

## DISTÚRBIOS DE IMAGEM CORPORAL E SUA ASSOCIAÇÃO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE CACOAL – RO

Ana Paula Rid dos Santos<sup>1</sup>, Fernando José da Silva<sup>1</sup>, Rafael Ayres Romanholo<sup>2</sup>

### RESUMO

O padrão de beleza imposto atualmente torna mais freqüente a distorção e a insatisfação com a imagem corporal, o que pode levar ao desenvolvimento de comportamentos para controle de peso. Este estudo teve como objetivo relacionar o distúrbio de imagem corporal e sua associação ao nível de atividade física e IMC em praticantes de musculação na cidade de Cacoal-RO. Foram avaliados 117 indivíduos, com idade entre 18 e 35 anos, sendo eles, 40 indivíduos do gênero masculino e 77 indivíduos do gênero feminino. Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); o Questionário sobre Imagem Corporal (BSQ); e aferiu-se o peso e a estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Os resultados foram analisados através do programa BIOESTATIC, além da análise de Correlação de Pearson. O estudo apontou que houve uma prevalência de normalidade na percepção da imagem corporal entre homens e mulheres, porém o gênero feminino apresentou uma tendência a ter leve distorção da sua imagem corporal atual e ideal, não sendo observada no caso dos avaliados do sexo masculino, o que pode acarretar, em diversos problemas como, por exemplo, risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares.

**Palavras-chave:** imagem corporal, nível de atividade física, IMC.

### ABSTRACT

#### **Body image disturbance and its associations with physical activity level in body builder practitioners in the city of Cacoal-RO**

The standard of beauty imposed nowadays is more frequent to the distortion dissatisfaction with body image, which can lead to the development of behaviors for weight control. This study has as aim to relate the body image disturbance and its associations with physical activity level and BMI in body builder practitioners in the city of Cacoal-RO. It was evaluated 117 individuals, among 18 to 35 years old, being 40 individuals of the male kind and 77 individuals of the female kind. It was applied the international physical activity questionnaire (IPAQ); the questionnaire about body image (BSQ); and it was checked the weight and the stature to the calculation for the body mass index (BMI). The results were analyzed through the BIOSTATIC program, beside the analysis of correlation of Pearson. The study pointed that there was a prevalence of normality in the perception of the body image among men and women, but the female genre presented a trend to have a light distortion of its actual and ideal body image, not being observed in the case of the male kind evaluated, what can lead, in several problems like, for example, risk of developing eating disorders.

**Key words:** body image, physical activity level, BMI

1 - Educadores Físicos

2 - FACIMED/RO

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal está relacionada com a auto-estima, que significa amor próprio, satisfação pessoal e, acima de tudo, estar bem consigo mesmo. Se existe uma insatisfação, esta se refletirá na auto-imagem. A primeira manifestação da perda da autoconfiança é percebida quando o corpo que se tem não está de acordo com o estereótipo idealizado pela sociedade (Bucarechi, 2003).

A auto-percepção do peso corporal é um aspecto importante quando se refere à imagem corporal, podendo ser influenciada por diversos fatores, incluindo a cultura e os padrões sociais (Veggi, e colaboradores, 2004).

Concomitantemente, a sociedade exerce forte pressão sobre qual deve ser a estrutura corporal de indivíduos de ambos os sexos. Enquanto para mulheres o corpo magro é considerado ideal e representa sua aceitação na sociedade, para homens este padrão corresponde a músculos cada vez mais desenvolvidos, muitas vezes alcançados somente com o uso de substâncias como os esteróides anabolizantes (Damasceno e colaboradores, 2005).

Um dos principais fatores causais de alterações da percepção da imagem corporal é a imposição, pela mídia, sociedade e meio esportivo, de um padrão corporal considerado o ideal, ao qual associam o sucesso e a felicidade (Conti, Frutuoso e Gambardella, 2005).

Essas pessoas se tornam perfeccionistas consigo mesmas e obsessivas pelo exercício, passando horas dentro das academias. Estes complexos podem ser agravados pela busca inconstante da beleza física, acompanhadas de ansiedade, depressão, fobias, atitudes compulsivas e repetitivas - como olhadas seguidas no espelho (Assunção, 2002).

Diante do exposto acima pelos autores, buscou-se com este estudo relacionar o distúrbio de imagem corporal ao nível de atividade física e IMC em praticantes de musculação na cidade de Cacoal - RO.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa apresenta-se como um estudo transversal, caracterizado como de campo com o método correlacional com abordagem quali-quantitativa. (Thomas e Nelson, 2002).

A pesquisa foi realizada em duas academias de musculação na cidade de Cacoal, contando com a participação de alunos e alunas das mesmas e que se encontravam dentro dos seguintes critérios de inclusão: ter idade entre 18 e 35 anos, ter no mínimo 3 meses de treinamento, assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, estar matriculado em academia contendo pelo menos um profissional de Educação Física formado e Registrado junto ao CREF - Conselho Regional de Educação Física.

Sendo a amostra por conveniência não probabilística, fazendo parte desta pesquisa 117 pessoas, sendo elas: 77 mulheres e 40 homens. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal - FACIMED, o qual foi aprovado e Registrado junto ao Comitê sob nº 536-09, em 02 de setembro de 2009.

Para a verificação de imagem corporal atual e ideal foi utilizado o Questionário de imagem corporal Body Shape Questionnaire (BSQ Cooper e colaboradores, 1987). O qual mede as preocupações com a forma do corpo, auto-depreciação devido à aparência física, a sensação de estar "gorda (o)" e o grau de insatisfação com a imagem corporal. Segundo Cordas e Neves (1999), o questionário distingue dois aspectos específicos da imagem corporal: a exatidão da estimativa do tamanho corporal e os sentimentos em relação ao corpo (insatisfação ou desvalorização da forma física). O instrumento consta de 34 itens, com seis opções de respostas: 1) nunca, 2) raramente, 3) às vezes, 4) frequentemente, 5) muito frequentemente, 6) sempre. De acordo com a resposta marcada, o valor do número correspondente à opção feita é computado como ponto para a questão (por exemplo: nunca vale um ponto). O total de pontos obtidos no instrumento é somando e o valor é computado para cada avaliado.

A classificação dos resultados é feita pelo total de pontos obtidos e reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Obtendo o resultado menor ou igual a 80 pontos, é constatado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem corporal. Resultado entre 81 e 110 pontos é classificado como leve distorção da imagem corporal; entre 111 e 140 é classificado como moderada distorção da imagem corporal; e acima de 140 pontos a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal.

Para Avaliar o Nível de Atividade Física, foi utilizado o questionário do IPAQ. O IPAQ é um instrumento que permite estimar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa e em diferentes contextos da vida (trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer) (Matsudo e colaboradores, 2001).

Foi realizada a medida de massa corporal utilizando o protocolo de Índice de Massa Corporal - IMC (OMS, 1995) sendo os primeiros passos para a obtenção do mesmo a medição do peso e de estatura. O Índice de Massa Corporal ( $IMC = Kg/m^2$ ) foi calculado com base em medidas de massa corporal e estatura, e os participantes classificaram seu peso corporal nas seguintes categorias: baixo peso 3 (grave), baixo peso 2 (moderado), baixo peso 1 (leve), normal, sobrepeso 1, sobrepeso 2 e sobrepeso 3, o IMC ( $Kg/m^2$ ) é o resultado da divisão do peso da pessoa pelo quadrado de sua altura.

Para a realização deste protocolo, utilizamos os seguintes materiais: balança analógica de marca

Welmy, devidamente aferida e com o selo do INMETRO, em seguida foi feita a media da estatura, utilizando o mesmo protocolo citado acima, por meio de um estadiômetro com precisão de 1 mm fixo a esta balança.

## DISCUSSÃO E RESULTADOS

A seguir, apresentam-se os resultados médios e as relações de todos os sujeitos em cada variável de acordo com o gênero e com o proposto da pesquisa.

**Tabela 1.** Distribuição da amostra em relação ao gênero

Gênero	Quantidade	Percentual (%)
Masculino	40	34,2%
Feminino	77	65,8%
Total	117	100,0%

Foi utilizado para o tratamento dos dados o pacote estatístico BIOESTATIC, analisando a média da população com uma margem de confiança de 95% e análise de variância com nível de significância de  $P \leq 0,05$ . Para relacionar as variáveis estudadas, foi utilizado o teste de PEARSON.

A amostra foi composta por 117 indivíduos, divididos por gênero masculino e feminino, contendo no grupo masculino 40 entrevistados, correspondendo a 34,2% do total e o grupo feminino contendo 77 entrevistados, correspondendo a 65,8% da quantidade total de indivíduos participantes da pesquisa.

**Tabela 2.** Resultados das Médias e Desvio Padrão de BSQ, IPAC e IMC, por gênero.

Gênero	Média BSQ	Desvio Padrão BSQ	Média IPAQ*	Desvio Padrão IPAQ	Média IMC Kg/m <sup>2</sup>	Desvio Padrão IMC
Feminino	80,18	32,2	213,1	87,1	21,54	3,15
Masculino	61,6	18,3	180,3	45,6	29,63	12,3

Média BSQ (em pontos)

Média IPAQ\* (em minutos semanais)

Média IMC (resultado em Kg/m<sup>2</sup>)

A tabela 2 observou-se a média e o desvio padrão do BSQ. Dentre os sujeitos estudados, o grupo Feminino correspondente a 65,8% dos sujeitos entrevistados, apresentou dentro da classificação do BSQ, uma média de 80,18, ou seja, não apresentaram alteração na percepção da imagem corporal, porém possuem uma leve tendência a distorção da imagem corporal e o desvio padrão de 32,2. Já o grupo masculino correspondentes a 34,2% dos sujeitos entrevistados, apresentou dentro da classificação do BSQ, uma média de 61,6, ou seja, não apresentaram alteração na percepção da imagem corporal, com o desvio padrão de 18,3.

Corroborando com nosso estudo, pode-se comparar os resultados encontrados por Assunção, Córdas e Araújo (2002), em seu estudo sobre atividade física e transtornos alimentares em uma população

com idade entre 18 e 38 anos, entre o período de fevereiro de 1999 a março de 2001, observaram que a maior pontuação para o BSQ pertenceu ao grupo que praticava atividade física excessivamente, sem atingir níveis significativos. Além disso, no referido estudo os autores observaram que a maior insatisfação com o corpo parece também estar presente em indivíduos que não possuem diagnóstico de transtornos alimentares, mas que apresentam padrão excessivo de exercício físico.

Branco e colaboradores (2006), encontraram em seu estudo com 1009 adolescentes entre 14 e 19 anos, que 90,3% dos meninos não apresentavam distorção de imagem por este instrumento (BSQ), enquanto 41% das meninas apresentavam algum grau de distorção sendo a leve mais prevalente (22,7%).

Já com relação ao IPAQ, dos sujeitos participantes da pesquisa, o grupo Feminino, apresentou uma média de 213,1 minutos semanais, classificados dentro do IPAQ como Ativos, apresentando um desvio padrão de 87,1. Estudos apontam que mulheres tendem a se exercitar mais do que os homens como forma de controlar seu peso, tonificar seu corpo e por razões de aparência (Strelan e colaboradores, 2003 citado por Vidal, 2006). Agora com relação ao grupo masculino, apresentou uma média de 180,3 minutos semanais, também classificados como Ativos, dentro da classificação do IPAQ, apresentando um desvio padrão de 45,6.

O Índice de Massa Corporal Médio aferido em cada um dos grupos foi de 21,54 Kg/m<sup>2</sup> para o gênero feminino, apresentando um desvio padrão de 3,15, com sua classificação do Índice de Massa Corporal, segundo (OMS, 1995) como Normal e 29,63 Kg/m<sup>2</sup> para o gênero masculino, com um desvio padrão de 12,3, com a sua classificação do Índice de Massa Corporal, como Sobrepeso 1. A análise do IMC deve ser feita cuidadosamente, pois este índice não permite a distinção entre a massa de gordura e a massa magra. Um excesso de peso apresentado pode estar relacionado tanto a uma maior quantidade de músculo quanto de gordura (Beling e colaboradores, 2008).

Na tabela 3 está representada a relação entre Imagem Corporal e IPAQ feminino onde pode se observar que não há relação, e a diferença é significativa. Já na Imagem Corporal e IMC feminino à relação entre

as variáveis, e a diferença não é significativa.

**Tabela 3.** Relação e Diferença da Imagem Corporal e IPAQ e Imagem Corporal e IMC, Feminino

	Imagem Corporal e IPAQ Fem	Imagem Corporal e IMC Fem
Relação (R=)	-0,02	0,43
Diferença (p<)	0,82	0,0001

p<0,05

Poudevigne e O'Connor (2006) citado por Teixeira e colaboradores (2008), explicam que uma alta auto-estima está associada ao bem-estar físico e mental. A atividade física contribui com a melhora da auto-estima porque ajuda na autonomia da mulher que está adquirindo novas formas corporais, portanto quando comparadas as que praticaram atividade física estruturada apresentaram auto-estima significativamente maior do que as sedentárias. Também se deve em parte à perpetuação de uma imagem feminina idealizada pelos países ocidentais, que induz a insatisfação com o corpo e aos distúrbios psicológicos (Kiefer e colaboradores, 2000 citado por Tessmer e colaboradores, 2006). 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 (Matsudo e colaboradores, 2000).

**Tabela 4.** Relação e Diferença da Imagem Corporal e IPAQ e Imagem Corporal e IMC, Masculino.

	Imagem Corporal e IPAQ Masc.	Imagem Corporal e IMC Masc.
Relação (R=)	0,12	0,26
Diferença (p<)	0,42	0,51

p<0,05

Na tabela 4 observa-se que na Imagem Corporal e IPAQ masculino, a relação é baixa, e não há significância entre as variáveis, assim como na Imagem Corporal e IMC masculino, o que significa que, por estes instrumentos, o grupo masculino apresenta um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem corporal, e que esta não depende do nível de atividade praticado.

Deve-se ressaltar que este estudo investigou a vinculação entre a imagem corporal, a prática de atividade física e IMC. Conceitualmente a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzida pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (Capersen, Powell e Christenson, 1985 citado por Laus, 2009). Já o exercício físico, não é sinônimo de atividade física, mas é uma subcategoria da atividade física, sendo por definição, toda atividade física planejada, estrutura e repetitiva que tem por

objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Capersen, Powell e Christenson, 1985 citado por Laus, 2009).

Di Pietro (2002), encontrou uma média de 23,5 Kg/m<sup>2</sup> entre os homens e 21 Kg/m<sup>2</sup> entre as mulheres avaliadas. Um estudo realizado por Nunes e colaboradores (2007), com 122 indivíduos divididos em 62 frequentadores de academia, 30 universitários e 30 atletas encontraram um IMC médio de 23,8 Kg/m<sup>2</sup>, 23,1 Kg/m<sup>2</sup> e 22,05 Kg/m<sup>2</sup> respectivamente.

**Tabela 5.** Relação e Diferença da Imagem Corporal Masculino e Feminino

	Imagem Corporal Feminino e Imagem Corporal Masculino
Relação (R=)	0,10
Diferença (p<)	0,0001

p<0,05

Na tabela 5 observa-se que há uma relação pequena entre as variáveis, onde há uma diferença significativa entre os gêneros apresentados. O estudo de Laus (2009), mostra que a média da insatisfação da imagem corporal, não foi estatisticamente diferente entre homens e mulheres nem entre os níveis de atividade física, o que indica que a insatisfação existe independentemente do sexo ou do nível de atividade física praticado.

As mulheres perseguem o ideal de magreza e os homens, por outro lado, buscam ser mais fortes e volumosos. Um programa de atividade física bem elaborado pode reduzir o peso corporal, como é o desejo das mulheres ou, como desejam os homens, aumentar a massa muscular. Na verdade, a prática de atividade física pode levar os indivíduos a alcançar os corpos que idealizam (Damasceno e colaboradores, 2005).

Entretanto, a prática de atividade física, em alguns casos, pode resultar em consequências negativas, aumentando, nas mulheres, a preocupação com a magreza (Zabinski e colaboradores, 2001, citado por Cosio e colaboradores., 2008) e, nos homens, ocasionando o fenômeno conhecido como dismorfia muscular ou anorexia reversa (Leit e colaboradores, 2002, citado por Cosio e colaboradores, 2008).

## CONCLUSÃO

Com base no estudo realizado, pode-se concluir que houve uma prevalência de normalidade na percepção da imagem corporal entre homens e mulheres, porém o gênero feminino apresentou uma tendência a ter leve distorção da sua imagem corporal atual e ideal, não sendo observada no caso dos avaliados do sexo masculino, o que pode acarretar, em diversos problemas como, por exemplo, risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares.

Com relação ao Índice de massa Corporal dos gêneros estudados, o gênero masculino apresentou



um IMC de 29,63 Kg/m<sup>2</sup> (Sobrepeso I), maior do que o gênero feminino, o qual apresentou um IMC de 21,54 Kg/m<sup>2</sup> (Normal). Entretanto, é importante ressaltar que o IMC não é a única ferramenta para a determinação do estado físico, especialmente em praticantes de musculação, já que este método não estima a porcentagem de gordura corporal. Uma vez que os entrevistados se exercitam regularmente, é provável que possuam uma grande quantidade de massa muscular. Dessa forma, é possível que alguns dos indivíduos classificados com risco de sobrepeso como neste estudo, não estejam acima do peso por excesso de gordura corporal, mas sim por possuírem uma grande quantidade de massa magra.

Por fim, os dados sugerem a necessidade da condução de outros estudos na área, com o objetivo de um melhor entendimento das relações existentes entre a percepção da imagem corporal e suas relações com o nível de atividade física praticada e com o índice de massa corporal de praticantes de musculação.

## REFERÊNCIAS

- 1 - Andrade, M.M. Introdução à Metodologia Científica. Elaboração de Trabalhos na Graduação. São Paulo: Atlas. 1999.
- 2 - Assunção, S.S.M. Dismorfia muscular. Revista Brasileira de Psiquiatria. Vol. 24. Num. 3. 2002. p. 80-84.
- 3 - Assunção, S.S.M.; Cordas, T.A.; Araújo, L.F.S.B. Atividade física e transtornos alimentares. Revista de Psiquiatria Clínica, v. 19, n.1, p. 4-13, 2002.
- 4 - Beling, M.T.C. A auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de adolescentes do sexo feminino em belo horizonte – MG [Dissertação de Mestrado]. Belo Horizonte: Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. 2008.
- 5 - Branco, L.M.; Hilário, M.O.F.; Cintra, I.P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. Revista de Psiquiatria Clínica. Vol. 33. Num. 6. 2006. p. 222-296.
- 6- Bucarechi, H.A. Anorexia e Bulimia Nervosa, uma visão multidisciplinar. São Paulo. Casa do psicólogo. 2003. p. 183.
- 7 - Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos Resolução 196/96.
- 8 - Conti, M.A.; Frutuoso, M.F.P.; Gambardella, A.M.D. Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes. Revista de Nutrição. 2005. Vol. 18. Num. 4.
- 9 - Cooper, P.J. e colaboradores. The development and validation of the body shape questionnaire. International Journal of Eating Disorder. Vol. 6. Num. 4. 1987. p.485-494.
- 10 - Cosio, R.B.Z.; Romeiro, A.T.; Rossi, L. Avaliação da Percepção da Imagem Corporal em uma Academia do Município de São Paulo. Revista Digital – Buenos Aires. Vol. 13. Num. 123. 2008.
- 11 - Damasceno, V.O.; Lima, J.R.P.; Vianna, J.M.; Vianna, V.R.Á; Novaes J.S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Rev Bras Med Esporte. Vol.11. Num. 3. 2005. p.181-186.
- 12 - Di Pietro, M.C. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ – “Body Shape Questionnaire” em uma população de estudantes universitários [Dissertação de Mestrado]. São Paulo. Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo. 2002.
- 13 - Laus, M.F. Estudo das relações entre prática de atividade física, estado nutricional e percepção da imagem corporal em adolescentes do ensino médio de Ribeirão Preto – SP [Dissertação de Mestrado]. São Paulo. Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP. 2009.
- 14 - Matsuso, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L.C.; Braggion, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Vol. 6. Num. 2. 2001. p. 5-18.
- 15 - Matsudo, S.M M.; Matsudo V.R.; Braggion G. F.; Andrade E.L.; Araújo T.L. Comparação das Variáveis Antropométricas de acordo com o Grau de Satisfação com a Aparência Corporal em Senhoras Ativas Acima de 50 Anos. Simpósio Internacional de Ciência do Esporte. 2000.
- 16- Organização Mundial da Saúde. Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde. Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português. Vol. 1. São Paulo: 1995.
- 17 - Teixeira, P.C.; Matsudo, S.M.M.; Almeida, V.S.D.E. Auto-estima e imagem corporal de gestantes de acordo com o nível de atividade física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 16. Num. 1. p. 57-65.
- 18 - Tessmer, C.S.; Silva, M.C.; Pinho, M.N.; Gazalle, F.K.; Fassa, A.G. Insatisfação Corporal em Freqüentadores de Academia. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 14. Num. 1. 2006. p. 7-12.
- 19 - Vidal, A.R.C. Satisfação com a Imagem Corporal em Praticantes de Ginástica de Academia. Estudo Comparativo entre Praticantes de Musculação e Ginástica de Grupo [Dissertação de Mestrado] apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade de Porto. 2006.