

INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA¹

Yago Rodrigues Correa²

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo discutir sobre as principais publicações científicas, nos últimos cinco anos, sobre a insatisfação da imagem corporal em praticantes de musculação. Trata-se de uma revisão de bibliografia, onde, para a busca e seleção dos estudos, utilizaram-se as bases de dados de Periódicos da CAPES, da Biblioteca Digital Brasileira de Dissertações e do Google Alerts, permitindo a seleção de onze artigos, que foram publicados entre os anos de 2015 a 2020, todos eles publicados em português. É possível concluir que a insatisfação da imagem corporal está associada às pessoas que estão com o Índice de Massa Corporal (IMC) acima do normal, em ambos os sexos. Também, foi possível observar que algumas pessoas que possuem o IMC abaixo se encontram insatisfeitas, porém, o desejo de mudança corporal, ou em alguma parte do corpo, foi constatado em todos os onze artigos.

Palavras-chave: Imagem corporal. Musculação. Mudança corporal.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo é uma revisão bibliográfica, realizada em publicações científicas produzidas nos últimos cinco anos e que tem como tema insatisfação da imagem corporal em praticantes de musculação. No mundo atual, há uma grande repercussão, gerada através da mídia e das redes sociais, que coloca em evidência estes dois assuntos, onde a grande maioria, para atingir seus objetivos referentes à imagem corporal, busca pela prática da musculação. O gosto pela prática de musculação, juntamente com os anos de aprendizado acadêmico na graduação e o contato com as pessoas nesses meus cinco anos de estágios não-obrigatórios, em diversas academias, desde 2015, aguçaram meu interesse no assunto voltado para a imagem corporal em praticantes de musculação.

Sobre o contexto das publicações, o tema da imagem corporal é um assunto muito investigado e, no Brasil, tem aumentado a produção de estudos científicos nos últimos anos. Uma pesquisa na base de teses da Capes, com o assunto “imagem corporal”, revela uma

¹ Trabalho de Conclusão de Curso, em 2020/2, pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos, orientado pelo Professor Dr. Ednaldo Pereira Filho.

² Autor Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física.

produção de 1.766 estudos científicos. É de grande relevância o impacto que a imagem corporal causa na sociedade, onde tem aumentado o número de adeptos da musculação, em busca da melhora da imagem corporal. Porém, existem pouquíssimos artigos de revisão de bibliografia sobre imagem corporal e musculação, apenas no campo da nutrição e alimentar se encontra um grande número de estudos. Por conta disso, se busca, através deste estudo, dar mais visibilidade e alcançar o maior número de pessoas possível, elevando assim este tema, que é de suma importância no Brasil, por se tratar de uma das maiores práticas corporais utilizadas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO METODOLÓGICA

2.1 Imagem corporal

Os estudos sobre a imagem corporal começaram no início do século XX, com o objetivo de buscar o que ocasionava uma lesão na percepção que o sujeito possui sobre seu próprio corpo ou lugar onde vive. (TAVARES et al., 2010). A imagem corporal, ou autoimagem, é a autopercepção que o indivíduo tem do corpo e pensamentos que resultam, sentimentos que podem ser positivos, negativos ou ambos, e que são influenciados por fatores individuais e socioculturais.

Cash e Pruzinsky (2002) também afirmam que a imagem corporal traduz todas as formas pelas quais uma pessoa experencia e conceitua seu corpo. Essa maneira de perceber o próprio corpo pode modificar a forma como vemos todo contexto à nossa volta, inclusive modificando nossas relações com outras pessoas. Sendo assim, deixamos, ou não, ser levados por influências externas, que nos afetam interna e externamente. A mídia é, em grande parte, responsável por isso, porque prega que o corpo ideal é o corpo magro ou musculoso, assim impulsionando para a geração de distúrbios alimentares e psiquiátricos, podendo ocasionar uma imagem corporal negativa de si mesmo.

Adami et al. (2005) têm uma ideia de imagem corporal semelhante a de Cash e Pruzinsky (2002), que engloba vários aspectos cognitivos, afetivos, sociais, culturais e motores, e que isso tudo está ligado ao próprio conceito que cada um desenvolve, sendo influenciado pelo meio onde vive. Os padrões de beleza ideais foram mudando, juntamente com a cultura que a sociedade adota por meio de seus hábitos. Antigamente, o corpo belo era o volumoso, cintura grossa, que era sinal de fartura, beleza e riqueza. Na atualidade, a cultura tem como o padrão ideal, o “magro” ou ”musculoso”, mas, muitas vezes, isso não acontece e, então, a

tendência é o indivíduo entrar em situação de insatisfação com o seu próprio corpo, a qual, segundo Warren et al. (2005), consiste em uma autoavaliação negativa da aparência física, assim gerando repercussões a nível psicológico, podendo acarretar diversos distúrbios psicológicos.

Para Thompson e Smolak (2001, p. 124):

A utilização do termo imagem corporal seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que integram a imagem corporal. Dentre eles, tem-se: satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras. Essas são algumas das formas que as pessoas podem conceituar seu próprio corpo.

Na sociedade brasileira atual, não estar no padrão de beleza ideal pode significar um grande fracasso, levando à diminuição drástica da autoestima e à insegurança. (CURY, 2005). A dependência da autoestima deixa a sociedade sujeita a percepção negativa e aos seus efeitos negativos. (CASTILHO, 2001).

2.1.1 Satisfação e insatisfação da imagem corporal

Para Castilho (2001), a formação da imagem corporal se dá através de um conjunto de relacionamentos que cada um tem com seu próprio corpo e, por conta disso, é importante termos boas experiências com o nosso corpo, para poder estabelecer uma imagem corporal satisfatória. Através desta concepção, a relação social, cultural, psicológica e filosófica, são importantes para a definição de si próprio, da autoestima e da imagem corporal de cada um. O corpo é o centro pelo qual transmitimos, por meio de nossos atos, o que estamos acostumados a fazer na cultura ou sociedade onde estamos inseridos. Destaca-se que, através da imagem corporal, o indivíduo pode ter uma imagem satisfatória e insatisfatória do seu próprio corpo.

A satisfação é estimada de várias maneiras e pode ser compreendida como estar feliz consigo mesmo, satisfeito com sua imagem refletida no espelho, satisfeito com o peso. Para Del Ciampo e Del Ciampo (2010), a satisfação corporal se dá através do elemento afetivo da imagem corporal, que deixa de forma clara a ação emocional e social do indivíduo diante da sociedade. Para Vasconcelos (1998), a satisfação com a imagem corporal é fator fundamental na combinação das relações entre o que é real e avaliado, instrumento ou por outras pessoas, e o real interno que é avaliado por si próprio. A satisfação da imagem corporal representa um padrão de contrastes entre duas ordens de realidade, no entanto, essa vertente não será o foco desta investigação.

A insatisfação com a imagem corporal é entendida como um sentimento negativo que o indivíduo tem em relação ao seu peso e à sua forma corporal e está associada a fatores como baixa autoestima, depressão, estados de ansiedade social e, principalmente, a atitudes inadequadas de controle do peso, como uso de substâncias anorexígenas, esteroides anabólicos, técnicas purgativas e comportamentos alimentares inadequados. (CARVALHO et al., 2013). Dependendo do grau de insatisfação, pode afetar vários aspectos da vida do indivíduo e ocasionar problemas de saúde, ela pode ser associada com uma distorção da própria imagem corporal, que é uma visão irrealista de como alguém vê seu corpo.

As experiências do dia a dia definem nossos pensamentos, sentimentos e reações relativas à aparência. (CASTILHO, 2001). Portanto, a primeira demonstração da perda da autoconfiança é percebida quando o indivíduo acha que seu corpo não está de acordo com o padrão idealizado pela sociedade, assim gerando insatisfação da imagem corporal, podendo ocasionar o aparecimento de baixa autoestima e depressão. Schilder (1999) relata que a imagem corporal implica em uma representação do corpo, que distingue da simples maneira de incluir figurações e representações mentais. Essas representações mentais que levam o indivíduo a adotar alguns comportamentos negativos ou positivos referentes a própria imagem corporal. O culto ao corpo perfeito, tem observado na sociedade atual, pessoas na busca incessante pela perfeição corporal, mas esta busca pode ser um ótimo fator ou não para a melhora da autoestima. Com base nestes argumentos, o enfoque da pesquisa será na insatisfação da imagem corporal e o que as pesquisas já realizadas apresentam sobre esta abordagem.

2.1.2 Transtorno Dismórfico Corporal

O Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), também chamado como transtorno de imagem, ou vigorexia, é uma condição mental onde o indivíduo tem uma preocupação exagerada com a própria imagem corporal, fazendo com que a pessoa se incomode com defeitos imaginários, gerados pela sua mente, afetando sua percepção e levando a preocupações excessivas, além da geração de transtornos alimentares da imagem corporal, que são a anorexia nervosa e a bulimia nervosa.

Segundo Cordás (2004), a anorexia nervosa é a grande redução de peso e a obsessão pelo corpo magro, que são buscados através de dietas extremamente rígidas, uma distorção gigantesca da imagem corporal, com o medo excessivo de engordar. Já a bulimia nervosa, é a busca pela grande ingestão de alimentos, com sensação de perda de controle, além da grande preocupação em relação ao peso e à imagem corporal, assim levando as pessoas a buscarem

métodos compensatórios inadequados para controlar o peso, como vômitos induzidos, uso de medicamentos, dietas e exercícios físicos. Todos estes transtornos são ocasionados através de uma insatisfação com a própria imagem corporal, acarretando danos à própria saúde.

2.2 Musculação

Segundo Fleck e Kraemer (1999), a musculação já existe há muitos anos, escavações descobriram pedras com cortes para mãos, possibilitando aos historiadores prever que pessoas aderissem ao treinamento com pesos. Um dos relatos mais antigo e famoso relacionado à musculação, ocorrido na Itália, foi por um atleta olímpico, denominado Milos de Crotoma, que valorizava muito seu corpo, impressionando a todos, e recebeu até uma estátua representativa de seu corpo. Ele corria com um bezerro nas costas, com o objetivo de aumentar sua força. Milos ainda dava um cuidado especial à alimentação do animal, pois, quanto mais ele ficava pesado, mais obtinha ganhos em sua força. De acordo com Gianolla (2003), a musculação, antigamente, era conhecida como halterofilismo, existindo alguns termos similares em outros países. No Brasil, o termo é o culturismo, que é a atividade física sistemática que mais tem aumentado no mundo hoje.

A prática da musculação, no Brasil, está em quarto lugar no percentual de atividades que mais crescem, segundo dados do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. (PNUD, 2017). Esse aumento acontece por conta da busca pela melhora da imagem corporal, como também pelos benefícios que ela traz para a saúde, principalmente do gênero feminino, que é o que mais tem aderido a esta prática de atividade física. Afirma, também, que todos esses pontos unificam, tornando o ser humano mais forte internamente, elevando a sua autoestima, para que possa encerrar todos os problemas da vida com coragem, tendo em vista que o treinamento com cargas é sinônimo de vencer resistências, melhorando a autoimagem e a autoconfiança. (GIANOLLA, 2003).

A musculação se baseia num princípio de que os músculos se movimentem contra uma força contrária (resistência), que, geralmente, é gerada pelos pesos livres, equipamentos com carga ou máquinas especialmente projetadas com esse intuito. Esta, quando bem orientada e/ou supervisionada, por um profissional de educação física, é uma ótima aliada para melhoria da saúde ou sua manutenção, de modo geral, para o indivíduo. Porém, esta modalidade de treinamento físico também é usada para fins atléticos e estéticos, com o propósito de desenvolvimento do volume muscular e de saúde, e também é um ótimo auxiliar no tratamento de doenças musculares, ósseas, metabólicas, melhora na mobilidade posturais, assim

satisfazendo, ou não, o indivíduo que busca resultados através dela. (FLECK; KRAEMER, 1999).

A musculação, na atualidade, vem sendo uma das práticas de ginástica com maior crescente em número de praticantes, sendo que, nos Estados Unidos, existem mais de 45 milhões de adeptos. (GIANOLLA, 2003). Uma pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde, elaborada pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), mostra que tem aumentado o número de brasileiros que estão praticando algum exercício físico. A pesquisa mostrou que 33,8% dos brasileiros com mais de 18 anos praticam atividade física regularmente. A partir do momento em que a pesquisa Vigitel passou a ser feita, pelo Ministério da Saúde, em 2006, algumas atividades físicas ficaram mais populares, tendo um crescimento de 12,6% em relação aos últimos cinco anos, sendo o caso da musculação, que teve um aumento de 50% nas pessoas que relataram praticar essa atividade. (BRASIL, 2019).

Esta crescente da musculação se deve ao aumento do culto ao corpo, que é uma preocupação com a imagem e a estética corporal, onde tem se observado, na sociedade atual, pessoas buscando incansavelmente pela perfeição corporal. Esse culto ao corpo, pode ser tanto um aliado da autoestima, quanto um inimigo, dependendo de como se lida com ele. Existem pessoas, no entanto, que se sentem extremamente preocupadas com a sua aparência física e que se atribuem defeitos físicos exagerados.

3 METODOLOGIA

3.1 Fundamentação teórico-metodológica

Segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é construída com base em material já publicado, tendo como objetivo analisar diversas conclusões em relação a determinado assunto. A pesquisa bibliográfica é composta pelas principais revisões de literatura que conduzem um trabalho científico, sendo chamadas de levantamento bibliográfico ou revisão sistêmica de bibliográfica. É desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

De acordo com Boccato (2006, p. 266):

Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um

planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação.

Para Gil (2002), os procedimentos da pesquisa bibliográfica são definidos pelos seguintes passos: inicialmente, se determinam os objetivos, após se elabora um plano de trabalho e se identificam as fontes, obtendo o material e realizando uma leitura e apontamento do material, para após elaborar o trabalho.

De acordo com Sampaio e Mancini (2007), a revisão sistemática é a pesquisa que utiliza dados da literatura para fonte do seu próprio tema. Esse tipo de pesquisa oferece um resumo dos fatos que tenham relação com uma estratégia de intervenção específica, por meio da realização dos métodos explícitos e sistematizados de busca, julgamento crítico e síntese da informação escolhida. As revisões sistemáticas são muito importantes para compor as informações de um conjunto de estudos realizados, individualmente, sobre determinada terapêutica/intervenção, que podem apresentar resultados distintos e/ou semelhantes, identificando, por meio destes assuntos que precisam ênfase, contribuindo na orientação para investigações futuras, sendo muito importante pela grandeza de cada material publicado sobre os estudos, facilitando o acesso a estes conteúdos.

3.2 Procedimentos de coleta de dados

Esta é uma pesquisa bibliográfica, realizada através de uma revisão de estudos científicos publicados nos últimos cinco anos, nas plataformas de base de dados Portal de Periódicos da Capes, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações e plataforma de buscas do Google Alerts.

O Portal de Periódicos, da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), é uma biblioteca virtual que reúne e disponibiliza o melhor da produção científica internacional das instituições de ensino e pesquisa no Brasil. Conta com um acervo de mais de 45 mil títulos, com texto completo, 130 bases referenciais, 12 bases dedicadas apenas a patentes, além de livros, enciclopédias e obras de referência, normas técnicas, estatísticas e conteúdo audiovisual. O portal foi oficialmente criado em 11 de novembro de 2000, tendo em vista a falta de acesso das bibliotecas brasileiras à informação científica internacional, entendendo que seria muito caro atualizar o acervo com a compra de periódicos impressos para cada uma das universidades do sistema superior de ensino federal. Além disso, foi desenvolvido com o objetivo de minimizar as diferenças regionais no acesso a essa informação no Brasil,

atendendo às buscas dos materiais científicos, produtivos e governamentais, proporcionando o aumento da produção científica nacional e o crescimento da inserção científica brasileira no exterior. São peças essenciais às atribuições da Capes de fomento, avaliação e regulação dos cursos de pós-graduação e desenvolvimento da pesquisa científica no Brasil, é a biblioteca virtual onde se encontram os melhores estudos científicos de produção internacional, sendo também disponibilizada às instituições de ensino e pesquisa no Brasil.

Essa plataforma conta com uma classificação para cada artigo científico, onde o comitê de consultores de cada área processa e avalia criteriosamente. O Qualis confere a qualidade dos artigos e de outros tipos de produções científicas, a partir da verificação da qualidade dos meios de comunicação. A classificação passa pelo processamento anual de atualização, esses meios são delimitados em estratos indicativos da qualidade: A1, o mais elevado, A2, A3, A4, B1, B2, B3, B4, e C, com peso zero. Somente os periódicos que tenham sido produzidos no mesmo ano, ou período de classificação, serão selecionados e classificados, reduzindo assim a lista de periódicos, colocando somente os utilizados pelos programas de pós-graduação no período em análise.

A Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) engloba e publica, em um único portal de busca, os textos completos das teses e dissertações defendidas nas instituições brasileiras de ensino e pesquisa. O acesso a essa produção científica é gratuito. Contando com um acervo de 641.158 teses e dissertações, a BDTD contribui para o aumento de conteúdos de teses e dissertações brasileiras na internet e, também, proporciona uma grande visibilidade e governança do investimento realizado em programas de pós-graduação. O Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia (IBICT) é quem desenvolveu e coordena a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, que integra os sistemas de informação de teses e dissertações existentes nas instituições de ensino e pesquisa do Brasil, e incentiva o lançamento e a publicação de teses e dissertações em meio eletrônico. A BDTD, em parceria com as instituições brasileiras de ensino e pesquisa, possibilita que a comunidade brasileira de ciência e tecnologia publique e difunda suas teses e dissertações produzidas, no país e no exterior, dando maior visibilidade à produção científica nacional.

A plataforma de buscas do Google Alerts é um buscador que permite acompanhar conteúdos referentes a temas e frases definidos, auxiliando, de forma mais simples e eficiente, a busca. Todas as plataformas criadas pelo Google procuram facilitar a vida do usuário e, devido à grande demanda de conteúdos e materiais existentes na internet, foi criado o Google Alerts, onde se é avisado sobre os assuntos que interessam, através da caixa de entrada do e-mail, sem nenhum custo.

Os artigos científicos foram filtrados nas plataformas de buscas Periódicos da Capes, BDTD e Google Alerts, através das palavras relacionadas ao assunto desta pesquisa bibliográfica: imagem corporal e praticantes de musculação. O critério de inclusão utilizado foi por seleção dos artigos publicados nos últimos cinco anos e em língua portuguesa; foram excluídos deste estudo os artigos que ultrapassassem cinco anos de publicação. No total de artigos relacionados ao tema, foram encontrados 101 artigos em português, dos quais, onze estudos foram selecionados para a produção desta pesquisa, através da filtragem dos objetivos, metodologias e resultados encontrados com a leitura e apontamentos, dos mais relevantes estudos científicos sobre imagem corporal relacionado a musculação.

3.3 Procedimentos de análise de dados

O processo de análise de conteúdo é uma técnica criada por Laswell, em 1915, que se tornou popular através de Bardin (1977), e com o passar dos anos foi interessando aos pesquisadores de diversas áreas. A análise do conteúdo é um grupo de materiais de cunho metodológico em frequente melhora, que se aplicam a discursos bastante variados. “A intenção da análise de conteúdo é a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção (ou, eventualmente, de recepção), inferência esta que recorre a indicadores (quantitativos ou não)”. (BARDIN, 1977, p. 38).

A análise de conteúdo de Bardin (1977) é composta por algumas etapas, sendo organizadas em três fases: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

- a) a primeira etapa, chamada de pré-análise, é onde consta a organização do material analisado com vistas a torná-lo efetivo, organizando as ideias iniciais, engloba a realização de quatro processos: o pesquisador toma conhecimento do texto, seguindo para a seleção dos documentos, após a criação de hipóteses e objetivos e, por último, a elaboração de indicadores;
- b) a segunda etapa, chamada de exploração do material, é onde se codifica, define, identifica e analisa, assim construindo categorias exclusivas, para que cada elemento não seja classificado em mais de uma categoria;
- c) a terceira, e última etapa, é o tratamento dos resultados, onde se solidifica e dá ênfase as informações e na qual é feita uma análise reflexiva e crítica.

Os procedimentos de análise dos dados são realizados de forma segura, obedecendo todos os passos e considerando o objetivo do estudo, desde a escolha dos estudos até a retirada

dos dados, com muita cautela nas suas escolhas, tendo em vista a importância e qualidade métodos tratados. A análise de conteúdo, como propósito final, descreve dados obtidos em procedimentos sistemáticos, aplicando um conjunto de técnicas de análises que busquem a conclusão de indicadores que tragam as produções já existentes.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados foram organizados por categorias analíticas, que nortearam a compilação dos dados das diferentes bases, Periódicos da Capes, Biblioteca Digital Brasileira de Dissertações e Google Alerts. Nestas três plataformas, foram encontrados 101 artigos publicados nos últimos cinco anos, onde, através da pré-análise de conteúdo de Bardin (1977), foram selecionados onze artigos, que relacionam a imagem corporal à prática de atividade física e à percepção corporal. Destes artigos, em oito deles, o público-alvo investigado foram homens e mulheres praticantes de musculação, exceto os artigos de Rosa Junior (2015), Pires (2017), em que o público-alvo investigado eram universitários do curso de Educação Física, e o artigo de Coelho (2015), que investigou pessoas de modo geral, independente da prática ou não de atividade física.

Para melhor explicitar, serão apresentadas em três subseções, abaixo, sendo elas: das autorias, referências e abordagens, onde se explicita quem escreve sobre imagem corporal e musculação, seus referências teóricos e quais abordagens seguem, para que o leitor possa identificar quem são as pessoas que estão pesquisando sobre esse assunto, qual referencial teórico eles utilizaram para discutir e explicar seus assuntos e quais as principais abordagens, como as pessoas abordaram a insatisfação da imagem corporal; na próxima subseção, serão discutidas as metodologias e instrumentos utilizados nas pesquisas; e, por fim, serão apresentados os resultados dos onze estudos.

4.1 Das autorias, referências e abordagens

Nos onze estudos selecionados, não houve recorrência de autores, sendo eles: Petry e Pereira Júnior (2019), Moraes, Araújo e Carvalho (2018), Maciel et al. (2019), Ferreira et al. (2018), Godoi Filho et al. (2018), Coelho (2015), Rosa Junior (2015), Pires (2017), Sampaio et al. (2018), Dall’Agnol e Pezzi (2018) e Macedo et al. (2019). Estes autores utilizaram, em seu referencial teórico, Adami et al. (2005) e Cash e Pruzinsky (2002), que trazem uma abordagem da imagem corporal muito próxima, onde a imagem corporal é a forma com que cada indivíduo

conceitua seu próprio corpo. Porém, esta visão que cada um tem de si pode ser alterada, através de fatores psicológicos, influenciados pelo meio onde se está inserido, podendo ser compreendida como a figuração de nosso corpo formado em nossa mente, indo ao encontro do que Schilder (1999) afirma sobre este tema, que nossa imagem é a figuração formada em nossa mente.

4.2 Das metodologias

Das metodologias de pesquisa utilizadas, Petry e Pereira Junior (2019), Moraes, Araújo e Carvalho (2018), Godoi Filho et al. (2018), Maciel et al. (2019), Pires (2017), Sampaio et al. (2018), Ferreira et al. (2018), e Dall’Agnol e Pezzi (2018), realizaram estudos quantitativos de corte transversal, onde utilizaram instrumentos e métodos de avaliação para avaliar seus estudos. A Escala de Silhuetas de Stunkard (1983), que são representações de figuras corporais que vai do mais magro ao mais gordo com numerações em cada figura, de 1 a 9, onde, através desta escala, pode-se mensurar a percepção da satisfação corporal que cada um tem de si próprio, foi o método utilizado por Moraes, Araújo e Carvalho (2018), Coelho (2015), Sampaio et al. (2018) e Dall’Agnol e Pezzi (2018), enquanto Petry e Pereira Junior (2019) utilizaram a Escala de Silhuetas de Kakeshita (2009), que é uma escala adaptada para o Brasil.

Outro instrumento utilizado por alguns autores, é o Índice de Massa Corporal (IMC), que é medido através da divisão do peso corporal do indivíduo pelo quadrado de sua altura. Outro método de avaliação é a antropometria, que é a medição do peso, altura, comprimento, perímetro, diâmetro e dobras cutâneas, onde a fórmula que mais utilizada é a de Pollock (1978), que é a média de sete dobras e seis circunferências. Ainda, o cálculo do percentual de gordura, assim podendo mensurar se o indivíduo está acima, abaixo ou dentro do peso corporal, em relação à medida ideal padronizada pelo protocolo de Pollock (1978). Quem utilizou este método, foram os autores Petry e Pereira Junior (2019), Coelho (2015), Moraes, Araújo e Carvalho (2018), Pires (2017), Sampaio et al. (2018), Godoi Filho et al. (2018), Ferreira et al. (2018) e Dall’Agnol e Pezzi (2018).

Alguns autores, como Maciel et al. (2019) e Pires (2017), utilizaram questionários elaborados como forma de avaliar a percepção da insatisfação com a imagem corporal, como o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), que mensura sua insatisfação com uma variação de pode ir de 1 a 6 graus. Somente Rosa Junior (2015) realizou pesquisa de caráter qualitativo, onde se utilizou o método de entrevista semiestruturada para mensurar a percepção corporal, com

perguntas referentes a como a pessoa vê seu próprio corpo e como ela gostaria de mudar seu corpo, avaliando, através das falas, com base na análise de conteúdo.

Os autores Macedo et al. (2019) utilizaram o método de revisão de bibliografia, que é uma pesquisa semelhante a que está sendo usada nesta pesquisa. De acordo com Gil (2002), esse tipo de pesquisa se dá através de uma análise de outros estudos já publicados sobre o referente tema. Macedo et al. (2019) realizaram a busca nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e EBSCOHOST, sendo estas, umas das plataformas mais utilizadas para as pesquisas acadêmicas. Coelho (2015) realizou um estudo longitudinal de saúde, de método quantitativo, por meio de uma pesquisa de levantamento documental, com dados primários e secundários, em seis estados do Brasil, onde realizou dois estudos diferentes, analisando, primeiramente, o nível de prática de atividade física e, por meio de regressão logística, estimou a probabilidade da chance da prática de atividade física, através da variável da imagem corporal. Estes foram os principais materiais e métodos utilizados pelos autores, nos onze estudos selecionados para avaliar e mensurar a satisfação e insatisfação da imagem corporal e a sua percepção.

4.3 Dos resultados

Os resultados serão apresentados por características metodologias de pesquisa, ou seja, quantitativas de corte transversal, quantitativas de corte longitudinal, qualitativas e bibliográficas.

Os resultados obtidos nas pesquisas quantitativas de corte transversal de Petry e Pereira Junior (2019) e Godoi Filho et al. (2018), relatam que, quanto maior o IMC, maior a insatisfação. Petry e Pereira Junior (2019) concluíram que os homens, em suas pesquisas, apresentaram o IMC mais elevado em relação às mulheres que estão dentro da média. Maciel et al. (2019) concluíram que a insatisfação com a imagem é grande e pode desenvolver transtornos alimentares, que são, segundo Cordas (2004), uma preocupação exagerada pela própria imagem corporal, que gera hábitos alimentares exagerados.

Para Dall’Agnol e Pezzi (2018) e Moraes, Araújo e Carvalho (2018), o resultado de suas pesquisas vai ao encontro dos resultados de Petry e Pereira Junior (2019), onde a grande maioria está insatisfeito com a própria imagem, porém, nas pesquisas de Moraes, Araújo e Carvalho (2018) e Dall’Agnol e Pezzi (2018), as pessoas relataram o desejo de mudança corporal. Ferreira et al. (2018) obtiveram resultado distinto dos demais autores, onde os indivíduos que estão satisfeitos com sua própria imagem corporal, nem sempre são pessoas que estão com o

corpo com percentual de gordura baixo e boa quantidade de massa muscular, e que a insatisfação ocorre mesmo em pessoas que estão com o IMC dentro da média.

A pesquisa quantitativa de corte longitudinal, realizada por Coelho (2015), obteve o resultado que vai ao encontro do resultado da pesquisa bibliográfica realizada por Macedo et al. (2019), que as pessoas se veem insatisfeitas com a sua percepção corporal e desejam iniciar alguma atividade física para buscar essa mudança corporal. Macedo et al. (2019) concluíram, também, que há uma pressão imposta pela sociedade, no meio em que a pessoa está inserido, levando a busca pelo corpo perfeito. Isso se relaciona ao que afirmam Castilho (2001) e Cury (2005), onde, se você não está no padrão de beleza estipulado pela sociedade, é um grande fracasso, levando a uma percepção cada vez mais negativa em relação ao seu próprio corpo e, assim, aumentando o desejo de mudança. Estes resultados também vão ao encontro do que afirmam Carvalho et al. (2013), onde muitos são influenciados no meio social onde convivem e adotam uma postura diferente para poder estar dentro do padrão.

A pesquisa qualitativa realizada por Rosa Junior (2015) vai de encontro ao que as demais pesquisas realizadas acima concluíram. O autor realizou entrevistas semiestruturadas, onde a grande maioria se encontra satisfeita com o próprio corpo, ao contrário do que concluíram os demais autores acima, mas, em contrapartida, todos tem o desejo de mudança em relação a alguma parte do corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme apresentado nas pesquisas acima, a maior parte da insatisfação com a imagem corporal é relatada por pessoas que estão com o IMC acima do normal, em ambos os sexos. Porém, também se conclui que algumas pessoas que possuem o IMC abaixo se encontram insatisfeitas, mas o desejo de mudança corporal, ou em alguma parte do corpo, foi constatado em todos os onze artigos. As pesquisas quantitativas de corte transversal concluíram que a maior parte das pessoas com o IMC acima do normal encontram-se insatisfeitas com a própria imagem corporal; já a pesquisa quantitativa de corte longitudinal, concluiu que as pessoas têm uma percepção de insatisfação com a própria imagem, mas tem o desejo de mudança. A pesquisa bibliográfica concluiu por uma percepção de insatisfação da imagem corporal, onde, através dela, se tem uma grande vontade de mudança corporal; por fim, a pesquisa qualitativa contradiz o que as demais pesquisas concluíram, onde foi constatada uma grande satisfação por parte da imagem corporal dos indivíduos.

Diante deste resgate das produções, seria interessante uma pesquisa empírica, para triangular os resultados, pois foi identificado, na metodologia, que a grande maioria dos estudos são quantitativos. Para tanto, sugere-se que outros estudos utilizem tanto métodos quantitativos associados com os qualitativos, para que a avaliação da própria imagem corporal, além de ser avaliada através de métodos objetivos, como Escalas de Silhuetas e medidas antropométricas, possa ser mensurada, também, por métodos subjetivos, por entrevistas semiestruturadas, podendo assim avaliar os fenômenos que desenvolvem essa percepção satisfatório e/ou insatisfatória da imagem corporal de si próprio.

REFERÊNCIAS

ADAMI, F. *et al.* Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física. **Revista Digital Buenos Aires**, v. 10, n. 83, 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>. Acesso em: 22 mar. 2020.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977. 226 p.

BIBLIOTECA DIGITAL BRASILEIRA. Disponível em: <http://bdtd.ibict.br/vufind/>. Acesso em: 15 mar. 2020.

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006. Disponível em: http://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/principal/old/revista_odontologia/pdf/setembro_dezembro_2006/metodologia_pesquisa_bibliografica.pdf. Acesso em: 20 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018**. Brasília: Vigitel, 2019. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2020.

CARVALHO, P. H. B. *et al.* Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **J. Bras. Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 62, n. 2, 2013. Acesso em: 22 mar. 2020.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. **Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice**. Nova Iorque: Guilford Press, 2002.

CASTILHO, S. M. **A imagem corporal**. Santo André: ESETec, 2001.

COELHO, C. G. **Imagem corporal e comportamentos relacionados à saúde em adultos: estudo longitudinal de saúde do adulto (elsa-brasil), 2008-2010**. 2015. 142 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, 2015. Disponível em:

https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-ADSGF6/1/tese___carolina_gomes_coelho.pdf. Acesso em: 12 abr. 2020.

CORDÁS, T. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, p. 154-157, 2004. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0101-60832004000400003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 abr. 2020.

CURY, A. **A ditadura da beleza e a revolução das mulheres**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

DALL'AGNOL, M.; PEZZI, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 76, p. 1051-1060, jan./dez. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1209>. Acesso em: 17 abr. 2020.

DEL CIAMPO, L. A.; DEL CIAMPO, I. R. L. Adolescência e imagem corporal. **Revista Oficial do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente UERJ**, v. 7, n. 4, p. 50-59, out./dez. 2010. Disponível em: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=246. Disponível em: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=246. Acesso em: 28 mar. 2020.

FALCÃO, R. S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicológica esportivo. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 1, São Paulo, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100005. Acesso em: 12 abr. 2020.

FERREIRA, E. F. *et al.* Nível de satisfação com a aparência muscular em alunos de musculação nas academias de Ubá-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 69, p. 93-99, jan./fev. 2018.

FLECK, J. S.; KRAEMER, J. W. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

FLECK, J. S.; KRAEMER, J. W. **Fundamentos do treino de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GIANOLLA, F. **Musculação: conceitos básicos**. Barueri: Manole, 2003.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GODOI FILHO, J. R. *et al.* Relação da composição corporal e a percepção da imagem em mulheres praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 76, p. 1056-1066, jan./dez. 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/852>. Acesso em: 17 abr. 2020.

GOOGLE ALERTS. Disponível em: <https://www.google.com.br/alerts>. Acesso em: 15 mar. 2020.

MACEDO, J. L. *et al.* Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 13, n. 81, p. 617-623, set./out. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1397>. Acesso em: 15 abr. 2020.

MACIEL, M. G. *et al.* Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 78, p. 159-166, mar./abr. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1236>. Acesso em: 26 abr. 2020.

MORAES, A. L.; ARAÚJO, A. O.; CARVALHO, L. S. Comparação dos níveis de satisfação e percepção corporal entre praticantes de dança e musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11, n. 66, p. 756-764, nov./dez. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/904>. Acesso em: 7 abr. 2020.

PETRY, N. A.; PEREIRA JUNIOR, M. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José - SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo**. v. 13, n. 78, p. 219-226, mar./abr. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1323>. Acesso em: 15 abr. 2020.

PIRES, V. N. L. **Associação entre a satisfação corporal e a atividade física em universitários**. 2017. 108 f. Tese (Doutorado em Epidemiologia em Saúde Pública) – Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/25764>. Acesso em: 10 abr. 2020.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO. **Movimento é vida**: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil. Brasília: PNUD, 2017. Disponível em: http://www.each.usp.br/gepaf/wp-content/uploads/2017/10/PNUD_RNDH_completo.pdf. Acesso em: 11 nov. 2020.

ROSA JUNIOR, C. R. R. **Atitudes relacionadas à imagem corporal de homens profissionais de educação física atuantes em academias de ginástica**. 2015. 80 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, 2015. Disponível em: <http://repositorio.ufjf.br:8080/jspui/handle/ufjf/1432>. Acesso em: 10 abr. 2020.

SALDANHA, R. P. *et al.* A motivação à prática de atividade física regular relacionada ao prazer em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 7, n. 1, 2008.

SAMPAIO, A. M. *et al.* Composição corporal e autopercepção da imagem corporal de praticantes de musculação da cidade de Teresina/PI. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 3, p. 171-177, 2018. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2581/3919>. Acesso em: 15 abr. 2020.

SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Rev. Bras. Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89,

jan./fev. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbfis/v11n1/12.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2020.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo**: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SILVA, P. N. G.; GOMES, E. S. L. Eternamente jovem: corpo malhado, ficção televisual e imaginário. **Revista Pensar a Prática**, v. 11, n. 2, maio/ago. 2008. Disponível em: https://www.ufjf.br/labesc/files/2012/03/Pensar-a-Pratica_2008_Eternamente-jovem-Corpo-malhado-ficcao-televisual-e-imaginario.pdf. Acesso em: 08 mar. de 2020.

TAVARES, M. *et al.* Avaliação perceptiva da imagem corporal: história, reconceituação e perspectivas para o Brasil. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 509-518, jul./set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pe/v15n3/v15n3a08.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2020.

THOMPSON, J. K.; SMOLAK, L. (Eds.). **Body image, eating disorders, and obesity in youth**: assessment, prevention, and treatment. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.

WARREN, C. *et al.* Ethnicity as a protective factor against internalization of a thin ideal and body dissatisfaction. **International Journal of Eating Disorders**, v. 37, n. 3, p. 241-249, 2005. Disponível em: http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2009_vol5_n1/v5n1a02.pdf. Acesso em: 15 mar. 2020.

ZANETTI, M. C. *et al.* Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 6, n. 2, set. 2007. Disponível em: https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/155_1501705315.pdf. Acesso em: 20 mar. 2020.