

NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA IMAGEM DAS MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

LEVEL OF SATISFACTION OF IMAGE OF MUSCULATION PRACTICING WOMEN

Cynthia Barreto de Morais¹, Marcus Daniel Leal Dantas do Nascimento¹, Ismar Melo Just¹, Odvan Pereira de Gois^{1,2}, Alana Simões Bezerra¹, Divanalmi Ferreira Maia^{1,2}, Fernando Policarpo Barbosa^{1,2,3}, Marcos Antonio Medeiros do Nascimento^{1,2,3}.

¹Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos-PB, Brasil.

²Faculdades de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil

³LABIMH - Laboratório de Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

Resumo

A musculação é uma atividade corporal de estímulos que possui uma enorme popularidade entre as mulheres nos dias de hoje, onde elas buscam a melhora biopsicossocial. A satisfação da imagem corporal gerada pela musculação e o incentivo são fatores importantes para a longevidade na prática de treinamento com pesos. O presente estudo teve como objetivo analisar o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação da Academia Nova Store Fitness da cidade de Patos-PB. Refere-se a um estudo descritivo composto por uma população de 400 mulheres, onde a amostra foi composta de 40 mulheres, entre a idade acima de 18 anos a 45 anos. A metodologia aplicada deu-se a partir de um questionário que mensura o grau de satisfação (Body Shape Questionnaire) e o IMC. Para a tabulação de dados foi utilizado o programa do Windows Excel 2007, de forma simples e com gráficos diretos. O estudo verificou expressiva prevalência de insatisfação com a imagem corporal nas participantes, a partir do questionário BSQ, onde cerca de 45% das entrevistadas apresentaram algum nível de insatisfação com o corpo. Esses dados podem ser explicados pela frequente procura de atividade física com ênfase na melhora da estética. Observou-se também, que o maior escore no BSQ foi o das mulheres acima de 40 anos, o que pode indicar que provavelmente a insatisfação com a imagem corporal é mais prevalente nessas mulheres, devido a degradação fisiológica natural que o tempo exerce também na estética.

Palavras-chave: Academia. Mulheres. Musculação. Satisfação.

Abstract

Bodybuilding is a body-stimulating activity that is hugely popular among women today, where they seek biopsychosocial improvement. The satisfaction of body image generated by bodybuilding and encouragement are important factors for longevity in the practice of weight training. The present study aimed to analyze the level of body image satisfaction of women practicing bodybuilding at the Noova Store Fitness Academy in the city of Patos-PB. Refers to a descriptive study composed of a population of 400 women, where the sample was composed of 40 women, between the age of 18 years and 45 years. The methodology applied was based on a questionnaire that measures the degree of satisfaction (Body Shape Questionnaire) and BMI. For tabulation of data was used the program of Windows Excel 2007, in a simple and with direct graphics. The study verified a significant prevalence of dissatisfaction with body image in the participants, based on the BSQ questionnaire, where about 45% of the interviewees presented some level of dissatisfaction with the body. These data can be explained by the frequent demand for physical activity with emphasis on improvement of aesthetics. It was also observed that the highest BSQ score was that of women over 40 years of age, which may indicate that body image dissatisfaction is probably more prevalent in these women due to the natural physiological degradation that time also exerts on aesthetics.

Keywords: Academy. Women. Bodybuilding. Satisfaction.

Introdução

A imagem corporal é capaz de ser compreendida como um complexo multidimensional que se refere de forma ampla os conceitos internos e externos das condições corporais e físicas, seja ela correlacionada a si próprio ou a outras pessoas. Podendo ser de modo direto influenciada pelos aspectos sócios culturais e de maneiras cognitivas associadas às crenças, preceitos e atos contidos interiormente de uma cultura (SILVA et al., 2018).

Em mulheres, a prática de exercício físico regularmente, oferece incontáveis benefícios a exemplo da regulação dos níveis hormonais e preservação da massa óssea. Durante a gestação auxilia na diminuição das dores das contrações devido ao fortalecimento muscular. Como também, mulheres com a vida física ativa possuem menor incidência de depressão pós-parto (TAVARES JUNIOR; PLANCHE, 2016).

Exercício físico de fato tem sido utilizado para a imagem. Essa, negativamente pode, paradoxalmente, reduzir ao incentivo à prática de atividade física ou evoluir ao engajamento de sistemas de exercícios (COMPLETOS, 2017).

A musculação é um tipo de exercício físico que têm crescido muito ao decorrer dos anos por ser uma atividade que possui uma melhoria não só na performance atlética, assim causando hipertrofia, equilíbrio, velocidade, força muscular, desempenho motor e coordenação. Treinos de altas intensidades estão sendo aplicado em diversos salões de musculação, contribuindo para a melhora da força e resistência muscular (PAULO, 2016).

O tema abordado nesse presente trabalho manifestou-se pelo interesse de conhecer a opinião de mulheres praticantes da modalidade de musculação sobre a suas aparências corporais, de como se sentem em relação a suas medidas corpóreas e de como essa auto percepção influencia em sua vida diária.

A temática em questão que se refere a satisfação da autoimagem tem uma vasta disponibilidade nas plataformas de artigos científicos, mas o que torna o presente estudo diferenciado é que ele é totalmente voltado para mulheres praticantes de uma específica modalidade que é a musculação, o que até então, não há muitos estudos sobre esse tema.

Esse estudo torna-se relevante, pois novos estudos poderão ser realizados com base nos resultados que serão encontrados, assim tendo, um melhor alcance dos objetivos apresentados.

Partindo desse pressuposto, manifesta-se a importância da problemática: será que as mulheres praticantes de musculação da Academia Noova Store Fitness da cidade de Patos/PB estão satisfeitas com sua imagem?

A fim de responder a essa questão, O objetivo geral foi determinado: Identificar o nível de satisfação da imagem das mulheres praticantes de musculação da Academia Noova Store Patos/PB. Para isso, o estudo almeja: Averiguar a percepção dessas mulheres referente à sua imagem; identificar possíveis distúrbios de imagem corporal; relacionar a satisfação com a imagem corporal com a idade das participantes.

Metodologia

Quanto à natureza, esta pesquisa caracteriza-se como sendo do tipo aplicado, por objetivar gerar novos conhecimentos para a aplicação prática, buscando auxiliar na solução de problemas específicos. Quanto à abordagem do problema, esta pode ser definida como quantitativa. No que se refere aos objetivos propostos, classifica-se como descritiva, e empírica em seus procedimentos técnicos (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012)

A população que compôs o estudo foi de 400 mulheres sendo que a amostra formada por 40, com a faixa etária acima de 18 anos até a faixa de 45 anos precisamente matriculadas na Academia Noova Store Fitness.

Os critérios de inclusão da pesquisa foram: ser do sexo feminino; estar matriculada na Academia Noova Store Fitness; ter no mínimo 2 meses de treino; treinar pelo menos 3 vezes semanais. Já os critérios de exclusão foram: ser alunos acompanhados de Personal Trainer; responder incorretamente ao questionário.

Foi avaliada a satisfação corporal das mulheres praticantes da musculação da Academia Noova Store Fitness de Patos/PB através do questionário Body Shapy Questionnaire – BSQ.

O questionário BSQ é utilizado para avaliar o grau de insatisfação com a imagem corporal. A exigência do mesmo é determinada a partir da classificação do escore que representa em níveis crescente de preocupação com a imagem corporal que correlaciona com as seguintes faixas, de acordo com os somatórios de pontos do questionário: Nenhum: menor ou igual a 80; Leve: entre 81 a 110; Moderada: entre 111 a 140; Grave: entre maior ou igual a 140.

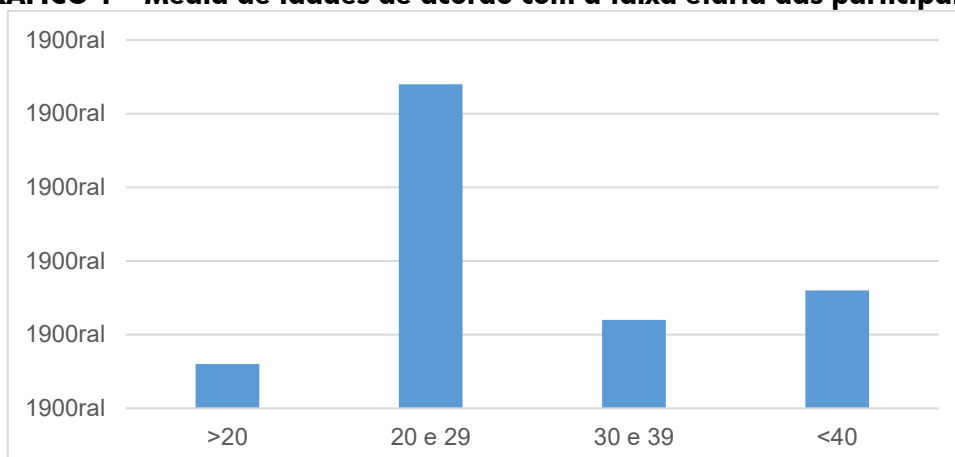
O presente estudo foi aprovado pelo o Comitê de Ética das Faculdades Integradas de Patos sob CAAE: 07449219.3.0000.5181. Foi realizada a coleta da seguinte maneira: as mulheres foram abordadas na recepção da academia, onde interrogadas se havia interesse de participar de um projeto de pesquisa, sobre a imagem corporal. Foi ressaltado que é de forma involuntária e descrito conforme está no Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (TCLE). Foi entregue para as mesmas o questionário contendo as 34 perguntas sobre a imagem corporal.

Os dados obtidos foram tabulados e realizadas através do programa Microsoft Excel 2007. De forma simples, com gráficos, média e desvio padrão.

Resultados e Discussão

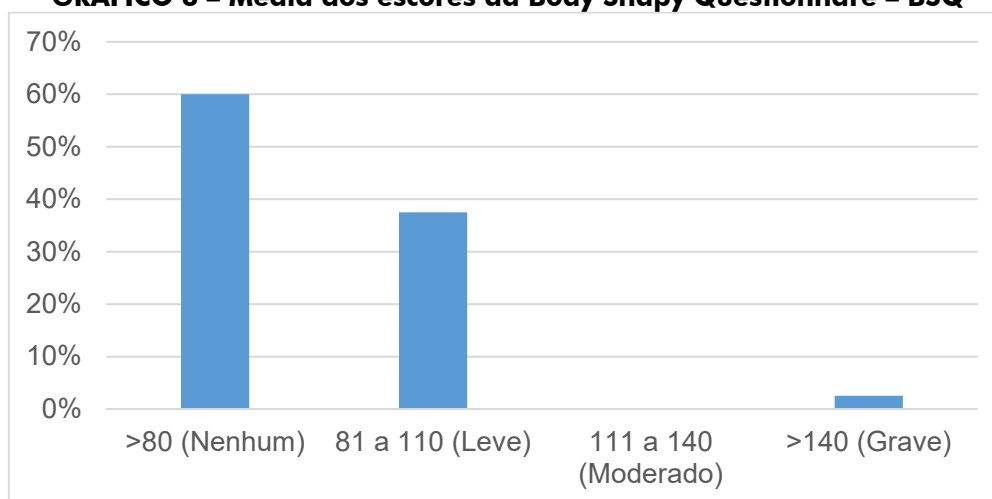
A amostra foi composta por 40 mulheres matriculadas na Academia Noova Store Fitness, realizando treino funcional no mínimo há 2 meses e 3 vezes semanais, caracterizada de acordo com a idade, onde foi observado que a média de idade das participantes foi de 29,32 ($\pm 11,104$), a maior idade encontrada na amostra foi de 57 anos, e a menor idade foi de 16 anos, sendo a maior parte composta por indivíduos com idades entre 20 e 29 anos, conforme pode-se observar no Gráfico 1.

GRÁFICO 1 – Média de idades de acordo com a faixa etária das participantes



Quanto ao grau de insatisfação com a imagem das participantes da pesquisa, verificou-se que 45% (N = 18) apresentaram algum nível de insatisfação, enquanto cerca de 55% (N = 22) foram classificadas como satisfeitas com a imagem de seu corpo segundo a Body Shapy Questionnaire, conforme observado no Gráfico 2.

O Gráfico 3 demonstra as médias dos escores da Body Shapy Questionnaire de acordo com sua própria classificação. De acordo com a análise dos dados, acerca sobre a insatisfação com a imagem corporal verificou-se que a maioria das participantes da pesquisa 60% (N = 24) não apresentou nenhum grau de insatisfação com o corpo, enquanto 15 (37,5%) apresentou grau leve e apenas uma (2,5%) apresentou nível de insatisfação grave (Gráfico 3).

GRÁFICO 2 – Porcentagem de participantes satisfeitas e insatisfeitas com a imagem corporal segundo a Body Shapy Questionnare – BSQ**GRÁFICO 3 – Média dos escores da Body Shapy Questionnare – BSQ**

Relacionando os escores do questionário com as idades das participantes, temos que os maiores escores foram encontrados entre as mulheres com idades acima de 40 anos (80,5), enquanto os menores nas mulheres com idades entre 30 e 39 anos (63,6), e nenhuma faixa etária específica apresentou grau de insatisfação considerável pela classificação do BSQ (Tabela 1).

Tabela 1 – Descrição das médias da insatisfação com a imagem corporal de acordo com a idade

IDADE	F	Média BSQ
>20 anos	3	77,6
20 e 29 anos	22	74,4
30 e 39 anos	6	63,6
<40 anos	9	80,5
TOTAL	40	77,42

A prevalência de algum nível de insatisfação corporal foi de 45%, essa afirmação corrobora com outros estudos encontrados na literatura, como o de Mond et al. (2013), que demonstrou prejuízo na qualidade de vida associado a insatisfação corporal em uma amostra de mulheres, verificando 86,9% de insatisfação corporal entre as participantes. Assim como o

estudo australiano de avaliação da satisfação com a imagem corporal BSQ na população brasileira (MEDEIROS, CAPUTO, DOMINGUES, 2017).

Di Pietro; Silveira (2009), que verificou em uma amostra de 164 estudantes de ambos os sexos, um escore do BSQ de 89,7 para mulheres, valor esse pouco acima da média encontrado no presente estudo.

Já a pesquisa de Tessmer et al. (2006) verificou a prevalência de insatisfação corporal encontrada em 48,3% entre as participantes frequentadoras de academias, e no estudo de Nilson et al. (2013) cerca de 55,4% dos estudantes de ambos os sexos de Educação Física eram insatisfeitos com seu corpo em algum nível, ambos os estudos tem resultados abaixo dos escores encontrados na presente pesquisa. Já o estudo de Mond et al. (2013), o que mais se aproxima, verificando que 86,9% da amostra apresentavam algum tipo de insatisfação e 39,4% insatisfação moderada.

Os estudos de Pelegrini et al. (2014) e Mond et al. (2013) são populacionais, o que indica que a presente pesquisa está de acordo com as literaturas, mesmo com sua amostra formada apenas de frequentadores de academia, que frequentemente estão associados a aceitação do próprio corpo, fator dificilmente observado em indivíduos insatisfeitos com sua imagem corporal, devido a exposição no ambiente de musculação, principalmente no sexo feminino que apresenta maior apego a imagem corporal e auto aceitação, e também em fazer comparações físicas e esconder o corpo (FERRARI et al., 2012; SILVA, NUNES, 2014).

Num estudo realizado com 351 frequentadores de academias, 48% se encontravam insatisfeitos com a imagem corporal, sendo que, entre as mulheres, essa insatisfação foi de 55,3%. (SILVA, 2017). Outro estudo (Parisotto, 2011) realizado apenas com 58 mulheres praticantes de musculação e encontrou 34,5% das mulheres com insatisfação moderada ou grave. Já o estudo de Silva et al. (2010) com 50 mulheres e 50 homens frequentadores de academia, verificou que 52% das mulheres apresentaram insatisfação moderada ou intensa em relação aos homens com 12%. Esses estudos corroboram com os resultados encontrados no presente estudo, porém não foi possível fazer uma associação entre o sexo e a atividade física e o nível de satisfação com a imagem corporal no presente estudo, visto que o mesmo não trata-se de um estudo comparativo, e portanto não utilizou grupos variados na amostra.

A idade foi um fator avaliado nesse estudo, e os resultados concordaram com os encontrados por Maia et al. (2011) que destacaram 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, pode indicar que a imagem corporal vai ficando mais negativa com o passar dos anos, embora não tenha ocorrido uma análise estatística relevante acerca dessa informação.

O presente estudo apresentou alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal, sugere-se que a razão principal para as mulheres se exercitarem é o padrão estético imposto pela sociedade, fato que pode ser explicado através de um estudo que aborda o cenário da imagem corporal feminina na atualidade como sendo o aspecto moderno da saúde, no qual vivemos um paradoxo entre o "viver bem" ou o "parecer bem" (CAMARGO et al., 2018).

Por fim, percebeu-se a carência de estudos na literatura acerca do assunto, principalmente por se tratar de um tema atual e de crescente interesse de pesquisa. Sugere-se que novos estudos sejam realizados acerca da insatisfação com a imagem corporal das mulheres que frequentam academia, com ênfase no aspecto comparativo da análise entre homens e mulheres, ativas ou sedentárias, e a saúde física e psicológica, entre outros. Poucos são os estudos encontrados que relacionam qualidade de vida e insatisfação corporal, especialmente entre uma população adulta. Logo, os dados do presente estudo colaboram para a fomentação de conhecimento para a área, assim como para motivar outros estudos de mesmo cunho.

O conhecimento dos profissionais da área da saúde é muito relevante, principalmente entre professores e educadores físicos, pois esses lidam diretamente com técnicas corporais de admiração ao corpo em diferentes ambientes, exercendo papéis de desenvolvimento de valores

socioculturais e didáticos, pois devem agir com a intuição e discriminar a indústria da beleza (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

Conclusão

O estudo verificou expressiva prevalência de insatisfação com a imagem corporal nas participantes, a partir do questionário BSQ, onde cerca de 45% das entrevistadas apresentaram algum nível de insatisfação com o corpo. Esses dados podem ser explicados pela frequente procura de atividade física com ênfase na melhora da estética. Observou-se também, que o maior escore no BSQ foi o das mulheres acima de 40 anos, o que pode indicar que provavelmente a insatisfação com a imagem corporal é mais prevalente nessas mulheres, devido a degradação fisiológica natural que o tempo exerce também na estética. O presente estudo contribuiu para uma discussão acerca do tema abordado, visto a importância do mesmo para a comunidade acadêmica dos educadores físicos, assim como para a sociedade.

Referências

CAMARGO, André L. L. et al. O Mover do corpo sagrado: Implicações para a educação física escolar em face da religiosidade de estudantes evangélicos no município de Vila Velha (ES). 2018.

COMPLETOS, Trabalhos. Eixo Temático 2 - Prática Pedagógica e Educação Física Escolar. **Revista Magsul de Educação Física na Fronteira**, v. 2, n. 1, p. 158-297, 2017.

DI PIETRO, Monica; SILVEIRA, Dartiu X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.

FERRARI, Elisa P. et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 52-58, 2012.

DE MATOS MAIA, Maria de Fatima et al. Autopercepção de imagem corporal por mulheres jovens adultas e da meia-idade praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 309-315, 2011.

MEDEIROS, Tanísia H.; CAPUTO, Eduardo Lucia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **J Bras Psiquiatr**, v. 66, n. 1, p. 38-44, 2017.

MOND, Jonathan et al. Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. **BMC Public Health**, v. 13, n. 1, p. 920, 2013.

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.

PAULO, Luiz F. de Lima. **Treinamento desportivo: Da saúde e emagrecimento ao alto rendimento**. Cia do eBook, 2016.

PELEGRINI, Andreia et al. Body image perception in women: prevalence and association with anthropometric indicators. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 16, n. 1, p. 58-65, 2014.

SILVA, Biana A.. Características de Treinamento e Motivos de Adesão e Desistência de Praticantes de Musculação da Cidade de Capivari de Baixo. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2017.

SILVA, Dhioney M. da; ER, Soares. Percepção Subjetiva de Alunos do Curso de Educação Física sobre a Imagem Corporal e Variáveis Antropométricas de Homens Adultos. **Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto**, 2014.

SILVA, Diego; NUNES, Heloyse. Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 5, p. 597-597, 2014.

JUNIOR, Antonio C. T.; PLANCHE, Taynara C.. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

TESSMER, Chiara S. et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 1, p. 7-12, 2008.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6 ed. Porto Alegre. Artmed, 2012.

Recebido em: 25/11/2020

Aprovado em: 10/12/2020