

SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM JOVENS PRATICANTES DE GINASTICA EM GRUPO

Maria Luiza Moreira¹
Alexandre Augusto Macêdo Correia¹
Sabrina Fontes Domingues¹

RESUMO

Introdução: Muitos jovens na atualidade procuram as academias, não apenas em busca de um corpo saudável e de qualidade de vida, mas também pela influência da mídia e redes sociais, que impõem padrões estéticos estereotipados; o que pode ocasionar distorção de sua real imagem corporal. **Objetivo:** Avaliar a satisfação corporal em jovens praticantes de ginástica. **Metodologia:** Foram utilizados, a escala de silhueta para adultos brasileiros e o Body Shape Questionnaire(BSQ). Usou-se a estatística descritiva, através de frequência, média, desvio-padrão. A análise dos dados foi realizada com o programa estatístico SPSS (versão 20.0), adotando-se um nível de significância de 5%. **Resultados:** Observou-se que 51,85% da amostra encontra-se satisfeita com sua própria imagem corporal, e de acordo com a Escala de Silhuetas apenas 22,22% identificou-se com imagens compatíveis com os seus corpos reais. **Discussão:** Ressaltasse que o profissional de Educação Física deve conhecer a importância da imagem corporal, considerando as vivências e influências do indivíduo tentando evitar exageros no incentivo a prática da atividade física, levando em consideração a individualidade biológica e os limites do corpo de cada pessoa. **Conclusão:** A partir dos resultados encontrados com a escala de Silhuetas, a maioria dos voluntários encontra-se insatisfeitos com a imagem corporal. Porém, o BSQ, demonstrou que grande parte dos praticantes de ginástica em grupo encontra-se satisfeitos. Possivelmente essa diferença de resultados se deu, devido à maior facilidade de interpretação em responder o questionário de escala de silhuetas, sendo o BSQ um instrumento extenso, que demanda um tempo maior para responde-lo.

Palavras-chave: Imagem corporal. Ginástica. Aparência física.

1-Faculdade Governador Ozanam Coelho (FAGOC), Ubá-MG, Brasil.

ABSTRACT

Satisfaction of body image in young group gymnastics practice

Introduction: Many young people today seek as academies, not only in search of a healthy body and quality of life, but also by the influence of the media and social networks, which impose stereotyped aesthetic standards; This can cause distortion of your real body image. **Objective:** To evaluate a corporal satisfaction in young gymnastic practitioners. **Methodology:** A silhouette scale for Brazilian adults and the Body Shape Questionnaire (BSQ) were used. Descriptive statistics were used, by means of frequency, mean, standard deviation. An analysis of the data was performed using the statistical program SPSS (version 20.0), adopting a level of significance of 5%. **Results:** It was observed that 51.85% of the sample is satisfied with their own body image, and according to a Scale of Silhouettes only 22.22% is identified with images compatible with their reals. **Discussion:** It should be stressed that the Physical Education professional must know an importance of the body image, considering how the individual's experiences and influences try to avoid exaggeration without incentive to practice physical activity, taking into account a biological individuality and the limits of each person's body. **Conclusion:** From the results found on a scale of Silhouettes, most volunteers find themselves dissatisfied with a body image. However, BSQ has shown that a large number of group gymnastics practitioners are satisfied. Possibly this difference of results occurred, due to the greater ease of interpretation in response to the questionnaire of silhouettes scale, BSQ being an extensive instrument, which requires a greater time to answer it.

Key words: Body image. Fitness. Physical appearance.

INTRODUÇÃO

Imagem corporal é uma construção psicológica, formada pelo esquema corporal perceptivo, do mesmo modo que as emoções e sensações (Bóas e colaboradores, 2010).

O modo como as pessoas percebem sua aparência é compreendido através do esquema corporal, gerando uma resposta mental. A estrutura da imagem corporal pressupõe uma leitura sobre a relação do sujeito com o mundo, englobando as dimensões psíquica, física e social do corpo (Frois e colaboradores, 2011), sendo totalmente influenciada pelo meio, mídia, amigos, parentes e fases da vida.

Essa incessante procura pela edificação e aquisição de um corpo ideal, releva nos indivíduos a insatisfação com a imagem corporal.

Segundo Pereira Junior e colaboradores (2013), essa insatisfação está associada ao medo do desprezo da sociedade, junto com ao discurso que relaciona a saúde a aparência física, subentendendo que o corpo saudável seja obrigatoriamente um corpo belo.

Neste sentido, as academias tornam-se um meio para construção de uma imagem estética satisfatória e desejada, por meio de uma prática árdua e continua de exercícios (Estevão, Bagrichevsky, 2004).

As aulas de ginástica em grupo são caracterizadas por promover um conjunto de benefícios cardiovasculares e neuromotores nos adeptos, através de atividades ritmadas e coreografadas (Vidal, 2006), sendo também consideradas como formas de recuperar, manter ou atingir a imagem corporal ideal (Pereira, 2004).

Muitos jovens na atualidade procuram as academias, não apenas em busca de um corpo saudável e de qualidade de vida, mas também pela influência da mídia e redes sociais, que impõem padrões estéticos estereotipados; o que pode ocasionar um problema em relação à percepção corporal de jovens, que, na busca dos ditos “corpos perfeitos”, podem estar distorcendo sua real imagem corporal.

Por isso, este estudo teve como objetivo avaliar a satisfação corporal em jovens praticantes de ginástica.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma análise descritiva realizada na academia de um clube na cidade de Ubá-MG, dispoendo da participação de alguns de seus alunos e alunas que se encaixam dentro dos seguintes critérios: ter idade entre 18 e 25 anos, de ambos os sexos e ter no mínimo 3 meses de prática de ginástica em grupo.

O responsável pela academia assinou um termo de autorização para realização da pesquisa antes de iniciar a coleta de dados. O termo de consentimento livre e esclarecido de participação da pesquisa foi apresentado para os voluntários, os quais deveriam assiná-los, segundo a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Para a avaliação da percepção de imagem corporal, foram utilizados dois tipos de instrumentos: a escala de silhueta para adultos brasileiros (Kakeshita, 2008) e o Questionário de Imagem Corporal - Body Shape Questionnaire (BSQ) adaptado (Di Pietro, 2001).

Os dois instrumentos foram apresentados a todos os participantes, com o propósito de obter uma melhor análise sobre o tema proposto.

Após a coleta de dados, a análise dos dados foi realizada com o programa estatístico SPSS (versão 20.0). Foi utilizada a estatística descritiva através de frequência, média, desvio-padrão, máximo e mínimo.

A escala de silhueta para adultos brasileiros (Kakeshita, 2008) é uma adaptação da antiga escala de silhueta de Stunkard (1983), à qual foram acrescentadas três figuras em cada extremo da escala, devido à limitação da inicialmente construída, sendo observado, em aplicações de trabalho anteriores, o interesse entre os participantes por figuras fora dos limites da escala para suas escolhas.

A utilização da escala consiste na apresentação dos cartões de figuras para os participantes, dispostos em série, ordenados e ascendentes, solicitando-lhes que identifiquem a figura que melhor represente seu corpo atual, como se veem hoje, e a figura que melhor representa o corpo que “gostariam de ter”.

Em seguida, solicita-se que apontem a figura que consideram ser o modelo de corpo ideal para as mulheres/os homens em geral.

Logo em seguida, apresentam-se figuras do sexo oposto, também dispostas em série, ordenadas e ascendentes, solicitando-lhes que apontem aquela que consideram ser o modelo de corpo ideal para as mulheres e para os homens em geral.

O segundo instrumento é o Questionário de Imagem Corporal - Body Shape Questionnaire (BSQ) – elaborado por Cooper e colaboradores (1987) e adaptado por Di Pietro (2001) para uso no contexto brasileiro – que mede as preocupações com a forma do corpo, o grau de insatisfação com a imagem corporal e a autodesvalorização devida à aparência física. Esse questionário distingue dois aspectos pertinentes da imagem corporal: a forma exata do julgamento do tamanho corporal e os sentimentos ligados a esse corpo (satisfação, insatisfação e depreciação da forma física). O instrumento consiste de 34 itens, com 6 opções de resposta: 1) nunca, 2) raramente, 3) às vezes, 4) frequentemente, 5) muito frequente, 6) sempre. De acordo com a resposta marcada, o valor do número corresponde à opção feita é computado como ponto para a questão (por exemplo: sempre equivale a 6 pontos). O total de pontos obtidos no instrumento é somado e o valor é então computado para cada avaliado.

A classificação é feita pelo total dos pontos obtidos e retrata os níveis de preocupação com a imagem corporal. Resultados menores ou iguais a 80 pontos são constatados como um padrão de normalidade (ausência de distorção da imagem corporal); resultados entre 81 e 110 são classificados como leve distorção; pontos entre 111 e 140 são classificados como moderada distorção; já valores acima de 140 são classificados como presença grave de distorção da imagem corporal.

Após a coleta de dados, a análise dos dados foi realizada com o Microsoft Excel 2016 e com o programa estatístico SPSS (versão 20.0), adotando-se um nível de significância de 5%. Foi utilizada a estatística descritiva através de frequência para todos os dados, além de média, desvio-padrão, mínimo e máximo para o total de pontos obtidos no questionário BSQ.

RESULTADOS

A caracterização da amostra (massa corporal, estatura, Índice de Massa Corporal) e os resultados obtidos no Body Shape Questionnaire foram apresentadas na Tabela 1 por meio da média, desvio-padrão, mínimo e máximo.

Tabela 1 - Caracterização da amostra e pontuação obtida no Body Shape Questionnaire.

	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Massa corporal (kg)	65,59	9,61	52,00	85,00
Estatura (m)	1,65	0,08	1,50	1,85
Índice de Massa corporal (kg/m ²)	24,17	2,44	19,50	29,80
BSQ (pontos)	81,25	24,43	37,00	132,00

Legenda: BSQ: Body Shape Questionnaire.

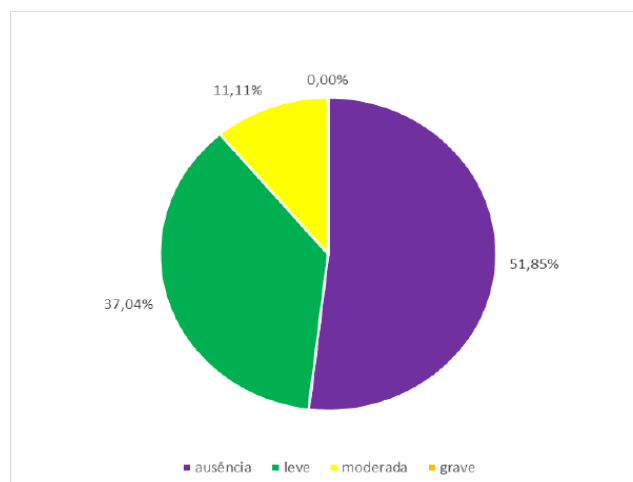


Figura 1 - Classificação de insatisfação de Imagem Corporal de acordo com o Questionário BSQ em percentual.

Dentre os voluntários avaliados (5 alunos e 22 alunas), o BSQ demonstrou que 51,85% da amostra encontra-se satisfeita, 37,04% apresentam leve grau de insatisfação com a imagem corporal e 11,11% moderada.

A média de pontos e desvio padrão encontrada pelo questionário foi de $81,25 \pm 24,43$ pontos.

De acordo a Escala de Silhuetas, pode-se observar que 22,22% da amostra identificou-se com imagens compatíveis com os seus corpos reais. Também se observa que 74,07% se sentem maiores do que desejam, e apenas 3,70% se enxergam menores do que almejam (Figura 2).

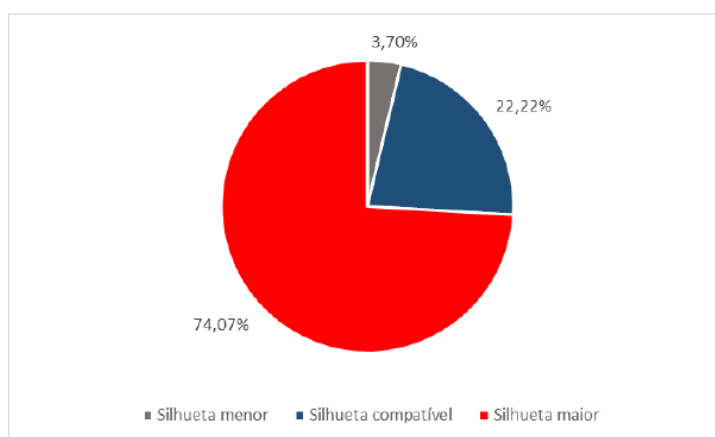


Figura 2 - Avaliação de insatisfação de Imagem Corporal de acordo com a Escala de Silhueta em percentual.

DISCUSSÃO

Transformar-se parte da vontade do indivíduo em alterar a fixidez do corpo, de desejar chegar àquilo que não é (Guzzo, 2005).

Diante da imensidão de padrões estéticos atuais, o sentimento de autonomia muitas vezes gera frustrações nos indivíduos, quando estes não conseguem transformar o seu corpo no padrão almejado imposto pela mídia e pela sociedade que o cerca, o que pode ser uma “porta aberta” para desencadear os transtornos alimentares como anorexia e bulimia.

No estudo de Vidal (2006), foram encontrados resultados semelhantes a este estudo, porém, utilizando o Body Imagem Questionnaire, no que se refere a satisfação com a imagem corporal, ao se comparar os sexos em indivíduos praticantes de aulas em grupo (porém sem diferença significativa), onde observou-se que os homens encontram-se mais satisfeitos com sua imagem corporal do que as mulheres (60,00%, homens e 50,00% mulheres, Figura 1).

Segundo Damasceno e colaboradores (2006), para as mulheres jovens e adultas, é considerado como padrão um estereótipo

magro com baixo índice de massa corporal, já para homens jovens e adultos, é mais comum o estereótipo forte, com altos valores de massa corporal e baixo percentual de gordura, sendo estes difíceis de serem alcançados pela maioria das pessoas; o que pode ser observado neste estudo, visto que 74,07% da amostra se sentem maiores do que desejam, e 3,70% se enxergam menores do que almejam (Figura 2).

Além de aspectos culturais e sociais, a satisfação corporal também está atrelada a prática de exercício físico, sexo e índice de massa corporal (IMC), sendo esses importantes aspectos para se eleger as estratégias adotadas para a mudança da imagem corporal real para a ideal (Vidal, 2006).

Pereira (2004) aponta que a valorização pelo sentimento de prazer e realização pessoal proporcionado pela prática de ginástica em academia, além do prazer advindo dos possíveis resultados adquiridos, demonstram que a ginástica é considerada uma boa opção para aqueles indivíduos, que desejam se sentir bem com seus corpos.

Fermino e colaboradores (2010) relatam que indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal buscam atividades que

possibilitem o controle do peso. Coelho e colaboradores (2012) destacam ainda que quanto mais elevado o IMC, maior o grau de insatisfação corporal. Diante disso, podemos fundamentar o elevado número de indivíduos de nossa amostra (74,07%) (Figura 2), sentindo-se maiores do que desejam.

A partir desses resultados expressivos, ressaltasse que o profissional de Educação Física deve conhecer a importância desses conceitos sobre a imagem corporal, construí-la a partir das vivências e influências do indivíduo sendo de grande importância, evitar exageros na prática da atividade física, levando em consideração a individualidade biológica e os limites do corpo de cada pessoa (Matesco, 2007).

CONCLUSÃO

Podemos concluir, a partir dos resultados encontrados com a escala de Silhuetas, que a maioria dos participantes se encontra insatisfeitos.

Porém, o Body Shape Questionnaire (BSQ), demonstrou que grande parte dos praticantes de ginástica em grupo encontra-se satisfeitos com sua imagem corporal.

Possivelmente essa diferença de resultados se deu, devido à maior facilidade de se interpretar e responder o questionário de escala de silhuetas, sendo o BSQ um instrumento extenso e que demanda um tempo maior para responde-lo.

Conflito de Interesses

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS

- 1-Bôas, M.S.V.; e colaboradores. Nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular em praticantes de musculação. *Revista da Educação Física/UEM*. Maringá. Vol. 21. Num. 3. 2010. p. 493-502.
- 2-Coelho, F.D.; e colaboradores Comparação da satisfação corporal entre praticantes de diferentes tipos de atividade física. *Motricidade*. Vila Real. Portugal. Vol. 8. Num. S2. p. 964-969. 2012.
- 3-Cooper, P.; e colaboradores. The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*. Vol. 6. Num. 4. p. 485-494. 1987.
- 4-Damasceno, V.O.; Vianna, V.R.A.; Vianna, J.M.; Lacio, M.; Lima, J.R.P.; Novaes, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília. Vol. 14. Num. 2. 2006. p. 81-96.
- 5-Di Pietro, M. C. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ - "Body Shape Questionnaire" em uma população de estudantes universitários. 36f. Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo. Dissertação de Mestrado em Psiquiatria. Universidade Federal de São Paulo. São Paulo. 2001.
- 6-Estevão, A.; Bagrichevsky, M. Cultura da "corpolaria" e body-building: notas para reflexão. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. São Paulo. Vol. 3. Num. 3. 2004. p.13-25.
- 7-Fermino, R.C.; Pezzini, M.R.; Reis, R.S. Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 16. Num.1. 2010. p. 18-23.
- 8-Frois, E.; Moreira, J.; Stengel, M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*. Maringá. Vol. 16. Num. 1. 2011. p. 71-77.
- 9-Guzzo, M. Riscos da beleza e desejos de um corpo arquitetado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 27. Num. 1. 2005. p. 139-152.
- 10-Kakeshita, I. S. Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros. Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Tese de Doutorado em Psicobiologia. USP. Ribeirão Preto. 2008.
- 11-Matesco, V.M.R. Distorção da imagem corporal e riscos a transtornos alimentares em indivíduos do sexo feminino praticante de musculação de uma academia de Canoas. Centro Universitário La Salle. Trabalho de

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

ISSN 1981-9919 versão eletrônica

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

www.ibpex.com.br - www.rbne.com.br

Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física. Centro Universitário La Salle-UNILASALLE. Canoas. 2007.

12-Pereira Junior, M.; Campos Junior, W.; Silveira, F.V. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: A importância do exercício físico na imagem corporal. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 42. 2013. p. 345-352. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/410/394>>

13-Pereira, A.L. Para uma visão fenomenológica do corpo contemporâneo - contributo a partir do alpinismo e das ginásticas de academia. Faculdade de Desporto da Universidade de Porto. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto. FCDEF-UP. Porto. 2004.

14-Stunkard, A.J.; Sorenson, T.; Schulsinger, F. Use of the Danish adoption register for the study of obesity in thinness. In: Kety, S.; Rowland, L.P.; Sidman, R.L.; Matthysse, S.E. (Eds.). The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven. p. 115-120. 1983.

15-Vidal, A.R.C. Satisfação com a Imagem Corporal em Praticantes de Ginástica de Academia. Estudo Comparativo entre Praticantes de Musculação e Ginástica de Grupo. Faculdade de Desporto da Universidade de Porto. Dissertação de Licenciatura. Universidade de Porto. Porto. 2006.

E-mail dos autores:
marialuizamoreira1412@hotmail.com
coordpsi@fagoc.br
fontes.sabrina@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:
Sabrina Fontes Domingues.
Rua Virgílio Val 87/104B.
Centro. Viçosa-MG.
CEP:36570-000.

Recebido para publicação em 18/10/2017
Aceito em 25/03/2018