

# **SATISFAÇÃO CORPORAL DE MULHERES FREQUENTADORAS DE GINÁSTICA DE ACADEMIA: ANÁLISE COMPARATIVA COM DIFERENTES ÍNDICES DE MASSA CORPORAL**

DANIELA MORAES SCOSS  
SIMONE HENRIQUE PEREIRA

Centro Universitário Ítalo Brasileiro – UNIITALO - SP- BRASIL  
danielascoss@hotmail.com

## **INTRODUÇÃO**

Esta pesquisa teve como objetivo comparar a satisfação corporal de mulheres entre 35 a 45 anos frequentadoras de academia com diferentes Índices de Massa Corporal.

É crescente o número de pessoas insatisfeitas com a sua imagem corporal, sendo que se compararmos os gêneros às mulheres são as que mais sofrem com a pressão social devido padrão de beleza estabelecido pela atual sociedade. A insatisfação corporal atinge pessoas que estão mais longe desta cultura da magreza como os sobrepesos e obesos, sendo motivo de atenção pública, uma vez que a obesidade possibilita o desenvolvimento de outras doenças. Enfim, para um maior aprofundamento científico dos estudos no lado psicológico, a presente pesquisa vem complementar essa área servindo de base para outros pesquisadores que buscam melhor compreensão dos fatores psicológicos das pessoas que se encontram insatisfeitas corporalmente e são obesas ou tem sobrepeso e que já praticam atividade física. Além disso vem dialogar sobre a prevenção e o diagnóstico precoce da obesidade, bem como demonstrar que a insatisfação corporal atinge muitas mulheres e estes fatores obesidade, satisfação e imagem corporal se relacionam com a promoção de saúde e redução da morbimortalidade dos quais interferem na qualidade de vida.

## **REVISÃO DA LITERATURA:**

Ao lembrarmos da evolução histórica da figura feminina percebe-se que a obesidade era valorizada representada nas artes inversamente dos dias atuais, onde há cada vez mais cobrança pelo corpo magro esbelto (BRANCO, et. al.2006).

A Organização Mundial de Saúde define a obesidade como o grau de armazenamento de gordura no organismo associado a riscos para a saúde, devido a sua relação com várias complicações metabólicas (BRASIL, 2006). Os fatores genéticos e/ou ambientais originam ou levam a obesidade, ou seja, os fatores genéticos pode ser agente suficiente para determinar sobrepeso e obesidade, porém os fatores ambientais podem reduzir esta influência (VIUNISKI, 2000).

A obesidade pode trazer conseqüências, ou seja, o desenvolvimento de outras doenças; Articulares, Cardiovasculares, Cutâneas, Endócrino-metabólicas, Gastrointestinais, risco aumentado da Mortalidade, Neoplásicas, Respiratória e Psicossociais (MELLO; LUFT; MEYER, 2004). Atualmente 12,7% das mulheres e 8,8% dos homens brasileiros estão obesos especialmente nas regiões Sul e Sudeste e sabendo que esta população dobrou em relação há vinte anos atrás (BRASIL, 2006).

Segundo Russo (2005) a imagem corporal ultrapassa a individualidade uma vez que as pessoas são pressionadas a concretizar o ideal de corpo que a sociedade estabelece através dos meios de comunicação, que criam desejos e reforçam imagens, das quais idealizam os corpos. E aqueles que se vêem fora das medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos podendo determinar o aparecimento de baixa auto-estima e depressão, ou seja, sofrimento, que as tornam escravos de um ideal, impondo uma disciplina severa e muitas vezes dolorosa.

## MATERIAIS E MÉTODOS:

O estudo foi realizado com uma amostra de 45 mulheres matriculadas em uma academia na cidade de São Paulo, entre a faixa etária de 35 a 45 anos sendo estas frequentadoras da academia pelo menos duas vezes por semana, há mais que seis meses e das quais permanecem mais que 30 minutos por sessão. Aferiu-se dados de Estatura e Peso para identificar IMC segundo a OMS, e depois foram divididas em três grupos: Normal ou Eutróficas, Sobrepeso e Obeso contendo 15 mulheres em cada grupo. Utilizou-se de um questionário para a Identificação Pessoal e perguntas abertas e fechadas referentes a prática da atividade física. O Body Shape Questionnaire (BSQ), desenvolvido por Cooper et al (1987) e traduzido para o português por Cordás e Neves (1994), que avalia as preocupações com a forma do corpo, auto-depreciação pela aparência física e sensação de estar “gordo”. Ele é composto por 34 perguntas fechadas com as seguintes respostas nunca, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente, muito frequentemente, sempre. A distorção pode variar em leve (70 a 90), moderada (90 a 110) ou intensa (> 110). E a Escala de Silhuetas um instrumento que identifica o grau de insatisfação com o peso e as dimensões corporais na avaliação do componente perceptivo da imagem corporal, adaptada para população brasileira seguindo as recomendações de Gardner et al (1998, apud citado por KAKESHITA e Almeida, 2006). Este é composto por 9 silhuetas de cada gênero com variações progressivas na escala de medida da figura mais magra com IMC médio variando entre 17,5 e 37,5kg/m<sup>2</sup>. O teste onde a escolha da silhueta que mais se parece com o próprio corpo no presente momento, e seguindo da qual silhueta gostaria de ter (KAKESHITA, ALMEIDA, 2006).



Todos os resultados foram analisados de forma quantitativamente através de média e discutidos de forma qualitativamente. Ao final comparou-se os resultados obtidos entre mulheres com IMC diferentes, a fim de estabelecer relações.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO:

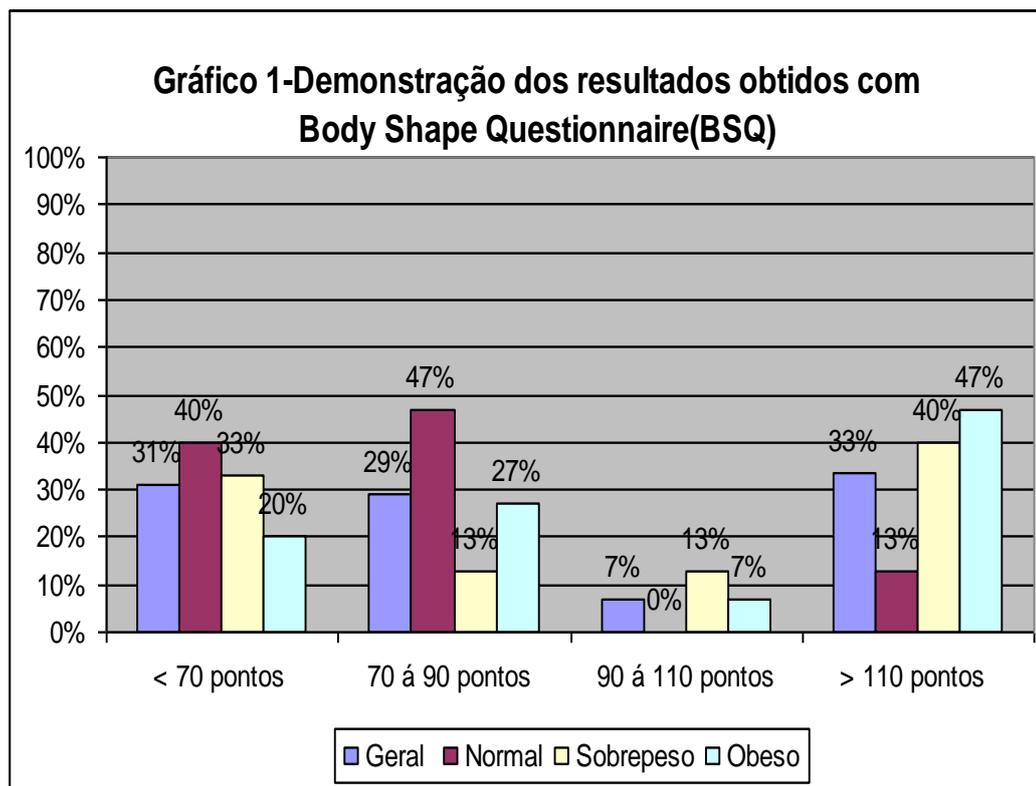
Alguém que não aceita seu próprio corpo está desequilibrado emocionalmente tendo sentimento de tristeza e ansiedade, por exemplo, negligenciando seu corpo como os obesos que acabam ingerindo maior quantidade de alimentos por estarem nesta situação (GUISELINE 2001; VIUNISKI, 2000).

**Tabela 1-Nº de Silhuetas a Menos que gostariam de ter**

Nº de Silhuetas	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8
Normal	33%	27%	33%	7%	0%	0%	0%	0%	0%
Sobrepeso	7%	20%	33%	27%	7%	7%	0%	0%	0%
Obeso	13%	20%	33%	20%	7%	7%	0%	0%	0%
Geral	18%	22%	33%	18%	5%	5%	0%	0%	0%

Ponto Negativo, pois na busca e na adesão a tratamento da obesidade é importante saber como este individuo obeso se auto-avalia, pois é muito importante a sua auto-avaliação. E pela a obesidade possibilitar outras o desenvolvimento de outras doenças. Assim sendo, os

problemas psicológicos e sociais podem levar o indivíduo a ter expectativa menor e uma diminuição da qualidade de vida quando comparados com indivíduos não-obesos (VIUNISKI, 2000).



Positivo, pois esses não sofreram com os sentimentos gerados por energia de baixa vibração. Segundo Guiseline (2001) o desequilíbrio da energia emocional, tornando as pessoas tristes e infelizes e até mesmo “doentes emocionais”, como são chamados os distúrbios físicos.

## CONCLUSÃO:

Conclui-se que ainda as mulheres são alvos de pressão social para o corpo perfeito, pois mesmo aquelas que estavam com o Índice de Massa Corporal dentro da normalidade queriam diminuir a sua silhueta e estavam insatisfeitas com grau considerado por esta pesquisa como grave, ao mesmo tempo em que aquelas que estavam acima do peso apresentaram resultados que estavam satisfeitas corporalmente trazendo pontos positivos, pois quem se aceita da maneira que é não tem desequilíbrio emocional, porém o excesso de gordura corporal pode facilitar o desenvolvimento de outras doenças.

Considera que o principal objetivo ao realizar Exercícios Físicos é a Estética especialmente pelo grupo Obeso e que não apresentou dados no objetivo de Lazer e talvez não encare como algo prazeroso.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados em torno desse temática e que não seja usado o IMC como medida única uma vez que deve ser utilizado em pessoas sedentárias.

## REFERÊNCIAS:

BRANCO, M. HILARIO, M. CINTRA, I. *Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional*. **Revista Psiquiatria Clínica**; Vol.33 n.6;292-296, 2006, disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v33n6/01.pdf>. acessado em 10/03/2009

BRASIL. *Obesidade / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. il. - (**Cadernos de Atenção Básica, n. 12**) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

GUISELINE, Mauro. **Integração do Corpo**: Mobilização e Equilíbrio da energia pelo exercício. edição.1 São Paulo; Editora Manole Ltda.,2001.

KAKESHITA, I .; ALMEIDA, S.S. *Relação entre Índice de Massa Corporal e a percepção da auto-imagem em universitários*. **Revista da Saúde Pública**, 40(3): 497-504.2006 disponível em Disponível em <http://www.scielo.br/org/pdf/rsp/v40n3/19.pdf> . , acessado em 10/03/2009

MELLO, E.; LUFT, V.; MEYER, F. *Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?* **Jornal de Pediatria**. Vol.80, nº 3. Porto Alegre, mai/jun. 2004. Disponível em <http://www.scielo.br/>, acessado em 23/03/2007.

RUSSO, R. *Imagem Corporal: construção através do belo. Espírito Santo do Pinhal, Movimento e Percepção*. Vol.5, n.6, jan/jun. 2005 Disponível em <http://www.unipinhal.edu.br/acessado> em 23/03/2007

VIUNISKI, N. **Obesidade infantil: um guia prático para profissionais da saúde**. Rio de Janeiro: EPUB, 2000.