

# NÍVEL DE SATISFAÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE PORTO ALEGRE, RS

Aliene Constante Klimick<sup>1</sup>  
Carlos Eduardo Coelho<sup>1</sup>  
Lidiane Requia Alli-Feldmann<sup>2</sup>

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de satisfação corporal de praticantes de musculação de academias da cidade de Porto Alegre, RS. A amostra foi composta por praticantes de musculação de uma rede de academias de grande porte de Porto Alegre (n=120, 50% masc, entre 15 e 74 anos), selecionados aleatoriamente. Foi utilizado o Questionário de Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ) e Escala de Silhueta (ES), além de um questionário com variáveis antropométricas. A prevalência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal foi de 55% no BSQ e de 93,3% na ES, enquanto os homens apenas apresentaram insatisfação na ES de 91,6%. O Índice de Massa Corporal (IMC) nos indivíduos de sexo masculino apresentou classificação de sobrepeso (26,18±2,84), enquanto, apesar da prevalência de insatisfação no sexo feminino sua classificação no IMC esta dentro da normalidade (23,38 ± 3,06). Os dados demonstram que a prevalência de insatisfação corporal entre praticantes de musculação é elevada (ES), sendo maior no sexo feminino (BSQ), corroborando os resultados descritos pela literatura.

**Palavras-chave:** Imagem corporal, musculação, Índice de Massa Corporal.

## ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the level of body dissatisfaction bodybuilders academies in Porto Alegre, RS. The sample consisted of bodybuilders from a network of large gymnasiums in Porto Alegre (n = 120, 50% masc, between 15 and 74 years), randomly selected. The Body Shape Questionnaire (BSQ) and Silhouette Scale (ES), and a questionnaire with anthropometric variables. The prevalence of unsatisfied women with body image was 55% in BSQ and 93.3% in ES, whereas men had only 91.6% dissatisfaction in ES. BMI in males was classified as overweight (26.18 ± 2.84), while, despite the prevalence of female dissatisfaction, their Body Mass Index (BMI) classification was within normal range (23.38 ± 3.06). The data show that the prevalence of body dissatisfaction among bodybuilders is high (ES), being higher in females (BSQ), corroborating results described in the literature.

**Keywords:** Body image. Resistance Training. Body mass index.

<sup>1</sup> Acadêmica (o) do Curso de Educação Física/ULBRA

<sup>2</sup> Professora- Orientadora do Curso de Educação Física/ULBRA (lidianefeldmann@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal pode ser definida como a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós, sendo a representação mental de nós mesmos. Reflete a história de uma vida, a vivência de um ser, que integram sua unidade e marcam sua existência no mundo a cada instante. (REICHERT; SILVA; BRUNETTO, 2010) Temos o desenvolvimento de nossa identidade corporal intimamente ligado ao processo de vivência de nossas sensações de existência desde a mais tenra idade.

Nas últimas décadas a preocupação com a imagem corporal tornou-se alvo da atenção da sociedade que se utiliza de diferentes recursos para chegar aos padrões estéticos idealizados, tais como dietas, exercício físico, recursos farmacológicos e cirúrgicos. Tal idealização proporciona o crescimento da insatisfação corporal, podendo trazer implicações para a saúde das pessoas. Induzindo os indivíduos a se exercitar, a cuidar de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos, cuidados e descontentamentos com a aparência visual do corpo. (ALVES et al., 2009)

A influência da mídia, esta aumentando a propagação de um padrão estético com músculos aparentes e pouca quantidade de gordura. Estudos recentes investigam as implicações que essa preocupação excessiva com a imagem corporal pode ocasionar à saúde, como comportamentos alimentares inadequados, prática excessiva de exercícios físicos, utilização exagerada de recursos ergogênicos, além de distúrbios psicoemocionais. (PEREIRA MONTEIRO et al., 2010)

A insatisfação corporal pode ser entendida como uma preocupação com o peso, forma do corpo e gordura corporal. Dependendo do grau, esta pode afetar os aspectos de vida do indivíduo, como autoestima, comportamento alimentar e capacidades física, cognitiva e psicossocial (TRICHES; GIUGLIANI, 2007).

Segundo Vasconcelos-Raposto et al, (2014) há uma tendência por parte de adolescentes e jovens adultos, de desenvolverem sentimentos de inferioridade e descontentamento com seu corpo. Sendo gerada uma necessidade de modificar o seu corpo com o ideal cultural, uma vez que existe uma insatisfação com a imagem corporal.

De fato, os exercícios têm sido utilizados como um meio para reduzir o peso corporal de indivíduos insatisfeitos com a própria imagem. Contudo, uma imagem corporal negativa pode, paradoxalmente, diminuir a motivação para a prática de atividades físicas ou aumentar o engajamento em programas de exercícios. Veigas (2009) verificaram que o exercício proporciona diminuição da depressão, melhoria do bem-estar psicológico e que indivíduos ativos apresentam imagem corporal mais positiva, independente da idade e sexo.

Em um estudo sobre imagem corporal em praticantes de treinamento com pesos, Reichert et al (2010) foi avaliada a insatisfação corporal em homens e mulheres, sendo que 79% tinham índice de massa corporal (IMC) adequado. O desejo de obter um corpo idealizado pela sociedade cria uma não aceitação de sua autoimagem, e com isso, passa a

existir a necessidade de modificá-la. Veigas (2009) afirma que se esse corpo ideal não for alcançado, há possibilidades do surgimento de quadros depressivos e baixa autoestima.

Segundo a visão de Santos (2012) a Educação Física deve contribuir para a busca e a manutenção da saúde, entendida através da ótica do bem estar físico, psíquico, mental e social. Sendo assim, os profissionais de Educação Física poderão auxiliar a população a persistirem em seu treinamento, porém buscando saúde, sendo a estética uma consequência desta.

A imagem corporal apresenta grande relevância como tema de estudo, possuindo variados aspectos que contribuem para uma melhor compreensão das relações do homem e da consciência de si mesmo. Portanto, este estudo tem como objetivo verificar o nível de insatisfação corporal de praticantes de musculação de academias de Porto Alegre - RS.

## MATERIAL E MÉTODOS

Foram selecionadas, intencionalmente, 6 academias de bairros diferentes, de uma rede de academias da cidade de Porto Alegre, RS. A amostra foi constituída por 120 indivíduos, sendo 20 de cada unidade, 60 indivíduos do sexo masculino e 60 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária de 15 a 74 anos, selecionados aleatoriamente em diferentes dias da semana e horários. Todos os participantes foram informados sobre o objetivo da pesquisa e os procedimentos adotados para a sua realização, bem como do caráter voluntário de participação, assinando para tal um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O instrumento utilizado na pesquisa foi o Body Shape Questionnaire - BSQ, criado por Cooper et al. (1987) e traduzido por Cordás e Castilho (1994); do qual é constituído de 34 perguntas referentes à imagem corporal. Com uma legenda de 1 a 6 (1- Nunca, 2- Raramente, 3- Às vezes, 4- Frequentemente, 5- Muito Frequentemente e 6- Sempre) o questionário identifica as preocupações com a forma do corpo, auto-depreciação pela aparência física e sensação de estar fora do seu peso. O resultado é obtido na soma dos valores assinalados em cada pergunta, quando atinge a pontuação até 80 considera-se que a pessoa esta satisfeita, 80 e 110, insatisfação leve, 111 e 140, insatisfação moderada e acima de 140 insatisfação grave.

Utilizou-se também as figuras de silhuetas, proposto por (DAMASCENO et al., 2005) para avaliação da percepção da imagem corporal. A escala de figuras de silhuetas contém quinze silhuetas de cada sexo, com variações progressivas na escala de medida, do indivíduo mais "gordo" ao mais "hipertrofiado". Os indivíduos assinalavam a palavra eu na silhueta que mais se aproximava de sua imagem corporal atual e se houvesse um desejo por outra silhueta que marcassem a palavra ideal na silhueta que eles gostariam de ter. Para a classificação foi utilizada a proposta por Damasceno et al (2005), estimando a insatisfação corporal como a diferença entre a silhueta eu da silhueta ideal, permitindo a definição de quatro categorias: satisfeito (quando a imagem atual é a mesma que a imagem

ideal), baixa insatisfação (inferior ou igual valor 1), mediana insatisfação (valores entre 2 e 4) e alta insatisfação (igual ou valor acima de 5).

Além desses instrumentos, os participantes foram orientados a preencher um questionário contendo os seguintes itens: sexo, idade, peso, estatura, circunferência da cintura, circunferência do quadril e tempo de prática de treinamento com pesos. O índice de massa corporal (IMC) foi posteriormente calculado pela divisão da massa corporal (kg) pela estatura ao quadrado (m). A literatura demonstra que a utilização de medidas de peso e altura auto relatadas é um procedimento válido para classificação categórica do estado nutricional com base no IMC, tanto para adolescentes como para adultos (Farias, 2007; Fonseca et al., 2004). Os dados foram coletados de forma individualizada, nas dependências das academias sempre pelo mesmo profissional.

A análise estatística do presente estudo foi a descritiva apresentando média, desvio padrão e percentual.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas Tabelas 1 e 2 encontram-se os valores de média, desvio padrão, valores mínimo e máximo da idade, massa corporal, estatura e IMC de homens e mulheres, respectivamente.

**Tabela 1** – Dados antropométricos dos indivíduos do sexo masculino (n=60).

| Variável                 | Média  | Desvio Padrão | Valor Mínimo | Valor Máximo |
|--------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|
| Idade (anos)             | 27,80  | 7,75          | 15           | 52           |
| Massa Corporal (kg)      | 83,16  | 11,86         | 57           | 108          |
| Estatura (cm)            | 177,82 | 6,15          | 165          | 191          |
| IMC (kg/m <sup>2</sup> ) | 26,18  | 2,84          | 20,4         | 32           |

**Tabela 2** – Dados antropométricos dos indivíduos do sexo feminino (n=60).

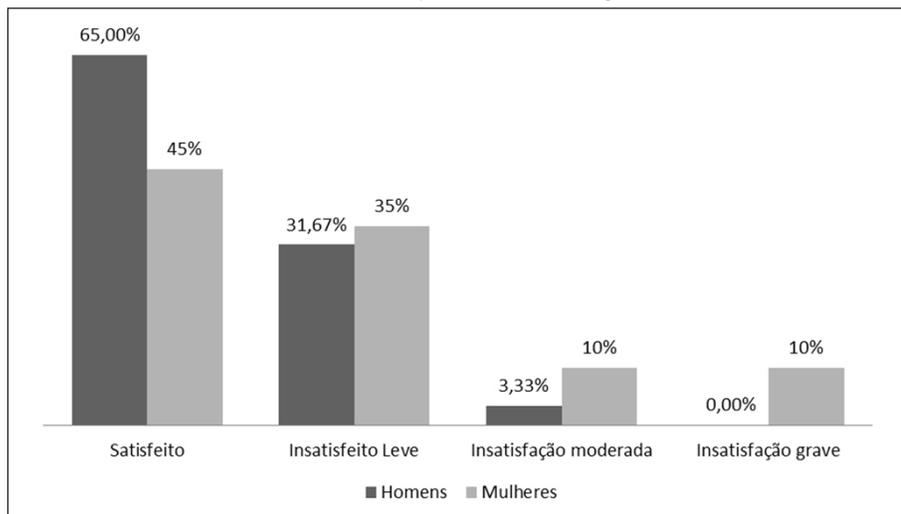
| Variável                 | Média  | Desvio Padrão | Valor Mínimo | Valor Máximo |
|--------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|
| Idade (anos)             | 31,23  | 13,70         | 19           | 74           |
| Massa Corporal (kg)      | 62,37  | 8,79          | 46           | 99,3         |
| Estatura (cm)            | 163,20 | 6,06          | 148          | 176          |
| IMC (kg/m <sup>2</sup> ) | 23,38  | 3,06          | 19,2         | 32,4         |

O IMC apresentou como média para os homens 26,18 ( $\pm$  2,84) kg/m<sup>2</sup>, encontrando se, assim, em uma classificação de sobrepeso, enquanto a média feminina foi 23,38 ( $\pm$  3,06), na faixa recomendável para a saúde. Da mesma forma que a idade das mulheres tem uma grande amplitude (19 a 74), também, o peso masculino se revelou assim (57 a 108).

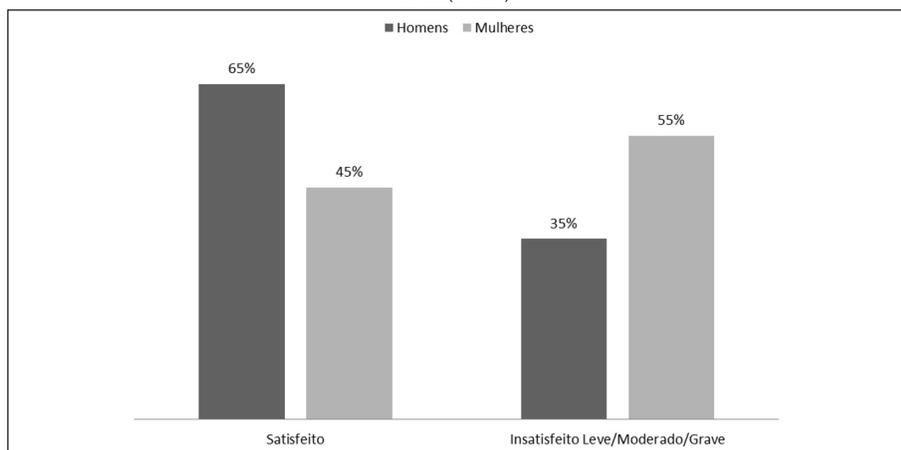
Na Figura 1 temos a representação dos valores de satisfação e insatisfação de homens e mulheres no BSQ. Os resultados mostram que a maioria dos participantes não

apresenta insatisfação com a imagem corporal. 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 (Figura2). Destacam-se os valores de maior insatisfação, onde 10% das mulheres apresentam insatisfação moderada e 10% insatisfação grave, enquanto nenhum homem apresentou insatisfação grave. Parisotto (2011) realizou um estudo com 58 mulheres praticantes de musculação e encontrou 34,5% das mulheres com insatisfação moderada ou grave.

**Figura 1** – Prevalência de (in) satisfação corporal obtida pelo Body Shape Questionnaire (BSQ), em praticantes de treinamento com pesos, de acordo com gênero.



**Figura 2** – Percentual de classificação dos níveis de (in) satisfação no comparativo de homens e mulheres BSQ (n=120).



Os resultados revelaram que a maioria dos sujeitos apresentou algum grau de insatisfação corporal, sendo mais prevalente no sexo feminino. Esse achado é preocupante, uma vez que a maioria dos indivíduos do sexo feminino apresentava valores adequados de IMC ( $23,38 \pm 3,06\text{kg/m}^2$ ). Possivelmente, são criadas distorções de auto-imagem pelo excesso de preocupação com o corpo. (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017)

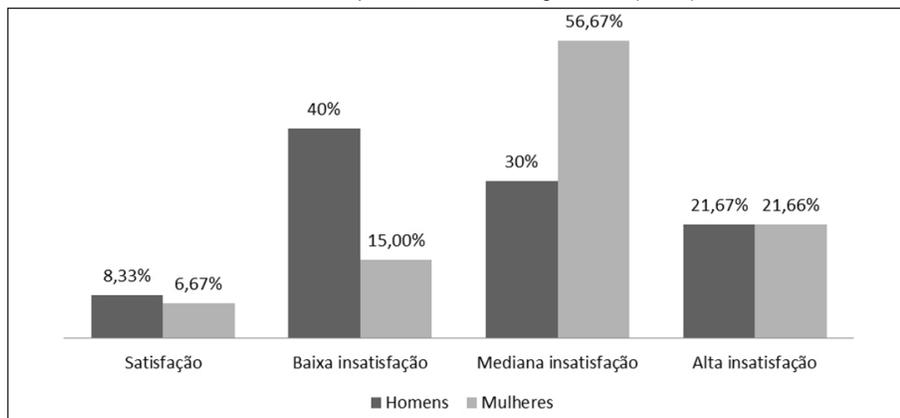
Martins (2012) utilizou a escala de silhuetas a fim de verificarem a diferença entre a imagem corporal ideal (SI) e atual (SA) e encontraram que quanto maior o IMC e %Gordura, maior a diferença entre a SI e SA. Apesar de não haver a possibilidade de comparar os diversos estudos, em sua maioria, os mesmos concordam em afirmar que quanto maior o IMC, maior a insatisfação com a imagem corporal, o que não confere com nossos achados.

Em contrapartida, há estudos que não encontraram associação significativa entre insatisfação corporal e IMC, indicando inconsistência do IMC enquanto fator associado da insatisfação corporal. (RECH; CASAGRANDA; HALPERN, 2015; SIMAS et al., 2014) É possível que o IMC não corresponda à forma com que os indivíduos percebem seus corpos. Ou seja, mesmo que o indivíduo apresente IMC adequado, existe a possibilidade de desejar aumentar ou reduzir seu tamanho corporal. A influência dos meios de comunicação ao instituírem padrões de beleza com IMC considerado não saudável pode encorajar tais condições. Ademais, existem evidências de que o motivo de não existir associação entre IMC e insatisfação corporal, é que, independente da classificação do IMC existam insatisfações em relação ao tamanho e forma corporais(COQUEIRO et al., 2008).

Essa diferença entre o IMC e auto percepção pode levar a estados emocionais negativos, tais como desapontamento e insatisfação, colocando os indivíduos em risco de terem transtornos psiquiátricos. Embora o IMC se relacione com a massa adiposa corporal, algumas pessoas consideradas obesas segundo o IMC podem ter uma quantidade de gordura normal e grande quantidade de massa muscular, nesse caso a medida por dobras cutâneas, onde é possível identificar o percentual de gordura corporal e o percentual de massa corporal livre de gordura, seria mais adequada uma vez que a mostra estudada é composta por frequentadores de academia, podendo haver conexão com os resultados encontrados nos indivíduos homens, 65% satisfeitos no BSQ e 8,3% na Escala de Silhueta, mesmo com uma média do IMC ( $26,18 \pm 2,84\text{kg/m}^2$ ) que caracteriza sobrepeso.

Ao observar a Figura 3 verificamos que com relação a Escala de Silhueta, os níveis de insatisfação das mulheres se mantém mais elevado em todas as categorias em relação ao sexo masculino, mas no somatório dos níveis de insatisfação os valores são semelhantes, 93,3% das mulheres apresenta insatisfação, para 91,6% dos homens. Observando a categoria alta insatisfação, destaca-se o valor elevado para homens e mulheres 21,67% e 21,66% respectivamente, caracterizando uma insatisfação de imagem superior a uma diferença de 5 silhuetas na escala.

**Figura 3** – Prevalência de insatisfação corporal obtida pela Escala de Silhueta (ES), em praticantes de treinamento com pesos, de acordo com gênero ES (n=120).



As mulheres apresentaram maior insatisfação com o corpo do que os homens, o que é consistente com o achado nos estudos de Medeiros (2017). As diferenças entre os sexos sugerem que homens e mulheres vêem seus corpos de maneira diferente. Essa insatisfação constitui uma fonte significativa de sofrimento para muitas mulheres e tem sido associada a consequências adversas, incluindo maior frequência de transtornos mentais comuns e comportamentos não saudáveis de controle de peso. (MARTINS et al., 2012)

No entanto, a diferença entre os sexos, parece questionável, visto que existem estudos que não encontraram associação significativa entre gênero e insatisfação corporal. (COQUEIRO et al., 2008; GONÇALVES; CAMPANA; TAVARES, 2012; SIMAS et al., 2014) Possivelmente essa falta de consistência se deva não somente as características das populações estudadas e as metodologias aplicadas, mas também aos diferentes motivos pelos quais homens e mulheres se julgam insatisfeitos com seus corpos. Ao utilizar a escala de silhuetas, mulheres (87%) normalmente superestimam a imagem corporal enquanto que homens (73%) a subestimam ao assinalarem silhuetas maiores e menores que as reais, respectivamente (KAKESHITA, 2006). Em relação à escolha da silhueta ideal, mulheres tendem a escolher silhuetas menores do que a atual, enquanto que os homens tendem a escolher silhuetas maiores (DAMASCENO et al, 205; CIELO, 2008).

Esse padrão de baixos níveis de gordura corporal expostos na mídia, a auto comparação entre as pessoas em um mesmo ambiente, além de opiniões da família e amigos, levam as pessoas a apresentarem altos níveis de insatisfação com a aparência do corpo (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017). Tal insatisfação pode levar, à comportamentos autodestrutivos como o abuso nas dietas, prática excessiva de atividade física e uso de recursos farmacológicos. A prática de atividade física, em alguns casos, pode resultar em consequências negativas, aumentando, nas mulheres, a preocupação com a magreza e nos homens ocasiona o fenômeno conhecido como dismorfia muscular (COQUEIRO et al., 2008; MARTINS et al., 2010, 2012).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados, pode-se concluir que a maior parte dos indivíduos apresentaram insatisfação com seu corpo, houve uma prevalência de insatisfação corporal nos indivíduos do sexo feminino de 93,3% na ES e 55% no BSQ, enquanto os indivíduos do sexo masculino apresentaram 91,6% na ES e 45% no BSQ. As mulheres mesmo apresentando IMC ideal se mostraram mais insatisfeitas com o corpo ao passo, que os homens mesmo com o IMC indicando sobrepeso apresentaram menor insatisfação corporal, indicando uma diferença entre os gêneros a respeito da imagem corporal.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, D et al. Cultura e imagem corporal. **Motricidade Fundação Técnica e Científica do Desporto**, v. 5, n. 1, p. 1–20, 2009.
- CORDÁS, T. A; CASTILHO, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares: instrumento de avaliação: Body Shape Questionnaire. **Psiquiatria Biológica**, v.2, n.1, p. 17-21, 1994.
- COQUEIRO, Raildo da Silva et al. Insatisfação com a imagem corporal : avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 30, n. 1, p. 31–38, 2008.
- DAMASCENO, Vinicius Oliveira et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181–186, 2005.
- FARIAS JR, José Cazuza. Validade das medidas auto-referidas de peso e estatura para o diagnóstico do estado nutricional de adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 7, n. 2, p. 167–174, 2007.
- FONSECA, Maria de Jesus et al. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal : estudo pró-saúde. **Revista Saúde Pública**, v. 38, n. 3, p. 392–398, 2004.
- GONÇALVES, Carolina de Oliveira; CAMPANA, Angela Nogueira; TAVARES, Maria da Consolação. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. **Motricidade**, vol. 8, n. 2, p.. 70-82, 2012.
- KAKESHITA, Idalina Shiraishi. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497–504, 2006.
- MARTINS, Cilene Rebolho et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 2, p.241-246, 2012.
- MARTINS, Cilene Rebolho et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v.32, n.1, p.19-23, 2010.

MEDEIROS, Tanísia Hipólito; CAPUTO, Eduardo Lucia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.66, n.1, p. 38-44, 2017.

PEREIRAMONTEIRO, Marcia Regina *et al.* Comportamento alimentar, imagem corporal e índices antropométricos de universitários. **Brazilian Journal of Food and Nutrition**, v. 21, n. 3, p. 341, 2010.

RECH, Ricardo Rodrigo; CASAGRANDA, Denise; HALPERN, Ricardo. Percepção da Imagem Corporal e Estado Nutricional em Escolares de 14 a 17 Anos da Cidade de Caxias do Sul / RS. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 14, p. 133-140, 2015.

REICHERT, Felipe; SILVA, Ana.; BRUNETTO, Bruna . Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de londrina. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 170-175, 2010.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão Dos; SIMÕES, Antonio Carlos. Educação Física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e Sociedade**, v. 21, n. 1, p. 181-192, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902012000100018&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000100018&lng=pt&tlng=pt)>.

SIMAS, Joseani Paulini Neves *et al.* Imagem corporal e sua relação com peso e índice de massa corporal em bailarinos profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 6, p. 433-437, 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922014000600433&lng=pt&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000600433&lng=pt&nrm=iso&tlng=en)>.

TRICHES, Rozane Márcia; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. **Revista Nutrição**, v. 20, n. 2, p. 119-128, 2007.

VASCONCELOS-RAPOSO, José *et al.* Atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares em adolescentes. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 3, p. 15-32, 2014. Disponível em: <[http://www.fade.up.pt/rpcd/\\_arquivo/artigos\\_soltos/2014-3/01.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/2014-3/01.pdf)>.

VEIGAS, Jorge. A Influência do Exercício Físico na Ansiedade , Depressão e Stress. **The International Journal on the Biology of Stress**, v. 16, n.2, p. 1-19, 2009.