

ANÁLISE DA INSATISFAÇÃO CORPORAL EM MULHERES JOVENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Anizete Linhares dos Santos

Rejane Bispo da Silva

Dr. Rodolfo Cazon

Resumo: O objetivo deste trabalho foi analisar a insatisfação corporal de mulheres jovens praticantes de musculação, verificando os fatores intrínsecos e extrínsecos que levam as mulheres à procurar uma academia, em busca de uma autoestima satisfatória. Participaram do estudo 32 mulheres com idade entre 18 e 30 anos que praticam musculação há pelo menos dois meses e com frequência mínima de três vezes por semana. Para a construção deste trabalho foi utilizado o Body Shape Questionnaire adaptado pelos autores deste artigo, enviado via email e mensagem eletrônica “whatsapp” através do Google formulários. Analisando os dados coletados, foi averiguado que em sua maior porcentagem (67%), favoreceu para o contentamento da forma física em mulheres jovens praticantes de musculação, em atividade por no mínimo dois meses, e 33% mostrou-se infeliz com sua forma física, diferente das pesquisas anteriores relacionadas à insatisfação corporal, o que demonstra que atualmente, a concepção da imagem dessas mulheres vem mudando com a prática de exercícios regular. Podemos concluir que tal prática, proporciona ao organismo um bom equilíbrio físico e mental. Tendo em vista tais benefícios, a mulher praticante de musculação acaba minimizando o modelo de beleza pré estabelecido pela sociedade e mídia, e começa a perceber que o verdadeiro padrão de beleza deve ser imposto por si mesma. **Palavras chave:** autoimagem, insatisfação corporal, musculação, mulheres.

Abstract: The objective of this study was to analyze the body dissatisfaction of young women practicing bodybuilding, verifying the intrinsic and extrinsic factors that lead women to seek a gym, in search of a satisfactory self-esteem. The study was attended by 32 women aged between 18 and 30 years old who have been practicing bodybuilding for at least two months and with a minimum frequency of three times a week. For the construction of this work was used the Body Shape Questionnaire adapted by the authors of this article, sent via email and electronic message "whatsapp" through Google forms. Analyzing the collected data, it was verified that in its greater percentage (67%), it favored the contentment of the physical form in young women practicing bodybuilding, in activity for at least two months, and 33% was unhappy with their physical form, different from previous research related to body dissatisfaction, which shows that currently, the conception of the image of these women has been changing with regular exercise practice. We can conclude that such a practice provides the body with a good physical and mental balance. In view of such benefits, the bodybuilding woman ends up minimizing the model of beauty established by society and the media, and begins to realize that the true pattern of beauty must be imposed by itself. **Keywords:** self-image, body dissatisfaction, bodybuilding, women.

INTRODUÇÃO

A insatisfação com a imagem corporal está intimamente relacionada à ênfase cultural, à

magreza e ao estigma social atribuído àqueles que se encontram fora desse padrão corporal. Corpos jovens e perfeitos são expostos pela mídia diariamente ganhando uma enorme importância, o que acaba contribuindo em

alguns casos para um sofrer psíquico. (CARVALHO, P. et al 2012).

A estabilidade do padrão culturalmente valorizado do corpo feminino ao longo do tempo leva a postular que o apelo midiático reflete os interesses comerciais de uma saúde transformada em mercadoria (SANTOS, M.; GARCIA, R.; SANTOS, M.; 2015). Pesquisas indicam que as mulheres estão mais insatisfeitas com o corpo, sendo o principal motivo das comparações com as imagens vistas na mídia. (MARCUSO, M; PICH, S; DITTRICH, M; 2011).

Se a imagem dominante, valorizada socialmente for de uma pessoa magra, emagrecer será o ideal de todos. Esse processo tem um impacto negativo sobre a auto-imagem, principalmente das mulheres que se sentem obrigadas a terem um corpo magro, atrativo, em forma e jovem (RUSSO, R. 2005). A beleza aparece como o primeiro aspecto na formação da impressão inicial entre as pessoas em suas inter-relações. (CAMARGO, B. et al 2011).

Fidelix, Y. et al (2011), verificou a associação entre a insatisfação com a imagem corporal e os fatores demográficos em adolescentes. Os resultados mostraram que, independentemente da idade, todos estão expostos ao descontentamento com a imagem corporal. MIRANDA, V. et al (2012) concluiu em sua pesquisa que a maioria dos jovens esteve livre

de insatisfação corporal, porém a grande maioria manifestou o desejo de ter uma silhueta diferente da atual.

Para avaliar os fatores que influenciam na percepção da forma corporal, indivíduos de uma pesquisa responderam um questionário com perguntas fechadas relativas à idade, atividade física, suplementação e satisfação corporal. A antropometria foi realizada registrando-se o peso e a estatura para o cálculo do índice de Massa Corporal (IMC). O perfil antropométrico das mulheres do presente estudo foi considerado eutrófico em sua grande maioria. (FERREIRA, K.; BERLEZE, K.; GALLON, C. 2011).

Pesquisadores e clínicos pensam geralmente sobre a imagem corporal em relação a sua estimativa e satisfação. É essencial discernir entre a satisfação, que reflete o nível da importância psicológica para o indivíduo, e um investimento ou uma preocupação com a aparência, que mostram se os pensamentos e comportamentos giram em torno dela. (PEDRETTI, A. 2008).

Rowe, J; Ferreira, V; Hock, V. (2012) avaliaram através de questionário em mulheres que realizaram cirurgia plástica, os motivos pelo qual decidiram fazer tal procedimento. Concluiu-se que a mídia teve grande influência, porém as entrevistadas não fizeram a cirurgia plástica para mudar a sua vida ou se transformar

em outra pessoa, apenas para melhorar alguma parte do corpo que era vista como defeituosa.

Segundo Rosen, J; Orosan, P; Reiter, J. (2016), os problemas com a imagem do corpo podem progredir de uma moderada insatisfação para uma preocupação extrema com a aparência física, levando a uma imagem corporal negativa, que é uma condição mais estressante e inibitória que a insatisfação corporal inicial.

Para Tavares (2003), a atividade física (incluindo o exercício) deve proporcionar ao indivíduo vivências que possibilitem um desenvolvimento de sua imagem corporal, o que implica, em última instância, tornar-se consciente de seus próprios sentimentos e reações fisiológicas em relação ao corpo e à atividade, respeitando seus limites e suas possibilidades.

Este é um processo que pode ser facilitado pelo profissional da educação física ao trabalhar experiências corporais com seus alunos, considerando as necessidades educativas especiais dos mesmos (TAVARES, 2007).

Parece que ainda não há um consenso da literatura sobre a influência que a prática de atividade física causa sobre aspectos da imagem corporal (FORTES et al 2011). A mesma é reconhecidamente utilizada como uma forma de se conservar uma boa saúde e qualidade de vida, tendo um efeito positivo e estimulante no cérebro do indivíduo. Quanto ao

bem estar, os fatores correlacionados indicaram que as emoções positivas e negativas e a satisfação influenciam em um aumento da frequência da atividade física. (CAVALCANTE; OLIVEIRA. L. G.;2016).

OBJETIVO:

O objetivo deste trabalho foi analisar a insatisfação corporal de mulheres jovens praticantes de musculação.

METODOLOGIA

Delineamentos do estudo

Essa pesquisa é de caráter quantitativo, caracterizada por apontar numericamente a frequência e a intensidade dos comportamentos dos indivíduos de um determinado grupo.

Para a construção deste trabalho, 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). Cada questão apresenta seis possibilidades de respostas: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito Frequentemente e 6) Sempre. A classificação dos resultados reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Dentre essas, três opções: “Nunca”, “Raramente” e “às vezes” revelam um maior grau de satisfação, já as opções: “Frequentemente”, “Muito Frequentemente” e

“Sempre” demonstram o descontentamento com a aparência física.

População e amostra

A pesquisa foi realizada com 32 mulheres entre 18 e 30 anos matriculadas em academias de Brasília durante o período de três meses no ano de 2017.

Procedimentos:

Para a coleta de dados utilizou-se o recurso do Google formulários. Nele conseguimos as informações necessárias para análise e obtenção de dados.

O desenvolvimento da pesquisa não apresenta nenhuma vinculação dos alunos na instituição. As informações foram coletadas através de questionário online, por e-mail e aplicativo “WhatsApp”

O consentimento para realização da pesquisa foi obtido por meio do “termo de consentimento” onde nele se encontra os objetivos e ideais da coleta de informações, sendo necessária a assinatura do termo pelas participantes e autores deste artigo.

Critérios de Inclusão

No processo de seleção, foram adotados os seguintes critérios de inclusão:

- Ser do sexo feminino;
- Estar com idade compreendida na faixa etária entre 18 e 30 anos;
- Estar praticando somente musculação há pelo menos dois meses;
- Apresentar uma frequência semanal de no mínimo três vezes por semana.

Critérios de exclusão

Não foram somadas às pesquisas:

- Mulheres menores de 18 anos ou acima dos 30 anos de idade;
- Aquelas que não estavam frequentando a academia a mais de uma semana;
- Mulheres que já fizeram algum tipo de cirurgia pra retirada de excesso de gordura;
- Mulheres que praticam outras atividades além da musculação.

Instrumento e coleta de dados

As mulheres praticantes de musculação foram escolhidas como instrumento dessa análise devido a esse público ter um ao alto grau de descontentamento com o próprio corpo. Uma pesquisa feita com 3,5 mulheres aponta que nove entre cada dez estão insatisfeitas com a aparência. É uma relação difícil com o espelho, quanto mais mulheres investem na aparência, parecem mais insatisfeitas e essa insatisfação não está ligada diretamente a fatores econômicos financeiros. É cultural mesmo, é a cobrança da própria mulher em estar sempre bonita e cada vez mais perfeita. Em São Paulo está o maior centro de beleza do país, com clínicas, salões e academias. É difícil encontrar uma mulher que não queira mudar uma parte do corpo. Os maiores medos são: engordar, os sinais do tempo e flacidez. (BRUNO MALETTA, 2011).

O questionário aplicado foi transcrito no Google Formulário para somar tempo e

agilidade ao coletar os dados, sendo obrigatório informar apenas a idade e posteriormente dar continuidade respondendo ao questionário. Após a disponibilidade do questionário na internet, foi repassado para as participantes um email ou mensagem eletrônica contendo o link a ser utilizado, para que possam responder ao teste e confirmando assim sua participação.

Análises de Estatística

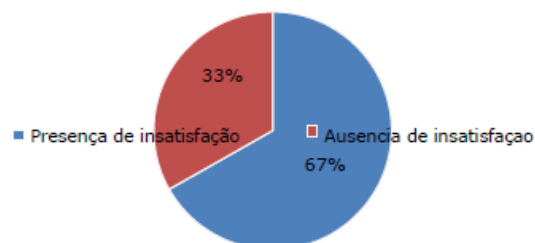
Após aplicado o teste de insatisfação corporal, foi averiguado que a maior parte da amostra respondeu as opções “nunca”, “raramente” e “às vezes”, o que demonstra um contentamento com a forma física dessas mulheres jovens que praticam musculação, contra uma minoria que marcaram as opções: “frequentemente”, “muito frequentemente” e “sempre”, mostrando-se infeliz com sua forma física, diferente das pesquisas anteriores relacionadas a insatisfação corporal, o que demonstra que atualmente, a concepção da imagem dessas mulheres vem mudando com a prática de musculação.

Resultado

Através dos dados coletados podemos verificar que de 32 amostras analisadas obteve-se um resultado satisfatório de 67%, mostrando um baixo nível de insatisfação corporal de mulheres jovens que praticam musculação, e

33% apontando um descontentamento diante da própria imagem.

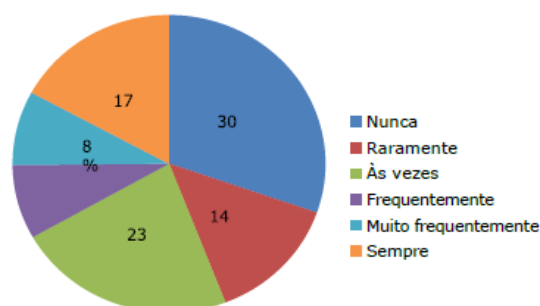
Gráfico 1 - Percentual de insatisfação corporal



Fonte: elaborado pelos autores a partir do Microsoft Office Excel®

O questionário apresentou seis possibilidades de resposta. A classificação dos resultados dispõe os níveis de insatisfação corporal, sendo elas: “Nunca”, “Raramente”, “Às vezes”, refletindo positivamente na aceitação do próprio corpo; e “Frequentemente”, “muito frequentemente” e “sempre” como uma avaliação negativa de si mesma.

Gráfico 2 - Percentual das respostas oferecidas no questionário:



Fonte: elaborado pelos autores a partir do Microsoft Office Excel®

Em relação à distribuição das respostas, analisou-se um maior percentual para a opção “Nunca”. Trazendo a tona o fato de que atualmente as mulheres estão numa transição de ideais estereótipos, mostrando um novo padrão de beleza que não sofre tanta influência social, sentindo-se mais confortável com sua forma física. Conforme tabela 1 e 2:

Tabela 1 - Resultado da questão 14 do questionário aplicado:

Você já deixou de participar de eventos sociais(ex., festas) por se sentir mal com relação à sua forma física?	Nº de respostas
Nunca	16
Raramente	6
Às vezes	7
Frequentemente	2
Muito frequentemente	0
Sempre	1

De acordo com a tabela 1, o número chegou à 16 mulheres, no que diz respeito ao não abandono de um evento social, por se sentir confortável com o corpo, e outras 6 mulheres afirmaram pensar raramente na possibilidade de não comparecer ao evento, ou seja, a preocupação com a opinião da sociedade é quase que inexistente.

Tabela 2 - Resultado da questão 25 do questionário aplicado:

Você sente vergonha de estar dentro de uma academia?Nº de Respostas	
Nunca	24
Raramente	3
Às vezes	3
Frequentemente	1
Muito frequentemente	0
Sempre	1

Na tabela 2, consta que 24 mulheres "nunca" tiveram incômodo e vergonha do seu corpo por estar no ambiente de musculação, talvez por terem em mente o argumento de que a maioria dos alunos estão em uma mesma batalha por um corpo melhor, eliminando assim essa apreensão e receio de seu corpo não se enquadrar nos padrões sociais.

De acordo com os resultados obtidos na pesquisa, houve um menor percentual de insatisfação, sendo comprovado estatisticamente que a amostra estudada de mulheres que praticam musculação estão satisfeitas com sua aparência.

Discussão

No presente estudo, 32 mulheres foram submetidas à um questionário contendo 25 perguntas, cujo resultado foi de 67% positivo para satisfação corporal. Parisotto (2011) realizou um estudo com 58 mulheres praticantes de musculação e encontrou 34,5% das mulheres com insatisfação moderada ou grave. 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. Neste artigo, o caso estudado foi uma frequência de no mínimo 3 vezes por semana na musculação, o que

também mostrou uma resposta favorável ao ganho de autoestima.

Se a imagem dominante, valorizada socialmente for de uma pessoa magra, emagrecer será o ideal de todos. Esse processo tem um impacto negativo sobre a auto-imagem, principalmente das mulheres que se sentem obrigadas a terem um corpo magro, atrativo, em forma e jovem (RUSSO, R. 2005). Parece que ainda não há um consenso da literatura sobre a influência que a prática de atividade física causa sobre aspectos da imagem corporal (FORTES et al 2011). Contudo, de acordo com as estatísticas desta pesquisa, foi possível comprovar que a atividade física tem forte influência sobre a perspectiva da autoimagem.

Conclusão

Com base nos dados obtidos, podemos concluir que a prática de exercício resistido realizado de maneira regular, proporciona ao organismo um bom equilíbrio físico e mental, inclusive com melhoras estéticas.

Realizar exercícios causa uma sensação de bem estar, de saber que está se cuidando, o que certamente leva a mulher a se sentir mais bonita e segura, interfere diretamente no seu comportamento social, melhorando o auto julgamento, além da satisfação adquirida em razão da constante prática de exercícios, outros

benefícios são somados, causando um impacto também na vida social feminina, pois em função da musculação é possível melhorar até mesmo o modo de se portar perante um grupo social.

A autoestima consiste na avaliação que a pessoa faz de si mesma, do seu próprio valor, isso define sua autoconfiança e bem estar psicológico. Esse eu físico e a forma como nos percebemos é modificada por meio de nossas experiências de vida positivas e negativas, e com a prática da musculação, essa autopercepção contribui para o seu bem estar geral e qualidade de vida, o que interpõe no ganho psicológico combatendo o estresse rotineiro. Tendo em vista tais benefícios, a mulher praticante de musculação acaba minimizando o modelo de beleza pré estabelecido pela sociedade e mídia, e começa a perceber que o verdadeiro padrão de beleza deve ser imposto por si mesma.

REFERÊNCIAS

CAMARGO, B. Representações sociais do corpo: estética e saúde; SC Temas em Psicologia - Vol. 19, n 1, p. 268, 2011.

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

CARVALHO, P. et al. Imagem Corporal de Mulheres Fisicamente Ativas; Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.11, n.3, p.117, 2012

CAVALCANTE; OLIVEIRA L. G. Fatores Psicossociais e dependência de Exercício. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB Ago-2016.

FERREIRA, K.; BERLEZE, K.; GALLON C; Antropometria, alimentação e autoimagem corporal de mulheres frequentadoras de academia de caxias do sul - RS; Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 5. n. 29. p. 434-441. Setembro/Outubro 2011.

FIDELIX, Y. et al. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte: associação com sexo, idade e zona de domicílio. Rev. Brasileira. Cineantropom. Desem. Hum. v. 13, n3, p.202, 2011.

FORTES, L. et al. Influências do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de

Educação Física. Universidade Federal de Juiz de Fora; HU Revista, Juiz de Fora, v. 37, n. 2, p. 175-180, abr./jun. 2011.

MALETTA, B. (07 de OUT de 2011). Nove em cada dez mulheres estão insatisfeitas com aparência. Acesso em 01 de 10 de 2017, disponível em g1.globo.com: <<http://g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2011/04/nove-em-cada-dez-mulheres-estao-insatisfeitas-com-aparencia.html>>

MARCUZZO, M.; PICH, S.; DITTRICH, M.A construção da imagem corporal de sujeitos obesos e sua relação com os imperativos contemporâneos de embelezamento corporal. Interface - Comunic., Saude, Educ. Santa Catarina - SC; 2011

MIRANDA, V. et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento; J. bras. psiquiatr.,v.61,n.1,p.25-32, 2012.

PARISOTTO, C. *Relação entre índice de imagem corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação*. Monografia submetida ao Curso de Educação Física - ESEF – UFRGS. Porto

Alegre 2011

PEDRETTI, A. *Imagem Corporal e Morfologia: Estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Junho 2008

ROSEN, J; OROSAN, P; REITER, J. Cognitivebehaviortherapyfrom negative bodyimage in obese women. *BehaviorTherapy*, 26, 25-42. doi: 10.10. 2016

ROWE, J.; FERREIRA, V.; HOCK, V. - Influência da mídia e satisfação com a imagem corporal em pessoas que realizaram cirurgia plástica; *Unoesc & Ciência – ACHS Joaçaba*, v. 3, n. 1, p. 89-98, jan./jun. 2012.

RUSSO, R. Imagem corporal construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, p. 83 jan./jun. 2005.

SANTOS, M; GARCIA, R; SANTOS, M. A sujeição aos padrões corporais culturalmente construídos em mulheres de baixa renda; *Demetra*; p. 772, 2015.

SOUSA, M.; *Imagem Corporal de Mulheres*

Praticantes de Musculação; Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina; Florianópolis, 2011

TAVARES, M. C. *Imagem corporal: Conceito e desenvolvimento*. 1.ed. Barueri, SP: Manole, 2003

TAVAREŞ, M. C (Org). *O dinamismo da imagem corporal*. Bela Vista - São Paulo/SP: Editora Phorte. 2007. 248 p

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)