

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

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

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Carolina Maria Martins Sales Oliveira¹

Marco Aurélio Araújo Soares¹

Mayara Monte Feitosa¹

Ana Cibele Pereira Sousa¹

Jéssica Pinheiro Mendes Sampaio¹

RESUMO

A percepção da imagem corporal é um aspecto de grande importância e que influencia de forma significativa no bem-estar do indivíduo. O presente estudo teve como objetivo avaliar a percepção da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação e a relação com o seu estado nutricional. Este estudo possui delineamento transversal, de caráter descritivo. As voluntárias foram abordadas de forma aleatória e convidadas a participar da pesquisa, a coleta de dados foi feita com a aplicação de questionário e avaliação antropométrica. Foi aplicado um questionário com dados socioeconômicos e uma ferramenta de avaliação da percepção da imagem corporal, também foi aferido peso corporal e estatura para avaliação do estado nutricional pelo Índice de Massa Corporal (IMC). A amostra da pesquisa foi de 135 mulheres praticantes de musculação na cidade de Picos e pode-se observar que de acordo com a classificação do IMC, a maioria das mulheres (64,4%) foi classificada como eutróficas. Apenas 10,37% declarou-se satisfeitas com sua atual imagem corporal e 89,63% das mulheres declararam-se insatisfeitas com seu atual corpo, demonstrando interesse em aumentar seu peso corporal, ou na maioria das vezes diminuir esse peso. Com base nos dados obtidos no estudo foi possível concluir que a maior parte das mulheres que frequentam as academias está insatisfeita com sua imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Exercício. Estado Nutricional.

1-Universidade Federal do Piauí-UFPI, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, Picos-PI, Brasil.

ABSTRACT

Evaluation of the perception and satisfaction of the body image in women practicing musculation

The perception of the body image is an aspect of great importance and that influences significantly in the well-being of the individual. The present study aimed to evaluate the perception of body image in women practicing bodybuilding and the relationship with their nutritional status. This study has a cross-sectional, descriptive character. The volunteers were randomly approached and invited to participate in the research, the data collection was done with the application of a questionnaire and anthropometric evaluation. A questionnaire with socioeconomic data and a tool for assessing body image perception was also applied. Body weight and height were also assessed for nutritional status by Body Mass Index (BMI). The research sample consisted of 135 women practicing bodybuilding and it can be observed that according to the BMI classification, the majority of women (64.4%) were classified as eutrophic. Only 10.37% stated they were satisfied with their current body image and 89.63% of the women stated they were dissatisfied with their current body, showing an interest in increasing their body weight, or in the majority of cases reducing their weight. Based on the data obtained in the study, it was possible to conclude that the majority of women attending the academies are dissatisfied with their body image.

Key words: Body Image. Exercise. Nutritional Status.

E-mails dos autores:

carolinammso.cmmso@gmail.com

xmarcoarelio@hotmail.com

mayarafeitosa@hotmail.com

cibelepsousa@hotmail.com

jessica_pinheiroms@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A saúde não está relacionada somente com a ausência de doenças ou bem-estar físico, esse termo abrange também fatores psicológicos e sociais. De acordo com Almeida e Athayde (2015), a qualidade de vida só pode ser alcançada quando houver condições para o desenvolvimento completo das possibilidades humanas, por isso, torna-se necessário que a saúde seja abrangida em todos os seus aspectos.

Nesse sentido, a percepção da imagem corporal tem uma significativa influência no bem-estar, pois consiste na forma física em que o indivíduo vê a si mesmo e que pode afetar sua autoestima e hábitos de vida, uma vez que a imagem almejada sofre influências externas associadas aos padrões de beleza (Fermino, Pezzini e Reis, 2010; Vargas e colaboradores, 2013).

Historicamente essa cobrança é maior no público feminino, onde, de acordo com as idealizações impostas, o corpo magro e atlético está associado com beleza e felicidade. Mas nem sempre foi assim, pois os padrões tendem a mudar e em períodos anteriores as mulheres com corpos volumosos e arredondados eram consideradas fortes e poderosas (Costa, Vasconcelos, 2010; Silva, Baratto, 2014).

O culto exagerado ao corpo pode resultar em um quadro de distorção de imagem, no qual o indivíduo tem uma percepção do seu corpo que não condiz com a realidade, levando a um descontrole sobre o ato de comer e tentativas de controle de peso, muitas vezes sem sucesso, sendo fatores de risco para transtornos alimentares como Anorexia Nervosa (AN) e Bulimia Nervosa (BN) (Guimarães, 2018; Oliveira, Hutz, 2010; Vargas colaboradores, 2013).

As academias de ginástica, por serem um local para a prática de exercícios físicos, apresentam-se como ambiente favorável a disseminação desses padrões estéticos estereotipados, como o corpo com baixa quantidade de gordura e com elevado volume de tônus muscular, reforçando a busca por um emagrecimento incessante e aumentando a insatisfação das pessoas quanto à sua imagem corporal (Alves e colaboradores, 2008; Secchi, Camargo, Bertoldo, 2009).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi avaliar a satisfação com a imagem corporal em mulheres praticantes de atividade

física e sua relação com o seu estado nutricional em academias de Picos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo realizado em duas academias femininas na cidade de Picos, Piauí.

O cálculo amostral foi realizado através do software Epi Info 7® com base no número de mulheres matriculadas, com intervalo de confiança de 95%, margem de erro de 5% e adotando prevalência do fenômeno de 25% de acordo com estudos sobre o tema.

A amostra foi constituída por 135 mulheres escolhidas aleatoriamente, com idade mínima de 18 anos, que estivessem praticando musculação nas academias pesquisadas e que aceitaram participar espontaneamente da pesquisa, tendo assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados foi precedida por contato prévio com os responsáveis pelas academias, por meio de ofício, com autorização para o desenvolvimento da pesquisa. Posteriormente, as mulheres foram convidadas a participar do estudo, com esclarecimento quanto aos objetivos e procedimentos a serem realizados e, somente após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi efetuada sua participação. Foram tomadas todas as ações para preservar a privacidade dos sujeitos e a confidencialidade dos dados.

A coleta de dados foi feita com a aplicação de questionário com informações sobre o perfil socioeconômico e a aplicação de uma ferramenta de avaliação do auto percepção da imagem corporal, que foi analisada pela escala de nove silhuetas - Contour Drawing Rating Scale - inicialmente proposto por Stunkard, Sorenson, Schlusinger (1983).

Foi realizada também a aferição do peso com o auxílio de uma balança digital Tanita® e da estatura com uma fita métrica. A partir dos valores encontrados realizou-se o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) para avaliação do estado nutricional seguindo a classificação adotada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998).

A pesquisa foi cadastrada na Plataforma Brasil e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do

Piauí sob o Parecer Consubstanciado de nº 2.948.216.

Os dados foram organizados em planilhas do Microsoft Excel e expressos na forma de média, desvio padrão e expostos sob a forma de gráficos e tabelas.

RESULTADOS

Com relação à faixa etária, 70,37% das mulheres avaliadas tinham entre 18 e 32 anos; 31,85% tinham o Ensino Médio

Completo e 21,48% Ensino Superior Completo; e quanto à renda mensal, 86,67% relataram ganhar entre 1 e 3 salários mínimos (Tabela 1).

Na Tabela 2 pode-se observar o estado nutricional da amostra de acordo com a classificação do IMC.

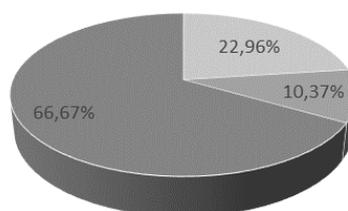
A maioria das mulheres (64,4%) estavam eutróficas, 23,71% apresentavam sobrepeso, 4,44% estavam com o peso abaixo do adequado e 7,41% com obesidade.

Tabela 1 - Distribuição da amostra de acordo com a faixa etária, escolaridade e renda.

Faixa etária	n	%
18 a 32 anos	95	70,37%
33 a 49 anos	30	22,23%
50 a 60 anos	6	4,44%
Acima de 60 anos	4	2,96%
Escolaridade		
Ensino Fundamental Completo	7	5,19%
Ensino Médio Incompleto	3	2,22%
Ensino Médio Completo	43	31,85%
Ensino Superior Incompleto	26	19,26%
Ensino Superior Completo	29	21,48%
Especialização	25	18,52%
Mestrado	2	1,48%
Renda		
até 1 salário mínimo	62	45,93%
>1 a 3 salários mínimos	55	40,74%
>3 a 6 salários mínimos	12	8,89%
Acima de 6 salários mínimos	6	4,44%

Tabela 2 - Estado nutricional da amostra de acordo com a classificação do IMC.

Classificação	n	%
Magreza grau I	3	2,22%
Magreza grau II	3	2,22%
Eutrofia	87	64,44%
Sobrepeso	32	23,71%
Obesidade grau I	9	6,67%
Obesidade grau II	1	0,74%



- Insatisfeita pela magreza
- Satisfeita
- Insatisfeita pelo excesso de peso

Figura 1 - Classificação do estado de satisfação com a imagem corporal.

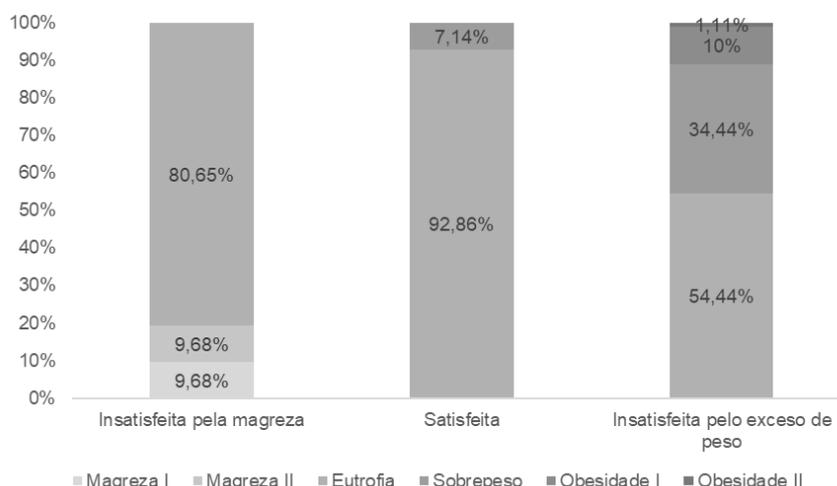


Figura 2 - Distribuição das frequências quanto ao estado de satisfação corporal e a classificação do IMC.

Com relação à satisfação com a imagem corporal, 89,63% das mulheres se mostraram insatisfeitas com sua aparência física, destas 66,67% por acharem estar com excesso de peso e 22,96% por uma magreza que não é a desejada (Figura 1).

Na Figura 2 está demonstrada a classificação da amostra quanto à satisfação com a imagem corporal e a classificação do estado nutricional de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC).

Observou-se que dentre as mulheres que estavam insatisfeitas com a imagem corporal por um excesso de peso, mais da metade era eutrófica (54,44%); e as que estavam insatisfeitas devido à magreza, 80,65% eram eutróficas. E das que se mostraram satisfeitas, a maioria estava com o peso adequado (92,86%).

DISCUSSÃO

A maioria das mulheres avaliadas (89,63%) estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, sendo a maior parte por acreditarem estar com o peso acima do adequado, resultado condizente com o apresentado por Coqueiro e colaboradores (2008), onde os autores afirmam que as mulheres de uma maneira geral buscam obter uma silhueta mais magra.

Em relação as mulheres que estavam insatisfeitas com sua aparência física por se acharem magras, Silva e colaboradores (2016) citam a relação com o novo ideal de beleza que vem sendo difundido, o de um corpo mais

musculoso. Nesse sentido, o público estudado buscaria nos exercícios de musculação uma forma para aumento da massa muscular.

Quando analisado o estado nutricional das participantes, observou-se que a maioria era eutrófica, ou seja, grande parte das mulheres embora estivessem com o peso adequado, não se sentiam bem com sua aparência física.

Maleski e colaboradores (2016) também encontraram alto percentual (92,5%) de insatisfação corporal entre frequentadores de academias, e na amostra estudada, 52,5% encontravam-se eutróficos.

Dentre as mulheres que se mostraram satisfeitas, a grande maioria estava com o peso adequado, porém 7,14% estavam com sobrepeso, o que pode indicar uma aceitação da imagem corporal mesmo quando não se encaixa nos padrões impostos. Esse resultado pode ser justificado por algumas mulheres procurarem as academias não priorizando a estética, mas, de acordo com Bertolossi e colaboradores (2008), por se preocuparem mais com as consequências que o excesso de peso pode ter em sua saúde do que com sua forma física.

É importante destacar que a insatisfação com a imagem corporal e a busca incessante por uma perda de peso ou em atingir um padrão estabelecido pode levar a adoção de hábitos de vida não saudáveis, como restrição de alimentos, uso de dietéticos, laxantes, utilização de fármacos sem prescrição, assim como a prática excessiva de exercícios físicos.

Ressalta-se, portanto, a necessidade de ações de Educação Nutricional e acompanhamento de profissional habilitado, com o intuito de prevenir atitudes alimentares e/ou estilos de vida errôneos.

CONCLUSÃO

O estudo revelou que 89,63% das participantes possuíam uma insatisfação corporal e apenas 10,37% estavam satisfeitas, sendo que entre as mulheres eutróficas a maioria estava insatisfeita com a imagem corporal atual por estarem à procura de corpos mais magros, e a outra parte dessas mulheres eutróficas estavam insatisfeitas por se acharem magras em relação ao corpo ideal, buscando alcançar o padrão de um corpo mais musculoso.

Sendo assim o principal motivo para a busca das academias é a mudança da imagem corporal.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, A. R.; Athayde, F. T. S. Promoção da saúde, qualidade de vida e iniquidade em saúde: reflexões para a saúde pública. *Tempus, actas de saúde coletiva*. Vol.9. Num. 2. p. 2015. p. 165-172.
- 2-Alves, E.; Calvo, M. C. M.; Neves, J.; Vasconcelos, F. A. G. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 24. Núm. 3. 2008. p. 503-512.
- 3-Bertolossi, E. H. W.; Sifuentes, R. R. O.; Gomes, L. C. S.; Navarro, A. C. Perfil de imagem corporal e exercício físico de pacientes com sobrepeso e obesidade de uma clínica de Nutrição de Brasília. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 2. Num. 9. 2008. p. 302-312. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/91>>
- 4-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*. São Paulo. Vol. 13. Num. 4. p. 2010. p. 665-676.
- 5-Coqueiro, R. S.; Petroski, E. L.; Pelegrini, A.; Barbosa, A. R.; Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Rev Psiquiatr*. Vol. 30. Num. 1. p. 31-168. 2008.
- 6-Fermino, R. C.; Pezzini, M. R.; Reis, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 16. Num. 1. 2010.
- 7-Guimarães, I. C. T. Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em universitárias do rio de janeiro. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol.12. Num. 70. 2018. p.196-204. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/677>>
- 8-Maleski, L. R.; Caparros D. R.; Viebig R. F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 59. 2016. p.535-545. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/685>>
- 9-Oliveira, L. L.; Hutz, C. S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicologia em Estudo, Maringá*, Vol. 15. Num. 3. 2010. p. 575-582.
- 10-Organização Mundial de Saúde - OMS. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization, 1998.
- 11-Secchi, K.; Camargo, B. V.; Bertoldo, R. B. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 25. Num. 2. 2009. p. 229-236.
- 12-Silva, J. S.; Baratto, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 46. 2014. p. 238-246. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/448>>

13-Silva G. R.; Terra G. D. S. V.; Tavares M. R.; Neiva C. M.; Bueno J. M.; Marinho C. F.; Forsan C. N.; Paiva M. A. Imagem corporal e estado nutricional de acadêmicas do curso de nutrição de universidade particular de alfenas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 10. Num. 56. p.165-174. 2016. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/619>>

14-Stunkard, A. J.; Sorensen, T.; Schlusinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW, editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven, 1983. p 115-120.

15-Vargas, C. S.; Moraes, C.B.; Mozzaquatro, N.F.; Kirsten, V.R. Prevalência de dismorfia muscular em mulheres frequentadoras de academia. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p. 28-34. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/362>>

Autor para correspondência
Jéssica Pinheiro Mendes Sampaio.
Campus Senador Helvídio Nunes de Barros.
Rua Cícero Duarte, nº 905.
Bairro Junco; Picos-PI.
CEP: 64.607-670.

Recebido para publicação em 11/03/2019
Aceito em 21/04/2019