PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL RELACIONADO AO IMC COM MULHERES ATIVAS FISICAMENTE

JOYCE JOANLISE PAULA DE SOUZA[1]
DIOGO MARIANNO HILDEFONSO[2]
ELIETE FERNANDES[3]
ROSICLÉIA LEANDRO DE AZEVEDO [4]
ANNA LÚCIA DA SILVA[5]

dipersonal@live.com

RESUMO: A imagem corporal pode ser conceituada como uma construção multidimensional que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos. Objetivo: Relacionar o grau de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de atividade física ao seu IMC. Métodos: Para verificação da imagem corporal atual e ideal foi utilizada a escala proposta por Stunkardet al. As medidas de peso e estatura foram obtidas em única tomada, de acordo com normas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Conclusão: A maioria dos indivíduos estudados apresentam-se insatisfeitos com a imagem corporal que fazem de si mesmos, considerando-se distantes do objetivo estético. Indivíduos com sobrepeso estão insatisfeitos com sua imagem corporal, entretanto o fator relevante neste estudo foi perceber que indivíduos dentro do seu peso ideal também estão insatisfeitos com a sua imagem corporal, nos levando a constatar que o padrão estético é mais importante que o padrão de saúde.

PALAVRAS CHAVE: imagem corporal; IMC; atividade física.

INTRODUÇÃO:

A imagem corporal pode ser conceituada como uma construçãomultidimensional[1,] que representa como os indivíduos pensam, sente e se comportam a respeito de seus atributos físicos[2]. Define imagem corporal como uma entidade em constante autoconstrução e autodestruição, em constante mudança, crescimento e desenvolvimento. Fazem parte dessa construção processos conscientes e inconscientes, não é apenas uma construção cognitiva. Ela envolve sensações que nos são dadas tanto da parte externa do corpo, quanto da parte interna, das entranhas, dos músculos e seus invólucros. Envolve também nossas experiências, nossa memória, assim como nossas intenções, aspirações e tendências. Nossa relação com o meio e com as imagens corporais dos outros, assim como as atitudes dos outros com seus próprios corpos e com relação a nós.

A percepção da imagem corporal reflete a forma como as pessoas veem e percebem seu próprio corpo, sendo influenciada por inúmeros fatores de origens físicas, psicológicas e culturais[4]. Possíveis distúrbios na percepção do corpo podem ser investigados com base na relação da percepção da imagem corporal com os índices e as medidas antropométricas[5]. No entanto, a literatura especializada a respeito da interação da percepção corporal subjetiva com as reais dimensões corporais, ainda é restrita em muitos grupos[6].

[1] Licenciada e Bacharelada em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano ULBRA de Ji-Paraná/RO.
[2] Licenciado e Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano ULBRA de Ji-Paraná/RO.
[3] Licenciado e Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano ULBRA de Ji-Paraná/RO.
[4] Licenciatura plena em Educação Física pela Universidade Federal de Rondônia - UNIR.
[5] Bacharel em Educação Física e Enfermagem, Professora Mestre e Coordenadora do curso de Enfermagem da UNESC campus Vilhena/RO.

As mudanças ocorridas em determinados componentes da composição corporal, a exemplo da diminuição do tecido adiposo e do aumento de massa muscular, decorrentes do exercício físico e da dieta alimentar, são responsáveis pela maior associação entre a percepção da imagem corporal e os valores reais das variáveis antropométricas, o que leva as pessoas a uma sensação de bem-estar[7]. Com base em revisão da literatura, Friedman e Brownell[8] destacaram dois aspectos relativos à imagem corporal: insatisfação e distorção da imagem corporal. Quanto à insatisfação, os autores verificaram que ela parece estar associada à obesidade; enquanto que a distorção, embora associada à obesidade, os dados não têm se mostrado consistentes.

A percepção da imagem corporal e os sentimentos de insatisfação que podem influenciar negativamente a vida geral das pessoas, seu desempenho profissional e mesmo o relacionamento interpessoal estão associados a situações de sobrepeso e obesidade[9]. Apesar disso, a insatisfação com o corpo também vem sendo identificada em indivíduos com estado nutricional dentro dos padrões de normalidade[10], remetendo a uma grande pressão social e da mídia por determinados padrões de corpo e até mesmo problemas para identificar (e aceitar) sua própria imagem corporal. O conceito de imagem corporal envolve três componentes: perceptivo, que se relaciona com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma percepção do tamanho corporal e do peso; subjetivo, que envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação e ansiedade a ela associada; comportamental, que focaliza as situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal[11].

Segundo Thompson et al.[12], 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.

O peso corporal e a estatura tem forte influencia genética[13], sendo assim, o peso corporal ideal, principalmente, sofre pressões sociais que o determinam. Alguns autores consideram que são as mensagens negativas, principalmente as oriundas de familiares, professores, amigos e a da mídia, que tornam o “ser gordo” ruim e o “ser magro” algo muito bom e aceitável socialmente[14]. Ainda em relação ao peso corporal – mas agora em sua relação peso/estatura (IMC) – pesquisadores confirmam que, tanto em meninos quanto em meninas, maiores índice de massa corporal estão diretamente associados à adoção de atitudes e comportamentos em direção a dietas eexercício[15].

A mídia divulga um padrão corporal determinado, padrão único, branco, jovem, musculoso e especialmente no caso do corpo feminino, magro. Pesquisas apontam para o fato de que este padrão de beleza divulgado se aplica a apenas 5 a8% da população mundial. Especialmente no Brasil onde a diversidade é uma característica marcante, a mídia no geral, acaba por mostrar seu desprezo pela riqueza de tipos, de raças, pela própria mestiçagem, insistindo num padrão único de beleza tanto para mulheres quanto para homens. Essa representação pode ser claramente observada na publicidade, nas revistas, novelas e programas de televisão[16].

A insatisfação corporal pode ser definida como a avaliação negativa do próprio corpo[17], sendo diagnosticada, geralmente, por meio de figuras (silhuetas corporais) e questionarios[18]. O conceito de um corpo bonito tem sofrido varias transformações no decorrer dos anos. Os padrões de beleza, influenciados pela mídia, tem exigido perfis antropométricos cada vez mais magros para as mulheres e fortes para os homens[19]. Os olhares tem se voltado a corpos moldados por exercícios físicos, cirurgias plásticas e tecnologias esteticas[20]. As relações entre as desordens alimentares e percepção da imagem corporal são bem documentadas na literatura[22]. Porém, Leonhard& Barry[23] relatam o fato de os estudos sobre distorção e

insatisfação com a imagem corporal focalizarem essencialmente populações portadoras de transtornos alimentares específicos (bulimia, anorexia nervosa e obesidade mórbida).

Uma grande dificuldade encontrada durante o tratamento das pacientes anoréxicas está no fato de que estas iniciam o tratamento com pouca ou quase nenhuma intenção de progredir. Nesse caso, a família passa a ter uma função primordial e de grande importância no tratamento dos transtornos alimentares[25]. As estratégias sugeridas para o tratamento são a diminuição de a restrição alimentar e da frequência de atividade física para facilitar o aumento do peso; a diminuição do distúrbio da imagem corporal e o aumento da auto-estima[26]. O Índice de Massa Corporal (IMC) ou Índice de Quetelet dado pelo peso (kg)/altura2 (m)é a medida mais comumente empregada em estudos de grupos populacionais para classificação primária do estado nutricional[29]. Da mesma forma, os trabalhos sobre medidas de percepção da imagem corporal têm utilizado o IMC como indicador do estado nutricional ao associá-los como fatores determinantes das condutas relativas ao peso corporal[30].

PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS:

Medidas da imagem corporal – Para verificação da imagem corporal atual e ideal foi utilizada a escala proposta por Stunkardet al. [31](figura 1). O conjunto de silhuetas era mostrado aos indivíduos e realizado as seguintes perguntas: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente? Qual é a silhuetaque você gostaria de ter? Para verificar a insatisfação corporal, utilizou-se a diferença entre a silhueta atual (SA) e silhueta ideal (SI), apontadas pelo indivíduo. O avaliador isentou-se de opinião na escolha das silhuetas.

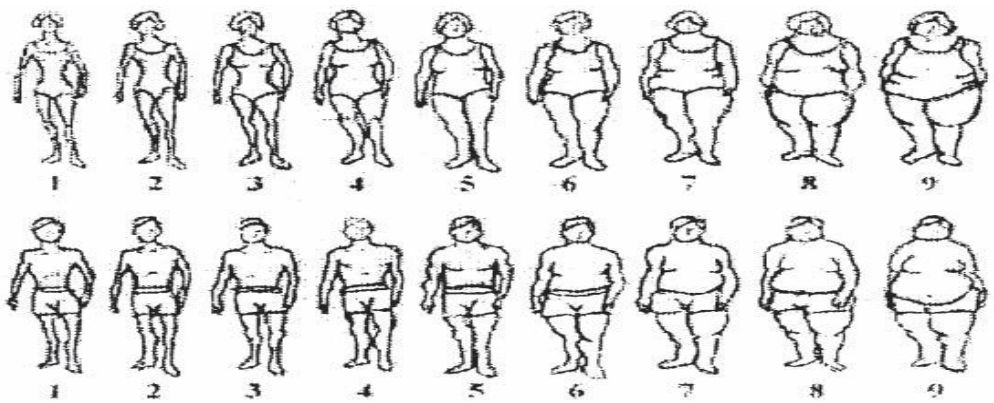


Fig. 1 – Conjunto de silhuetas propostas por Stunkardet al.[31]

As medidas de peso e estatura foram obtidas em única tomada, de acordo com normas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS)[32]. A estatura foi mensurada por meio de antropômetromilimetrado da marca Welmy, com o individuo em posição ortostática, pés descalços e unidos, mantendo os calcanhares e a região occipital em contato com a parte posterior da plataforma. A leitura da estatura foi realizada com o pulmão inflado (inspiração seguida de apnéia).

O peso foi medido com auxílio de balança Welmy, de capacidade 150kg e precisão de 100g, com o individuo utilizando somente as peças básicas do vestuário (camiseta e calça/bermuda), retirando os sapatos e roupas pesadas, em posição ortostática, no centro da balança.

RESULTADOS:

Figura 1: Descrição da amostra:

	Média	*Desvio Padrão*	*Mínimo*	*Máximo*
Peso	66,854	13,12664	42,2	110
Estatura	1,6058	0,050065	1,49	1,73
IMC	25,9446	5,009482	16,48	44,06
Idade	36,2	13,09619	19	73

Figura 2: Grau de satisfação com a imagem corporal:

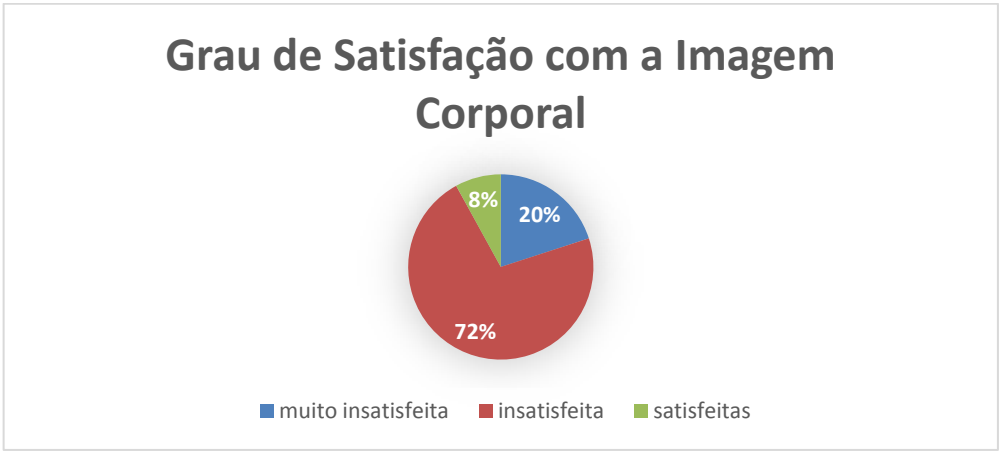


Figura 3: IMC:

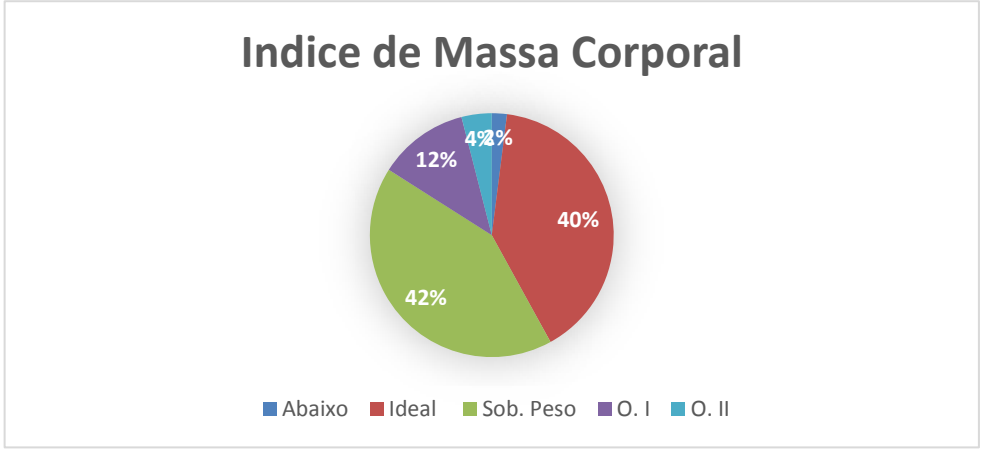
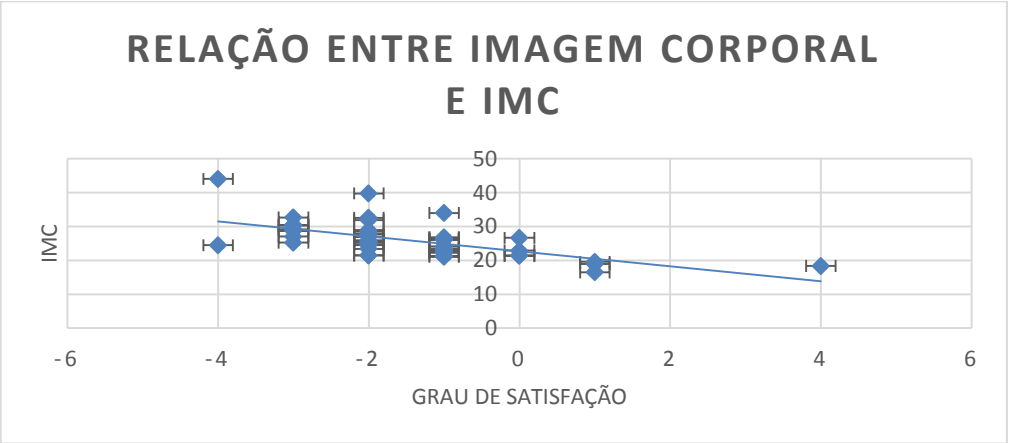


Figura 4: Relação entre IC e IMC:



Quanto maior o IMC, maior o grau de insatisfação. Porém o grande grau de insatisfação está concentrado em pessoas com sobrepeso e pessoas em seu peso ideal, o que nos leva a acreditar que as mulheres acreditam que para alcançar a sua imagem corpora ideal elas devem estar abaixo do peso. A insatisfação com a imagem corporal e a busca pelo tipo físico ideal parece estar ligada a algumas variáveis antropométricas, e são influenciadas por fatores socioculturais.

Branco et al.[33], utilizando instrumentos diferentes para avaliação da insatisfação corporal, verificaram em adolescentes de São Paulo-SP (14 a 19 anos) que as meninas tenderam a apresentar maior insatisfação que os meninos. McLaren e Kuh[34], investigando mulheres idosas, identificaram uma prevalência de aproximadamente 80% de descontentamento com seu corpo e peso, resultado semelhante ao encontrado no grupo investigado (72,6%). O estudo de Mclaren e Kuh[34] identificou ainda que o descontentamento levava as idosas a evitarem certas situações do dia a dia para não se exporem.

Nos estudos de Damasceno *et al*[35] com mulheres adultas praticantes de caminhada, a silhueta 4 foi a mais citada. No entanto, esta silhueta, da mesma forma que no grupo de idosas praticantes de hidroginástica, foi a 3, indicando que possivelmente existe um padrão ideal de silhueta feminina independente da faixa etária.

A forma corporal e o aumento da massa corporal, em mulheres adultas, são referências que recebem maior influência dos fatores socioculturais, apresentando um esteriotipo magro, longilíneo, que se exprime em baixo índice de massa corporal em mulheres. As mulheres com sobrepeso estão possivelmente sujeitas a maior sofrimento psicológico quando comparadas a físicos magérrimos ou muito obesas, conforme sugerem os procedidos do questionário sobre imagem corporal.

Os resultados do presente estudo sugerem que outros aspectos da percepção da imagem corporal sejam pesquisados como importantes componentes subjetivos na adoção de atitudes e práticas determinantes do comportamento alimentar e da pratica regular da atividade física, além dos fatores psicológicos que influenciam na aquisição e/ou manutenção de um corpo saudável.

CONCLUSÃO:

A maioria dos indivíduos estudados apresentam-se insatisfeitos com a imagem corporal que fazem de si mesmos, considerando-se distantes do objetivo estético.

Indivíduos com sobrepeso estão insatisfeitos com sua imagem corporal, entretanto o fator relevante neste estudo foi perceber que indivíduos dentro do seu peso ideal também estão insatisfeitos com a sua imagem corporal, nos levando a constatar que o padrão estético é mais importante que o padrão de saúde.

REFERENCIAS:

1. BANFIELD, S.S.; Mccabe, M.P. **An evaluation of the construct of the body image.**Adolesc, Chicago, v.37, n.146: p.373-393, summer 2002.
2. Muth, J.L.; Cash, T.F. **Body-image attitudes: What difference does gender make?** J ApplSocPsychol, Bethesda, v.27: p.1438-1452, 1997.
3. Cash TF, Melnyk S, Hrabosky JI. **The assessment of body image investment: an extensive revision of the Appearance Schemas Inventory.** Int J Eat Disord. 2004;35:305-16.
4. Tehard B, Van Liere MJ, Com Nougué C, Clavel-Chapelon F. **Anthropometric measurements and body silhouette of women: validity and perception.** J Am Diet Assoc. 2002;102(12):1779-84.
5. Giovannelli TS, Cash TF, Henson JM, Engle EK. **The measurement of body-image dissatisfaction-satisfaction: is rating importance important?**BodyImage. 2008;5(2):216-23.
6. Boutcher S. Emotions and aerobic exercise. In: Singer R, Murphey M, Ternnant L, editors. **Handbook of research on sport psychology.** New York: Macmillan Publishing; 1993. p. 799-914.
7. Friedman, M. A. & Brownell, K. D. (1995). **Psychological correlats of o. besity: Moving to the next research generation.** Psychological Bulletin, 117(1), 3-20.
8. Anderson LA, Eyler AA, Galuska DA, Brown DR, Brownson RC.**Relationship of satisfaction with body size and trying to lose weight in a national survey of overweight and obese women aged 40 and older, United States.**Prev Med. 2002;35(4):390-6.
9. Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O. **Body perceptions and slimming attitudes reported by spanhish adolescents.**Eur J ClinNutr. 2000;54(1):65-8.
10. THOMPSON, J. K. **Body image, eating disorders and obesity.** Washington, D.C.: American Psychological Association, 1996.
11. Thompson JK, Coovert MD &Stormer S. Body image, social comparison, and eating disturbance: **A covariance structure modeling investigation.** International Journal of Eating Disorders. 1999; 26, 43–51.
12. McArdle WD, Katch FI &Katch VL. Fisiologia do Exercício – **Energia, Nutrição e Desempenho Humano.** 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
13. Cohane G & Pope Jr HG. Body image in boys**: a review of the literature. International Journal of Eating Disorders.** 2001; 29(4): 373-9.
14. Candy CM & Fee VE. **Underlying dimensions and psychometric properties of the Eating Behaviors and Body Image Test for Preadolescent Girls.**Journal of Clinical Child Psychology. 1998; 27, 117 – 127.
15. Maldonado, G. de R.**A educação fisica e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa.** . Colégio Presbiteriano Mackenzie Tamboré. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2006, 5(1):59-76.

16. Adami F, Frainer DES, Santos JS, Fernandes TC, De- -Oliveira FR. **Insatisfacao corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianopolis.**Psic Teor e Pesq2008;24(2):143-9.
17. Smolak L. Body image in children. In: Thompson J, Smolak L, editors. **Body image, eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevention and treatment.** Washington, DC: American Psychological Association; 2001.
18. Pereira EF, Graup S, Lopes AS, Borgatto AF, Daronco LSE. **Percepcao da imagem corporal de criancas e adolescentes com diferentes niveis socioeconômicos na cidade de Florianopolis, Santa Catarina, Brasil.** Ver BrasSaudeMaternInfant2009;9(3):253-62.
19. Russo R. Imagem corporal: **Construcaoatraves da cultura do belo.**MovPercepcao2005;5(6).
20. Heinberg LJ. Theories of body image disturbance: **perceptual, developmental and sociocultural factor.** In: Thompson JK, editor. Body image, eating disorders, and obesity: **an integrative guide for assessment and treatment.** Washington (DC): American Psychological Association; 1996. p. 27-48.
21. Leonhard ML, Barry NJ. Body image and obesity: **effects of gender and weight on perceptual measure of body image.** Addict Behav. 1998;23(1):31-4.
22. APPOLINÁRIO, J.C.; CLAUDINO, A.M. **Transtornos alimentares.** Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 22, supl. 3, p. 28-31, 2000.
23. ABREU, C.N.; CANGELLI FILHO, R. **Anorexia e bulimia nervosa – abordagem cognitivo-construtivista de psicoterapia.** Rev. Psiquiatr. Clin., São Paulo, v. 31, n. 4, p. 177-183, 2004.
24. Novaes JS. **Estética – O corpo na Academia.** Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001.
25. Ingledew DK, Sullivan G. **Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence.**Psychol Sport Exerc. 2002;3:323-38.
26. Stunkard AJ, Sorenson T, Schlusinger F. **Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness.** In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW, editors. **The genetics of neurological and psychiatric disorders.** New York: Raven, 1983;115-20.
27. World Health Organization. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry.** Geneva: World Health Organization; 1995.
28. Branco LM, Hilario MOE, Cintra IP. **Percepcao e satisfação corporal em adolescentes e a relacao com seu estado nutricional.**RevPsiquiatrClin2006;33(6):292-6.
29. McLaren L, Kuh D. **Body dissatisfaction in midlife women**. J Women Aging. 2004;16(1-2):35-54.
30. Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRA, Novaes JS. **Ideal physical type and body image satisfaction of regular walkers**. Rev Bras Med Esporte. 2005;11(3):181-86.

PERCEPTION OF BODY IMAGE RELATED TO LIVE WITH IMC WOMEN PHYSICALLY

ABSTRACT: Body image can be conceptualized as a multidimensional construct that represents how individuals think, feel and behave about their physical attributes. Objective: To relate the degree of satisfaction with body image of women engaged in physical activity to their BMI. Methods: To check the current and ideal body image proposed by Stunkardet al scale was used. Measurements of weight and height were obtained in a single take, according recommended by the World Health Organization (WHO) standards. Conclusion: The majority of the individuals present themselves dissatisfied with their body image of themselves they do, considering the aesthetic distant goal. Overweight individuals are dissatisfied with their body image, however the relevant factor in this study was the realization that individuals within their ideal weight are also dissatisfied with their body image, leading us to see that the aesthetic standard is more important than the health standard.

KEY WORDS: body image; IMC; physical activity.

PERCEPTION DES CORPS IMAGE ASSOCIES A VIVRE AVEC IMC PHYSIQUEMENT LES FEMMES

RÉSUMÉ: L'image corporelle peut être conceptualisée comme un concept multidimensionnel qui est la façon dont les individus pensent, sentent et se comportent sur leurs attributs physiques. Objectif: se rapportent le degré de satisfaction de l'image corporelle des femmes engagées dans l'activité physique à leur IMC avec. Méthodes: Pour vérifier l'image réelle et idéale corps a été utilisé le barème proposé par Stunkardet al. Les mesures de poids et la taille ont été obtenus en une seule prise, conformément aux normes recommandées par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Conclusion: La plupart des sujets sont présentés insatisfait image du corps qui font eux-mêmes, compte tenu de l'objectif lointain esthétique. Les personnes en surpoids sont insatisfaits de leur image corporelle, mais le facteur pertinent dans cette étude était de réaliser que les personnes relevant de leur poids idéal sont également insatisfaits de leur image corporelle, qui nous conduit à voir que la norme esthétique est plus important que la norme de santé .

Mots-clés: l'image corporelle; IMC; l'activité physique.

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN MATERIA DE VIVIR CON IMC MUJERES FÍSICAMENTE

RESUMEN: La imagen corporal puede ser conceptualizado como un constructo multidimensional que es cómo las personas piensan, sienten y se comportan de sus atributos físicos. Objetivo: Relacionar el grado de satisfacción con la imagen corporal de las mujeres que ejercen la actividad física a su IMC con. Métodos: Para verificar la imagen corporal real e ideal se utilizó la escala propuesta por Stunkardet al. Las mediciones de peso y talla se obtuvieron en una sola toma, de acuerdo a los estándares recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Conclusión: La mayoría de los sujetos se presentan insatisfechos imagen corporal que hacen ellos mismos, teniendo en cuenta el objetivo lejano estético con. Las personas con sobrepeso están insatisfechos con su imagen corporal, pero el factor relevante en este estudio fue darse cuenta de que los individuos dentro de su peso ideal también están

insatisfechos con su imagen corporal, que nos lleva a ver que la norma estética es más importante que la norma sanitaria .

PALABRAS CLAVE: imagen corporal; IMC; actividad física.

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL RELACIONADO AO IMC COM MULHERES ATIVAS FISICAMENTE

RESUMO: A imagem corporal pode ser conceituada como uma construção multidimensional que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos. Objetivo: Relacionar o grau de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de atividade física ao seu IMC. Métodos: Para verificação da imagem corporal atual e ideal foi utilizada a escala proposta por Stunkardet al. As medidas de peso e estatura foram obtidas em única tomada, de acordo com normas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Conclusão: A maioria dos indivíduos estudados apresentam-se insatisfeitos com a imagem corporal que fazem de si mesmos, considerando-se distantes do objetivo estético. Indivíduos com sobrepeso estão insatisfeitos com sua imagem corporal, entretanto o fator relevante neste estudo foi perceber que indivíduos dentro do seu peso ideal também estão insatisfeitos com a sua imagem corporal, nos levando a constatar que o padrão estético é mais importante que o padrão de saúde.

PALAVRAS CHAVE: imagem corporal; IMC; atividade física.