

A AUTOIMAGEM EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

SELF IMAGE IN PRACTITIONERS BODYBUILDING

Rafaela da Silva Araujo², Ismar Melo Just^{1,2}, Thales Marx Soares de Araujo¹, José Morais Souto Filho¹, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da Rocha¹, Odvan Pereira de Gois^{1,2}, Marcos Antonio Medeiros do Nascimento^{1,2}

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

²Centro Universitário de Patos – UNIFIP - PB

Resumo

A autoimagem diz respeito à figura do próprio corpo formado na mente do indivíduo, ou seja, é a construção cognitiva e individual de cada um. Sendo também um reflexo das emoções, desejos e influência social, envolvendo os aspectos fisiológico, social, psicológico e outros. O presente estudo tem como objetivo analisar a autoimagem em praticantes de musculação. Trata-se de uma pesquisa que contou com 43 indivíduos ativos e matriculados na academia das FIP na cidade de Patos-PB, na faixa etária de 18 a 70 anos, sendo eles 21 homens e 22 mulheres, que serão selecionados de maneira aleatória e através da disponibilidade de fazer parte da pesquisa. Para a construção deste trabalho foi utilizado o *Body Shape Questionare* (BSQ), questionário de imagem corporal, bem como um questionário sociodemográfico. Analisando e comparando os dados coletados, foi averiguado que em sua maior porcentagem (66,7%) dos homens não tem insatisfação corporal e (40,9%) são das mulheres sem insatisfação, sendo assim comparada com a intensa insatisfação onde as mulheres obtiveram (9,1%) e os homens (0%). O que demonstra que a concepção da imagem em mulheres apresentou maior percentual de insatisfação negativa quando comparada aos homens, ou seja, os homens se apresentam mais satisfeitos com a imagem corporal quando comparado às mulheres.

Palavras-chave: Bem-estar. Imagem Corporal. Musculação.

Abstract

The self-image concerns the figure of the own body formed in the mind of the individual, that is, it is the cognitive and individual construction of each one. It is also a reflection of emotions, desires and social influence, involving physiological, social, psychological and other aspects. The present study aims to analyze the self-image in bodybuilders. This is a research that included 43 active individuals enrolled in the FIP academy in the city of Patos-PB, aged between 18 and 70 years, 21 men and 22 women, who will randomly selected. Moreover, through the availability to be part of the research. For the construction of this work, the *Body Shape Questionare* (BSQ) was used, a body image questionnaire, as well as a sociodemographic questionnaire. Analyzing and comparing the data collected, it was found that the highest percentage (66.7%) of men do not have body dissatisfaction and (40.9%) are women without dissatisfaction, thus being compared with the intense dissatisfaction where the women obtained (9.1%) and men (0%). This demonstrates that the conception of the image in women presented a higher percentage of negative dissatisfaction when compared to men, that is, men are more satisfied with their body image when compared to women.

Keywords: Welfare. Body Image. Bodybuilding.

Introdução

A autoimagem tem extrema importância na prática de exercícios físicos como exemplo a musculação, por satisfazer o indivíduo a encontrar um corpo saudável, além de conquistar o padrão de beleza e qualidade de vida desejada. Para manter uma boa performance e ter uma boa qualidade de vida o corpo tem que enfrentar um grande desafio que é a iniciação à prática de atividades físicas e uma alimentação saudável (SILVA; GOMES; ESTEVES, 2016).

A imagem corporal é uma preocupação que vem crescendo a cada dia. Desde muito cedo o ser humano é incentivado a cuidar-se da saúde, bem-estar e a felicidade, fazendo com que se sintam bem fisicamente, cognitivamente e com uma autoestima elevada. Havendo uma distorção da imagem corporal, comportamentos alimentares e práticas inadequadas para o controle do peso (BRACHT et al., 2013)

Segundo Dantas (2016) perspectivamente os indivíduos tem uma insatisfação com o seu próprio corpo, principalmente as mulheres, porém alguns homens não estão satisfeitos com sua imagem refletida. A busca do corpo "ideal" faz com que muitas pessoas busquem academias para a prática de exercícios físicos com objetivo de melhorara da performance (SILVA JUNIOR; SOUZA, 2014).

A musculação é o termo mais apropriado para conceituar o treinando com pesos, sendo um treinamento que caracteriza e prioriza o treinamento de força, proporcionando inúmeros benefícios para melhorar a realização das atividades diárias. (SIMÕES et al., 2012). Tomando como base as ideias apresentadas, questiona-se: qual a influência da autoimagem em praticantes de musculação?

Material e Métodos

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 amostra foi constituída por 43 indivíduos (18 a 68 anos) sendo eles 21 homens e 22 mulheres, que foram selecionados de maneira aleatória e através da disponibilidade de fazer parte da pesquisa. Selecionados aleatoriamente dentre aqueles que aceitaram fazer parte do estudo.

Os indivíduos que participaram estavam legalmente matriculados na academia LIFE da cidade de Patos PB, e assinaram o TCLE (Termo de Compromisso de Livre e Esclarecido). Foi utilizado um questionário adaptado, que avalia as preocupações com a forma do corpo, baixa autoestima, infelicidade pela aparência física e sensação de estar com excesso de peso. (CAPELETTO. M. E. 2010)

Técnicas de Investigação: As informações foram obtidas utilizando os seguintes instrumentos: Questionário Geral, identificando: sexo, idade e o Questionário Sobre a Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ) um questionário adaptado, que avalia as preocupações com a forma do corpo, baixa autoestima, infelicidade pela aparência física e sensação de bem-estar. (CAPELETTO. M. E. 2010). Este questionário contém 34 perguntas para serem respondidas segundo a escala LIKERT de 1 a 6 (1 - nunca, 2 - raramente, 3 - às vezes, 4 - frequentemente, 5 - muito frequentemente, 6 - sempre). De acordo com a resposta marcada, o valor do número correspondente à opção feita é computado como ponto para a questão (por exemplo: nunca vale um ponto). O total de pontos obtidos no instrumento é a soma de cada resposta marcada e reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Obtendo resultado menor ou igual a 110 pontos, é constatado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem corporal. Resultado entre 110 e 138 pontos é classificado como leve distorção da imagem corporal; entre 138 e 167 é classificado como moderada distorção da imagem corporal; e acima de 167 pontos a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal.

Inicialmente, as pessoas que responderam os questionários foram esclarecidas sobre os objetivos do estudo e como seria a realização do estudo. Os dados foram coletados nas dependências da academia das FIP no período das 6:00 às 20:00 horas no início do primeiro

semestre de 2019. Os indivíduos foram orientados e esclarecidos sobre a forma do preenchimento dos questionários e instruídos a lerem atentamente as questões antes de responderem. As aplicações dos questionários foram feitas somente por uma pessoa, pela própria autora.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em pesquisa das Faculdades Integradas de Patos – FIP 466/12, apenas mediante a aprovação a pesquisa foi iniciada.

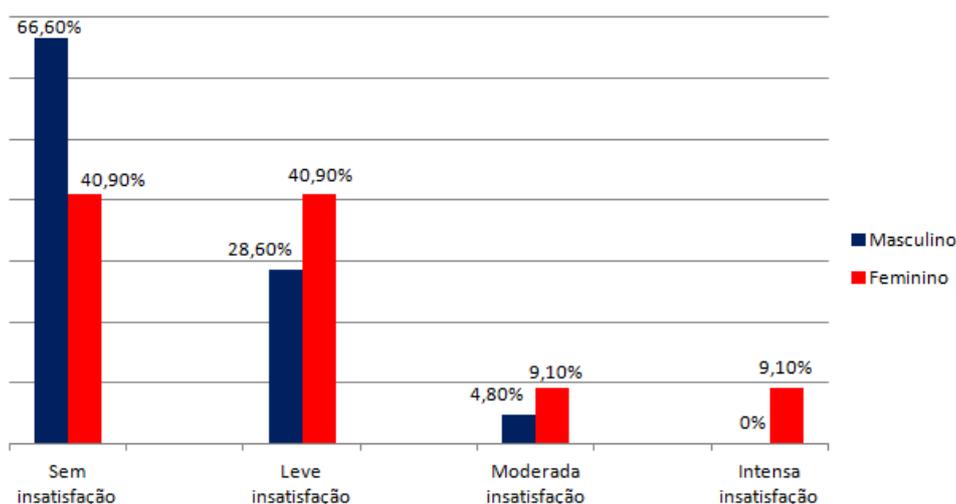
Resultados

A amostra foi composta por 43 indivíduos, matriculados na academia escola FipFitness da cidade de Patos PB, com idades entre 18 e 68 anos. Analisando e comparando os dados coletados, podemos verificar que obteve um resultado satisfatório com a porcentagem de (66,7%) dos homens mostrando que estão satisfeitos com sua imagem corporal e as mulheres com apenas (40,9%) possuem satisfação corporal, sendo assim comparada com a intensa insatisfação onde as mulheres obtiveram (9,1%) e os homens (0%). No qual, foi obtido um resultado insignificativo na autoimagem das mulheres comparado aos homens.

Tabela 1 – Níveis de insatisfação entre homens e mulheres.

Níveis	Masculino		Feminino		Total
	%	Quantidade	%	Quantidade	
Sem insatisfação	66,6	14	40,9	9	23
Leve insatisfação	28,6	6	40,9	9	15
Moderada insatisfação	4,8	1	9,1	2	3
Intensa insatisfação	0	0	9,1	2	2
Total	100	21	100	22	43

Gráfico 1- Comparação entre sexo e classificação do BSQ



Discussão

No presente estudo, 43 indivíduos foram submetidos a um questionário com 34 perguntas, cujos resultados evidenciaram que 53% da amostra demonstram ausência de insatisfação. A preocupação com a imagem corporal tem aumentado nos últimos anos, com isso, as academias têm ganhado mais adeptos que visam utilizar a prática de exercícios físicos para obter um corpo adequado aos padrões culturalmente impostos.

De acordo com KLIMICK, Aliene Constante; COELHO, Carlos Eduardo; ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia (2017) realizou um estudo com 120 indivíduos sendo 60 do sexo masculino e 60 do feminino, com faixa etária de 15 a 74 anos, os resultados foram obtidos através do Body Shape Questionnaire – BSQ. De acordo com os resultados as mulheres possuem maior insatisfação em todas as categorias de insatisfação do BSQ, totalizando 55% das mulheres, enquanto somente 45% dos homens possuem algum nível de insatisfação.

Nesse estudo os resultados mostram que as mulheres comparadas com os homens estiveram uma distorção maior da imagem corporal. DOS SANTOS, Anizete Linhares; DA SILVA, Rejane Bispo; CAZON, Rodolfo (2019) afirmaram que a concepção da imagem dessas mulheres vem mudando com a prática da musculação, proporcionando ao organismo um bom equilíbrio físico e mental, inclusive com melhoras estéticas.

De acordo com KLIMICK, Aliene Constante; COELHO, Carlos Eduardo; ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia (2017), fala que as mulheres possuem maior insatisfação em todas as categorias de insatisfação do BSQ, totalizando 55% das mulheres, enquanto somente 45% dos homens possuem algum nível de insatisfação. Os valores de maior insatisfação, onde 10% das mulheres apresentam insatisfação moderada e 10% insatisfação grave, enquanto nenhum homem apresentou insatisfação grave, este estudo mostra um resultado semente às estáticas deste artigo.

Diante os artigos, os homens por sua vez apresentam um nível de insatisfação moderado assim comparado com as mulheres que visão um corpo magro e os homens um corpo com mais volumes. Segundo Dos Santos (2018) a busca por o corpo ideal ainda persiste, os estudos ressaltam que a tendência masculina é pela busca de massa corporal, enquanto a feminina é de perda de peso, apesar do público feminino se cobrar mais, a pesquisa mostra que a influência e a cobrança sociocultural são os alicerces da construção da autoimagem.

Nos estudos de Maioli, Andressa Camila Venâncio Cordeiro; Pujals, Constanza (2019) o intuito foi investigar a satisfação com a imagem corporal e IMC em pessoas da terceira idade. De acordo com a entrevista, 22,5% foram classificadas com baixo peso e 10% das idosas apresentou sobrepeso, deve-se estar atento aos idosos em relação a obesidade, sobrepeso e a situação da magreza que também é merecedor de atenção, devido a sua associação com estado de desnutrição e predispondo a uma série de complicações graves à saúde.

Santos et al (2018) destaca que diante os resultados podem-se comparar que os domínios da motivação para a prática de atividade física com a variável “sexo”, verificou-se que as mulheres se sentem mais motivadas à musculação para aquisição da saúde do que os homens. Outro fato observado é que os homens e as mulheres possuem uma preocupação com a aparência, mas o estudo mostra que os homens demonstram ter maior preocupação com o aspecto físico que as mulheres.

Conclusão

Concluimos que os participantes desse estudo do sexo masculino apresentaram uma baixa insatisfação com a própria imagem corporal, já o grupo das mulheres apresentou alto nível de insatisfação nos quatro parâmetros do questionário.

Mediante os dados desse estudo, espera-se contribuir para acadêmicos que almejam estudar a importância da autoimagem em praticantes de musculação. Sugerem-se mais estudos envolvendo a análise da imagem corporal em praticantes de musculação para que o tema seja discutido com maior profundidade e sirvam de estímulos para os pesquisadores.

Referências

BRACHT, C. M. et al. Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de universitários do Rio Grande do Sul. **O mundo da Saúde**, São Paulo, v.37, n. 3, p. 343-353, 2013.

CAPELETTO. M. E. **Autoimagem de praticantes de Musculação**. 2010; p. 31-34.

COOPER et. al. (1987) Body Shape Questionnaire (BSQ), questionário traduzido por CORDÁS (2000) Trabalho de graduação em Educação Física - Universidade Federal do Rio grande do Sul; Porto Alegre, 2010.

DOS SANTOS, Anizete Linhares; DA SILVA, Rejane Bispo; CAZON, Rodolfo. ANÁLISE DA INSATISFAÇÃO CORPORAL EM MULHERES JOVENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. **Revista de Ciências da Saúde-UNIPLAN**, v. 1, n. 1, p. 09-09, 2019.

DOS SANTOS, Thalisson Vieira et al. ESPELHO MEU: ANÁLISE EXPLORATÓRIA SOBRE A CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS. **Polêm! ca**, v. 18, n. 3, p. 073-092, 2018.

KLIMICK, Aliene Constante; COELHO, Carlos Eduardo; ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. **Revista de Iniciação Científica da ULBRA**, v. 1, n. 15, 2017.

MAIOLI, ANDRESSA CAMILA VENÂNCIO CORDEIRO; PUJALS, CONSTANZA. ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E A RELAÇÃO COM A SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSAS. **REVISTA UNINGÁ REVIEW**, v. 33, n. 3, p. 39-53, 2019.

SANTOS, Francielle Carvalho et al. MOTIVAÇÃO A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS: Um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica FAGOC-Multidisciplinar**, v. 3, n. 1, 2019.

SILVA JUNIOR, David Miguel da; SOUZA Edgard Meirelles de. **Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em academia**. 2014. 14f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) em educação física. Universidade católica de Brasília, Brasília, 2014.

SILVA, T. S. B.; GOMES, W. P.; ESTEVES, D. C. Estética, bem-estar e culto ao corpo: Quando o cuidado com a aparência pode ser uma ameaça à saúde? **Revista Conexão eletrônica**, v. 13, n. 1, p. 3, 2016.

SIMÕES, C. S. M. et al. Análise da qualidade de vida de professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 2, p. 107-112, 2012.

Recebido em: 01/08/2022

Aprovado em: 05/09/2022