

SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

BODY IMAGE SATISFACTION OF WOMAN THAT PRACTICES WATER AEROBICS

Autores: GOLÇALVES, I.¹; LAUX, R. C.²; LONDERO, A. A.³; MACEDO, T. L.⁴; ZANINI, D.⁵

Instituições/Formação dos autores: 1 Graduada em Educação Física; 2 Mestre em Educação Física (UFSM), Especialista em Personal Training (UNOESC) e professor do curso de Educação Física da Unoesc Chapecó; 3 Mestranda em Educação Física pela UFSM; 4 Mestranda em Gerontologia pela UFSM, graduada em Educação Física UFSM; 5 Mestre em Avaliação e Prescrição de Atividades Físicas e Desportivas (UTAD), professora do curso de Educação Física da UNOESC campus de Chapecó.

.Resumo: A distorção da imagem corporal é um problema de ordem psicológica que afeta diretamente a autoestima das pessoas. Baseado nisso, surge objetivo desse estudo que é verificar a satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de hidroginástica. Participaram do estudo 21 mulheres com idade média de 44, $76 \pm 14,41$ anos, praticantes de hidroginástica do município de Herval do Oeste – SC. Foi avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) e a satisfação da imagem corporal por meio da Escala de Silhuetas. O resultado aponta que o IMC atual ($25,72 \pm 4,41$ Kg/m²) não apresenta diferença com o IMC desejado ($24,52 \pm 4,85$ Kg/m²). Entretanto, o IMC percebido ($31,43 \pm 7,01$ Kg/m²) é estatisticamente maior que o IMC atual e percebido ($p < 0,01$). Conclui-se que as mulheres praticantes de hidroginástica do estudo têm uma distorção da sua imagem corporal e esse fato deve ser trabalhado nas aulas e, caso necessário, deve-se procurar auxílio psicológico.

Palavras-Chave: Imagem corporal. Autoavaliação. Exercício Físico. Adulto. Índice de Massa Corporal.

Abstract: Distortion of body image is a psychological problem that directly affects people's self-esteem. Based on this, the objective of this study is to verify the satisfaction of the body image of women who practice water aerobics. Twenty-one women with a average age of 44, 76 ± 14.41 years and water aerobics practitioners from the city of Herval do Oeste - SC have participated in the study. The Body Mass Index (BMI) and body image satisfaction were evaluated using the "Silhouettes Scale". The result shows that the current BMI (25.72 ± 4.41 Kg / m²) does not reveal any difference from the desired BMI (24.52 ± 4.85 Kg / m²). However, the perceived BMI (31.43 ± 7.01 kg / m²) is statistically higher than the current and perceived BMI ($p < 0.01$). It is concluded that the women who practice water aerobics in the study have a distortion of their body image and this fact has to be worked in class and, if necessary, psychological help may be seek.

Keywords: Body Image. Self-Assessment. Exercise. Body Mass Index.

Introdução

A imagem corporal (IC) pode ser entendida como a consciência que a pessoa tem do seu corpo e inclui a compreensão de seus atributos físicos, por exemplo, sua altura, peso e outras características físicas (SPIRDUSO, 2005), sendo um importante aspecto na interação do homem com o ambiente. Estudos revelam ainda que a IC parece ter maior importância e grau de distorção no público feminino (GRIEP et al., 2012; SERAFINI et al., 2014; ZENITH et al., 2012). Verificou-se que uma preocupação excessiva com o corpo pode levar o indivíduo a ter um reflexo negativo da sua imagem. A discrepância entre a percepção e o desejo relativo a um tamanho e a determinada forma corporal tem sido frequentemente associada à insatisfação com o corpo, resultando, muitas vezes, na diminuição da autoestima (DANTAS 1999). Além disso, a preocupação excessiva com a imagem corporal pode ocasionar agravos à saúde física e psicológica (SILVA; BRUNETTO; REICHERT, 2010).

Estudos evidenciam a correlação positiva entre a prática de exercícios físicos e a imagem corporal em pessoas de ambos os sexos (COELHO et al., 2015), sendo que existe uma melhor percepção e aceitação corporal para aqueles que praticam exercícios físicos regulares (FONSECA et al., 2014; SANTOS SILVA et al., 2011). Zenith et al. (2012) realizaram um levantamento sobre a percepção e satisfação da imagem corporal entre praticantes da Academia e verificaram que apenas 25% da amostra conseguiu classificar de forma correta a silhueta atual. Quanto a satisfação, 80% da amostra demonstrou estar insatisfeita. No mesmo contexto, Serafini et al. (2014), ao aplicarem um treino de Pilates de 9 dias consecutivos em mulheres sedentárias, obtiveram uma redução de 8% da insatisfação da imagem corporal e 33% da amostra reduziu a distorção da Imagem Corporal. Porém os efeitos ainda são controversos e necessitam de maior aprofundamento (MANGWETH-MATZEK et al., 2006; ZABINSKI et al., 2001).

No Brasil, há uma carência de trabalhos que aprofundam o tema, normalmente as pesquisas se atêm na avaliação da imagem corporal através da satisfação/ insatisfação corporal. Em uma revisão atual sobre a repercussão do tema no Brasil, Laus et al. (2014) salientam que a IC é muito mais do que estar satisfeito com seu corpo, indicando que novas pesquisas que se aprofundem no tema devem ser feitas. Além disso, geograficamente estes estudos se limitam a algumas regiões e poucas cidades do Brasil, deixando lacunas acerca desta temática (SILVA; CAMINHA 2012; LAUS et al., 2014). Por esse motivo, surge o objetivo deste estudo que é verificar satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de hidroginástica.

Metodologia

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo descritivo comparativa (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). A seleção das participantes aconteceu de forma intencional. O grupo de estudo foi composto por 21 mulheres com idade média de $44,76 \pm 14,41$ anos, praticantes de hidroginástica de uma clínica de fisioterapia na cidade de Herval do Oeste –SC. Para participar da

pesquisa era necessário frequentar as aulas de hidroginástica duas vezes por semana há no mínimo dois anos. Foram excluídas da pesquisa mulheres com idade abaixo de 20 anos e acima de 60 anos e aquelas que praticavam outro exercício físico regular. As coletas foram realizadas no término das aulas no período da manhã. Os dados foram coletados mediante a entrega e a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Esse estudo está em conformidade às normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (resolução CNS 46612) para pesquisas com seres humanos.

Para a avaliação da composição corporal realizou-se a medida da massa corporal (quilogramas) e estatura corporal (metros). Utilizou-se uma balança digital da marca Cadence e uma fita métrica. Calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) por meio da fórmula da Organização Mundial da Saúde (2015), que utiliza a massa corporal em quilograma dividido pela estatura em metros elevada ao quadrado ($IMC = \text{Massa Corporal} / \text{Estatura}^2$).

O instrumento para a verificação da Satisfação de Imagem Corporal (IC) foi a Escala de Silhuetas proposta por Kakeshita (2009). A escala é composta por duas perguntas: (1) *Qual a figura que melhor representa o seu corpo hoje?* E (2) *Qual a figura que melhor representa o corpo que gostaria de ter?* As respostas foram fornecidas pela escolha de uma entre 15 silhuetas, dispostas em série ascendente, com variação progressiva na escala de medida da figura mais delgada a mais larga, as quais correspondiam ao IMC médio variando entre 17,5 e 47,5kg/m.

As aulas de hidroginástica foram realizadas em piscina aquecida, com duração de 45 minutos e frequência de duas vezes por semana. Os exercícios realizados foram saltos, caminhadas, corridas, deslocamentos e execução com equipamentos aquáticos para um trabalho de força muscular e resistência localizada e aeróbica, com músicas de diferente ritmos e gêneros.

Na análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva (média, desvio padrão frequência relativa e absoluta) e inferencial. Verificou-se a normalidade dos dados utilizando o teste Shapiro-Wilk, no qual se constatou uma distribuição não-paramétrica. Optou-se pelo uso do teste Friedman e Post Hoc de Bonferroni para verificar diferença entre a satisfação corporal. O nível de significância adotado foi de 5%. Todos os testes foram realizados no SPSS® versão 21.0.

Resultados

Na Tabela 1 são descritos os valores de média e desvio padrão das características antropométricas das praticantes de hidroginástica.

Tabela 1 – Características antropométricas das praticantes de hidroginástica (n=21)

	MÉDIA	DESV. PADRAO
IDADE (anos)	44,76	14,41
MASSA CORPORAL (Kg)	68,41	11,79
ESTATURA (m)	1,63	0,05
IMC (Kg/m²)	25,72	4,41

Fonte: Os autores

Os resultados da satisfação de Imagem Corporal das mulheres praticantes de hidroginástica do Município de Herval do Oeste -SC estão descritos na Tabela 2.

Tabela 2 – Satisfação de Imagem Corporal das praticantes de hidroginástica

	ATUAL	PERCEBIDO	DESEJADO
IMC (Kg/m ²)*	25,72±4,41	31,43±7,01**	24,52±4,85***

Legenda: *p<0,01 no teste Friedman. **diferença entre Atual e Percebido; ***diferença entre Percebido e Desejado.

Fonte: Os autores.

Discussão

Os resultados do presente estudo são condizentes com o estudo desenvolvido por Kakeshita e Almeida (2006) em estudantes universitários que subestimaram seu tamanho corporal, apresentando insatisfação geral com a imagem corporal percebida. Estes estudantes manifestaram desejo por menores valores do IMC e as mulheres com sobrepeso apresentaram preocupação e desconforto com o corpo. Da mesma forma, outro estudo procurou avaliar a percepção, satisfação corporal e o conhecimento nutricional de mulheres praticantes de musculação o qual verificou que as mulheres com excesso de peso mostraram maior insatisfação com a imagem corporal, mas as mulheres consideradas eutróficas optaram por silhuetas mais semelhantes com a média de IMC do grupo (SILVA; BARATTO, 2014).

Bevilacqua et al. (2012) investigaram a percepção da imagem corporal e autoestima de mulheres ativas com idade entre 40 e 83 anos e verificou-se que 78,7% apresentaram insatisfação com a imagem corporal. Da mesma forma, Graup et al. (2008) encontraram em seu estudo com adolescentes altas prevalências de insatisfação de imagem corporal nas alunas com sobrepeso e obesidades. Comparando com o encontrado nesse estudo, nota-se a dimensão que chega a discrepância da percepção da imagem corporal.

A mídia influencia na percepção da imagem corporal, já que atribuem como padrão a magreza, a juventude e a perfeição física (MORAES; DOS ANJOS; MARINHO, 2012). É possível verificar um constante aumento da busca pelo corpo ideal, esculpido, artificializado, com sinais de *status* e perfeição. E, conseqüentemente, a divulgação desse corpo perfeito na televisão e na internet eleva a prevalência de insatisfação com a imagem corporal (POLTRONIERI et al., 2016; FROIS; MOREIRA; STENGEL, 2011).

No mesmo sentido, a tendência social e cultural de considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito influencia cada vez mais a uma não aceitação de sua aparência corporal. Damasceno et al. (2006) afirmam que a percepção da imagem corporal é influenciada por diversos fatores socioculturais, os quais envolvem um complexo emaranhado de questões psicológicas, sociais, culturais e biológicas, que determinam subjetivamente a busca pela melhor aparência física. Além disso, a classe social que o indivíduo pertence pode alterar a importância associada ao peso e à aparência corporal.

Essa prioridade na aparência e seleção de alimentos está relacionada às oportunidades sociais (FELDEN et al., 2015).

A insatisfação com a imagem corporal está presente mesmo entre indivíduos de peso normal, de ambos os sexos, porém há maior incidência no público feminino (COELHO et al., 2015). Ferramentas associadas, como o cálculo do IMC e os questionários de percepção e aceitação de imagem corporal podem facilitar o entendimento do profissional da saúde, no processo de aceitação de imagem corporal. A decepção com sua imagem corporal pode estar relacionada com a vontade de estar nos padrões que a sociedade impõe como aceitável (CHAIM; IZZO; SERA, 2009). Além disso, os instrumentos de avaliação da imagem corporal permitem o diagnóstico de indivíduos em situação de risco, sendo fundamental a utilização desses instrumentos.

Considerações Finais

Ao verificar a satisfação corporal de mulheres praticantes de hidroginástica, foi possível constatar que o IMC atual está próximo ao desejado. No entanto, o IMC percebido é maior que o atual e desejado, constatando uma distorção na percepção da imagem corporal dessas mulheres, destacando a insatisfação com sua imagem corporal.

Para próximos estudos sugere-se a utilização de grupo controle (mulheres não praticantes de exercício físico) e a comparação com outras modalidades de exercício físico com supervisão de profissionais de educação física.

Referências

BEVILACQUA, L. A.; DARONCO, L. S. E.; BALSAN, L. N. G. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. **Salusvita**. Vol. 31. Num.1. 2012. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&expSearch=666944&indexSearch=ID>>. Acessado em 05 jan. 2017.

CHAIM, J.; IZZO, H.; SERA, C. T. N. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O mundo da saúde**. Vol. 33. Num. 2. 2009. Disponível em: <http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/67/175a181.pdf>. Acessado em 05 jan. 2017.

COELHO, C.G. et al. "Body Image and Nutritional Status Are Associated with Physical Activity in Men and Women: The ELSA-Brasil Study ." Ed. **Paul B. Tchounwou**. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. Vol. 12. Num. 6. 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4483695/>> . Acessado em 02 marc. 2017.

DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Vol. 14. Num. 1. 2006. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/691/696> . Acessado em 02 abr. 2017.

DANTAS, E.H.M. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento**. Editora: Shape, 1999.

- FELDEN, E. P. G. et al.. Fatores sociodemográficos e imagem corporal em adolescentes do ensino médio. **Ciência e Saúde Coletiva**. Vol. 20. Num. 11. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n11/1413-8123-csc-20-11-3329.pdf> . Acessado em 03 abr. 2017.
- FONSECA, C. C. et al. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. **Revista Educação Física/UEM**. Vol. 25. Num. 3. 2014. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/22050> . Acessado em 02 abr. 2017.
- FROIS, E.; MOREIRA, J.; STENGEL, M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Psicologia em Estudo**. Vol. 16 Num. 1. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n1/a09v16n1.pdf> . Acessado em 04 abr. 2017.
- GRAUP, S. et al. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. Vol. 22. Num. 2. 2008. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16688> . Acessado em 03 abr. 2017.
- GRIEP, R. H. et al. Confiabilidade teste-reteste de escalas de silhuetas de autoimagem corporal no Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto. **Caderno Saúde Pública**. Vol. 28. Num. 9. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v28n9/v28n9a17.pdf> . Acessado em 04 abr. 2017.
- KAKESHITA, I. S., ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista De Saúde Pública**. Vol. 40. Num. 3. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v40n3/19.pdf> . Acessado em 02 abr. 2017.
- KAKESHITA, I.S. et al. Construção e fidedignidade teste-resteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Vol. 25. Num. 2. 2009.
- LAUS, M.F. et al . Body image in Brazil: recent advances in the state of knowledge and methodological issues. **Revista Saúde Pública**. Vol. 48. Num. 2 2014 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102014000200331&lng=en&nrm=iso . Acessado em 03 abr. 2017.
- MANGWETH-MATZEK, B. et al. Never too old for eating disorders or body dissatisfaction: a community study of elderly women. **Int J Eat Disord**. Vol. 39. Num. 7. 2006. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17078123>> . Acessado em 01 fev. 2017.
- MORAES, C., DOS ANJOS, L. A., MARINHO, S. M. S. A. Construção, Adaptação e validação de escalas de silhuetas para autoavaliação do estado nutricional: uma revisão sistemática de literatura. **Caderno Saúde Pública**. Vol. 28. Num. 1. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v28n1/02.pdf> . Acessado em 02 abr. 2017.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesity and over weight. Factsheet n°311. 2015. Disponível em: <http://www.who.int/en/> . Acessado em 10 abr. 2016.
- POLTRONIERI, T. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. **Ciência e Saúde**. Vol. 9. Num. 3. 2016. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/21770> . Acessado em 02 fev. 2017.
- SANTOS SILVA, D.A. et al. Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: a population-based study. **Body Image**. Vol. 8. Num. 4. 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21768003#> . Acessado em 8 dez. 2016.

SERAFINI, G. et. al. Avaliação da imagem corporal em praticantes do Método Pilates. **Revista Brasileira De Reabilitação e Atividade Física**. Vol. 3. Num. 1. 2014. Disponível em: <http://revistas.es.estacio.br/index.php/rbraf/article/view/247>. Acessado em 02 abr. 2017.

SILVA, A. J. B., BRUNETTO, B. C., REICHERT, F. F. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina, PR. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Vol. 15. Num. 3. 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/718/725>. Acessado em 02 fev. 2017.

SILVA, G.M.L., CAMINHA, I.O. Avaliação da imagem corporal de idosos brasileiros: uma revisão sistemática. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**. Vol. 17. Num. 2. 2012. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/24287/25405>. Acessado em 12 jan. 2017.

SILVA, J. S., BARATTO, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 8. Num. 46. 2014. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/448/425>. Acessado 01 fev. 2017.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões do envelhecimento**. São Paulo: Manole, 2005.

THOMAS, J. R. NELSON, J. K., SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

ZABINSKI, M.F. et al. Effects of a physical activity intervention on body image in university seniors: project GRAD. **Ann Behav Med**. Vol. 23. Num. 4. 2001. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11761341> >. Acessado em 03 fev. 2017.

ZENITH, A. R. et al. Avaliação da percepção e satisfação da imagem corporal em usuários do Programa Academia da Cidade em Belo Horizonte – Minas Gerais. **E-Scientia**. Vol. 5. Num. 1. 2012. Disponível em: <http://revistas.unibh.br/index.php/dcbas/article/view/813/462>. Acessado em 03 jan. 2017.