

PERCEÇÃO DE AUTO-IMAGEM EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

CLAUDIO KRAVCHYCHYN
ANA CLAUDIA PELISSARI KRAVCHYCHYN
ABEL FELIPE FREITAG
FLÁVIA ÉVELIN BANDEIRA LIMA
AMAURI APARECIDO BASSOLI DE OLIVEIRA
Universidade Estadual de Maringá- UEM, Maringá, Paraná, Brasil
claudiokrav@gmail.com

INTRODUÇÃO

As academias de ginástica que oferecem a modalidade de musculação têm recebido cada vez mais o público jovem.

Musculação é o termo mais utilizado para designar o treinamento com pesos, fazendo referência ao seu efeito mais evidente que é o aumento da massa muscular (SANTARÉM, 1995). Segundo Godoy (1994), a musculação pode ser definida como uma atividade física desenvolvida através de exercícios analíticos, utilizadas resistências progressivas fornecidas por recursos materiais tais como: barra, halteres, anilhas, extensores, módulos, o próprio corpo e/ou seus segmentos e peças lastradas dentre outros.

Fleck e Kraemer (1999) apontam que o aumento da força muscular e da resistência muscular localizada, a diminuição de lesões nos esportes e atividade recreativas, o aumento da capacidade de desempenho nos esportes e atividades recreativas, melhor controle postural, melhoria das condições bioquímicas e melhoria da composição corporal.

Contudo, a estética parece ser o motivo predominante para a procura pelos exercícios com pesos por parte de adolescentes e jovens (CAMPOS, 2002).

Os resultados estéticos e atléticos almejados pelos jovens por meio da musculação não estão relacionados apenas a aspectos ligados ao treinamento, sofrendo influência de fatores ligados ao genótipo (indivíduo) e ao fenótipo (ambiente) (SANTARÉM, 1995). O cuidado nesse sentido, por parte dos profissionais atuantes na modalidade (professores e instrutores), é o da conscientização, dos jovens quanto às possibilidades e limites individuais, uma atitude que pode evitar que o mesmo recorra ao uso de recursos ergogênicos ilícitos (esteróides anabolizantes, por exemplo).

O lado da mídia na imagem corporal faz com que parte da nossa sociedade se lance em busca de corpos atraentes, assim a indústria corporal ganha, através das fontes de comunicação, um meio para criar, reforçar imagens e padronizar corpos (RUSSO, 2005).

A imagem corporal é uma representação do indivíduo desde seu nascimento até a morte. Assim, no decorrer da vida, quanto maior forem os estímulos e as possibilidades de experiências novas, a formação no panorama corporal será mais completa, principalmente do ponto de vista psicomotor. A adolescência e a vida adulta trazem cargas das experiências corporais antecessoras, sua forma poderá ser lapidada, porém seus elementos de construção inicial são preservados, apesar das transformações ocorridas ao longo da vida. O esquema corporal é formado lentamente, desenvolvendo-se antes do nascimento e incrementando-se de forma notável desde então, até o terceiro ano de vida. Por meio da evolução do indivíduo, o esquema corporal vai se formando adaptativamente durante o passar do tempo (BARRETO, 2002, *apud* MATARUNA, 2004).

Há uma maior incidência de distorção da imagem corporal nos grupos que optam por trabalhar constantemente com o corpo (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

Quanto ao treinamento de jovens adolescentes do sexo masculino, a alta intensidade e o grande volume de treinamento podem ocasionar uma valorização do corpo e da imagem idealizados, a serem atingidos a qualquer custo (SILVA et al, 2003).

Federici (2004) verificou modificações positivas na imagem corporal das pessoas após frequentarem um programa de atividades físicas, acreditando-se no fato amplamente reconhecido dos benefícios da prática da atividade física e da importância do movimento na reconstrução da imagem corporal. A atividade física de forma sistematizada, visando a experimentação corporal e a busca da autonomia pelos sujeitos pode possibilitar melhoras na percepção da imagem corporal, visto que além de auxiliar na melhor compreensão das individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais, é através da experiência com o corpo que podemos obter novas representações mentais, que se somam às antigas, desenvolvendo uma imagem corporal íntegra possibilitando uma reconstrução positiva e uma melhor adaptação do corpo à sociedade em que vivemos.

O alcance do corpo “perfeito” fomenta modelos de beleza que tendem a ocupar o limite extremo dessa busca obsessiva, desfigurando assim a linha divisória entre o saudável cuidado com o corpo e o sutil movimento de instalação de doenças narcísicas (ANDRADE; BOSI, 2003).

A supervalorização da imagem corporal e a busca frenética por padrões de beleza e imagens idealizadas – reforçadas pela mídia – podem desencadear transtornos alimentares (FISBERG, 2000). O início dos transtornos alimentares geralmente ocorre na adolescência devido às preocupações com a nova forma e o novo peso do corpo, exigindo uma readaptação à imagem corporal (ALVES et al, 2008).

A relação entre a auto-imagem corporal e os transtornos é grande, é de suma importância que se analise também esse risco para desenvolvimento desses problemas. Dentre os instrumentos de aspectos perceptuais, no aspecto subjetivo encaixa-se o Questionário de Imagem Corporal – *Body Shape Questionnaire* (BSQ), desenvolvido por Cooper et al. (1987), que mede o grau de preocupação com a forma do corpo, a autodepreciação devido à aparência física, foi traduzido por Cordás e Neves (1999), e validado para uma população de universitários brasileiros por Di Pietro (2002).

Como justificativa do estudo, entendemos que a auto-imagem corporal é o modo que pessoas se vêem diante de um conjunto de indivíduos e como imaginam ser vistas pela sociedade. Em alguns casos onde o psicológico é influenciado pela grande propaganda da mídia em cima da tentativa de um corpo perfeito, que nem sempre é sinônimo de um corpo saudável, o indivíduo pode ser levado a procurar uma série de métodos – incluindo as drogas – para atingir o protótipo de corpo perfeito, em contraponto à saúde.

Com esse culto ao corpo perfeito em alta, nota-se que pessoas que praticam atividades físicas intensas conseguem chegar perto de atingir um protótipo de corpo desejado mais facilmente. Por sua vez, o IMC (Índice de Massa Corpórea) é um instrumento superficial para se medir o nível de gordura corporal (por meio do peso corporal e da altura) e, sendo assim, pode ser uma maneira de se superestimar a altura e diminuir o peso, por exemplo, quando alguém é questionado.

Tendo em vista que a tendência das pessoas é alterar suas medidas antropométricas, é necessário que se verifique e se diagnostique até que ponto uma possível distorção na forma que os jovens se enxergam podem afetar sua saúde. Espera-se que os resultados desta pesquisa forneçam importantes informações de como a supervalorização do corpo pode ser distorcida, e se o grupo analisado pode apresentar distorções.

Sendo assim, o objetivo do presente estudo é verificar a percepção de imagem corporal em estudantes universitários do sexo masculino praticantes de musculação e a relação da mesma com os dados obtidos com a avaliação antropométrica.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado em uma academia de musculação da cidade de Maringá – PR, que conta com alta frequência de estudantes universitários, envolvendo 37 jovens do sexo masculino, praticantes de musculação, com idade entre 17 e 25 anos.

A pesquisa foi realizada com a permissão da direção da academia onde foi realizada. Seguindo o processo de desenvolvimento da pesquisa, o projeto inicial foi enviado ao Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá (COPEP), e depois de aprovado iniciamos a coleta dos dados. A população foi avaliada após o preenchimento adequado do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). A identidade pessoal de todos os participantes foi mantida em sigilo, bem como os dados de caráter pessoal. Inicialmente os pesquisadores informaram aos sujeitos sobre como o procedimento aconteceria e responderam dúvidas a respeito da pesquisa. A amostra teve ciência de que não seria submetida a nenhum procedimento de caráter invasivo, que não ocorreria nenhum constrangimento pessoal e que a utilização dos dados originados pelo procedimento será exclusivamente para fins científicos e didáticos.

Foram aferidas as medidas antropométricas peso, estatura e espessura das dobras cutâneas. As dobras cutâneas aferidas foram bíceps, tríceps, abdominal, peitoral, subescapular, suprailíaca, coxa medial, panturrilha. O peso foi aferido em uma balança *Filizola* com precisão de 100g e a estatura, através de escala métrica vertical com precisão de 1mm, e a espessura das dobras cutâneas foi aferida utilizando-se um compasso científico tipo *Cescorf*. Esses dados foram utilizados para se estimar o índice de massa corporal (IMC) e a porcentagem de gordura corporal (%G).

Ao final da coleta de dados antropométricos foi aplicado o BSQ, Questionário de Imagem Corporal, adaptado para praticantes de musculação do sexo masculino. O instrumento consta de 32 (trinta e duas) questões com seis opções de respostas: 1–nunca; 2–raramente; 3–às vezes; 4–frequentemente; 5–muito frequentemente e 6–sempre. A classificação dos resultados do BSQ é dividida em quatro níveis de distorção da auto-imagem corporal. A pontuação abaixo de 80 indica ausência de distorção; pontuação entre 80 e 110 indica distorção leve, pontuação entre 110 e 140 indica distorção moderada, e pontuação igual ou acima de 140 indica *grave* distorção da auto-imagem corporal (DI PIETRO, 2002).

As variáveis qualitativas serão apresentados em forma de tabelas e gráficos com valores em percentuais; será utilizada a estatística descritiva para análise dos dados quantitativos que serão apresentados como média \pm desvio padrão, será utilizado teste t de Student para a comparação das médias; adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 37 universitários praticantes de musculação, do sexo masculino de idade entre 17 a 25 anos. A coleta de dados foi realizada uma academia de musculação da cidade de Maringá – PR.

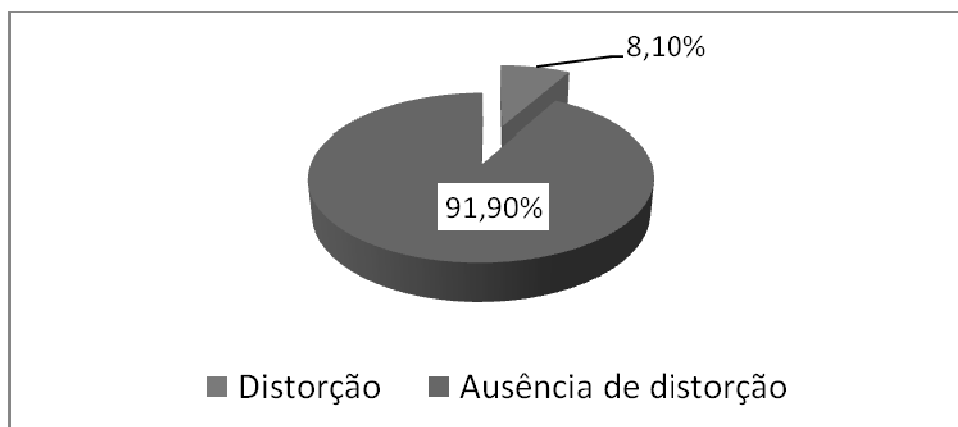
Tabela 1. Caracterização da amostra apresentada em Média e Desvio Padrão (DP) quanto à idade, pontuação média obtida no BSQ e características antropométricas.

	Idade	BSQ	Peso	Estatura	IMC	% Gord.
Média	22,35	58,54	74,30	1,76	23,85	21,91
DP	$\pm 3,27$	$\pm 14,26$	$\pm 10,37$	$\pm 0,06$	$\pm 2,71$	$\pm 5,65$

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra quanto a idade, pontuação média do BSQ e características antropométricas. A idade média dos universitários 22,23 ($\pm 3,27$), o peso 74,30 ($\pm 10,37$), a estatura 1,76 ($\pm 0,06$), o IMC 23,85 ($\pm 2,71$), Percentual de gordura 21,91 ($\pm 5,65$) e BSQ 58,54 ($\pm 14,26$).

Segundo Pope et al. (1997) cada vez mais os jovens, se preocupam com sua aparência física, podendo desenvolver distorção da auto imagem corporal, passando a adotar dietas inapropriadas e prática de exercícios excessiva. Essa imagem distorcida tende a levar esses indivíduos a buscar nos exercícios de fortalecimento muscular a “correção” do seu problema. Fazendo a análise do BSQ, a pontuação média dos universitários praticantes de musculação foi de 58,54 ($\pm 14,26$), o que classifica a amostra como normal e tido como ausência de distorção da imagem corporal, contrapondo algumas pesquisas.

Gráfico 1. Distribuição dos praticantes de musculação quanto à percepção da auto-imagem



A distorção de auto-imagem apresentada pelo Gráfico 1 (8,10%) é considerada baixa em relação ao que se apresenta em estudos com o sexo feminino (BOSI et al., 2006; SILVA, 2007; GONÇALVES et al., 2008; ALVARENGA, 2010). Corroborando com esta afirmativa, estudos de Gillini e Gillini (1998) e Fernandes (2007) apontam que a distorção de auto-imagem é mais comum em adolescentes e jovens do sexo feminino, quando comparadas a adolescentes e jovens do sexo masculino, especialmente pelo cultivo do medo da obesidade e má-aceitação do próprio corpo, o que pode relacionar-se a casos de baixa auto-estima, inferioridade e rejeição. Há, pois, indicativos que apontam o aumento das pressões socioculturais para a magreza no sexo feminino, difundidos através da mídia (STICE; WHITENTON, 2002).

Além da comparação com outras amostras femininas, é necessário analisar que os resultados apontam a média do IMC e do Percentual de Gordura da amostra dentro dos padrões de normalidade, ou seja, os participantes apresentaram em média uma composição corporal que indica eutrofia. Coqueiro et al. (2008) coloca que a relação entre a insatisfação com a imagem corporal e o estado nutricional que o indivíduo se encontra ainda não possui um esclarecimento, tendo em vista que a literatura reporta a existência de alta prevalência desta insatisfação tanto em indivíduos sobrepesados e obesos, quanto em indivíduos com massa corporal adequada e até abaixo do peso. Portanto para a presente amostra o fato da média do IMC e Percentual de gordura não se apresentar os indivíduos acima do peso ou com percentual de gordura elevado pode ter sido um fator determinante na ausência de distorção da auto-imagem corporal.

CONCLUSÃO

O presente estudo conclui que os jovens do sexo masculino praticantes de musculação avaliados não apresentam distorção da auto-imagem corporal. Esse fato pode estar relacionado com as variáveis antropométricas que indicaram que em média os indivíduos se encontram em eutrofia. Todavia, é necessário considerar que atualmente as relações com o corpo são influenciadas por diversos fatores socioculturais e psicológicos, que podem conduzir

homens e mulheres a apresentarem preocupações e insatisfações com a imagem corporal, fazendo com que haja maior atenção em relação à manutenção da boa forma física.

Por fim, os dados não apresentam a amostra como propensa ao desenvolvimento de problemas de auto-imagem corporal, mas outros estudos mostram uma elevada incidência de pessoas acometidas por essas insatisfações. Entretanto, é de suma importância que outros estudos sejam realizados a fim de diagnosticar esses problemas, não só em populações tidas como de risco, mas também, em grupos expostos à pressão diária que a mídia exerce e que, muitas vezes, não são foco de estudos, mas podem representar a gravidade do problema.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M.Sa.; PHILIPPI, S.T.; LOURENÇO, B.; SATO, P.M.; SCAGLIUSI, F.B. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias Brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.59, n.1, p.44-51, 2010.
- ALVES, E.; VASCONCELOS, F. A.G.; CALVO, M. C. M.; NEVES, J. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p.503-512, 2008.
- ANDRADE, A.; BOSI, M.L.M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista Nutrição**, Campinas, v.16, n.1, p.117-125, 2003.
- BOSI, M.L.M. LUIZ, R.R.; MORGADO, C.M.C.; COSTA, M.L.S.; CARVALHO, R.J. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.55, n.2, p.108-113, 2006.
- BOSI, M.L.M.; LUIZ, R.R. UCHIMURA, K.Y.; OLIVEIRA, F.P. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.57, n.1, p.28-33, 2008.
- CAMPOS, M. A. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- CORDÁS, T. A.; NEVES, J. E. P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 41-47, 1999.
- COOPER, P. J. et al. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, New York, v. 6. p. 485-494, 1987.
- COQUEIRO, R.S.; PETROSKI, E.L.; PELEGRINI, A.; BARBOSA, A.R. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Psiquiatria**, v.30, n.1, p.31-38, 2008.
- DI PIETRO, M. C. **Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ - "Body Shape Questionnaire" em uma população de estudantes universitários**. Dissertação (Mestrado)-Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, 2002.
- FEDERICI, E.S. **Imagem corporal de Idosos Praticantes de um Programa de Educação Física**. Dissertação de Mestrado. São Paulo (SP): Escola de Educação Física e Esportes, USP, 2004.
- FERNANDES, A. E. R. **Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte**. Dissertação de Mestrado da Faculdade de Medicina. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.
- FISBERG, M. Hábitos alimentares na adolescência. **Pediatr. Mod.**, São Paulo, v.36, n.11, p.724-734, 2000.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.
- GILLINI, G. GILLINI, M. T. Z. Adolescentes em diálogos com os pais. São Paulo: **Paulinas**, v.2, p.144, 1998.

GODOY, S.S. **Musculação Fitness**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.40, p.497-504, 2006.

MATARUNA, L. Imagem corporal: noções e definições. **Lecturas - Revista Digital**, Buenos Aires, Año 10, N° 71, abril de 2004.

POPE, H., GRUBER, A. J., CHOI, P., OLIVARDIA, R., PHILLIPS, K. A. Muscle dysmorphia. An under recognized form of body dysmorphic disorder. **Psychosomatics** v..38, p. 548-57, 1997.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, ISSN 1679-8678, p. 80-90, 2005.

SANTAREM, J.M. Treinamento de força e potência. In: GHORAYEB, N.; BARROS, T.L. **O Exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.

SILVA, C.; TEIXEIRA, A.; GOLDBERG, T. B. L. O esporte e suas implicações na saúde óssea de atletas adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.9, n.6, p. 2003.

SILVA, C.G.C.; Andrade, C.A.; ARAÚJO, E.C.; CAVALCANTI, A.M.T.. **Riscos e fatores de risco para transtornos alimentares em adolescentes do gênero feminino**. Revista de enfermagem da UFPE, v.1, n.2, p.118-25, 2007.

STICE, E.; WHITENTON, K. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation. **Dev Psychol, New York**, v.38, p.669-78, 2002.

Endereço: Av. Mauá, 2946 – Bloco F – AP. 12

Telefone: (44) 3227 4257

E-mail: claudiokrav@gmail.com