estudo, considerando as limitações (seleção não aleatória da amostra) pode-se concluir que:

- 1) A prevalência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal foi de 48,1% (37 mulheres);
- 2) O IMC associou-se ao nível de insatisfação com a imagem corporal, sendo que entre as mulheres sem excesso a prevalência de insatisfação foi de 43,3% (29 mulheres) e entre as com excesso foi de 80% (8 mulheres);
- 3) A idade não se associou significativamente à percepção da imagem corporal;
- 4) O tempo que as mulheres frequentava a academia também não se mostrou associado significativamente com o nível de satisfação com a imagem corporal;
- 5) O objetivo da prática de musculação esteve associado à percepção da imagem corporal, sendo que dentre as que tinham como objetivo o controle de peso a maioria estava insatisfeita com a imagem corporal (87,5%) e em relação à busca pela saúde ou outros objetivos (aptidão física, atratividade física, harmonia do corpo, diversão e disposição), a maioria estava satisfeita com a imagem corporal (63,3% e 60,7% respectivamente).
- 6) A prática de outros exercícios físicos além da musculação não se mostrou associado ao nível de satisfação com a imagem corporal;

Com isso, constatou-se que a prevalência de mulheres insatisfeitas com sua imagem corporal foi alta em mulheres com o IMC em excesso. Mas também houve mulheres insatisfeitas mesmo estando com o IMC dentro da normalidade, sendo o caso bastante preocupante. Pode-se concluir que mesmo estando com o IMC na faixa recomendável, isso não se torna necessariamente sem insatisfação corporal, pelo contrário, cada vez mais e todos os tipos de pessoas estão com insatisfações com sua própria imagem corporal.

Com isso cabe ao profissional de educação física orientar e auxiliar, principalmente os participantes de musculação, sobre os benefícios trazidos com a prática de atividade física e que o grande objetivo é sim a saúde e que as consequências trazidas pela prática, com a estética, é o segundo plano.

## 7. REFERÊNCIAS

ADAMI, F., FERNANDES, T., FRAINER, D. & OLIVEIRA, F. (2005). Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física. **Revista Digital – Lecturas** (83). Consultado on-line em <http://www.efdeportes.com>

ARAÚJO, D.S. de M.S.; DE ARAÚJO, C.G.S. Autopercepção e Insatisfação com Peso Corporal Independem da Frequência de Atividade Física. **Arq Bras Cardiol**, volume 80 (nº 3), 235-42, 2003.

BOSI, M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Brasileira Psiquiatra.**, Fortaleza, n. , p.28-33, 2008.

CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. Body images: development, deviance and change. **New York: The Guilford Press.** xxi, 361 pp. 1990.

COELHO, F. et al. Avaliação da satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **Revista Conexões**, Campinas, n. , 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, p. 485-94, 1987.

CONTI, M.A.; FRUTUOSO, M.F.P.; GAMBARELLA, D.; Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista Nutrição**. vol.18 no.4 Campinas July/Aug. 2005.

COQUEIRO, R. et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Florianópolis, n. , p.31-168, 2008.

DASMASCENO, V.O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** 2005;11:181-6.

DAMASCENO, V.O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira Ciantropometria e Movimento humano**. 2006; 14(1): 87-96.

FARIAS, M.C.D. Imagem Corporal de mulheres adultas praticantes de treinamento de força em uma academia do município de Santo Amaro da Imperatriz. **Trabalho de Conclusão de Curso**. Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2006.

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** – Vol. 16, No 1 – Jan/Fev, 2010.

FURTADO, R.P.; Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Pensar A Prática**, Goiás, n. , p.1-11, Jan/abril 2009.

GARGANTA, R. (2000). Caracterização do esforço e feitos induzidos pela prática de atividades de academia na aptidão física e no auto-conceito físico: estudo realizado em adultos jovens do sexo feminino praticantes de ginástica aeróbia, musculação e cardiofitness. **Dissertação de Mestrado**. Porto: FCDEF-UP.

GONÇALVES, T.D. et al. Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. **Jornal Brasileiro Psiquiatra.**, Taubaté, SP, n. , p.166-170, 2008.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S.; Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista Saúde Pública** 2006;40:497-504.

MAIA, M. F. M. et al. Autopercepção de imagem corporal por mulheres jovens adultas e da meia-idade praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**, Montes Claros, v. 16, n. 4, p.309-315, 2011.

MARTINS, C.R. Prevalência de Insatisfação com a Imagem Corporal e Fatores Associados em Adolescentes. 2010. 111 f. **Dissertação (Mestrado)** - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

MELIN, P, ARAÚJO, A.M. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. **Revista Brasileira Psiquiatra**. 2002;24(Suppl 3):73-6.

MELLO FILHO, J. **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1992.

MORGADO, F.F da R. et al. Análise dos instrumentos de avaliação da imagem corporal. **Fitness & Journal**, Vol 8, Número 3, mai-jun, 2009, pp. 204-211. Colégio Brasileiro de Atividade Física, saúde e esporte Brasil. Disponível: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=75112567007> Acessado em 22 de maio de 2012.

NAHAS. M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**. 5° Florianópolis: Midiograf, 2010.

NOVAES, J. (2005). Ser mulher, ser feia, ser excluída. Consultado on-line em: <http://www.psicologia.com.pt>

OKUMA SS. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2., 1994, São Paulo. **Anais...**São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p.30-6.

Organização Mundial da Saúde. **Consultation on Obesity**., Genebra, 3-5 de junho de 1997.

PARISOTTO, C.D. Relação entre índice de massa corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação. **Trabalho de conclusão de Curso**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2011.

PASTORE, K.; CAPRIGLIONE, L. (1998, fevereiro 04). O feitiço do corpo ideal. **Revista Veja**, 1532, pp. 62-69.

PEDRETTI, A. Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação. 2008. 120 f. **Dissertação (Mestrado)** - Curso de Ciências do Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2008.

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

RUSSO, R.; Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Rev. Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

SAUR, A. M.; PASIANI, S.R.; Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. **Avaliação Psicológica**, 2008, 7(2), pp. 199-209.

SHEN B, XU C. Effects of self-efficacy, body mass, and cardiorespiratory fitness on exercise motives in chinese college students. **J Phys Activ Health**. 2008;5:706-18.10.

SLADE, P. D. Body image in anorexia nervosa. **The British journal of psychiatry**, v. 2 (suppl.), p. 20-22, 1988.

STICE, E.; SHAW, H. E. Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 53, n. 5, p. 985-993, 2002.

SILBERSTEIN, L.R. et al. Behavioral and Psychological Implications of Body Dissatisfaction: Do Men and Women Differ. **Yale University. Sex Roles**. Vol. 19, Nos ¾, 1988.

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 & Saúde**. V 15 • N 3, 2010.

STRELAN, P., MEHAFFEY, S. e TIGGEMANN, M. (2003). Self-Objectification and Esteem in Youngwomen: The mediating Role of Reasons for exercise. **Sex Roles** 48 (1/2): 89-95

TAHARA, A.K, SCHWARTZ, G.M, SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ci e Mov** 2003;11:7-11.11.

TESSMER, C.S. et al. Insatisfação corporal em freqüentadores de academia. **R. bras. Ci e Mov**. 2006; 14(1): 7-12.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J..**Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 5° Porto Alegre: Art - Artmed, 2007.

VIDAL, A.R. C.; Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia: estudo comparativo entre praticantes de musculação e aulas de grupo. Porto, 2006. 94f. **Trabalho de conclusão de curso** (graduação em educação física – Faculdade de Desportos da Universidade do Porto, 2006)

## ANEXO I

### *Body Shape Questionnaire (BSQ)*

#### Questionário de Imagem Corporal

Gostaríamos de saber como você vem se sentindo em relação à sua aparência **nas últimas quatro semanas**. Por favor, responda TODAS as questões abaixo marcando com um "X" na coluna correspondente à sua resposta. Use a seguinte legenda:

N – Nunca	F – Frequentemente
R – Raramente	MF – Muito frequentemente
AV – Às vezes	S - Sempre

	N	R	AV	F	MF	S
1. Sentir-se entediada faz você se preocupar com sua forma física?						
2. Sua preocupação com sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer uma dieta?						
3. Já lhe ocorreu que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante do seu corpo?						
4. Você tem receio de que poderia engordar ou ficar mais gorda?						
5. Você anda preocupada achando que o seu corpo não é firme o suficiente?						
6. Ao ingerir uma refeição completa e sentir o estômago cheio, você se preocupa em ter engordado?						
7. Você já se sentiu tão mal com sua forma física a ponto de chorar?						
8. Você deixou de correr por achar que seu corpo poderia balançar?						
9. Estar com pessoas magras do mesmo sexo que você faz você reparar em sua forma física?						
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando você senta?						
11. Você já se sentiu gorda mesmo após ingerir uma pequena quantidade de alimento?						
12. Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao se comparar, tem se sentido em desvantagem?						
13. Pensar na sua forma física interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como, por exemplo, assistir televisão, ler ou acompanhar uma conversa)?						

	N	R	AV	F	MF	S
14. Ao estar nua, por exemplo, ao tomar banho, você se sente gorda?						
15. Você tem evitado usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física?						
16. Você se pegou pensando em remover partes mais carnudas de seu corpo?						
17. Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda?						
18. Você já deixou de participar de eventos sociais (como por exemplo, festas) por se sentir mal em relação à sua forma física?						
19. Você se sente muito grande e arredondada?						
20. Você sente vergonha do seu corpo?						
21. A preocupação frente à sua forma física a leva a fazer dieta?						
22. Você se sente mais contente em relação à sua forma física quando seu estômago está vazio (por exemplo, pela manhã)?						
23. Você acredita que sua forma física se deva à sua falta de controle?						
24. Você se preocupa que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago?						
25. Você acha injusto que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras do que você?						
26. Você já vomitou para se sentir mais magra?						
27. Quando acompanhada, você fica preocupada em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentada num sofá ou no banco de um ônibus)?						
28. Você se preocupa com o fato de estar ficando cheia de “dobras” ou “banhas”?						
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?						
30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?						
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários e banheiros)?						
32. Você já tomou laxantes para se sentir mais magra?						
33. Você fica mais preocupada com sua forma física quando em companhia de outras pessoas?						
34. A preocupação com sua forma física leva você a sentir que deveria fazer exercícios?						

## ANEXO II



**PESQUISA: “IMAGEM CORPORAL DE MULHERES  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO”**

**DADOS PESSOAIS**

Nome: (opcional) \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_(anos)

Altura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Você tem certeza da sua altura? ( ) Sim ( ) Não

Você tem certeza do seu peso? ( ) Sim ( ) Não

Quanto tempo você frequenta a academia?

( ) menos de três meses ( ) 3 a 6 meses ( ) há mais de seis meses.

Você está satisfeita com o seu peso corporal?

( ) Sim ( ) Não, gostaria de aumentar ( ) Não, gostaria de diminuir.

Qual o seu objetivo em praticar musculação? **(escolha somente uma opção)**

( ) controle de peso;

( ) aptidão física (para melhorar força, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória);

( ) saúde (para melhorar resistência a doenças, para manter o bem-estar físico, para melhorar a saúde geral....);

( ) harmonia do corpo;

( ) atratividade física (para melhorar a minha aparência; para ser atraente para os membros do sexo oposto; para ser sexualmente desejável);

( ) disposição (para melhorar o humor, lidar com o estresse e ansiedade...);

( ) diversão (para fazer novos amigos, conviver com amigos...).

Você pratica outro tipo de exercícios físico? ( ) Sim ( ) Não

Se sua resposta na questão anterior foi sim, qual atividade?

( ) Ginásticas ( ) Natação ( ) Corrida ( ) Hidroginástica ( ) Esportes Coletivos

(vôlei, handebol, basquete, futebol...) ( ) Outras. Qual? \_\_\_\_\_