

AVALIAÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL E ANTROPOMETRIA DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

EVALUATION OF BODY AUTOIMAGE AND ANTHROPOMETRY OF MUSCULATION PRACTICING WOMEN

Maria Ianca Tavares Barroso¹
Bárbara Costa Paulino²
Larisse Lima de Sousa³
Neusa Lygia Vilarim Pereira⁴

RESUMO: Cada vez mais o público feminino busca formas de reduzir níveis de gordura corporal, na maioria das vezes são métodos inadequados que podem acarretar em uma série de complicações a saúde. Esta pesquisa teve o objetivo de avaliar o grau de satisfação de mulheres com a sua autoimagem. Trata-se de uma pesquisa de campo de caráter Transversal e descritiva, com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada com 50 praticantes de musculação do sexo feminino da Academia Arena Fitness da cidade de Cajazeiras - PB. A coleta foi realizada por meio de avaliação antropométrica, e em seguida aplicação de questionário sobre imagem corporal. Os resultados demonstram que através do somatório de pontos do questionário, 82% (N= 41) das entrevistadas tiveram uma leve preocupação com a autoimagem corporal, 18% (N= 9) um grau moderado de preocupação com autoimagem, e nenhuma das entrevistadas possuíam um grau grave de preocupação. Com relação ao percentual de gordura 44% (N=22) apresentaram um percentual de gordura alto de acordo com a idade, 42% (N=21) apresentaram um percentual baixo e 14% (N= 7) estão na faixa de normalidade. De acordo com o teste de Spearman, nesta pesquisa não houve correlação entre os resultados do questionário sobre autoimagem corporal com o resultado do percentual de gordura

¹ Discente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras - PB.

² Docente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras - PB. Nutricionista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

³ Docente do curso de Psicologia e Arquitetura e Urbanismo da Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras - PB. Psicóloga formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Tecnóloga em Design de Interiores pela Instituto Federal da Paraíba (IFPB). Mestre em Arquitetura e Urbanismos pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

⁴ Docente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras - PB. Nutricionista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Doutorando em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

das entrevistadas, tendo em vista que $p = 0,352$ (Rô de Spearman 0,194). Pode-se concluir que nesta pesquisa a maioria das entrevistadas possuíam um grau de preocupação leve com a autoimagem corporal, além disso as entrevistadas apresentaram um percentual de gordura alto de acordo com a idade. Não havendo correlação entre os resultados do questionário com a avaliação antropométrica. Entende-se que este estudo enriquece o meio acadêmico, fornecendo subsídios para conhecimento, prevenção e intervenção junto a promoção do bem-estar psíquico e físico das mulheres.

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais já se sabe muito dos benefícios da prática de exercícios físicos. Dentre todos os ambientes possíveis para a prática de exercícios, se destacam as academias nas preferências femininas, pois é um ambiente que proporciona significativamente melhorias no seu bem-estar, na estética corporal, e também na socialização com o meio. Justifica-se pelo fato da musculação ser um exercício físico que promove resultados mais rápidos, principalmente na estética (LIZ; ANDRADE, 2015).

A busca por academias de musculação é uma das mais procurada por mulheres que levam uma vida cotidiana acelerada, com comodismo, sedentarismo e hábitos alimentares não saudáveis. As academias, além de trazerem melhora na performance, bem-estar físico, e mental, é dita como atividade de lazer, lugar onde há muita troca de informação e incentivo na melhoria da alimentação para potencializar as atividades praticadas. (TAVARES JUNIOR; PLANCHE, 2016).

Sabemos que a mídia é um importante meio de comunicação, e sempre impôs através de seu discurso padrões de beleza e boa forma, atrelado diretamente a status social. A mídia não só discrimina, mas também faz apologia ao que não se encaixa no estereótipo, conseqüentemente o público acredita nesses arquétipos e começa a buscar de todas as formas atingir o corpo ideal, para assim, ser aceito na sociedade. E quanto maior a adesão de pessoas a essa ideia, mais respeitado fica esses padrões, e se torna mais difícil a mudança desse pensamento. (FERNANDES *et al.*, 2017).

O público feminino particularmente, é muito afetado, pois as mulheres ainda são vistas como seres frágeis, e são pressionadas com vários sermões convincentes para se adequar ao padrão hegemônico de beleza feminina. Com o passar do tempo, a vida de algumas mulheres praticamente gira em torno emagrecimento, academias, e vários outros métodos ditos como facilitadores na busca do corpo ideal. A mulher é instigada a permanecer por muito tempo jovem, magra e bonita, e

dessa forma é esquecida sua verdadeira identidade para possuir a identidade imposta pela sociedade de consumo, gerando uma ideia de manutenção sem fim, através de muito autocontrole e aflição (FIGUEIREDO; NASCIMENTO; RODRIGUES, 2017).

Um dos sermões presentes, e tomado como verdade, é que o cuidado excessivo com o corpo, juntamente com baixos níveis de gordura corporal, representa não só um indivíduo saudável, mas também um indivíduo que se encaixa em um padrão de beleza. Dessa forma o corpo adequado de acordo com a sociedade, agora é dito como saudável e também considerado como uma ferramenta para conseguir respeito, admiração, satisfação pessoal e ser bem visto socialmente. Porém, se torna cada vez mais difícil de se conseguir e manter, pois há, geralmente, sempre alguma melhoria a ser feita. E a partir desse momento, surge a insatisfação corporal, e conseqüentemente um sofrimento psicológico, pois extrapola o que seria apropriado em relação a cuidados com o seu próprio corpo (MIRANDA *et al.*, 2017).

Cada vez mais o público feminino busca formas de reduzir níveis de gordura corporal, na maioria das vezes são métodos inadequados que pode acarretar em uma série de complicações a saúde. O pensamento de que ainda não se estar no “corpo ideal”, é uma distorção sobre sua autoimagem corporal que exerce forte poder nas suas escolhas, na sua autoestima, e principalmente no estilo de vida. A proposta desta pesquisa, é avaliar e classificar o nível de gordura corporal, e também observar o grau de satisfação das mulheres praticantes de musculação, e dessa forma contribuir para que haja uma melhora na percepção dessas mulheres com sua autoimagem.

2 METODOLOGIA

2.1. LOCAL E PERÍODO DA PESQUISA

Este estudo caracteriza-se como transversal e descritivo e, com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada na Academia Arena Fitness, cujo funcionamento é diário e em período integral (5h às 23h), localizada no município do Cajazeiras no estado da Paraíba, durante o período de setembro a outubro de 2018. O local é voltado para várias práticas de exercícios físicos, tais como: musculação, crossfitness, treinos funcionais, baile clássico infantil, aulas de zumba, e tais serviços são ofertados a indivíduos de todas as idades.

2.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população deste estudo integra um grupo de 50 Mulheres adultas que praticam exercícios físicos na academia Arena Fitness. O estudo foi realizado sob a forma de censo com todos os indivíduos que se enquadravam nos critérios de inclusão.

2.3.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídos neste estudo mulheres entre 18 a 30 anos de idade, saudáveis que praticavam musculação a mais de 2 anos, matriculados na Academia Arena Fitness, Cajazeiras, Paraíba, Brasil. Além disso todas que aceitaram participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.

2.3.2 Critérios de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa mulheres que estavam fora da faixa etária estabelecida para o estudo (abaixo de 18 ou acima de 30 anos de idade), as que praticavam musculação eventualmente ou menos de 1 ano e meio, as que possuíam alguma patologia.

2.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DOS DADOS

Para realização da coleta de dados da pesquisa foi necessário a autorização do local, por meio da assinatura do Termo de Anuência, e posteriormente o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade Santa Maria (FSM), e aprovado pela referida instância colegiada com o CEP 2.893.950.

O estudo foi realizado por meio da avaliação da composição corporal de mulheres através de antropometria e aplicação de questionário sobre a imagem corporal. Inicialmente, foi utilizado um questionário sobre a imagem corporal validado pelo *International Journal of Eating Disorders* (COOPER *et al.*, 1987), no ano de 1987, contendo 34 questões objetivas com score de leve: > 110 e < 138; moderada: > 138 e < 167; grave: > 167; para avaliar a auto percepção das participantes em relação ao seu corpo.

Posteriormente, foi feita a avaliação antropométrica nas participantes usando adipômetro, fita métrica inelástica da marca Sanny, estadiômetro fixo e balança portátil para aferição das dobras cutâneas (DCT; DCSP; DCSI; DCC; DT; DCAM; DCA), altura e peso, que serão usados no protocolo de POLLOCK 7 dobras para ser calculado a composição corporal de cada uma delas.

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

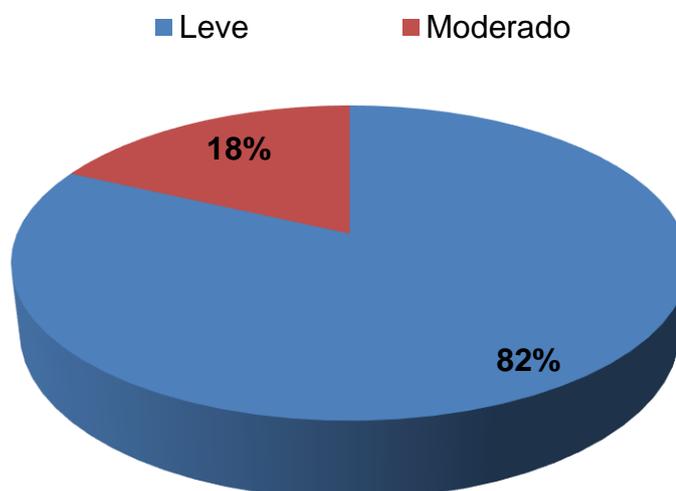
Para análise dos dados foi utilizado um Software para Avaliação Física *Afig* para calcular o percentual de gordura das entrevistadas, a tabulação foi elaborada através do Microsoft Excel, onde os dados obtidos das respostas do questionário e dos dados antropométricos foram organizados e analisados percentualmente de acordo com o total da amostra e os valores obtidos. A correlação entre o percentual de gordura com o resultado do questionário foi pelo Teste de Spearman, no programa *Minitab 18 Statistical Software*, com significância $p < 0,05$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 50 praticantes de musculação do sexo feminino, com idade entre 18 a 30 anos, com média etária de $23,38 \pm 5,71$ anos.

Com relação aos resultados, o gráfico 1 mostra o grau de preocupação com autoimagem corporal da amostra. Nessa pesquisa foi observado que 82% (N= 41) das entrevistadas tem uma leve preocupação com a autoimagem corporal, 18% (N= 9) tem um grau moderado de preocupação com autoimagem, e nenhuma tem um grau grave de preocupação.

Gráfico 1. Grau de preocupação com autoimagem corporal da amostra.



Fonte: Dados da pesquisa. Cajazeiras - PB, 2018.

Segundo Gleize (2014), avaliou a autoimagem de 51 mulheres praticantes de Pilates entre 20 e 40 anos e encontrou 98% de insatisfação corporal em sua amostra demonstrando o nível de desagrado da imagem corporal dentre o sexo feminino. De Paula (2016) realizou um estudo no qual os homens obtiveram uma correlação positiva, porém moderada, ou seja, quanto maior o % de gordura maior era o nível de insatisfação. Tais dados também foram encontrados no estudo de Silva e Ferreira (2015) com a amostra de 153 participantes, onde foi notado que 66,4% da população masculina não demonstra preocupação com o corpo, enquanto as mulheres apresentaram distorções leves e moderadas com 83,3% e 75% respectivamente, ou seja, as mulheres estão mais insatisfeitas com sua imagem corporal, corroborando com os resultados desta pesquisa.

Vieira (2011), em seu estudo com mulheres entre 20-59 anos praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis - SC, demonstrou que a maioria dessas mulheres estava insatisfeita com sua imagem corporal e principalmente em relação aos homens, e que a maioria delas apresentava distorção na sua imagem corporal de leve a moderada, mas nenhuma grave assim como o presente estudo.

A insatisfação com a imagem corporal está presente mesmo entre indivíduos de peso normal, de ambos os sexos, porém há maior incidência no público feminino (COELHO *et al.*, 2015). Ferramentas associadas, como o cálculo do IMC e os questionários de percepção e aceitação de imagem corporal podem facilitar o entendimento do profissional da saúde, no processo de aceitação de imagem corporal. A decepção com sua imagem corporal pode estar relacionada com a vontade de estar nos padrões que a sociedade impõe como aceitável (CHAIM; IZZO; SERA, 2009). Além disso, os instrumentos de avaliação da imagem corporal permitem o diagnóstico de indivíduos em situação de risco, sendo fundamental a utilização desses instrumentos.

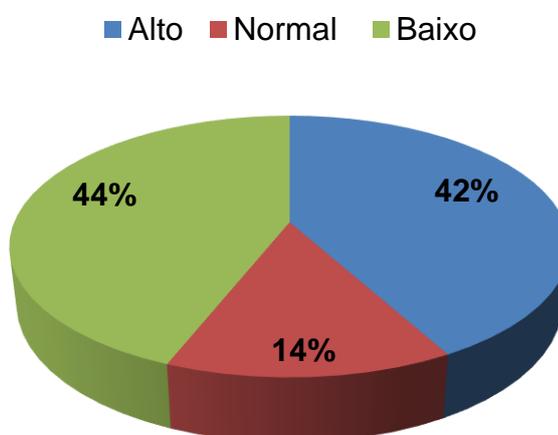
Rosa Júnior *et al.* (2016), realizaram um estudo com a intenção de verificar a associação entre insatisfação com a massa corporal atual, as classificações do IMC e os objetivos com a prática de atividade física em 124 mulheres frequentadoras de academias de ginástica do município de 34 Juiz de Fora, MG. A amostra apresentou nível elevado de insatisfação com a massa corporal atual, um total de 91,1% (n=113) das mulheres, sendo 52,6% (n=51) classificadas como normais pelo IMC, almejando apresentar corpos mais magros. A estética e a saúde foram os principais motivos que levaram as mulheres caracterizadas como insatisfeitas com a imagem corporal a praticar atividade física.

Capelletto (2010), avaliou em sua amostragem mulheres com idade compreendidas entre 20 e 40 anos utilizando o questionário sobre autoimagem corporal, os seus resultados apontaram que quase 50% da amostra tinha alguma insatisfação com sua imagem corporal, e essa insatisfação pode ser relacionada à sua percepção ou aos seus sentimentos em relação ao seu corpo. Esses fatores podem fazer com que os indivíduos busquem mudanças na sua imagem corporal, para enquadrar-se em padrões implantados na atual sociedade, objetivando satisfação, não apenas individual, mas com intuito de obter admiração com os outros, valorização e reconhecimento das pessoas que o cercam, alimentando o ego e obtendo status (CUNHA, 2003).

No gráfico 2 mostra o percentual de gordura das praticantes de musculação. Das 50 entrevistadas, pode-se observar que 44% (N=22) apresentaram um percentual de gordura alto de acordo com a idade, 42% (N=21) apresentam um

percentual baixo e 14% (N= 7) estão na faixa de normalidade. A composição corporal é um aspecto importante para o nível de aptidão física dos praticantes de musculação, visto que o excesso de gordura pode diminuir substancialmente o desempenho físico. Dessa forma, as dobras cutâneas são mais utilizadas quando se pretende estimar a densidade corporal e o percentual de gordura corporal, especialmente em indivíduos fisicamente ativos (Hirschbruch e Carvalho, 2002).

Gráfico 2. Percentual de gordura das praticantes de musculação.



Fonte: Dados da pesquisa. Cajazeiras - PB, 2018.

Um estudo realizado por Freitas e Ceni (2016), realizou avaliação nutricional de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria-RS, e identificou resultado análogo, obtendo no grupo das mulheres uma média de percentual de gordura corporal de 24,93%. Elevado percentual de gordura corporal do sexo feminino também foi detectado por Pereira e Haraguchi (2015) em que avaliaram o perfil nutricional dos praticantes de atividades físicas de um módulo do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) do município de Vitória-ES.

Segundo Lopes *et al.* (1995), uma vez que tanto a quantidade de gordura como a localização dessa gordura está sendo associada a fatores de risco, logo a classificação em alto, baixo ou normal é um fator importante na prevenção de doenças.

De acordo com o teste de Spearman, nesta pesquisa não houve correlação entre os resultados do questionário sobre autoimagem corporal com o resultado do percentual de gordura das entrevistadas, tendo em vista que $p=0,352$ (Rô de Spearman 0,194), não atingindo nível de significância de $p < 0,05$. Santos *et al.* (2011), que analisou 77 mulheres e 40 homens entre 18 e 35 anos praticantes de musculação, que não encontrou relação entre essas variáveis $p= 0,42$. Corroborando com o presente estudo.

As informações vinculadas nos meios de comunicação também influenciam para que as pessoas entrem em um padrão de beleza para ser aceita pela sociedade. O percentual de gordura considerado muito baixo, não saudável, pode encorajar essas tais condições. Um dos motivos de não apresentar associação entre percentual de gordura e insatisfação corporal, é que, independente da classificação do percentual de gordura, existem insatisfações em relação ao tamanho e a forma corporal, principalmente com mulheres.

4 CONCLUSÃO

Neste estudo foi observado que o grau de insatisfação com a autoimagem corporal entre as mulheres dessa amostragem encontra-se na maioria leve, não havendo nenhuma entrevistada com um grau grave de preocupação. Além disso, a maioria das entrevistadas apresentou um percentual de gordura alto de acordo com a idade. O que mostra que as mulheres desse estudo tinham uma boa percepção corporal, mesmo as classificadas com sobrepeso apontaram escores de normalidade. Contudo as mulheres que apresentaram níveis altos de gordura corporal na avaliação física, algumas apresentaram um score baixo de insatisfação o que sugere um entendimento da diversidade de constituições físicas, e que não se deixando levar pela imposição da mídia atual.

Entende-se que este estudo enriquece o meio acadêmico, fornecendo maiores subsídios para conhecimento, prevenção e intervenção junto a promoção do bem estar psíquico e físico das mulheres. Entretanto sente-se a falta ainda, de

estudo mais específicos e atuais para haver uma melhor comparação e obter conclusões mais precisas sobre tais resultados.

Espera-se que o estudo possa ajudar em futuros projetos que abranjam um maior número de indivíduos, incluindo outros estados brasileiros, buscando, entre outros objetivos, testar novamente a hipótese da relação entre a autoimagem corporal e o percentual de gordura em praticantes de musculação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAPELETTO, E. M.; Auto-Imagem de praticantes de Musculação, Porto Alegre, 2010. 34 f. Monografia (Graduação) - Bacharelado em Educação Física - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

CHAIM, J.; IZZO, H.; SERA, C. T. N. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O mundo da saúde**. Vol. 33. Num. 2. 2009.

COELHO, C.G. *et al.* "Body Image and Nutritional Status Are Associated with Physical Activity in Men and Women: The ELSA-Brasil Study." Ed. Paul B. Tchounwou. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. Vol. 12. Num. 6. 2015.

COOPER, P. J. *et.al.* The development and validation of the body shape questionnaire. **International Journal. Eating Diseases**, v.6, p.485-494, 1987.

FERNANDES, A.C.C.F. *et al.* Avaliação da Auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 11, n. 63, p.252-258, jun. 2017.

FIGUEIREDO, D. C.; NASCIMENTO, F. S.; RODRIGUES, M. E. DISCURSO, CULTO AO CORPO E IDENTIDADE: REPRESENTAÇÕES DO CORPO FEMININO EM REVISTAS BRASILEIRAS. **Liguagem em Discurso**, Florianópolis, Sc, Brazil, v. 17, n. 1, p.67-87, abr. 2017.

FREITAS, R. R.; CENI, G. C. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 10. Num.59. p.485-496. 2016.

GLEIZE, S. Avaliação da imagem corporal em praticantes do método pilates. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v.3 n.1, p. 46-51, abr.2014.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação e academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, Sc, Brazil, v. 3, n. 38, p.267-274, dez. 2015.

LOPES, A. *et al.* distribuição da gordura corporal subcutanea e índices de adiposidade em indivíduos de 20 a 67 anos de idade. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Santa Catarina, v. 1, n. 2, p.15-27, 12 nov. 1995.

MIRANDA, R. *et al.* A estetização da saúde: dieta, atividade física e insatisfação corporal. *Ciaiq* 2017, Paranaíba - Mg, v. 2, p.502-512, 2017.

PEREIRA, T. D.; HARAGUCHI, F. K. Perfil nutricional dos praticantes de atividades físicas de um módulo do serviço de orientação ao exercício (SOE) do município de Vitória-ES. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 9. Num. 52. p. 318-325. 2015.

ROSA, J. *et al.* Associação entre insatisfação com a massa corporal e objetivos com a atividade física de mulheres frequentadoras de academias de ginástica. **Conexões**, v. 14, n. 2, p.73-89, 2 abr./jun. 2016.

SANTOS, A. *et al.* Distúrbios de imagem corporal e sua associação ao nível de Atividade física em praticantes de musculação na Cidade de Cacoal - RO. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo. v. 5. n. 25. p. 45-49, 2011.

SILVA, R. S.; FERREIRA, V. L. Avaliação da autoimagem em frequentadores de academia no interior do Rio Grande do Sul. Encontro: **Revista de Psicologia**. V.16, n. 24, p.23-30. 2015.

TAVARES JUNIOR, A. C.; PLANCHE, T. C. Motivos de adesão de Mulheres e Prática de Exercícios Físicos e Academias. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**, São Paulo, v. 1, n. 8, p.28-32, 2016.