

## PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Marcos Antônio Araújo Bezerra<sup>1</sup>, Lara Belmudes Bottcher<sup>1</sup>, César Bernardo Gomes<sup>1</sup>  
Cícero Cléber Brito Pereira<sup>2</sup>

### RESUMO

A imagem corporal se expressa como uma representação mental que o indivíduo tem de seu próprio corpo e sofre influências por fatores socioculturais. O presente estudo tem como objetivo analisar a percepção da autoimagem de praticantes de musculação das academias de ginástica da cidade de Porteiras-CE. Trata-se de um estudo descritivo, de campo, transversal, com uma abordagem quantitativa. Participaram deste estudo 100 indivíduos, 50 mulheres e 50 homens praticantes de musculação com idades entre 18 e 40 anos. A Imagem Corporal foi avaliada através do Body Shape Questionnaire (BSQ). O BSQ é um questionário autoaplicativo com 34 perguntas com seis possibilidades de resposta dentro de uma escala likert. A distorção de imagem corporal foi classificada como leve (70 a 90), moderada (90 a 110) ou intensa (>110). A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva, teste t através do software SPSS- 23, adotando um alfa de 0,05. O escore das questões do BSQ teve como média 62,50 ± 20,99 masculinos, e feminino 74,28 ± 27,44, classificados como nível de preocupação leve. Comparando os resultados de Peso, IMC e BSQ entre os grupos de homens e mulheres verificou-se diferença estatisticamente significativa para as variáveis BSQ e Peso. Verificou-se uma correlação fraca entre IMC e BSQ (r=0,290). Conclui-se que mulheres apresentam níveis de insatisfação corporal piores quando comparados com homens.

**Palavras-chave:** Imagem corporal. Treinamento de Resistência. Comportamento.

1 - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte-CE, Brasil.

2 - Faculdade Vale do Salgado, Icó-CE, Brasil.

Autor para correspondência:  
Marcos Antônio Araújo Bezerra.  
Av. Leão Sampaio km 3.  
Lagoa Seca, Juazeiro do Norte-CE, Brasil.  
CEP: 63040-005.

### ABSTRACT

Perception of the body image of musculation practicers

Body image is expressed as a mental representation that the individual has of his own body and is influenced by sociocultural factors. The present study aims to analyze the perception of self-image of bodybuilders of the gymnastics academies of the city of Porteiras-CE. This is a descriptive cross-field study with a quantitative approach. A total of 100 individuals, 50 women and 50 men with weight training between the ages of 18 and 40 participated in this study. The Body Image was evaluated through the Body Shape Questionnaire (BSQ). The BSQ is a self-paced questionnaire with 34 questions with six possible answers within a likert scale. Body image distortion was classified as mild (70 to 90), moderate (90 to 110) or intense (> 110). Data analysis was performed through descriptive statistics, t-test using the SPSS-23 software, adopting an alpha of 0.05. The BSQ score averaged 62.50 ± 20.99 males, and female 74.28 ± 27.44, classified as a level of mild concern. Comparing the results of Weight, BMI and BSQ between the groups of men and women, there was a statistically significant difference for the BSQ and Weight variables. There was a weak correlation between BMI and BSQ (r = 0.290). It is concluded that women present worse levels of body dissatisfaction when compared to men.

**Key words:** Body Image. Resistance Training. Behavior.

E-mail dos autores:  
marcosantonio@leaosampaio.edu.br  
larabottcher@leaosampaio.edu.br  
cesarbernardo@gmail.com  
cicerocleber@fvs.edu.br

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal define-se como uma representação mental condensada das experiências passadas e presentes, reais ou fantasiadas, conscientes ou inconscientes influenciadas por diversos fatores; ela é a ideia que o indivíduo tem de seu próprio corpo (Leal, 2013).

Por vezes pessoas integram todas as alterações que vêm ocorrendo em seu corpo com sensações de não lhe pertencer. Porém, a imagem do físico está associada à identidade e imagem corporal de si mesmo.

De acordo com Savoia (2003) a grande massa da população preocupa-se excessivamente com a aparência do corpo, confundindo muitas vezes a própria identidade. Ou seja, o indivíduo foca em construir sua personalidade baseando-se em fragmentos do corpo “bem-sucedidos” de outras pessoas fazendo com que sua autopercepção se torne distorcida.

Para Veronezi e colaboradores (2012) o corpo está se tornado, na sociedade, uma espécie de mercado, onde o desejado é mais procurado, vale-se “o mais”, o mais bonito, o mais belo, o mais forte. De acordo com o autor, nem sempre esse modelo é considerado saudável.

A mídia impõe esses padrões que são absorvidos pela sociedade que busca um padrão de beleza corporal ideal, ou seja, o corpo perfeito.

Para Leal (2013) a mídia tem forte influência na construção da imagem corporal que enfatiza, como o padrão de um modelo ideal de beleza, corpos “perfeitos”, magros esculpturais, e fora de um padrão real alcançável pela maioria das pessoas, o que contribui para uma guerra a favor da beleza.

A maneira como se olha no espelho e se conceitua pode estar diretamente ligada a algumas normas da sociedade em que a pessoa está inserido, afinal os seres humanos de certa forma são frutos de uma imagem social, respondem as exigências de uma normativa sociológica de forma e aparência. É na sociedade e na cultura que aprendem a ser e como devem se comportar.

Segundo Araújo (2002) autoconceito pode ser definido como considerações e percepções que a pessoa tem de si próprio, a partir de suas relações com o meio e experiências adquiridas no ambiente familiar, social.

O autoconceito é um aspecto que descreve como a pessoa faz um detalhamento de si mesmo, sobre suas condições físicas, de seu comportamento diante de várias situações, suas características emocionais, com um enfoque avaliativo, isto é, partindo de suas condutas e qualidades ou defeitos ela realiza uma autoavaliação.

Portanto, o sujeito tem uma percepção mais real de si mesmo (Goñi e Fernández, 2009).

Taylor e colaboradores (2014) ressaltam que as interações sociais de uma pessoa na sociedade podem ser influenciadas pelo autoconceito na sua inclusão com os demais. Assim, o sujeito tem uma percepção de si mesmo o que é influenciada pela aceitação que outras pessoas têm sobre ela.

Fermino, Pezzini e Reis (2010) destacam que um dos principais motivos que levam a maioria dos indivíduos a iniciarem programas de exercícios físico tem sido a insatisfação com a própria imagem, pois ele impõe padrões estabelecidos pela sociedade em que vive ou até pela mídia.

Em geral, as pessoas insatisfeitas com a imagem corporal e a forma do seu corpo buscam as atividades físicas para se sentirem melhores, para o controle de peso e simetria do corpo (Fermino, Pezzini e Reis, 2010).

Para Mustata e colaboradores (2011) o exercício físico pode contribuir e proporcionar de forma satisfatória o aumento da alegria e a melhora da autoestima, do autoconceito e da qualidade de vida do indivíduo. Dessa forma a prática de exercícios provoca uma sensação de sucesso no indivíduo o que reflete positivamente a autoestima e a autoimagem.

Percebe-se que o crescimento exponencial do mercado do exercício físico e das práticas que exigem performance corporal influenciou a população em geral, fazendo com que a procura por corpos mais saudáveis e mais apresentáveis ganhassem mais adeptos.

A facilidade da exposição do corpo, através de redes sociais, também é outro fator de grande influência de tal fenômeno.

Os indivíduos atualmente vivem em busca de uma imagem corporal como forma de identidade e passam por inúmeros procedimentos, muitas vezes sem nenhum acompanhamento especializado, o que torna mais ainda perigoso esse procedimento. Por isso, a necessidade de novos estudos sobre este assunto que afeta a população jovem.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo geral analisar a percepção da autoimagem de praticantes de musculação das academias de ginástica da cidade de Porteiras.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa trata-se de um trabalho do tipo descritivo, de campo, transversal, com uma abordagem quantitativa e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio sob o número 2.680.668.

O público consiste em um grupo formado por indivíduos praticantes de musculação nas academias de Porteiras-CE. A amostra deste estudo é formada por 100 pessoas, sendo 50 mulheres e 50 homens praticantes de musculação com idades entre 18 e 40 anos.

Foi critério de inclusão ter no mínimo 18 (dezoito) anos, ser praticante de musculação e/ou ginástica localizada há pelo menos 6 (seis) meses, e participar das aulas 2-3 vezes por semana durante 1h. Critério de exclusão: estar envolvido em um programa de exercícios por menos de um mês dentro da academia.

Para avaliar a Imagem Corporal foi aplicado o Body Shape Questionnaire (BSQ), questionário desenvolvido por Cooper e colaboradores (1987). O BSQ é um questionário autoaplicativo que apresenta 34 perguntas. Cada questão apresenta seis possibilidades de resposta: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito Frequentemente e 6) Sempre. A distorção de imagem corporal pode ser leve (70 a 90), moderada (90 a 110) ou intensa (>110).

Foi apresentado aos praticantes de musculação um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido informando que a pesquisa é de caráter voluntário, os objetivos do estudo, os procedimentos adotados, participação anônima, os benefícios que os pesquisados possam ter, os riscos que os pesquisados possam ter e garantia do sigilo das informações coletadas. Após a concordância e assinatura do termo foi entregue o questionário para os praticantes responderem.

Os procedimentos utilizados através da aplicação dos questionários poderiam trazer

algum desconforto, como por exemplo, constrangimento, o qual será minimizado mediante uma explicação detalhada sobre os objetivos da pesquisa, permitindo que o participante possa ler as perguntas dos questionários antes de aceitar participar do estudo, respaldando que será mantido o anonimato das suas informações e identificação, mantendo os questionários em local seguro e sigiloso, acessíveis apenas a pesquisadora. Nos casos em que os procedimentos utilizados no estudo resultarem em algum desconforto ou sejam detectadas alterações que necessitem de assistência imediata ou tardia, o pesquisador será responsável pelo encaminhamento para uma instituição adequada para o tipo de assistência que seja necessária.

Os benefícios esperados com este estudo são no sentido de melhor diagnosticar e compreender como se apresenta a imagem corporal de praticantes de musculação de uma academia, contribuindo para que profissionais e praticantes possam analisar estratégias para melhoria da autoestima.

O plano de análise dos dados foi feito por meio da elaboração de um banco de dados no Excel e logo depois exportado para o programa SPSS, versão 20 para análise descritiva da frequência, média e desvio padrão e teste t independente, adotando um alfa de 0,05.

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 100 sujeitos (50 homens) e (50 mulheres), todos praticantes de musculação da cidade de Porteiras-CE. Quanto ao peso a média e desvio padrão apresentaram valores que corresponderam ao masculino  $71,66 \pm 10,57$  kg e ao feminino  $59,03 \pm 8,40$  kg.

O IMC masculino teve como média e desvio padrão  $23,77 \pm 3,29$ kg/m<sup>2</sup> e o feminino  $22,61 \pm 2,83$ kg/m<sup>2</sup>, respectivamente. O escore relacionado às questões do BSQ teve como média  $62,50 \pm 20,99$  masculinos e o feminino  $74,28 \pm 27,44$ , sendo classificado como um nível de preocupação leve. A Tabela 1 descreve tais resultados.

**Tabela 1 - Resultados do peso, IMC e questionário BSQ.**

|      | Masculino |       | Feminino |       | p -Valor |
|------|-----------|-------|----------|-------|----------|
|      | M         | DP    | M        | DP    |          |
| Peso | 71,66     | 10,57 | 59,03    | 8,40  | < 0,001  |
| IMC  | 23,77     | 3,29  | 22,61    | 2,83  | 0,06     |
| BSQ  | 62,50     | 20,99 | 74,28    | 27,44 | 0,01     |

Ao comparar os resultados de Peso, IMC e BSQ entre os grupos de homens e mulheres foi verificada diferença

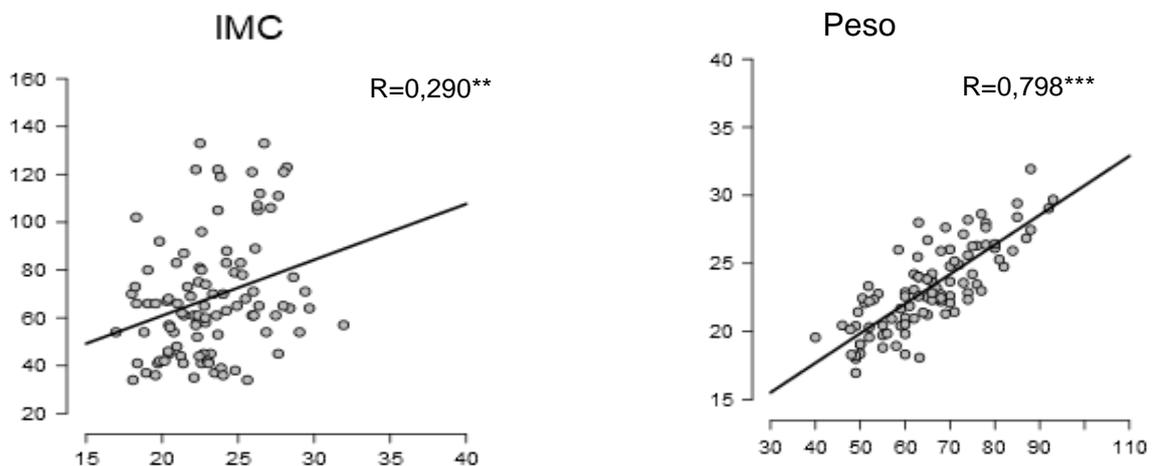
estatisticamente significativa para as variáveis BSQ e Peso.

**Tabela 2 - Correlações de Pearson entre as variáveis analisadas.**

|      |             | BSQ   | IMC    | Peso |
|------|-------------|-------|--------|------|
| BSQ  | Pearson's r | —     |        |      |
|      | p-value     | —     |        |      |
| IMC  | Pearson's r | 0.290 | —      |      |
|      | p-value     | 0.003 | —      |      |
| Peso | Pearson's r | 0.081 | 0.798  | —    |
|      | p-value     | 0.422 | < .001 | —    |

Quando realizados o teste de correlação de Pearson (tabela 2) para verificar se as variáveis se relacionam entre si foi

verificado que os valores de  $R=0,290$  para IMC e BSQ e de  $R=0,798$  para peso e IMC indicaram correlação entre as variáveis.



**Figura 1 - Correlação entre as variáveis analisadas, \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .**

## DISCUSSÃO

A partir dos resultados encontrados no presente estudo é possível confirmar que quanto maior o IMC do indivíduo, maior será o grau de insatisfação com a imagem do corpo.

A insatisfação corporal pode ser influenciada por fatores sociocultural e está ligada a algumas variáveis antropométricas.

Fermino, Pezzini e Reis (2010) em seu estudo composto por 90 adultos de ambos os sexos, entre os participantes, 50% eram

homens e 50% mulheres com idade entre 21 e 30 anos frequentadores dos programas de atividades físicas oferecidos pelo centro de esportes da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR), foi observado através das medidas antropométricas e a aplicação de um questionário referente a imagem corporal que as mulheres e os indivíduos com maiores índices de %G e IMC apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal, sugerindo que esta é influenciada pelo sexo e os riscos

relacionados com sobrepeso/obesidade (Fermino, Pezzini e Reis, 2010).

Em um estudo realizado em Porto Alegre-RS, com 58 mulheres praticantes de musculação da Academia Natacenter, com média de idade de  $38 \pm 8,92$  anos, Parisotto (2011) observou os resultados da interdependência entre o IMC e a insatisfação corporal. Verificando que 46,5% das mulheres “Sem insatisfação” encontravam-se na categoria “Normal” do IMC.

Na categoria Sobrepeso do IMC a ocorrência de 33,3% das mulheres foi na categoria “Insatisfação moderada” evidenciando uma associação significativa. Já nas categorias de Obesidade I e III, 100% das mulheres encontravam-se na categoria “Insatisfação grave” com sua autoimagem. Essa relação entre essas variáveis demonstra que conforme a mudança nos níveis do IMC ou do aumento massa corporal há um aumento gradativo da insatisfação com a imagem corporal (Parisotto, 2011).

O aumento do IMC interfere negativamente na satisfação corporal tornando-o negativa e isso corrobora com resultados de vários outros estudos.

A autoimagem do ser humano passa por diversas modificações de acordo com as etapas de nossa vida e, sofre influências externas, principalmente no período da adolescência onde o sedentarismo e a ingestão de alimentos gordurosos são mais comuns (Bandeira e colaboradores, 2016).

Ferreira (2017) em seu estudo realizado na cidade de Natal-RN, Brasil com 48 mulheres sendo 13 bailarinas com médias de idade de 28,77 (10,00), 20 desportistas e médias de idade de 29,85 (5,00) e 15 sedentárias com médias de idade 29,00 (13,00), foi possível observar que houve correlação positiva entre o IMC e a pontuação do BSQ ( $r^2 = 0,653$ ,  $p < 0,001$ ) e constatou que quanto maior o valor do índice de massa corporal IMC da participante, maior a preocupação e insatisfação/distorção com a imagem do próprio corpo, utilizando o instrumento BSQ como parâmetro, e maior a propensão para apresentar comportamentos de risco para TA. O BSQ é um instrumento que avalia a autoimagem e mede o grau de preocupação com a forma do corpo e a autodepreciação em relação da aparência física e da sensação de estar gordo (Hartmann e colaboradores, 2017).

As mulheres estão mais insatisfeitas com a imagem corporal do que os homens, podendo estar relacionado as associações e comparações corporais da idade e da sociedade em que vive.

Estes resultados vão ao encontro do estudo de Silva e colaboradores (2014) que observou que as mulheres se mostraram mais preocupadas e insatisfeitas com a imagem corporal do que os homens.

Mendes (2016) em sua pesquisa composta por 104 sujeitos do ensino secundário do concelho de Leiria, com idades compreendidas entre os 16 e os 21 anos, sendo 67 moças (com média de idades de  $17.68 \pm 1.45$ ) e 37 rapazes (com média de idades de  $17.46 \pm 1.22$ ), verificou o nível do grau de satisfação com a imagem corporal em indivíduos com um menor IMC e conseqüentemente apresentaram uma maior satisfação com a sua autoimagem.

Freitas (2010) concluiu em seu estudo sobre a distorção e a preocupação com a imagem corporal que estes fatores são bastante influenciadores na insatisfação corporal, quanto mais elevado é o índice de massa corporal IMC mais insatisfação corporal os sujeitos apresentaram.

No estudo de Medeiros e colaboradores (2017) foi encontrado como média de escore final no BSQ, em uma amostra de universitários composta por 164 estudantes de ambos os sexos,  $58,7 \pm 25,1$  pontos para homens e  $89,7 \pm 31,3$  pontos para mulheres, valor esse que se assemelha ao valor médio encontrado no presente estudo.

Ainda no estudo de Medeiros e colaboradores (2017) a insatisfação corporal e o IMC estiveram associados mesmo após análise ajustada ( $p < 0,001$ ), sendo que o IMC pode influenciar diretamente na autoimagem corporal, ainda que os níveis de insatisfação corporal encontrados, por meio da análise do BSQ, não tenham sido tão elevados.

Miranda e colaboradores (2012) em seu estudo com alunos de diversos cursos em uma universidade de Juiz de Fora (MG), também foi observado que estudantes com sobrepeso e obesidade se sentiram mais insatisfeitos com sua aparência que aqueles com IMC baixo e aqueles com IMC normal, dado encontrado no presente estudo.

O estudo supracitado, realizado por Miranda e colaboradores (2012), mostraram que estudantes da área de saúde tiveram o maior escore de BSQ registrado, com 69,82

( $\pm 29,4$ ) pontos versus 65,47 ( $\pm 26,35$ ) pontos e 68,52 ( $\pm 30,04$ ) pontos dos estudantes de exatas e humanas, respectivamente.

Estes estudos corroboram e apontam a relação e a associação que o IMC tem com a insatisfação corporal.

A insatisfação do indivíduo com sua composição corporal está vinculada e se relaciona com as atitudes e comportamentos em relação ao próprio corpo (Mendes, 2016).

## CONCLUSÃO

A imagem corporal é um fenômeno social e está relacionado tanto com a imagem mental quanto com a percepção de si mesmo e sofre influências significativas por fatores socioculturais que expõe padrões de beleza considerados ideais, contribuindo para a insatisfação com a imagem do próprio corpo.

A partir dos resultados encontrados na presente pesquisa é possível verificar que das variáveis analisadas a que mais influenciou o nível de satisfação corporal foi o IMC, indicando relação direta, ou seja, quanto maior o IMC menos satisfeitos os indivíduos estão em relação a ela.

Além disso, mulheres apresentam níveis de insatisfação corporal piores quando comparados com homens.

É importante frisar a necessidade de novas pesquisas relacionadas ao tema, identificando novas formas de melhorar a satisfação corporal de indivíduos, compreendendo o processo de autopercepção corporal de forma que melhore sua autoestima e sua qualidade de vida.

Contudo, é de suma importância que profissionais de Educação Física estejam atentos sobre essas informações, os quais labutam em diferentes ambientes onde o culto ao corpo predomina e contribuem para analisar estratégias para uma melhor satisfação com a imagem do corpo.

## REFERÊNCIAS

1-Araújo, M.C.C. O autoconceito nos contextos familiar, social e escolar. Dissertação de Mestrado em Educação. Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2002.

2-Bandeira, Y.E.R.; Mendes, A.L.R.F.; Cavalcante, A.C.M.; Arruda, S.P.M. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de

Fortaleza. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 65. Num. 2. 2016. p.168-173.

3-Cooper, P.J.; Taylor, M.J.; Cooper, Z.; Fairburn, C.G. The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*. Vol. 6. Num. 4. 1987. p. 485-494.

4-Fermino, R.C.; Pezzini, M.R.; Reis, R.S. Motivos para 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.

5-Ferreira, R.L.U. Imagem corporal e comportamentos sugestivos para transtornos alimentares em mulheres praticantes de ballet clássico. TCC. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal. 2017.

6-Freitas, N. Preditores da insatisfação corporal. Dissertação de Mestrado. Instituto Universitário de Lisboa. Lisboa. 2010.

7-Goñi, E.; Fernández, A. El autoconcepto. In: Grandmontagne, A. G. (Coord.). *El autoconcepto físico*. Madrid. Ediciones Pirámide. 2009.

8-Hartmann, L.M.; Uchimura, K.Y.; Santos, S.M.; Mezzomo, T.R. Sintomas de transtornos alimentares em bailarinos profissionais. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*. Num. 3. 2017. p.151-157.

9-Leal, G.V.S. Fatores associados ao comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes na cidade de São Paulo. Tese de Doutorado. Curso de Programa de Pós-graduação em Nutrição e Saúde Pública. Universidade de São Paulo. São Paulo. 2013.

10-Medeiros, T.H.; Caputo, E.L.; Domingues, M.R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 66. Num. 1. 2017. p .38-44.

11-Mendes, N.V.F. Satisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes do Ensino Secundário: relação com a prática de atividade física. Dissertação de Mestrado. Curso de Mestrado em Desporto e Saúde Para Crianças e Jovens. Escola Superior de Saúde. Leiria. 2016.

12-Miranda, V.P.N.; Filgueiras, J.F.; Neves, C.M.; Teixeira, P.C.; Ferreira, M.E.C. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 61. Num. 1. 2012. p. 25-32.

13-Mustata, S.; Groeneveld, S.; Davidson, W.; Ford, G.; Kiland, K.; Manns, B. Effects of exercise training on physical impairment, arterial stiffness and health-related quality of life in patients with chronic kidney disease: a pilot study. *International Urology And Nephrology*. Vol. 43. Num. 4. 2011. p.1133-1141.

14-Parisotto, C.D. Relação entre índice de massa corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação. TCC. Curso de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2011.

15-Savoia, M.G. A imagem corporal. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 25. Num. 2. 2003. p.126-126.

16-Silva, W.R.; Dias, J.C.R.; Pimenta, F.; Campos, J.A.D.B. Assessment of the Body Shape Concern: A Challenge. *Psychology, Community & Health*. Vol. 3. Num. 2. 2014. p. 103-119.

17-Taylor, C.R.; Lillis, C.; LeMone, P.; Lynn, P. Fundamentos da enfermagem: a arte e a ciência do cuidado de enfermagem. São Paulo. Artmed. 2014. p. 1768.

18-Veronezi, D.F.L.; Martins, G.B.; Soares, G.S.; Gomes, H.T.F.R.; Nicoletti, L.P.; Miqueletti, M.P. Implicações do padrão de beleza corporal inseridos no currículo de Educação Física do Estado de São Paulo. *EFDeportes. Revista Digital*. Num. 172. 2012.

Recebido para publicação em 10/05/2020  
Aceito em 21/03/2023