

Insatisfação corporal em freqüentadores de academia

Body dissatisfaction among gym customers

TESSMER, C.S.; SILVA, M.C.; PINHO, M.N.; GAZALLE, FK.; FASSA, A.G. Insatisfação corporal em freqüentadores de academia. *R. bras. Ci e Mov.* 2006; 14(1): 7-12.

RESUMO - Introdução: A imagem corporal consiste numa variável multidimensional composta por representações sobre o tamanho e a aparência do corpo. A auto percepção do peso corporal é um aspecto importante da imagem corporal. Provavelmente reflete a satisfação e as preocupações sobre o peso corporal e pode ser influenciada por normas e padrões sociais da cultura dominante. **Objetivo:** O presente estudo objetivou identificar a prevalência de insatisfação corporal entre freqüentadores de academias, verificando possíveis fatores associados a essa morbidade. **Metodologia:** Foi utilizado um delineamento transversal para estudar indivíduos de 15 anos ou mais, freqüentadores de academias de ginástica da cidade de Pelotas-RS, durante o período de agosto a dezembro de 2002. A coleta foi realizada através de questionário que incluía questões sócio-demográficas, comportamentais e nutricionais. Foram estudados 315 indivíduos em 13 academias de ginástica da cidade. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal de Pelotas e o sigilo individual foi mantido. **Resultados:** Praticamente metade dos entrevistados (48,3%) relatou estar insatisfeito com o próprio corpo. As variáveis sexo, idade e índice de massa corporal (IMC) mostraram-se associadas a insatisfação corporal após controle para fatores de confusão. Indivíduos do sexo feminino e a categoria de idade até 19 anos foram as que apresentaram maiores riscos de insatisfação corporal. O IMC encontrou-se diretamente associado a insatisfação com o corpo, sendo que a categoria obeso apresentou um risco 2,3 vezes maior quando comparada aos indivíduos desnutridos. **Conclusão:** O estudo apontou que a prevalência de insatisfação corporal encontrada entre os freqüentadores de academias de ginástica é importante, principalmente quando consideramos os transtornos nutricionais e psicológicos a que essa pode levar.

PALAVRAS-CHAVE: Insatisfação corporal/ epidemiologia/ opinião pública/ índice de massa corporal

TESSMER, C.S.; SILVA, M.C.; PINHO, M.N.; GAZALLE, FK.; FASSA, A.G. Body dissatisfaction among gym customers. *R. bras. Ci e Mov.* 2006; 14(1): 7-12.

ABSTRACT – Introduction: The body image consists of a multidimensional variable composed of statistics for the size and appearance of the body. Self-perception of the weight of the body is an important aspect of the body image. The self-perception probably reflects the satisfaction and worries about the weight of the body and can be influenced by social rules and norms from the dominant culture. **Objective:** This study aimed at identifying the prevalence of body dissatisfaction among gym customers by verifying possible factors associated to this morbidity. **Methodology:** Cross-sectional study, with individuals aged 15 or older who frequented different gyms in the city of Pelotas – RS from August to December 2002. Data collection was achieved through questionnaires including socio-demographic, behavioral and nutritional issues. 315 individuals from 13 different gyms in Pelotas were studied. The study was approved by the commission of Ethics and Research of the Federal University of Pelotas and the individual data secrecy was maintained. **Results:** Practically half of the people interviewed (48,3%) reported that they were dissatisfied with their own body. The sex, age and body mass index variables (BMI) showed to be associated to corporal dissatisfaction after confusing factors control. Female individuals and the group aged until nineteen years old were the ones who showed the highest risks of body dissatisfaction. The BMI was directly associated to body dissatisfaction having the obese group presenting a risk 2,3 times bigger when compared to the malnourished individuals. **Conclusion:** The study indicated that the body dissatisfaction prevalence found among gym customers is important mainly when considering the nutritional and psychological disorders that it can lead to.

KEYWORDS: Body dissatisfaction/ body mass index/ epidemiology/ public opinion

Chiara Scaglioni Tessmer,
Marcelo Cozzensa da Silva,
Michele Nunes Pinho,
Fernando Kratz Gazalle,
Anaclaudia Gastal Fassa

Departamento de Medicina Social, Universidade
Federal de Pelotas (UFPEL) – Av. Duque de Caxias,
250 - 3º andar – Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil
– 96030-002 – Fone: (53)271-2442
Fax: (53)271-2645

Recebimento: 13/7/2005
Aceite: 16/1/2006

Correspondence: Chiara Scaglioni Tessmer – Endereço: Av. São Francisco de Paula nº 2592 Areal Pelotas RS – e-mail: chiara_tessmer@yahoo.com.br

R. bras. Ci. e Mov. 2006; 14(1): 7-12

Introdução

A imagem corporal consiste numa variável multidimensional composta por representações sobre o tamanho e a aparência do corpo além de respostas emocionais associadas ao grau de satisfação suscitado por estas percepções. Neste sentido, as distorções na imagem corporal são geralmente acompanhadas de rejeição ou insatisfação corporal¹.

As pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da sua interação com o ambiente. Assim, sua auto-imagem é desenvolvida e reavaliada durante a vida inteira². Na verdade, a imagem corporal abrange não só as dimensões físicas, mas inclui também as dimensões psicológica e social³.

A autopercepção do peso corporal é um aspecto importante da imagem corporal^{1,4}. Provavelmente reflete a satisfação e as preocupações sobre o peso corporal e pode ser influenciada por normas e padrões sociais da cultura dominante⁵.

Muitos fatores socioculturais, incluindo a pressão dos colegas, pais, mídia e outros elementos do ambiente social podem afetar o padrão das pessoas com relação ao peso^{1,4}. Muito cedo o homem e a mulher desenvolvem um esquema corporal ou estrutura cognitiva através da percepção de como seus corpos são estruturados. Pelo reforço dado através da mídia de corpos atraentes, não é surpresa que uma parte da nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada⁶.

O presente estudo objetivou identificar a prevalência de insatisfação corporal entre frequentadores de academias, associando-a ao sexo, idade, Índice de Massa Corporal (IMC), cor de pele, situação conjugal e ocupação principal.

Métodos

Foi utilizado um delineamento transversal para estudar indivíduos de 15 anos ou mais, frequentadores de academias de ginástica da cidade de Pelotas, durante o período de agosto a dezembro de 2002.

Para o cálculo do tamanho da amostra utilizaram-se os seguintes parâmetros: nível de confiança de 95%, prevalência estimada de 30% (insatisfação com o corpo) e erro aceitável de 5 pontos percentuais e acréscimo de 10% para perdas e recusas. Este cálculo resultou em um tamanho de amostra de 298 pessoas.

Para selecionar a amostra todas as academias de Pelotas foram divididas em 3

grupos: grande, médio e pequeno porte. Foram, então, sorteadas 13 academias aleatoriamente, respeitando o princípio da equiprobabilidade entre os grupos. Em cada academia de grande porte foram entrevistadas 28 pessoas; nas de porte médio, foram entrevistadas 21 pessoas e nas de pequeno porte, 14, todas escolhidas aleatoriamente.

As entrevistas foram realizadas por 43 entrevistadores os quais estavam cursando o 4º semestre do curso de medicina da Universidade Federal de Pelotas. Esses realizaram um treinamento teórico-prático e participaram da realização do estudo piloto.

As informações foram coletadas através de um questionário pré-codificado com questões fechadas. A codificação foi realizada pelos próprios entrevistadores logo após as entrevistas e revisadas pelos supervisores do trabalho de campo.

Para verificação do desfecho principal, grau de insatisfação corporal, foi utilizado uma questão que possibilitava ao indivíduo escolher a resposta “satisfeito” ou “insatisfeito” frente ao que sentia.

Foram analisadas como exposições as variáveis demográficas (sexo e idade), socioeconômicas (escolaridade), comportamentais (privações feitas em função do corpo, pressão realizada pela mídia) e nutricional (Índice de Massa Corporal).

A variável sexo foi coletada nas categorias masculino/feminino e as variáveis idade e escolaridade foram coletadas de forma contínua. O índice de massa corporal (IMC) dos indivíduos foi calculado pelo peso (kg) referido, dividido pela altura (cm) referida, elevada ao quadrado.

O banco de dados foi construído no programa Epi Info 6.0, sendo realizada dupla digitação de cada questionário. Para a análise utilizou-se o programa STATA 7.0.

A análise bivariada examinou tabelas de contingência e a associação estatística foi aferida para valor $p < 0,05$ pelo teste de χ^2 de Pearson para heterogeneidade ou tendência linear. A associação com os desfechos foi examinada através da regressão de Poisson conforme a prevalência encontrada. A análise seguiu um modelo conceitual no qual as variáveis do primeiro nível foram controladas entre si; as do segundo nível foram controladas entre elas e para as do primeiro nível; as do terceiro nível foram controladas

entre elas e para as dos dois níveis anteriores Victora et al⁷ (1997). Entraram no modelo hierarquizado de análise todas as variáveis que apresentaram, na análise bivariada, valor $p=0,2$. As variáveis que, na análise multivariada, também apresentaram valor $p=0,2$ permaneceram no modelo sempre que preenchiam os critérios para prováveis fatores de confusão. Ficaram no modelo final todas variáveis que apresentaram valor $p<0,05$.

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal de Pelotas e o sigilo individual foi mantido.

Resultados

Foram estudados 315 indivíduos de ambos os sexos em 13 academias de ginástica da cidade. Não houve perdas e recusas no estudo. A maior parte dos indivíduos era do sexo feminino (59,7%) e com idade entre 20 a 29 anos (46,7%). Aproximadamente 2/3 dos estudados tinham escolaridade superior a 9 anos de estudo. Os frequentadores das academias estudadas eram na sua grande maioria de cor branca (94,3%) e viviam sem companheiro (73,6%). Quanto ao IMC, 22,3% dos indivíduos se encontravam na categoria de sobrepeso ou obesidade e 4% na categoria de desnutrição (Tabela 1).

Tabela 1. Descrição da amostra em relação as variáveis sócio-demográficas, nutricional e comportamentais (n=315)

Variável	n	%
Escolaridade em anos		
12 ou mais	98	31.1
9- 11	108	34.3
Menos de 8	109	34.6
Idade (anos)		
15 -19	53	16.8
20 -29	147	46.7
30 -39	57	18.1
40 -49	41	13.0
50 ou mais	17	5.4
Gênero		
Feminino	188	59.7
Masculino	127	40.3
Situação Conjugal		
Com companheiro	83	26.4
Sem companheiro	232	73.6
Cor da Pele		
Branco	297	94.3
Não branco	18	5.7
IMC		
30 ou mais	18	5.8
25-29.9	52	16.6
18-24.9	231	73.8
Ate 17.9	12	3.8
Ocupação Principal		
Estudante	137	43.5
Trabalha	131	41.6
Trabalha e estuda	31	9.8
Desempregado	6	1.9
Outros	10	3.2
Auto-percepção corporal		
Muito Gordo	3	1.0
Gordo	72	22.9
Normal	204	65.0
Magro	31	9.9
Muito Magro	4	1.2
Insatisfação Corporal		
Satisfeitos	163	51.7
Insatisfeitos	152	48.3
Motivos para frequentar academia		
Dever	35	11.1
Lazer	254	80.6
Recomendação médica	16	6.0
Outros	10	2.3
Sentimento após pratica de exercicio físicos		
Felicidade e relaxamento	262	83.2
Sensação de dever cumprido	37	11.7
Indiferença	13	4.13

^a Número máximo de missing =1 (variável insatisfação corporal)

Os frequentadores das academias eram na sua maioria estudantes (43,5%) e pessoas que trabalhavam (41,6%). O principal motivo relatado para frequentar a academia foi lazer (80,6%), sendo que 83,2% da amostra se dizia feliz e relaxada após o término da prática de seus exercícios (Tabela 1). Praticamente todos indivíduos (98%) referiam que a prática de exercícios físicos melhorava a auto-estima.

Quanto à auto-percepção corporal 11,2% se consideravam magros ou muito magros e 22,9% gordos. Da amostra 48,3% estavam insatisfeitos com seu corpo (Tabela 1). Das pessoas entrevistadas, 30% relataram que se sentiam pressionados pelos padrões de beleza ditados pela mídia.

A variável insatisfação corporal esteve associada na análise bruta às variáveis sexo, idade, ocupação e IMC (Tabela 2). Com relação ao sexo as mulheres apresentaram 50% mais risco de estarem insatisfeitas quando comparadas aos homens. Os indivíduos com até 19 anos de idade apresentaram o maior índice de insatisfação corporal (62,3%) e, à medida que a idade aumentava houve uma

tendência inversa de insatisfação com a imagem corporal, com exceção da faixa etária de 50 anos ou mais de idade.

Conforme o IMC aumentou, houve um aumento da insatisfação com o corpo. A categoria de obesos apresentou um risco 2,3 vezes maior quando comparada aos indivíduos desnutridos. O mais interessante é que os indivíduos considerados normais pelo IMC também apresentaram maior insatisfação com seu corpo quando comparados aos desnutridos. Com relação à ocupação principal, os indivíduos que apresentaram maior risco de insatisfação com seu corpo foram aqueles que somente trabalhavam (Tabela 2).

Na análise ajustada, as variáveis sexo, idade e IMC permaneceram associadas à insatisfação corporal após controle para fator de confusão. O sexo feminino apresentou um risco 6 vezes superior aos homens para insatisfação com o corpo. Com relação à idade houve uma tendência de diminuição da insatisfação com o passar das décadas. Houve uma tendência direta entre IMC e insatisfação

Tabela 2. Prevalência de insatisfação corporal entre variáveis demográficas e nutricional, com respectivos riscos relativos, intervalos de confiança e valor p (n=315)

Variável	Insatisfação corporal		
	Prevalência	RR (IC 95%)	Valor p
Sexo			0.002
Masculino	37.8	1.0	
Feminino	55.3	1.5 (1.1 – 1.9)	
Idade			0.06
ate 19	62.3	1.0	0.02 [§]
20-29	48.3	0.8 (0.6 – 1.0)	
30-39	45.6	0.7 (0.5 – 1.0)	
40-49	31.7	0.5 (0.3 – 0.8)	
50 ou mais	52.9	0.9 (0.5 – 1.4)	
Escolaridade			0.4
12 anos ou mais	43.9	1.0	0.2 [§]
9 a 11 anos	47.2	1.1 (0.8 – 1.5)	
até 8 anos	53.2	1.2 (0.9 – 1.6)	
Cor da pele			0.7
Branco	48.5	1.0	
Nao branco	44.4	0.9 (0.5 – 1.6)	
Situação conjugal			0.5
Com companheiro	51.8	1.0	
Sem companheiro	47.0	0.9 (0.7 – 1.2)	
Ocupação principal			0.03
Estuda	43.1	1.0	
Trabalha	58.0	1.4 (1.1 – 1.7)	
Desempregado	16.7	0.4 (0.6 – 2.4)	
Trabalha e estuda	35.5	0.8 (0.5 – 1.4)	
Outro	50.0	1.2 (0.6 – 2.2)	
IMC*			0.005
Desnutrição	33.3	1.0	>0.001 [§]
Normal	43.7	1.3 (0.6 – 3.0)	
Sobrepeso	61.5	1.8 (0.8 – 4.2)	
Obesidade	77.8	2.3 (1.0 – 5.4)	

[§] valor p para tendência linear * n=313

Tabela 3. Análise ajustada de fatores associados à insatisfação corporal: riscos relativos, intervalos de confiança e valor p.

Variável	Insatisfação corporal	
	RR (IC 95%)	Valor p
Sexo ¹		0.001
Masculino	1.0	
Feminino	1.6 (1.2 – 2.0)	
Idade ¹		0.008
Até 19	1.0	
20-29	0.8 (0.6 – 1.0)	
30-39	0.7 (0.5 – 1.0)	
40-49	0.5 (0.3 – 0.8)	
50 ou mais	0.7 (0.5 – 1.2)	
IMC ²		>0.001
Desnutrição	1.0	
Normal	1.5 (0.7 – 3.1)	
Sobrepeso	2.4 (1.2 – 5.1)	
Obesidade	3.1 (1.5 – 6.7)	

¹Variáveis pertencentes ao primeiro nível hierárquico: controladas na análise entre si

²Variável pertencente ao segundo nível hierárquico: controlada na análise para as variáveis do mesmo nível e para as do nível superior

corporal, sendo que as pessoas obesas apresentaram 3 vezes mais risco de estarem insatisfeitas com seu corpo (Tabela 3).

A variável auto-percepção corporal apresentou forte associação com IMC ($p < 0,001$). Dos indivíduos que se consideravam gordos, 61,4% apresentavam IMC maior que 25 Kg/m² e 11,3% dos indivíduos que se consideravam normais tinham IMC acima de 25 Kg/m². Já entre os que se consideravam muito gordos, a prevalência de IMC acima de 25 Kg/m² foi de 100%. Quando analisada a variável auto-percepção corporal com indivíduos com IMC entre 18 a 25 Kg/m² verificou-se que 11% dos entrevistados, mesmo estando na faixa de IMC considerado normal, tinham a percepção de estar gordos.

Discussão

Os resultados obtidos revelam que cerca da metade dos indivíduos entrevistados estavam insatisfeitos com o seu corpo. A alta prevalência pode estar relacionada ao fato de que, grande parte dos indivíduos frequentadores de academias de ginástica lá se encontram com principal objetivo de melhorar sua aparência física.

As mulheres apresentaram maior prevalência de insatisfação com o corpo do que os homens, o que é consistente com o achado nos estudos de Kiefer et al.⁸ (2000), Devlin & Zhu⁹ (2001) e Allaz et al.¹⁰ (1998). As diferenças entre os sexos sugerem que homens e mulheres vêem seus corpos de maneira diferente. 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 psicológicos⁸⁻⁹. 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^{4-5,11-12}.

O aumento da idade esteve associado a menores índices de insatisfação corporal. Kaplan aponta maior prevalência de transtornos dismórficos corporais na faixa etária de 15 a 30 anos, ou seja, uma distorção da auto-percepção corporal, em diferentes graus, que leva à insatisfação corporal e está frequentemente associada a transtornos depressivos e distúrbios alimentares¹³.

O aumento do grau de insatisfação corporal diretamente proporcional ao aumento do IMC foi semelhante ao encontrado no estudo realizado por Braggion et al¹¹ (2000). Os indivíduos desnutridos e normais representam o grupo com o menor índice de insatisfação corporal, ao contrário daqueles que se consideram acima do peso.

Dentre os indivíduos que se percebiam “normais”, 11,3% tinham IMC acima de 25 Kg/m². Essa discrepância 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^{12, 14-16}. Embora o IMC se relacione diretamente com a massa adiposa corporal num indivíduo brevílneo, algumas pessoas consideradas obesas segundo o IMC podem ter uma quantidade de gordura normal e grande quantidade de massa muscular. A medição da prega cutânea seria o método mais fidedigno quando a mostra estudada é composta por frequentadores de academia¹⁷⁻¹⁹.

Quase a totalidade da amostra relatou que a prática de exercício físico melhora a auto-estima. Dessa forma, pessoas que frequentam academia estão menos sujeitas ao aparecimento de baixa auto-estima, depressão e sofrimento¹. O estudo proporciona dados que sugerem que a prática de exercício físico não só confere benefícios à saúde física, como à saúde mental.

A representatividade da população de frequentadores de academia e a ausência de recusas são os pontos positivos do estudo. Algumas limitações devem ser apontadas: o estudo não é de base populacional, dessa forma seus resultados não podem ser extrapolados para população em geral; o peso e estatura referidos aumentam a probabilidade de se

encontrarem valores de IMC diferentes do real para cada indivíduo²⁰.

O estudo apontou que a prevalência de insatisfação corporal encontrada entre os estudados é importante, principalmente quando considerarmos os transtornos nutricionais e psicológicos a que essa pode levar. Cabe ainda ressaltar que as idades mais baixas e as mulheres são as mais insatisfeitas com sua imagem devendo assim haver maior atenção a esses grupos, principalmente no que se refere ao modo como os resultados de avaliação física lhes são informados e quanto ao acompanhamento físico e psicológico dedicado a eles pelos profissionais da área de saúde, em especial, os professores de educação física.

Referências Bibliográficas

- Ross CE. Overweight and depression. **Journal of Health and Social Behavior**. 1994; 35 (1): 63-79.
- Becker JR. Manual de Psicologia Aplicada ao exercício & Esporte. Porto Alegre: Edelbra. 1999.
- Volkwein K, Mcconatha JT. Cultural contours of the body - The impact of age and fitness. Innovations in sport psychology: Linking theory and practice. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.) 1997; 744-746.
- Machado DMB, Maciel AM, Santos KMV, Silva ACB. Gordo: Ser ou Não Ser – Análise da auto-imagem do indivíduo com sobrepeso. Taubaté; 1999. (Trabalho de Iniciação Científica – UNITAU).
- Müller JZ et al. Nutrients intake variability in a pediatric population: implications for study design. **American Institute of Nutrition**. 1990: 265 -274.
- Nagel K, Jones K. Sociological factors in the development of eating disorders. **Adolescence**. 1992; 27:107-113.
- Victoria CG, Huttly SR, Fuchs SC & Olinto MTA. The role of conceptual frameworks in epidemiological analysis: A hierarchical approach. **International Journal of Epidemiology**. 1997; 26:224 - 227
- Kiefer I, Leitner B, Bauer R, Rieder A. Body Weight: The male and female perception. **Soz Präventivmed** 2000; 45:274-8.
- Devlin MJ, Zhu AJ. Body image in the balance. **JAMA** 2001; 286: 2159.
- Allaz AF, Berstein M, Rouget P, Archinard M, Morabia A. Body weight preoccupation in middle-age and ageing woman: a general population survey. **Int J Eat Disord** 1998; 23:287-94.
- Braggion GF, Matsudo SMM, Matsudo VKR, Andrade EL, Araújo TL. 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; 80.
- DiPietro L, Anda RF, Williamson DF, Stunkard AJ. Depressive symptoms and weight change in a national cohort of adults. **Int J O**. 1992; (10):745-53.
- Kaplan & Sadock. Synopsis of psychiatry: behavioral sciences, clinical psychiatry. Body dysmorphic disorder . 9th ed. 2003; 653-654.
- Pine DS, Cohen P, Brook J, Coplan JD. Psychiatric symptoms in adolescence as predictors of obesity in early adulthood: a longitudinal study. **Am J Public Health**. 1997;87(8):1303-10.
- Istvan J, Zavela K, Weidner G. Body weight and psychological distress in NHANES I. **Int J Obes Relat Metab Disord**. 1992;16(12):1999-1003.
- World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO; 1997.
- Fallon AE, Rozin P. Sex differences in perceptions of desirable body shape. **J Abnorm Psychol**. 1985; 94(1):102-5.
- Rierdan J, Koff E. Weight, Weight-related aspects of body image, and depression in early adolescent girls. **Adolescence**. 1997;32(127):615-24.
- Gallagher D, Heymsfield SB, Heo M, et al. Healthy percentage body fat ranges: Na approach for developing guidelines Base don body mass index. **Am J Clin Nutr** 2000; 72:694.
- Grimes DA, Schulz KF. Descriptive studies: what they can and cannot do. **Lancet**. 2002; 359:145.