



Autopercepção corporal de praticantes de exercício físico em academias

Body self-perception of people who perform physical activities at gyms

Diene da Silva Schlickmann¹, Amna Muhamad Abder Rauf Muhd Ibrahim Hamid¹, Patrícia Molz²,
Edna Linhares Garcia¹, Suzane Beatriz Frantz Krug¹, Silvia Isabel Rech Franke¹

1- Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

2- Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS, Porto Alegre, RS, Brasil.

RESUMO

Introdução: a preocupação com a imagem corporal sofre forte influência de diversos fatores socioculturais, muitas vezes refletindo numa autoavaliação negativa em relação à própria imagem corporal. A constante idealização do corpo perfeito tem sido um dos principais motivos para a realização de exercícios físicos em academias, objetivando a redução do peso corporal acompanhado de aumento da massa muscular. **Objetivo:** revisar a literatura científica sobre a insatisfação com a imagem corporal, bem como, sobre o método utilizado para sua avaliação em praticantes de exercícios físicos em academias. **Método:** a presente pesquisa foi realizada em bases de dados científicas selecionando artigos nos idiomas português, inglês e espanhol, que avaliassem auto-percepção corporal e exercícios físicos em praticantes de academia, entre os anos de 2008 a 2018. **Resultados:** dos 65 estudos selecionados, 55 artigos foram excluídos por não estarem de acordo com o objetivo do estudo, resultando em 10 artigos, que preencheram os critérios de inclusão e foram analisados na íntegra. A prevalência de insatisfação corporal encontrada entre homens e mulheres variou entre 7,8% a 98,8%, dentre os estudos avaliados, e os métodos utilizados para avaliar a percepção corporal, entre os artigos selecionados, foram o Body Shape Questionnaire (BSQ), seguido da Escala de Stunkard. **Conclusão:** apesar da grande variação, foi verificada uma insatisfação corporal entre praticantes de academia, de ambos os sexos, bastante expressiva. Entretanto, ressalta-se a importância de um instrumento ideal para avaliar a percepção corporal entre os praticantes de academias.

dienedasilva@gmail.com

Palavras-chave:

Imagem Corporal; Autopercepção; Aparência Física; Academia de Ginástica; Exercício Físico

ABSTRACT

Introduction: concern with body image is strongly influenced by several sociocultural factors, often reflecting a negative self-assessment of one's body image. The constant idealization of the perfect body has been one of the main reasons for performing physical activities at gyms, aiming at reducing body weight and increasing muscle mass. **Objective:** to review the scientific literature on body image dissatisfaction, as well as on the method used for its evaluation among people who perform physical activities at gyms. **Method:** the search was carried out in scientific databases, selecting articles in Portuguese, English and Spanish, which evaluated body self-perception and physical activities in gym users between 2008 and 2018. **Results:** of the 65 selected studies, 55 were excluded because they were not in agreement with the objective of the study, resulting in 10 articles that met the inclusion criteria and were analyzed in their entirety. The prevalence of body dissatisfaction found between men and women ranged from 7.8% to 98.8% among the evaluated studies, and the methods used to evaluate body perception among the selected articles were the Body Shape Questionnaire (BSQ), followed by the Stunkard Scale. **Conclusion:** despite the great variation, significant body dissatisfaction was found among gym users of both sexes. However, it is worth noting the importance of an ideal instrument to evaluate body perception among gym users.

Keywords:

Body Image; Self Concept; Body Physical Appearance; Fitness Centers; Exercise



INTRODUÇÃO

Imagem corporal é a percepção que o indivíduo tem do próprio corpo, caracterizado por uma representação mental, de tamanho, imagem e forma (estrutura física), expressando sentimentos (positivos ou negativos) associados a tais características, assim como as partes que as constituem.^{1,2} Contudo, ao longo do tempo, o corpo perfeito é ditado pela mídia, no qual perante a sociedade tem se tornado uma referência extremamente compulsiva³, no qual a insatisfação corporal tem provocado o desejo de modificar o corpo, conforme os padrões pré-estabelecidos. Muitas vezes, esta insatisfação está relacionada ao desejo de obter o padrão definido de “corpo perfeito”, sendo para as mulheres a magreza e para os homens, o corpo mais forte e volumoso.⁴

A prática de exercícios físicos regulares possui inúmeros benefícios para a saúde do indivíduo, tais como: diminuição da depressão, melhora no bem-estar psicológico, bem como a autopercepção do próprio corpo torna-se mais positiva, promovendo benefícios na qualidade de vida do indivíduo tanto no âmbito social, quanto físico e mental.^{5,6} Por outro lado, as distorções na imagem corporal, visando o corpo perfeito, são geralmente acompanhadas da insatisfação corporal, na qual está associada com consequências negativas como transtornos mentais e comportamentos não saudáveis de controle de peso.⁷ Diante dessa situação, a procura por academias para realização de exercícios físicos tem aumentado expressivamente, pois essa tem sido uma estratégia adotada como uma forma de combater à insatisfação com a imagem corporal e, por conseguinte melhorar a autoestima, refletindo, então, em uma maior satisfação com o corpo.⁶

Dessa forma, esse artigo tem por objetivo revisar na literatura científica sobre a insatisfação com a imagem corporal, bem como, sobre o método utilizado para sua avaliação em praticantes de exercícios físicos em academias.

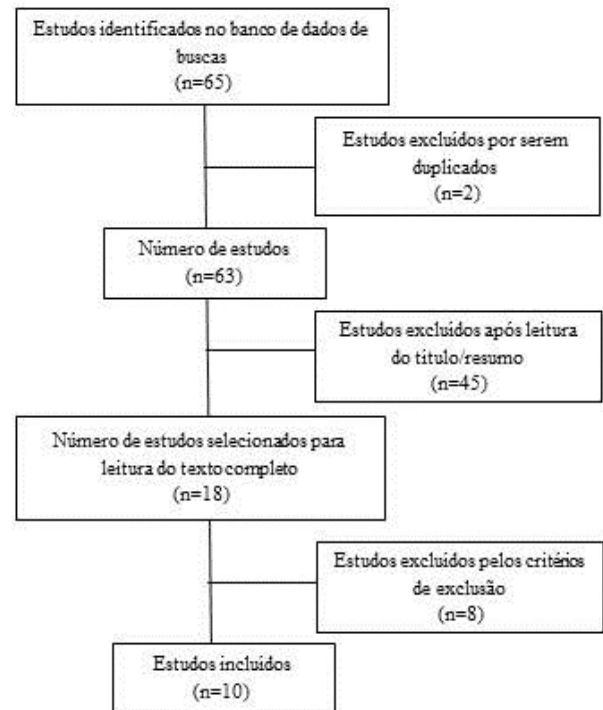
MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, de caráter descritivo realizado por meio de artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, utilizando, em várias combinações, os seguintes termos de pesquisas: “Imagem Corporal”, “Exercício físico” e “Autopercepção Corporal”. A pesquisa realizada

em bases de dados científicas: “SciELO”, “Pubmed” e “Google acadêmico”, incluiu artigos originais publicados nos idiomas português, inglês e espanhol entre os anos de 2008 a 2018, que avaliassem autopercepção corporal em qualquer modalidade de exercícios físicos em praticantes de academia de ambos os sexos.

Foram excluídos artigos de revisão e relato de caso, tese e dissertações. Inicialmente, foram selecionados 65 estudos, após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 55 artigos que não estavam de acordo com o objetivo do estudo, restando 10 que preencheram os critérios de inclusão, que foram analisados na íntegra e incluídos neste estudo (ver figura 1).

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão.



RESULTADOS

A busca realizada nas bases de dados resultou em 65 artigos, sendo que apenas dez artigos se enquadraram nos critérios de inclusão estabelecidos. Os estudos encontrados apresentaram datas de publicação variando entre 2010 e 2017 e a amostra variou de 31-832 indivíduos. Destes, um artigo avaliou apenas mulheres praticantes de academia, um avaliou homens praticantes de musculação,

um avaliou universitários de ambos os sexos e o restante, ou seja, sete artigos avaliaram praticantes de academias de ambos os sexos. Ainda, dentre os estudos selecionados, sete artigos usam o questionário *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e três a escala de

Stunkard para avaliar os indivíduos dos estudos.

As demais informações verificadas nos artigos científicos incluídos na pesquisa estão descritos na tabela 1.

Tabela 1- Artigos selecionados do ano de 2008 a 2018.

| Referência | Amostra | Escala Utilizada | Resultados |
|-------------------------------------|---|--|--|
| Firmino et al., 2010 ⁸ | 90 indivíduos (50% mulheres) | Escala <i>Stunkard</i> | Escore de satisfação corporal foi de 1,0±1,2 para as mulheres e 0,4±1,5 para os homens. |
| Damasceno et al., 2011 ⁹ | 276 indivíduos (61% homens; 23,9±5,2 anos) | Escala de <i>Stunkard</i> | 98,8% dos homens e 93,5% das mulheres se consideravam satisfeitas com o corpo. A classificação do BSQ mostrou que as mulheres apresentaram uma média de 80,18 pontos, não apresentando alteração na percepção da imagem corporal, porém possuem uma leve tendência a distorção da imagem corporal. Os homens apresentaram uma média de 61,6 pontos, não apresentando alteração na percepção da imagem corporal. |
| Santos et al., 2011 ⁶ | 117 indivíduos (66% mulheres; 18-32 anos) | <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) | A prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi de 10.1%, sendo 11.9% entre os homens e 18.2% entre às mulheres. |
| Ferrari et al., 2012 ¹⁰ | 832 universitários (58% homens; 20,1±4,6 anos) | <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ – 34) | 51,7% indivíduos apresentavam distorção da imagem corporal |
| Bracht et al. 2013 ⁷ | 31 estudantes (84% mulheres; 23,0±5,0anos) | <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) | 7,8% insatisfação com a imagem corporal |
| Silva et al., 2015 ⁵ | 153 indivíduos (63% homens; 17-59 anos) | <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) | 42,3% dos praticantes de musculação se encontravam insatisfeitos com composição |
| Ristow et al., 2013 ¹¹ | 284 homens (26,3±6,0 anos) | Escala de <i>Stunkard</i> | 52% insatisfação com a imagem corporal |
| Costa et al., 2015 ² | 100 indivíduos (67% mulheres) | <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) | 55% das mulheres e 45% dos homens possuem algum nível de insatisfação com a imagem corporal |
| Klimick et al., 2017 ³ | 120 indivíduos (50% homens; 15-74 anos) | <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) | 21,4% indivíduos apresentaram insatisfação com a imagem corporal |
| Medeiros et al., 2017 ¹² | 257 mulheres (18-35 anos) | <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) | |

DISCUSSÃO

Nos últimos anos tem se observado maior preocupação com a imagem corporal em todas as faixas etárias.^{13,14} 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.⁵⁻¹⁵

Dentre os artigos pesquisados, a prevalência de insatisfação corporal variou entre 7,8% a 98,8%, avaliando tanto homens, quanto mulheres e para a avaliação da imagem corporal, os instrumentos mais utilizados têm sido as escalas de silhuetas, também conhecidas como *contour line drawing* ou *figural*

drawing.^{2,3,5-7,9-12} Essa escalas são representadas com figuras que geralmente variam de um sujeito muito magro a um obeso, e, o indivíduo entrevistado deve escolher qual figura melhor o representa (silhueta atual) e com qual gostaria de se parecer (silhueta desejada). A partir destes dados a insatisfação corporal é avaliada pela discrepância entre essas medidas.¹⁶

Em relação à imagem corporal, evidências têm mostrado que as mulheres estão mais preocupadas com um corpo magro e mais “delgado”, diferentemente dos homens que buscam um corpo mais volumoso com o aumento de massa muscular⁵. Não obstante a isso, entre os estudos selecionados, a maioria deles indicam uma maior distorção da imagem corporal

entre as mulheres em relação aos homens.^{2-5,6} Uma possível explicação para tal achado é que homens apresentam maior insatisfação por magreza e, por outro lado, as escalas utilizadas para a avaliação da insatisfação corporal (por exemplo, a BSQ) avaliam a insatisfação corporal apenas para excesso de peso, o que poderia estar influenciando nos resultados encontrados.¹⁰

Na pesquisa de Damasceno e colaboradores⁹ pode-se verificar que, muitas vezes, a relação entre composição corporal e insatisfação corporal ocorre somente entre os indivíduos que se sentem muito insatisfeitos com sua imagem corporal e aparência. A insatisfação corporal tem sido associada muito mais ao bem estar físico que à condição física.⁸

Contudo, para praticantes de academia não existe uma escala estabelecida para avaliação de insatisfação corporal especificamente destes indivíduos². Entretanto, nos estudos selecionados, as escalas mais utilizadas foram a *Body Shape Questionnaire* (BSQ)^{2,3,5-7,10-12} e a escala de *Stunkard*.^{8,9-11} A escala BSQ é composta por um questionário com 34 itens auto preenchíveis e tem por objetivo mensurar a insatisfação corporal através de massa corporal obtida através de somatórios de cada questão, sendo que a pontuação abaixo de 110 não apresenta insatisfação; considera-se insatisfação leve para valores entre 111 a 138; somatório de 139 a 167 indicam insatisfação moderada; e igual ou maior que 168 indicam grave insatisfação corporal.¹⁷ Já a Escala de *Stunkard* é um instrumento constituído por uma sequência de nove figuras de corpos femininos ou masculinos, representando indivíduos de diferentes tamanhos corporais, do mais magro ao mais obeso.¹⁸

Entretanto, Damasceno e colaboradores⁹, ressaltam que as escalas de silhuetas utilizadas para a avaliação de praticantes de exercícios físicos em academia são insuficientes para estudar insatisfação corporal nestes indivíduos, uma vez que os indivíduos visam aumentar a musculatura e diminuir a gordura corporal. Ademais, Ferrari e colaboradores¹⁰ indicam que o uso da escala de silhuetas bidimensionais, entre praticantes de exercícios físicos, não permite a representação total do indivíduo, da distribuição de sua massa de gordura e de outros aspectos antropométricos importantes na formação da imagem corporal. Essas escalas normalmente utilizadas nestes estudos, na realidade, são mais adequadas para avaliação de distúrbios alimentares relacionados à imagem corporal.

Ademais, a insatisfação corporal pode ser associada a pensamentos e sentimentos negativos, e a falha na autorregulação de exercícios que envolvem mudança de um estado presente para um desejado. Contudo, essa preocupação excessiva com o corpo pode levar o indivíduo a ter um reflexo negativo da sua imagem corporal, gerando um desequilíbrio e depreciação das características físicas, como tamanho, forma, peso e massa muscular, bem como alterações no desempenho psicossocial, diminuindo a autoestima, afetando diretamente sua vida pessoal e social.¹¹

Com isso, a insatisfação corporal tende estar associado a um padrão excessivo da prática de exercícios físicos. Em relação a isso, tem-se notado que as mulheres tendem a se exercitar-se mais a fim de controlar o peso, tonificar o corpo e melhorar a aparência.⁶

Se por um lado a autoestima está intimamente associada ao bem estar físico e mental, o exercício físico pode contribuir para melhorar a auto estima, pois auxilia na modulação das formas corporais.⁶ Desta forma, a insatisfação corporal surge com a crença de estar obeso, apesar do indivíduo estar com peso adequado e, entre as mulheres, essa distorção muitas vezes ainda pode se associar a distúrbios alimentares, prejudicando a saúde das mesmas.⁷

CONCLUSÃO

Fica evidente nessa pesquisa a insatisfação corporal entre homens e mulheres praticantes de exercícios físicos em academias. Geralmente esse público busca metas de imagem corporal com base na perda de peso e aumento de massa muscular, buscando desenvolver medidas antropométricas consideradas ideais. Indivíduos que estão insatisfeitos com seus corpos correm maior risco de autoavaliações negativas quando expostos a imagens idealizadas. Nesse sentido, uma percepção errônea da imagem corporal pode comprometer a saúde física e mental desses indivíduos. No entanto, esse estudo deixa lacunas importantes sobre a adequação de uma escala de silhuetas para praticantes de exercícios físicos em academias.

REFERÊNCIAS

1. Bandeira YE, Mendes AL, Cavalcante AC, Arruda SP. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de

- um centro universitário particular de Fortaleza. *J Bras Psiquiatr* 2016;65(2):168-73. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000119>
2. Costa AC, Torre MC, Alvarenga MD. Attitudes towards physical exercise and body image dissatisfaction of individuals who frequently go to gyms. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 2015;29(3):453-64. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092015000300453>
3. Klimick AC, Coelho CE, Alli-Feldmann LR. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. *Revista de Iniciação Científica da ULBRA* 2017;1(15).
4. Tod D, Hall G, Edwards C. Gender invariance and correlates of the Drive for Leanness Scale. *Body Image* 2012;9(4):555-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.06.004>
5. Silva RS, Ferreira VL. Avaliação da auto-imagem em frequentadores de academia no interior do Rio Grande do Sul. *Encontro: Revista de psicologia* 2015;16(24):23-30.
6. dos Santos, A.P.R., da Silva, F.J. and Romanholo, R.A. 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* 2011;5(25):45-50.
7. Bracht CM, Piasetzki CT, Busnello MB, Berlezi EM, Franz LB, Boff ET. Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de universitários do Rio Grande do Sul. *Mundo Saúde* 2013;37(3):343-53.
8. Fermino RC, Pezzini MR, Reis RS. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 2010;16(1):18-23. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922010000100003>
9. Oliveira Damasceno V, Macedo Vianna J, Silva Novaes J, Perrot de Lima J, Fernandes HM, Machado Reis V. Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. *Revista de Psicología del deporte* 2011;20(2):367-82.
10. Ferrari EP, Gordia AP, Martins CR, Silva DA, Quadros TM, Petroski EL. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. *Motri* 2012;8(3):52-8. doi: [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8\(3\).1156](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.8(3).1156)
11. Ristow M, dos Santos L, Beims DF, Nesello LÂ. Percepção corporal por praticantes de musculação. *Revista da UNIFEBE* 2013;1(11).
12. Medeiros TH, Caputo EL, Domingues MR. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *J Bras Psiquiatr* 2017;66(1):38-44. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000148>
13. Revuelta L, Esnaola I, Goñi A. Relaciones entre el auto-concepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte* 2016. doi: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.010>
14. Souto SV, Novaes JD, Monteiro MD, Neto GR, Carvalhal MI, Coelho E. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. *Motri* 2016;12(1):53-9. doi: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.5000>
15. Ferreira KP, Berleze KJ, Gallon CW. Antropometria, alimentação e auto-imagem corporal de mulheres frequentadoras de academia de Caxias do Sul-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. 2011;5(29):8.
16. Côrtes MG, Meireles AL, Friche AA, Caiaffa WT, Xavier CC. O uso de escalas de silhuetas na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão sistemática da literatura. *Cad Saude Publica* 2013;29:427-44. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2013000300003>
17. Carvalho PH, Filgueiras JF, Neves CM, Coelho FD, Ferreira ME. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. *J Bras Psiquiatr* 2013;62(2):108-14. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852013000200003>
18. Stunkard AJ, Sørensen T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis* 1983; 60:115-20.

Recebido em:20/08/2018

Aceito em: 20/09/2018

Como citar: SCHLICKMANN, Diene da Silva et al. Autopercepção corporal de praticantes de exercício físico em academias. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, Santa Cruz do Sul, v. 1, n. 3, jul. 2018. ISSN 2595-3664. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/12952>>. Acesso em: 22 dez. 2018. doi:<https://doi.org/10.17058/rips.v1i3.12952>