

# RELAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E IDADE COM VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA DO MUNICÍPIO DE CACOAL/RO

Cristina Júlio Gomes<sup>1</sup>, Renan Natel Cuenca<sup>2</sup>, Fernando Costa Baia<sup>2</sup>, Rafael Ayres Romanholo<sup>2</sup>,  
Joéliton Elias Pereira<sup>1, 2</sup>, Adriano Robson Nogueira de Lucena<sup>2,3</sup>, Cídia Vasconcelos<sup>4</sup>.

## RESUMO

A insatisfação com o próprio corpo ou com a imagem que se tem dele leva a sociedade à valorização da aparência física idealizada, estando os indivíduos a perder o ideal de corpo saudável. A satisfação com o corpo é um dos aspectos mais importantes relacionados à Imagem Corporal e é através dela que o indivíduo mostra-se satisfeito ou não com sua aparência. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi verificar a relação entre variáveis antropométricas com a autopercepção da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação na cidade de Cacoal/RO. **Métodos:** Participaram da pesquisa 48 mulheres com a faixa etária entre 18 e 50 anos de idade, praticantes de musculação, todas com mais de um mês de prática, sendo a amostra por conveniência. Os parâmetros utilizados para verificar as variáveis antropométricas foram o índice de massa corporal (IMC), % de gordura e a tabela de classificação da organização mundial da saúde (OMS, 1997). Para a mensuração da percepção da auto imagem corporal foi utilizado o protocolo de silhuetas proposto (STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983). **Resultados:** O estudo encontrou uma média de peso corporal das participantes de 61,02±9,37kg e média de IMC 23,3±3,89kg/m<sup>2</sup>, entre as divisões de classificações do IMC 56,25% encontram-se no peso normal, 27,08% em excesso de peso, 10,42% baixo peso e 6,25% na classificação obesidade grau I. Dentre as representações da auto percepção corporal das silhuetas, 22,9% das mulheres acreditam estar com a silhueta 4 que é representada por peso normal, e 39,6% gostariam de estar com a silhueta 3, sendo evidenciadas correlações importantes entre peso corporal, IMC, percentual de gordura e imagem percebida. **Conclusão:** Com base nos resultados obtidos no presente estudo, pode-se concluir que existe prevalência de insatisfação corporal entre mulheres praticantes de musculação, pois a maioria gostaria de estar com diferença de silhueta para a imagem ideal, subestimando ou superestimando-a, sobretudo esses achados tem maior frequência em mulheres onde o IMC real mostra-se mais elevado, sendo que não houve ocorrência de peso ideal à partir da silhueta 6, demonstrando não interesse na imagem corporal de peso elevado.

**Palavras-chave:** Imagem Corporal, Musculação, Antropometria.

## RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND AGE WITH ANTHROPOMETRIC VARIABLES IN WOMEN WHO PRACTISE WEIGHT TRAINING IN A FITNESS CENTER IN CACOAL/RO

### ABSTRACT

Society is led to the appreciation of the idealized physical appearance, losing the ideal healthy body, because of the dissatisfaction with the body or with the image one has of it. Satisfaction with the body is one of the most important aspects related to body image and it is through it that the individual shows they are satisfied or not with their appearance. **Objective:** The purpose of this study was to investigate the relationship between anthropometric variables and the self-perception of body image in women who practise weight training in the city of Cacoal/RO. **Methods:** The participants were 48 women who aged between 18 and 50 years old and who had been practising weight training for more than a month, making the sample a convenience. The parameters used to investigate the anthropometric variables were body mass index (BMI), fat percentage and the classification table of the World Health Organization (WHO, 1997). For

the measurement of perception of the self body image the proposed protocol of silhouettes (STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983) was used. **Results:** The participants average body weight was  $61,02 \pm 9,37$ kg and the average of BMI was  $23,3 \pm 3,89$ kg/m<sup>2</sup>, in the divisions of BMI classifications 56,25% are normal weight, 27,08% are overweight, 10,42% are underweight and 6,25% belongs to the classification of obesity class I. Among the representations of self body perception of silhouettes, 22,9% of the women believe they have silhouette 4, that represents normal weight, and 39,6% would like to have silhouette 3, being evidenced significant correlations between body weight, BMI, body fat percentage and perceived image. **Conclusion:** According to the results, we can conclude that there is prevalence of body dissatisfaction among women who practise weight training, because most of them would like to have a different silhouette, closer to the ideal image, underestimating or overestimating it. It is more frequent especially with women whose the actual BMI shows up higher, and there was no occurrence of ideal weight from the silhouette 6, showing no interest in the body image of high weight.

**Keywords:** Body Image, Weight Training, anthropometry.

## INTRODUÇÃO

A prática regular e adequada de exercícios físicos melhora a qualidade de vida quando associada a uma dieta balanceada. Entretanto, para um público cada vez maior, o início de um programa de atividade física tem como um dos principais motivos a insatisfação com o próprio corpo ou com a imagem que se tem dele, e o enfoque dado pela mídia em mostrar corpos atraentes leva a sociedade à valorização da aparência física idealizada, com aumento de músculos, estando os indivíduos sujeitos a perder o ideal de corpo saudável (ALMEIDA, *et al.*, 2005).

Entende-se por imagem corporal, a figura do próprio corpo formada na mente das pessoas, e como uma pessoa percebe que outras pessoas as veem (PAULUCCI; FERREIRA, 2009). A imagem corporal é um componente da identidade pessoal definido como a figura mental (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006). A distorção de imagem gera uma expectativa irreal de possuir um modelo corporal ou grande insatisfação com o corpo (PAULUCCI; FERREIRA, 2009).

Conforme afirma Schilder (1999), a imagem corporal se define como sendo a própria imagem do corpo do indivíduo ou sua compleição física, sendo que o cérebro(sistema nervoso), interpreta e reproduz essa imagem, sendo constituída pelas experiências internas e também externas relativas ao ambiente que interage com o indivíduo, portanto, a imagem corporal seria influenciada por situações que o sujeito vivencia no seu cotidiano, bem como por decisões tomadas, ações realizadas e várias experiências vividas, denotando um componente não estático e sim, mutacional, pois o indivíduo pode-se perceber com uma imagem corporal em um dado momento e, dependendo de suas escolhas, poderá alterá-lo ao longo do tempo.

A mulher é constantemente influenciada por fatores socioculturais que a conduz a apresentar um conjunto de preocupações e insatisfações com sua imagem corporal. Esses fatores induzem-nas a se exercitarem, a cuidarem dos seus corpos, visando a hábitos e cuidados prioritariamente relacionados à aparência visual do corpo. A insatisfação dentro do ambiente sócio cultural cria condições determinantes para o desenvolvimento de distorções e distúrbios da autoimagem (BOSI *et al.*, 2006).

Nesse sentido, Câmara; Carlotto (2007) discorre que a busca por uma imagem do corpo perfeito, ou mais próximo do que o que se entende por perfeição física, é cercada por diversos estímulos, os quais podem ser tanto externos quanto internos, principalmente no que tange a inter-relação entre os mesmos. Um dos principais fatores para a insatisfação com o próprio corpo é a própria maneira como a pessoa vê sua compleição física, muitas vezes em comparação com um ideal estético evidenciado pela mídia ou mesmo pelo próprio desejo de se parecer esteticamente melhor, já que a aparência de um físico tido como belo influencia positivamente na autopercepção da imagem corporal, porém, isso pode ser uma concepção imposta pela própria sociedade (ALMEIDA *et al.*, 2005).

Recentemente, estudos sobre a prática de atividades físicas têm sido realizados, utilizando-se do conceito de imagem corporal para verificar os motivos que levam as pessoas à busca de uma imagem corporal ideal. Assim, a busca por programas de exercícios físicos como musculação, pode estar relacionada a prevalências elevadas de insatisfação corporal (ALMEIDA *et al.*, 2005). O índice de massa corporal é um método de verificação das condições de peso de uma pessoa, e a partir do IMC é possível estimar o peso ideal ou desejado de indivíduos (HEYWARD; STOLARCZYK, 2000).

O objetivo do presente estudo foi verificar a relação entre variáveis antropométricas com a autopercepção da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação, com idade entre 18 e 50 anos em uma academia da cidade de Cacoal/RO.

## DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

A pesquisa se caracterizou como de campo com teor exploratório, pois tem como objetivo obter maior familiaridade com o tema. Tratou-se de um estudo transversal, do ponto de vista de sua natureza equivale a uma pesquisa aplicada em um determinado momento, quanto à abordagem do problema tratou-se de uma pesquisa quali-quantitativa, e do ponto de vista dos objetivos apresenta característica descritiva.

## AMOSTRAS

A composição amostral foi realizada por conveniência, ou seja, formada por elementos no qual o pesquisador reunirá simplesmente, porque dispunha deles no momento. A amostra geral foi composta por 48 mulheres com a faixa etária variando de 18 a 50 anos de idade, praticantes de musculação abordada de forma randômica, em diferentes horários do dia e em diferentes dias da semana e convidados a participar do estudo. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido autorizando a utilização dos dados de forma sigilosa. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos, sendo protocolada conforme o registro (1117-13).

## PROTÓCOLOS UTILIZADOS

Para determinação dos dados antropométricos foi utilizado os métodos descritos por Pitanga (2006); para a mensuração do peso, o avaliado deveria estar de pé, de costas para a escala de medida, descalço e com o mínimo de roupas possível sendo utilizada para esta coleta uma balança da marca Filizola, com divisão de dez gramas e peso mínimo de cem gramas. E para mensuração da estatura, o avaliado deveria estar descalço, com os pés unidos, procurando colocar em contato com a escala de medida as superfícies posteriores dos calcanhares a cintura pélvica, a cintura escapular e a região occipital, sendo utilizado neste momento um estadiômetro da marca Sanny.

Os indivíduos foram classificados quanto ao Índice de Massa Corporal – IMC, calculado com a razão do peso em quilos e da estatura em centímetros segundo o que é proposto pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000), onde a massa está em quilogramas e a altura está em metros, conforme a fórmula:  $IMC = \text{Peso} \div \text{Altura}^2$ . O resultado é comparado conforme a classificação de Baixo Peso (abaixo de 18), Peso Normal (de 18,5 a 24,9), Excesso de peso (de 25 a 29,9), Obesidade grau 1 (de 30 a 34,9), Obesidade grau 2 (de 35 a 39,9), Obesidade grau 3 (maior ou igual a 40). Para verificação do percentual de gordura foi utilizado o aparelho de bioimpedância corporal da marca OMRON® modelo HBF-306C, levando-se em consideração a classificação utilizada segundo Pollock; Wilmore (1993).

As medidas de membros superiores foram feitas com as participantes em pé, segurando nos sensores metálicos do aparelho, com os cotovelos estendidos e os braços formando um ângulo de 90°, em relação ao tronco. Para verificação da imagem corporal atual e ideal foi utilizada a escala proposta por (STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983). (figura 1).

- O conjunto de silhuetas era mostrado aos indivíduos e realizadas as seguintes perguntas:
- Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente?
  - Qual é a silhueta que você gostaria de ter?
  - Essa imagem é representada numericamente?

Para verificar a insatisfação corporal, utilizou-se a diferença entre a silhueta atual (SA) e silhueta ideal (SI), apontadas pelo indivíduo. O avaliador isentou-se de opinião na escolha das silhuetas.

No (quadro 1) demonstra-se as dimensões corporais relativas, como seria associativamente a relação do número referido à silhueta com a classificação do índice de massa corporal (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

**Quadro 1.** Dimensões corporais relativas (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

| SILHUETA | IMC (KG/m <sup>2</sup> ) | CLASSIFICAÇÃO   |
|----------|--------------------------|-----------------|
| 1        | 17,5                     | Baixo peso      |
| 2        | 20,0                     | Peso normal     |
| 3        | 22,5                     | Peso normal     |
| 4        | 25,0                     | Excesso de peso |
| 5        | 27,5                     | Excesso de peso |
| 6        | 30,0                     | Obesidade I     |
| 7        | 32,5                     | Obesidade I     |
| 8        | 35,0                     | Obesidade II    |
| 9        | 37,5                     | Obesidade II    |

Para tabulação dos dados utilizou-se o software Microsoft Office Excel e para análise estatística foi utilizado o software Statistical Package for the Social Sciences 13.0, sendo utilizado o teste de Shapiro-Wilk para avaliação da normalidade dos dados, sendo posteriormente usado o teste de correlação de *Pearson*, com vistas a verificar a associação entre as variáveis estudadas, respeitando uma significância de  $p < 0,05$ .

## DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Após a tabulação dos dados, criaram-se tabelas onde serão discutidos os resultados e que servirão de base para a conclusão do trabalho. Abaixo, seguem as tabelas referentes à caracterização da amostra, frequência, comparativos e medidas de associação entre as variáveis, visando explicar os achados do presente estudo.

A tabela 1 apresenta as características da amostra estudada, foram calculadas média, desvio padrão, máxima, mínima e amplitude das variáveis, se destaca entre as variáveis a média de peso que foi de 61,02 kg, média de índice de massa corporal de 23,35 kg/m<sup>2</sup>, silhueta atual ficou com a média de escolha a figura 4, e silhueta ideal figura 3 na média de escolha. Considerando tais resultados, observa-se que a média do IMC posiciona-se dentro do padrão considerado normal, entretanto o percentual de gordura está acima do que seria um padrão adequado, produzindo assim uma discrepância entre essas duas variáveis. No que se refere às variáveis silhueta atual e silhueta ideal, as médias indicam um interesse em perceber-se enquanto imagem corporal, numa silhueta mais magra.

**Tabela 1.** Caracterização da amostra do estudo.

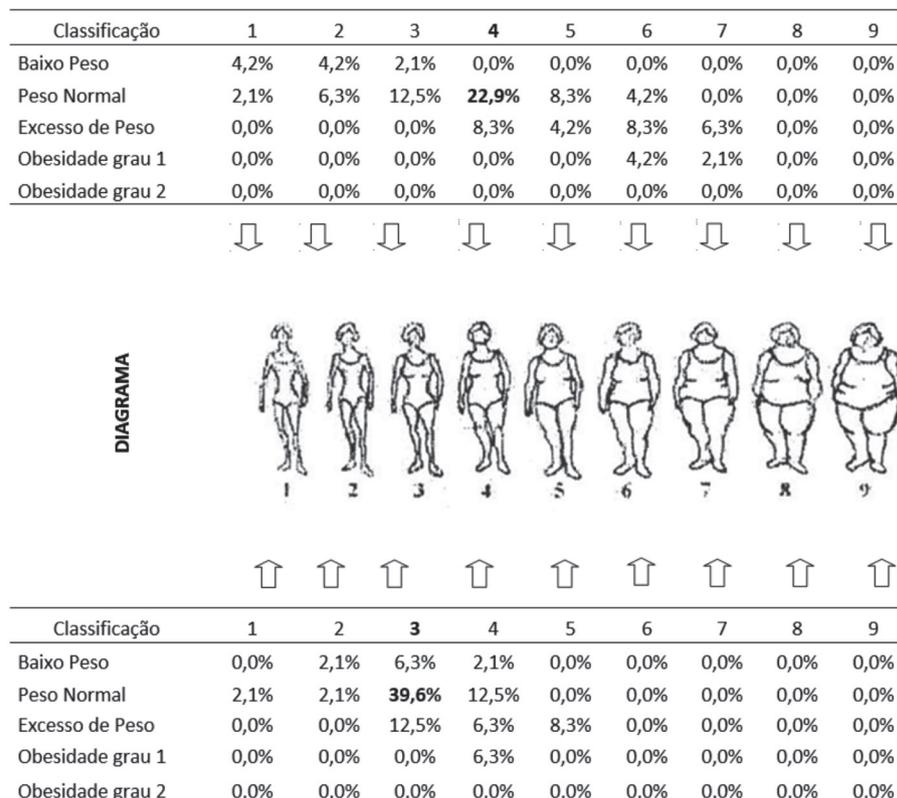
| Variáveis      | Média | DP   | Mínimo | Máximo | Amplitude |
|----------------|-------|------|--------|--------|-----------|
| Idade          | 27,27 | 9,51 | 18,00  | 50,00  | 32,00     |
| Estatura       | 1,62  | 0,05 | 1,50   | 1,75   | 0,25      |
| Peso Corporal  | 61,02 | 9,37 | 41,70  | 83,10  | 41,40     |
| IMC            | 23,35 | 3,89 | 15,76  | 33,29  | 17,52     |
| % de gordura   | 27,69 | 6,79 | 9,60   | 39,90  | 30,30     |
| Silhueta atual | 4,17  | 1,64 | 1,00   | 7,00   | 6,00      |
| Silhueta ideal | 3,35  | 0,79 | 1,00   | 5,00   | 4,00      |

A tabela 2 apresenta as frequências e os percentuais da amostra em relação as classificações do IMC, o N representando o numero total de participantes que foram 48 mulheres e suas respectivas frequências e percentuais de acordo com o índice de massa corporal. A classificação com maior número de frequência ficou sendo a de peso normal com 27 mulheres atingindo um percentual de 56,2%, e a classificação de menor frequência ficou sendo a obesidade grau I com 3 mulheres obtendo o percentual de 6,2%. Podemos observar que a população estudada está dentro da média dos padrões de saúde estabelecidos mundialmente.

**Tabela 2.** Percentual e frequência em relação à classificação do IMC.

| Classificação    | n  | Frequência | %      |
|------------------|----|------------|--------|
| Baixo Peso       | 48 | 5          | 10,42  |
| Peso normal      | 48 | 27         | 56,25  |
| Excesso de peso  | 48 | 13         | 27,08  |
| Obesidade grau I | 48 | 3          | 6,25   |
| <b>Total</b>     |    | 48         | 100,00 |

A figura 1, demonstra a relação entre a relação entre as ilustrações da imagem corporal classificadas de 1 a 9 propostas por Stunkard; Sorensen; Schulsinger, (1983) com a classificação do índice de massa corporal, proposto por Kakeshita; Almeida (2006). Para essa relação, observa-se que cada ilustração tem suas proporções gradativamente aumentadas, buscando assim, que o sujeito possa avaliar-se diante da ilustração que lhe foi exposta, mas sem saber qual o seu IMC. Posteriormente, foi realizado um comparativo da mensuração de peso corporal e estatura, extraindo-se o IMC, com a ilustração apontada pelo sujeito, relacionando-se assim as variáveis analisadas de forma descritiva.



**Figura 1.** Comparação entre Silhueta Atual Real (Como você se vê?) x Silhueta Ideal Alvo (Como você gostaria de se ver?).

Fazendo a análise dos percentuais entre as classificações na figura 1, podemos perceber que a maioria da população encontra-se com peso normal representado pela silhueta 4, que corresponde a 22,9% da silhueta atual, 4,2% se veem com a silhueta 1 representado por baixo peso e 8,3% na silhueta 6 excesso de peso e, em comparação com a silhueta ideal podemos perceber que a maioria da população 39,6% gostaria de se ver na silhueta 3, que corresponde a classificação de IMC peso normal, o interessante é que houberam mulheres que se achariam satisfeitas com as silhuetas 4 correspondendo 6,3% e silhueta 5 correspondendo 8,3%. Podemos observar que ninguém gostaria de se ver nas silhuetas 6,7,8 e 9 que corresponde a classificação de IMC obesidade.

Sendo assim, apresentam uma leve distorção na autopercepção da imagem corporal, subestimando ou superestimando-a, sugerindo insatisfação com a imagem corporal, pois quase todas desejam ter seus corpos mais magros. Sendo assim, pode-se compreender, em parte, que a maioria das mulheres estudadas procuram atingir uma imagem corporal que consideram ideal, ou seja, uma silhueta 3, e em decorrência um IMC conforme uma classificação normal, apesar dessa mesma maioria, apresentar-se já na própria classificação mencionada.

A tabela 3, objetivou associar as variáveis analisadas no estudo, correlacionando-as através do coeficiente de correlação de *Pearson*, buscando-se assim respostas no que diz respeito à interação entre variáveis. Essa interação tem sua força aumentada quando associada ao teste de significância estatística  $p < 0,05$ , para que se possa inferir uma associação positiva ou negativa que seja relevante para a variável ou conjunto de fatores associados. Sendo assim, a tabela expõe tanto o coeficiente “r” quanto a significância estatística para cada variável associada.

**Tabela 3.** Associação entre as variáveis analisadas.

| Variáveis        | Teste         | Idade  | Peso  | Estatura | IMC    | % de Gordura | Imagem percebida | Imagem desejada |
|------------------|---------------|--------|-------|----------|--------|--------------|------------------|-----------------|
| Idade            | Corr. Pearson | 1,000  | 0,262 | -0,240   | 0,34   | 0,428        | 0,579            | 0,337           |
|                  | Significância |        | 0,072 | 0,100    | 0,018  | 0,002        | 0,000            | 0,019           |
|                  | N             | 48     | 48    | 48       | 48     | 48           | 48               | 48              |
| Peso Corporal    | Corr. Pearson | 0,262  | 1,000 | 0,066    | 0,912  | 0,784        | 0,756            | 0,355           |
|                  | Significância | 0,072  |       | 0,655    | 0,000  | 0,000        | 0,000            | 0,013           |
|                  | N             | 48     | 48    | 48       | 48     | 48           | 48               | 48              |
| Estatura         | Corr. Pearson | -0,240 | 0,066 | 1,000    | -0,344 | -0,362       | -0,146           | -0,049          |
|                  | Significância | 0,100  | 0,655 |          | 0,017  | 0,011        | 0,323            | 0,739           |
|                  | N             | 48     | 48    | 48       | 48     | 48           | 48               | 48              |
| IMC              | Corr. Pearson | 0,341  | 0,912 | -0,344   | 1,000  | 0,881        | 0,770            | 0,351           |
|                  | Significância | 0,018  | 0,000 | 0,017    |        | 0,000        | 0,000            | 0,014           |
|                  | N             | 48     | 48    | 48       | 48     | 48           | 48               | 48              |
| % de gordura     | Corr. Pearson | 0,428  | 0,784 | -0,362   | 0,881  | 1,000        | 0,755            | 0,290           |
|                  | Significância | 0,002  | 0,000 | 0,011    | 0,000  |              | 0,000            | 0,046           |
|                  | N             | 48     | 48    | 48       | 48     | 48           | 48               | 48              |
| Imagem Percebida | Corr. Pearson | 0,579  | 0,756 | -0,146   | 0,770  | 0,755        | 1,000            | 0,481           |
|                  | Significância | 0,000  | 0,000 | 0,323    | 0,000  | 0,000        |                  | 0,001           |
|                  | N             | 48     | 48    | 48       | 48     | 48           | 48               | 48              |
| Imagem Desejada  | Corr. Pearson | 0,337  | 0,355 | -0,049   | 0,351  | 0,290        | 0,481            | 1,000           |
|                  | Significância | 0,019  | 0,013 | 0,739    | 0,014  | 0,046        | 0,001            |                 |
|                  | N             | 48     | 48    | 48       | 48     | 48           | 48               | 48              |

Conforme demonstra a tabela 3, para associação entre as variáveis idade e IMC foi evidenciado um coeficiente de 0,34, com significância para  $p < 0,05$ , demonstrando uma correlação de nível fraco. Para associação entre as variáveis idade e imagem percebida evidenciou um coeficiente de 0,579, com significância para  $p < 0,05$ , e um coeficiente de 0,337 com significância para  $p < 0,05$ , para imagem desejada

demonstrando uma correlação de nível fraco. Para a associação entre as variáveis peso corporal e IMC foi evidenciado uma correlação de 0,912, com significância para  $p < 0,05$ , demonstrando uma correlação de nível forte. Entre as variáveis peso corporal e imagem percebida foi evidenciado um coeficiente de 0,756, com significância para  $p < 0,05$ , demonstrando uma correlação de nível moderado, já para as variáveis entre peso corporal e imagem desejada foi evidenciado um coeficiente de 0,355, com significância para  $p < 0,05$ , demonstrando uma correlação de nível fraco.

Na associação entre as variáveis estatura e IMC foi evidenciado o coeficiente -0,344, com significância para  $p < 0,05$ , demonstrando uma correlação linear negativa de nível fraco, e entre as variáveis IMC e imagem percebida foi evidenciado um coeficiente de 0,770, com significância para  $p < 0,05$ , demonstrando uma correlação de nível moderado, e entre IMC e imagem desejada obteve-se um coeficiente de 0,351, com significância para  $p < 0,05$ , demonstrando uma correlação de nível fraco. Quando comparada a associação entre as variáveis imagem percebida e imagem desejada foi evidenciado o coeficiente de 0,481 com significância para  $p < 0,05$ , demonstrando uma correlação de nível fraco.

Vários são os estudos que buscam questionar a imagem corporal que as pessoas possuem delas mesmas (CAMPOS, 2007), nas várias atividades realizadas, como prática de musculação (LIMA *et al.*, 2008), e nas várias faixas etárias, como adolescentes (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005), adultos (ALMEIDA *et al.*, 2005). E todos têm em comum a distorção na autopercepção da imagem corporal, subestimando ou superestimando-a.

A busca pela magreza incessante na sociedade atual, com corpos tão magros que nem sempre podem ser alcançados, configura uma situação de permanente insatisfação pessoal, contribuindo para o estresse característico da vida moderna, como mostra o estudo realizado por (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006). Esses dados são comparáveis ao estudo que mostrou na maioria das mulheres estudadas um IMC entre normalidade e sobrepeso (87%) (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006). Corroborando com este estudo, Bosi *et al.*, (2006), em uma pesquisa realizada com universitárias do Rio de Janeiro, afirma que 82% das universitárias apresentaram IMC adequado. E as mesmas pesquisadas desejavam perder peso, ou seja, estavam descontentes com o próprio corpo. Esta insatisfação com o corpo é demonstrada no estudo de Tessmer *et al.*, (2006), onde 48% de 351 frequentadoras de academias se percebem insatisfeitos com a sua autoimagem.

Diferentemente do resultado encontrado em nosso estudo, Silva; Brunetto; Reichert (2010), em sua pesquisa com praticantes de musculação, verificou um aumento da satisfação corporal conforme aumentou o tempo de prática entre as mulheres. Esse aumento foi relacionado a melhora estética e, provavelmente, não a saúde. Isso. Parece ser mais satisfatório alcançar a mudança na morfologia corporal que chegar a um perfeito estado de saúde. Mulheres sedentárias que começam praticar exercícios se percebem mais magras, mesmo que a gordura corporal esteja inalterada, ou seja, se veem de forma mais positiva (RUSSELL, 2004; VIDAL, 2006).

O estudo realizado sugere que mulheres adultas sofrem muita influência do meio em que vivem, valorizando mais a imagem corporal do que os valores pessoais. Provavelmente os padrões socioculturais de valorização da magreza podem estar influenciando a percepção de mulheres, que, mesmo não sendo obesas, percebem-se como tais. No entanto, estudos posteriores fazem-se necessários para melhor compreensão da autopercepção corporal e dos fatores que podem influenciá-la.

Além disso, a utilização de uma escala de silhuetas é válida, pois as mulheres estudadas conseguiram observar diferenças quanto aos tamanhos corporais, confirmando a hipótese levantada de que a percepção das figuras de silhuetas guarda correspondência com as medidas antropométricas caracterizadas pelo índice de massa corporal (IMC).

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados evidenciados no atual estudo, podemos concluir que a prevalência de insatisfação corporal entre mulheres praticantes de musculação é elevada, sobretudo em mulheres onde o IMC é mais alto. As variáveis que, em maior associação com a imagem corporal percebida, podem explicar uma relação em termos lineares entre as variáveis analisadas foram o índice de massa corporal, percentual de gordura e peso corporal, pois conforme essas variáveis aumentam, a percepção da imagem corporal percebida também eleva-se. Por outro lado, não ficou evidenciada associação de nível significativo quando correlacionadas as variáveis com a imagem corporal desejada, portanto, nenhuma das variáveis correlacionadas podem ser utilizadas em associação para explicar o fenômeno da imagem desejada, sugerindo-se assim que outros estudos possam ser implementados no sentido de buscar respostas associativas ao objeto de estudo da imagem corporal desejada em praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, G.A.N.; SANTOS, J.E.; PASIAN, S.R.; LOUREIRO, S.R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 27-35, 2005.
- BOSI, M.L.M.; LUIZ, R.R.; MORGADO, C.M.C.; COSTA, M.L.S.; CARVALHO, R.J. Auto percepção da imagem corporal de estudantes: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal brasileiro de Psiquiatria**, v. 55, n. 2, p. 108-113, 2006.
- CÂMARA, S.G., CARLOTTO, M.S. Coping e gênero em adolescentes. **Psicol. estud.** v. 12, n. 1, p. 87-93, Maringá Jan./Apr. 2007.
- CAMPOS, S.C. da S. A imagem corporal e a constituição do eu. **Reverso**, v. 29, n. 54, p. 63-69, 2007.
- CONTI, M.A.; FRUTUOSO, M.F.P.; GAMBARDELLA, A.M.D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 18, n. 4, p. 491-7, 2005.
- HEYWARD, V.H.; STOLARCZYK, L.M. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole, 2000.
- KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.
- LIMA, J.R.P.; ORLANDO, F.B.; TEIXEIRA, M.P.; CASTRO, A.P.A.; DAMASCENO, V.O. Conjunto de silhuetas para avaliar a imagem corporal de participantes de musculação. **Arquivos Sanny de Pesquisa em Saúde**, v. 1, n. 1, p. 26-30, 2008.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Obesidade. Impedindo e controlando a epidemia global**. Genebra. p. 107-158. 1997.
- PAULUCCI, E.Z.C.; FERREIRA, A. Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoas da imagem corporal em praticantes de jazz de competição. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**. Santo André, v. 4, n.2, p. 53-61, 2009.
- POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. **Exercícios na saúde e na doença**. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.
- PITANGA, F.J.G. **Teste, medidas e avaliação em educação física**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2006.
- RUSSELL, K.M. On versus off the pitch: the transiency of body satisfaction among female rugby players, cricketers, and netballers. **Sex roles**, v. 51, n. 9-10, p. 561-574, 2004.
- SCHILDER, P. **A Imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- SILVA, A.J.B.; BRUNETTO, B.C.; REICHERT, F.F. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina - PR. **Revista Brasileira de Ativ Fís. e Saúde**, v.5, n.3, p 170-175 2010.
- STUNKARD, A.J.; SORENSEN, T.; SCHULSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis*. v. 60, p.115-20.1983.
- TESSMER, C.S. *et al.*, Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 14, n. 1, p. 7-12, 2006.
- VIDAL, A.R. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia. Estudo comparativo entre praticantes de musculação e aulas de grupo**. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2006. Disponível em: <<http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14541/2/6001.pdf>> Acesso em: 23 de mar. 2014.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. World Health Organization, 2000.

<sup>1</sup> Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal/FACIMED.

<sup>2</sup> Grupo de Pesquisa em Motricidade Humana, Sociedade e Saúde – IFRO.

<sup>3</sup> Grupo de pesquisa Meio ambiente, Educação e saúde - Instituto Federal de Rondônia – IFRO.

<sup>3</sup> Grupo de estudos do Laboratório de Biociências do Movimento Humano - LABIMH – UFRJ.

<sup>4</sup> FMUSP, IAMSPE e UNICID.

Av. Coronel Noronha, 426  
Novo Horizonte  
Cacoal/RO  
76962-062