



VOL. II - N° 3 Julio/Septiembre 2016

ISSN 0719 - 5729

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Universidad de Los Lagos, Chile

Editores Adjuntos

Javier Mariscal Vega

Observatorio del Deporte ODEP, Chile

Roberto Sáez Lafourcade

Observatorio del Deporte ODEP, Chile

Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo

Héctor Garate Wamparo

Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés – Francés

Pauline Corthorn Escudero

Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Asesorías 221 B, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Mg. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Ausel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

England Futsal National Team, Reino Unido

The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc
INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez
Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa
Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo
Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira
Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač
University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic
Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero
Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe
Universidad de Oriente, Cuba
Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous
Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro
*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk
Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero
Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado
Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio
Universidad Católica de Brasilia, Brasil
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro
Universidad de Oriente, Cuba
Director Revista Arranca

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
CEPU – ICAT
Centro de Estudios y Perfeccionamiento
Universitario en Investigación
de Ciencia Aplicada y Tecnológica
Santiago – Chile

Indización

Revista ODEP, indizada en:



CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICA

DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO
DISTORCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL DE LAS MUJERE PROFESIONALES DE FISICOCULTURISMO

Dr. © Thiago Medeiros da Costa Daniele

Universidade Federal do Ceará, Brasil

danielethiago@yahoo.com.br

Lic. Romário Pinheiro Lustosa

Centro Universitário Estácio do Ceará, Brasil

romario-lustosa@hotmail.com

Lic. Natalia Macedo Uchoa

Universidade de Fortaleza, Brasil

nataliamacedouchoa@hotmail.com

Mg. Francisco Nataniel Macedo Uchoa

Universidade Trás dos Montes e Alto Douro, Portugal

nataniel44@hotmail.com

Fecha de Recepción: 27 de mayo de 2016 – **Fecha de Aceptación:** 20 de junio de 2016

Resumo

Vivendo sobre a forte pressão da ditadura da beleza, as mulheres buscam de forma incansável alcançar a tão desejada forma perfeita. Buscando construir corpos magros e revestidos de músculos fortes e tonificados, as “escravas” da beleza submetem-se a intensas rotinas de treinamento.

Palavras Chaves

Imagem corporal – Mulheres – Musculação

Resumen

Bajo la dictadura de la belleza, las mujeres buscan sin descanso conseguir una forma perfecta. Buscan construir cuerpos delgados y músculos fuertes y tonificados. Estas profesionales del fisicoculturismo se someten a rutinas de entrenamiento intenso.

Palabras Claves

Imagen corporal – Mujeres – Musculatura

Introdução

A imagem corporal é a representação mental do próprio corpo e do modo como ele é percebido pelo indivíduo, de modo que, a imagem corporal envolve os sentidos, as ideias e sentimentos referentes ao corpo.¹ A insatisfação com o próprio corpo, ou melhor, com a imagem que se tem dele, talvez seja um dos motivos principais que levem as pessoas a iniciar um programa de atividade física.²

Fica claro que atualmente a busca incansável para enquadrar-se em um determinado padrão corporal estabelecido pela sociedade cresce de forma alarmante. Estar fora desse padrão significa um grave fracasso, e uma alta insatisfação corporal, esta por sua vez, pode ser compreendida como a avaliação negativa do próprio corpo.³

Estudos recentes mostram que esta vivência negativa da imagem corporal tem um impacto nefasto na qualidade de vida, sobretudo nas mulheres, comprometendo a condição psico-social.⁴ Indivíduos acometidos ao sobrepeso e/ou obesidade apresentam maior probabilidade de serem insatisfeitos com a IC.⁵ Adicionalmente, uma associação significativa entre insatisfação corporal e diferentes comportamentos alimentares deturpados, como a realização de dietas restritivas ou o uso de comportamentos purgativos.⁶

A mídia enfatiza como o padrão de um modelo ideal de beleza, corpos “perfeitos”, magras esculturais, e fora de um padrão alcançável pela maioria das pessoas, o que leva a uma “guerra a favor da beleza”. A constante influência da mídia, além de outras pressões do ambiente social e familiar, tem potencializado a disseminação de valores e padrões estéticos de um corpo com músculos aparentes e mínima quantidade de adiposidade⁷.

A gravidade desse problema deu origem a um número significativo de pesquisas sobre Imagem Corporal, principalmente em mulheres, já que o público feminino apresenta uma insatisfação corporal maior, quando comparadas aos homens, porém,

¹ P. Schilder, A imagem do corpo: as energias construtivas da psique (São Paulo: Martins Fontes, 1994).

² R. B. Z. Cosio; A. T. Romeiro y L. Rossi, Avaliação da percepção da imagem corporal em uma academia do município de São Paulo. Revista Digital – Buenos Aires - Año 13 - Nº 123 (2008).

³ D. M. Gondoli; A. Corning; E. Blodgett Salafia; M. Bucchianeri y E. Fitzsimmons, Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. Body Image, 8(2), (2011) 143-148 y M. Laus; V. Miranda; S. Almeida; T. Braga Costa M. Ferreira, Geographic location, sex and nutritional status play an important role in body image concerns among Brazilian adolescents. Journal Of Health Psychology, 18(3) (2012) 332-338.

⁴ J. M. Mond; J. D. Latner; P. J. Hay et al., Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. BMC Publ Health, 920 (2013).

⁵ R. R. Rechh; J. C. Chaves; L. R. Zanotti y R. Halpern, Características antropométricas em escolares com insatisfação com a imagem corporal. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, 13(1) (2014) 49-58.

⁶ L. S. Fortes; F. F. R. Morgado y M. E. C. Ferreira, Fatores associados ao comportamento alimentar inadequado em adolescentes escolares. Rev Psiquiatr Clin, 40(2) (2013) 59-64.

⁷ R. Rodgers; H. Chabrol y S. Paxton, An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. Body Image, 8(3) (2011) 208-215 y M. S. Alvarenga, Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 59(1) (2010) 44-51.

estudos recentes mostram que a insatisfação corporal no público masculino está aumentando.⁸

O objetivo deste trabalho é analisar a distorção da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação, assim como também descrever a prevalência da distorção da imagem corporal e identificar o nível de satisfação da imagem corporal das mesmas.

Metodologia

Este estudo é do tipo descritivo e quantitativo. O local da pesquisa foi realizado em duas academias de musculação da cidade de Fortaleza-CE, Brasil. A amostra foi composta por 49 mulheres praticantes de musculação.

Os critérios de exclusão foram: Não ser do sexo feminino, praticar outra modalidade sem ser musculação, não estar ativa na musculação a pelo menos 3 meses. Os critérios de inclusão para selecionar a amostra foram: Ser do sexo feminino, ser praticante de musculação, estar praticando musculação a pelo menos 3 meses.

Os dados foram coletados através da aplicação do questionário denominado Body Shape. Esse questionário é composto por 34 questões objetivas e foi adaptado e validado por Di Pietro e Silveira, 2009.

Os dados foram analisados de forma descritiva e os gráficos foram construídos através do software Microsoft Office Excel 2007. Os resultados são apresentados pela média de pontos atingidos nos testes de Fonseca.

Um Termo de Consentimento Livre Esclarecido foi entregue aos participantes da pesquisa, informando sobre as finalidades do estudo e que, segundo a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, o respeito devido à dignidade humana que exige que toda pesquisa se processe após consentimento livre e esclarecido dos sujeitos, indivíduos ou grupos que por si e/ou por seus representantes legais manifestem a sua anuência à participação na pesquisa.

Resultados e discussões

Inicialmente, foi analisado a autopercepção dos respondentes com relação à forma corporal, representada no questionário pelas questões 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33 e 34 cuja distribuição de frequência relativa dos escores segundo a escala de *Likert* é mostrada.

⁸ F. N. M. Uchôa; R. P. Lustosa; M. T. L. Rocha; T. M. C. Daniele y A. C. M. Aranha, Causas e implicações da imagem corporal em adolescentes: uma revisão literária. *Cinergis*; 16(4) (2015) 246-252.

Distorção da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação pág. 118

Descrição	N°	Nunca (1)	Raramente (2)	Às vezes (3)	Frequentemente (4)	Muito Frequentemente (5)	Sempre (6)	Média	Desvio padrão
P1-Sentir-se entediada faz você se preocupar com sua forma física?	49	9 (18,4%)	4 (8,2%)	18 (36,7%)	7 (18,3%)	4 (8,2%)	7 (14,3%)	3,29	1,59
P2-Sua preocupação com sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer dieta?	49	1 (2%)	1 (2%)	10 (20,4%)	10 (20,4%)	10 (20,4%)	17 (34,7%)	4,59	1,32
P3-Já lhe ocorreu que sua coxa, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante do seu corpo?	49	20 (40,8%)	6 (12,2%)	8 (16,3%)	3 (6,1%)	3 (6,1%)	9 (18,4%)	2,80	1,94
P4-Você tem receio de que poderia engordar ou ficar mais gorda?	49	5 (10,2%)	3 (6,1%)	10 (20,4%)	4 (8,2%)	5 (10,2%)	22 (44,9%)	4,37	1,79
P5-Você anda preocupada achando que seu copo não é firme o suficiente?	49	5 (10,2%)	9 (18,4%)	15 (30,6%)	7 (14,3%)	3 (6,1%)	10 (20,4%)	3,49	1,62
P6-Ao ingerir uma refeição completa e sentir o estômago cheio, você se preocupa em ter engordado?	49	9 (18,4%)	16 (32,7%)	7 (14,3%)	5 (10,2%)	6 (12,2%)	6 (12,2%)	3,02	1,68
P9- Estar com pessoas magras do mesmo sexo faz você reparar em sua forma física?	49	12 (24,5%)	13 (26,5%)	11 (22,4%)	5(10,2%)	3(6,1%)	5(10,2%)	2,78	1,58
P10- Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando você se senta?	49	26 (53,1%)	4(8,2%)	13 (26,5%)	2(4,1%)	1(2%)	3(6,1%)	2,12	1,47
P11- Você se sentiu gorda mesmo após ingerir uma pequena quantidade de alimento?	49	24 (49%)	5(10,2%)	16 (32,7%)	2(4,1%)	1(2%)	1(2%)	2,06	1,23
P14- Estar nua, por exemplo, ao tomar banho, você se sente gorda?	49	14 (28,6%)	14 (28,6%)	12 (24,5%)	4(8,2%)	4(8,2%)	1(2%)	2,45	1,32
P15-Você tem evitado roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física?	49	12 (24,5%)	15 (30,6%)	12 (24,5%)	5(10,2%)	4(8,2%)	1(2%)	2,53	1,31
P16-Você já se pegou pensando em remover partes mais carnudas do seu corpo?	49	12 (24,5%)	13 (26,5%)	13 (26,5%)	4(8,2%)	4(8,2%)	3(6,1%)	2,67	1,46
P17-Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda?	49	6(12,2%)	7(14,3%)	12 (24,5%)	4(8,2%)	8(16,3%)	12 (24,5%)	3,76	1,75
P19- Você se sente muito grande e arredondado?	49	27 (55,1%)	9(18,4%)	7(14,3%)	2(4,1%)	4(8,2%)	0(0%)	1,92	1,27

P21- A preocupação frente à sua forma física a leva a fazer dieta?	49	2(4,1%)	1(2%)	15(30,6%)	6(12,2%)	11(22,4%)	14(28,6%)	4,33	1,43
P22- Você se sente mais contente em relação a sua forma física quando seu estômago está vazio (por exemplo, pela manhã)?	49	15(30,6%)	6(12,2%)	10(20,4%)	3(6,1%)	4(8,2%)	11(22,4%)	3,16	1,95
P23- Você acredita que sua forma física se deva à sua falta de controle?	49	14(28,6%)	10(20,4%)	14(28,6%)	3(6,1%)	4(8,2%)	4(8,2%)	2,69	1,56
P24- Você se preocupa que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago?	49	6(12,2%)	10(20,4%)	16(32,7%)	5(10,2%)	6(12,2%)	6(12,2%)	3,27	1,54
P28- Você se preocupa com o fato de estar ficando cheia de dobras?	49	13(26,5%)	13(26,5%)	11(22,4%)	2(4,1%)	3(6,1%)	7(14,3%)	2,80	1,71
P30- Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?	49	5(10,2%)	10(20,4%)	16(32,7%)	7(14,3%)	3(6,1%)	8(16,3%)	3,35	1,55
P33- Você fica preocupada com sua forma física quando em companhia de outras pessoas?	49	13(26,5%)	17(34,7%)	8(16,3%)	5(10,2%)	4(8,2%)	2(4,1%)	2,51	1,42
P34- A preocupação com sua forma física leva você a sentir que deveria fazer exercícios?	49	1(2%)	2(4,1%)	4(8,2%)	9(18,4%)	10(20,4%)	23(46,9%)	4,92	1,30

Fonte: Dados da pesquisa (2014)

Os escores dos itens da escala *Likert* que analisam a autopercepção da mulher com sua Imagem Corporal mostra que a grande maioria das respondentes (N=18 36,7%) não se preocupa com sua forma física quando estão entediadas (P1); há uma preocupação com a sua forma física ao ponto de pensarem em fazer dieta (n=17 34,7%) (P2); a grande maioria (n= 20 40,8%) nunca acha que sua coxa, quadril ou nádegas são maiores que o restante do corpo (P3); sempre (n= 22 ou 44,9%) têm receio de engordar ou ficar mais gorda (P4); às vezes (n=15 ou 30,6%) acham que seu corpo não é firme o suficiente (P5), enquanto que apenas 10,2% (n=5) nunca acham ou 18,4% raramente acham (n=9); raramente (n=16 ou 32,7%) se preocupam em ter engordado após ingerirem uma refeição completa e sentirem o estômago cheio (P6); raramente (n=13 26,5%) reparam em sua forma física quando estão com pessoas magras e do mesmo sexo (P9); nunca (n=26 53,1%) se preocuparam com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando sentam (P10); nunca (n=24 49%) se sentiram gorda ao ingerir uma pequena quantidade de alimento (P11); nunca e raramente (n= 28 57,2%) se sentem gordas, por exemplo, ao estarem nuas (P14); de nunca a raramente (n=39 ou 79,6%) evitam roupas justas para não se sentirem desconfortáveis com sua forma física (P15); nunca à às vezes (n=38 ou 77,5%) pensaram em remover partes mais carnudas do seu corpo (P16); o fato de comer doces, bolos, ou outros alimentos ricos em calorias pode (n= 25 51,1%) ou não (n=24 48,9%) influenciar sua percepção (P17); nunca (n=27 55,1%) se perceberam muito grande e arredondas (P19); às vezes (n=15 30,16%) fazem dieta devido a preocupação com sua forma física, enquanto 63,2% (n=31) fazem (P21); nunca (n=15 ou 30,6%) se sentem mais contentes em relação à forma física quando estão com estômago vazio (P22); de nunca à às vezes (n=38 77,6%) não acreditam que a sua forma física se deve à falta de controle, enquanto (n=11 32,5%) acreditam que sim (P23); às vezes (n=16 ou 32,7%) se preocupam que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago (P24); nunca e raramente (n=26 ou 53%) se preocupam com o fato de estarem ficando cheia de dobras, enquanto (n=23 ou 46,9%) não se preocupam (P28); às vezes (n=16 32,7%) beliscam áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura (P30); raramente (n=17 ou 34,7%) fica preocupada com sua forma física quando em companhia

de outras pessoas (P33); sempre (n=23 ou 46,9%) se preocupam com sua forma física a ponto de sentir que deveriam fazer exercícios (P34).

Foi analisada a preocupação dos respondentes com relação à sua forma corporal em comparação ao de outras mulheres, representada no questionário pelas questões 12, 20, 25 e 29, cuja distribuição de frequência relativa dos escores segundo a escala de Likert é mostrada na Tabela 2.

Descrição	N°	Nunca (1)	Raramente (2)	Às vezes (3)	Frequentemente (4)	Muito Frequentemente (5)	Sempre (6)	Média	Desvio padrão
P12- Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu, e, ao se comparar, tem se sentido em desvantagem?	49	6 (12,2%)	11 (22,4%)	22 (44,9%)	4(8,2%)	5(10,2%)	1(2%)	2,88	1,18
P20- Você sente vergonha do seu corpo?	49	22 (44,9%)	8(16,3%)	16 (32,7%)	1(2%)	2(4,1%)	0(0%)	2,04	1,12
P25- Você acha injusto que pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você?	49	41 (83,7%)	3(6,1%)	2(4,1%)	1(2%)	1(2%)	1(2%)	1,39	1,06
P29- Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você se sentir mal em relação ao seu físico?	49	18 (36,7%)	14 (28,6%)	9(18,4%)	2(4,1%)	4(8,2%)	2(4,1%)	2,31	1,43
P31- Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários e banheiros)?	49	22 (44,9%)	6(12,2%)	10 (20,4%)	2(4,1%)	4(8,2%)	5(10,2%)	2,49	1,73

Tabela 2

Distribuição de frequência dos itens da escala de Likert quanto à análise da preocupação comparativa da imagem corporal
Fonte: Dados da pesquisa (2014)

Os escores dos itens da escala de Likert que analisam a preocupação comparativa das mulheres demonstram que às vezes (n=22 ou 44,9%) as respondentes observam a forma física de outras mulheres e ao se compararem, se sentem em desvantagem (P12); nunca (n=22 ou 44,9%) sentem vergonha do seu corpo (P20); nunca (n=41 ou 83,7%) acham injusto que outras mulheres sejam mais magras que as mesmas (P25); nunca (n=18 ou 36,7%) se sentem mal ao verem seu reflexo na vitrine (P29); por fim, nunca (n=22 ou 44,9%) evitam situações nas quais possam ver seu corpo (P31).

De acordo com a soma das pontuações de cada item (questões) foi possível avaliar o grau de satisfação da Imagem Corporal das mulheres da academia na Tabela 3.

Grau de Insatisfação com a Imagem Corporal	N (Frequência)	% (Percentual)
Sem Insatisfação	36	73,5%
Insatisfação Leve	11	22,4%
Insatisfação moderada	2	4,1%
Insatisfação Intensa	0	0%

Fonte: Dados da pesquisa (2014)

Grau de Insatisfação com a Imagem Corporal	Média da Pontuação	Desvio Padrão
Sem insatisfação	89,3	27,1

Tabela 4
Grau de Insatisfação com a Imagem Corporal
Fonte: Dados da pesquisa (2014)

A média do somatório das respostas foi menor ou igual a 110 pontos confirmando como baixo, o grau de insatisfação com a Imagem Corporal das mulheres praticantes de musculação da Academia.

O baixo valor do desvio padrão para a média de pontuação dos somatórios reforça o baixo grau de insatisfação da imagem corporal encontrado.

No presente estudo, 36 mulheres (73,5%) apresentavam nenhuma insatisfação quanto à imagem corporal, sendo que (22,4%) apresentou insatisfação leve e 4,1% distorção moderada.

Analisando a literatura pertinente, observa-se que a insatisfação com o corpo tem sido associada à discrepância entre a percepção e o desejo relativo a um tamanho e uma forma corporal.⁹

Os dados obtidos a partir da escala de Likert comprovam a satisfação da maioria das respondentes com a própria aparência. Segundo um estudo conduzido por¹⁰ realizado com 58 mulheres praticantes de musculação encontrou que a maior frequência de mulheres (37,9%) encontra-se na categoria “sem insatisfação”. Já um estudo feito por

⁹ R. M. Gardner, Perceptual measures of body image for adolescents and adults. In T. F. Cash, & L. Smolak (Eds.). Body image: a handbook of science, practice, and prevention (New York: The Guilford Press, 2011), 146-153.

¹⁰ C. D. Parisotto, Relação entre índice de massa corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação. Trabalho de conclusão de curso (Universidade Federal do Rio Grande Do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2011).

Farias¹¹ nos mostra que há uma alta distorção na imagem corporal das mulheres com, 37,84% com distorção leve. Entretanto o que nos chamou atenção foi à inexistência de “insatisfação grave”. No estudo analisado anteriormente, o índice de insatisfação grave foi de (20,7%).

Esperava-se encontrar valores maiores de “insatisfação moderada ou grave”, pois se observarmos o estudo de Tessmer¹² realizado com 351 frequentadores de academias, 48% encontravam-se insatisfeito, sendo que entre as mulheres essa insatisfação foi de 55,3%.

Conclusão

A pesquisa revelou que a maioria das mulheres apresenta-se sem nenhuma insatisfação corporal, pode-se concluir, portanto, que a prática de exercício físico tende a modificar a maneira como as pessoas se percebem. Mulheres que praticam exercício físico apresentam uma distorção da imagem corporal diminuída.

Por fim, sugere-se a ética por parte do Professor de Educação Física para não incentivarem a busca do padrão de beleza que vem sendo imposto, e que muitas vezes não serão alcançados por algumas mulheres. Enquanto professores devem incentivar suas alunas dos benefícios que são adquiridos fisiologicamente e psicologicamente com a prática de uma rotina de exercícios adequada e supervisionada, deixando a estética como consequência de um trabalho seguro e frequente.

Referências

Alvarenga, M. S. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 59(1) (2010) 44-51. <http://dx.doi.org/10.1590/S0047-20852010000100007>

Cosio, R. B. Z.; Romeiro, A. T. y Rossi, L. Avaliação da percepção da imagem corporal em uma academia do município de São Paulo. *Revista Digital – Buenos Aires - Año 13 - Nº 123*, 2008.

Farias, M.C.D. Imagem Corporal de mulheres adultas praticantes de treinamento de força em uma academia do município de Santo Amaro da Imperatriz. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2006.

Fortes, L. S.; Morgado, F. F. R. y Ferreira, M. E. C. Fatores associados ao comportamento alimentar inadequado em adolescentes escolares. *Rev Psiquiatr Clin*, 40(2), (2013) 59-64.

¹¹ M. C. D. Farias, Imagem Corporal de mulheres adultas praticantes de treinamento de força em uma academia do município de Santo Amaro da Imperatriz. Trabalho de Conclusão de Curso (Universidade do Estado de Santa Catarina Florianópolis, 2006).

¹² C. S. Tessmer et al., Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *R. bras. Ci e Mov*; 14(1) (2006) 7-12.

Gardner, R. M. Perceptual measures of body image for adolescents and adults. In T. F. Cash, & L. Smolak (Eds.). *Body image: a handbook of science, practice, and prevention* New York: The Guilford Press, (2011) 146-153.

Gondoli, D. M.; Corning, A.; Blodgett Salafia, E.; Bucchianeri, M. & Fitzsimmons, E. Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. *Body Image*, 8(2), (2011) 143-148. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.12.005>

Laus, M.; Miranda, V.; Almeida, S.; Braga Costa, T. & Ferreira, M. Geographic location, sex and nutritional status play an important role in body image concerns among Brazilian adolescents. *Journal Of Health Psychology*, 18(3) (2012) 332-338. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105311434755>

Mond, J. M.; Latner, J. D.; Hay, P. J. et al. Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Publ Health*, 920, 2013. DOI: 10.1186/1471-2458-13-920

Parisotto, C. D. Relação entre índice de massa corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal do Rio Grande Do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2011.

Rechh, R. R.; Chaves J. C.; Zanotti L. R. y Halpern, R. Características antropométricas em escolares com insatisfação com a imagem corporal. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista*, 13(1), (2014) 49-58.

Rodgers, R.; Chabrol, H. y Paxton, S. An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8(3) (2011) 208-215 <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.009>

Schilder, P. *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

Tessmer, C.S. et al. Insatisfação corporal em freqüentadores de academia. *R. bras. Ci e Mov.* 2006; 14(1): 7-12.

Uchôa, F. N. M.; Lustosa, R. P.; Rocha, M. T. L; Daniele, T. M. C. y Aranha, A. C. M. Causas e implicações da imagem corporal em adolescentes: uma revisão literária. *Cinergis*; 16(4):246-252, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v16i4.6936>

Para Citar este Artículo:

Daniele, Thiago Medeiros da Costa; Lustosa, Romário Pinheiro; Uchoa, Natalia Macedo y Uchoa, Francisco Nataniel Macedo. Distorção da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação. *Rev. ODEP*. Vol. 2. Num. 3. Julio-Septiembre (2016), ISSN 0719-5729, pp. 115-123.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.