

Obsessão com a imagem corporal: Avaliação da satisfação com o corpo em frequentadores de uma academia de Varginha.

Obsession with body image: Evaluation of the satisfaction with the body in members of a Varginha academy.

Palavras-chave

Aparência
Tamanho corporal
Distúrbios alimentares
Insatisfação

Objetivo: Analisar o grau de satisfação com o corpo em indivíduos frequentadores de uma academia em Varginha – MG. **Métodos:** A pesquisa é composta por 3 questionários, com finalidade de avaliar a de forma complementar a imagem corporal dos indivíduos. Primeiramente foi aferido o IMC (Índice de Massa Corporal) dos participantes, em seguida aplicados os questionários: *Body Shape Questionnaire* (BSQ) com 34 perguntas e a terceira etapa consiste na classificação de acordo com a Escala de Figura de Silhuetas contendo 15 imagens de silhuetas, tanto masculino quanto feminino com intervalos de IMC correspondentes a cada figura, finalmente o Questionário de Mudança Corporal (QMC), composto por 48 itens em escala Likert de pontos. **Resultados:** De acordo com os dados apresentados, foi possível perceber que indivíduos do sexo feminino demonstraram maior insatisfação com a imagem corporal, tanto na dificuldade de relacionar com sua real imagem quanto no índice de adoção de métodos para mudar a composição corporal. **Conclusão:** A insatisfação corporal e suas consequências são relevantes tanto para homens quanto para mulheres de todas as idades, no entanto as mulheres relataram níveis mais elevados de insatisfação corporal e comportamentos alimentares desordenados em comparação aos homens. As percepções do corpo feminino ideal podem ser alteradas pela exposição frequente da mídia de corpos femininos magros, o que pode levar as mulheres a estarem insatisfeitas com o próprio corpo e terem uma preocupação maior com a composição corporal do que os homens.

Keywords

Appearance
Body Size
Eating disorders
Dissatisfaction

Objective: To analyze the degree of satisfaction with the body in individuals attending a gym in Varginha-MG. **Methods:** The research consists of three questionnaires, with the purpose of evaluating the body image of individuals in a complementary way. First, the BMI (Body Mass Index) of the participants was measured, then the questionnaires were applied: *Body Shape Questionnaire* (BSQ) with 34 questions and the third stage consists of the classification according to the silhouettes figure scale containing 15 images of silhouettes, both male and female, with BMI intervals corresponding to each figure, finally the *Body Change Questionnaire* (QMC), consisting of 48 items in the Likert scale of points. **Results:** According to the data presented, it was possible to perceive that female individuals showed greater dissatisfaction with body image, both in the difficulty of relating with their real image and in the index of adopting methods to change the Body composition. **Conclusion:** Body dissatisfaction and its consequences are relevant for both men and women of all ages, however women reported higher levels of body dissatisfaction and disordered eating behaviors in Comparison to men. The perceptions of the ideal female body can be altered by the frequent exposure of the media of thin female bodies, which can lead women to be dissatisfied with their own body and have a greater concern with body composition than men.

INTRODUÇÃO

Durante a última década pesquisas abrangendo a perspectiva evolutiva têm focado no modo que a seleção natural influenciou a aparência humana, não só pela modelagem de fenótipos para adaptá-las às condições ambientais, mas também pela valorização das características que parecem maximizar as chances de sucesso. As características desejáveis não conferem qualquer vantagem em questões de saúde, são usadas na competição de aparência. Do ponto de vista da psicologia evolutiva, a beleza

e a atratividade deixam de serem meras convenções culturais, resultando em projeções passageiras e arbitrárias¹.

Enquanto os indivíduos estão ganhando cada vez mais peso, a preferência por corpos mais magros cresce. Pesquisas sugerem que as percepções sobre o tamanho do corpo são moldadas por experiências ao longo da infância, logo quem entram na escola as crianças tendem a favorecer formas de corpo magro. Além disso, o tamanho geral do corpo e as preocupações com imagens foram registradas para serem mais prevalentes entre as meninas do que os meninos. Estudos mostram que as meninas possuem maior

dificuldade em manter uma imagem corporal positiva quando comparadas aos meninos e que uma percepção negativa da imagem corporal geralmente decorre de fatores sociais².

A imagem corporal pode ser definida como a percepção que uma pessoa tem de seu eu físico, como ela se vê ao olhar no espelho, em síntese são pensamentos e sentimentos que a pessoa vivência em decorrência dessa percepção. Vale ressaltar que esses sentimentos podem ser positivos, negativos ou uma combinação de ambos e são influenciados por fatores individuais e ambientais. Inclui o que cada um acredita sobre sua própria aparência e como se sente a respeito do seu corpo, de sua altura, forma e peso. A imagem corporal está sujeita a todos os tipos de distorções, desde fatores externos até fatores internos como as nossas emoções, humor, experiências, atitudes de nossos pais e muito mais^{3,4}.

Nos últimos anos, as pessoas estão se tornando cada vez mais vulneráveis ao desenvolvimento de hábitos alimentares desordenados que são semelhantes aos comportamentos alimentares de indivíduos diagnosticados com anorexia nervosa e bulimia nervosa. Há uma diferença notável entre o comportamento alimentar desordenado e os distúrbios alimentares. Ao se esforçar para alcançar a “missão” cultural de magreza, os indivíduos exercem comportamentos como rotinas de exercícios rígidas, restrição calórica, dietas, o uso de laxantes e jejuns para controlar seu peso. No entanto, esses comportamentos não se manifestam na gama de traços psicológicos geralmente associados a casos clínicos de transtorno alimentar, pode ser vista como uma desconfiança interpessoal e perfeccionismo⁵.

A mídia é um poderoso canal de transmissão, reforço de crenças e valores culturais. Embora não seja exclusivamente responsável pela determinação dos padrões de imagem corporal tem um efeito profundo sobre as pessoas e sobre a forma percebem sua autoimagem. Graças à televisão, a Internet e aos filmes, a mídia tem um forte controle sobre as percepções pessoais sobre o que a beleza é suposta ser⁶.

De acordo com psicólogos, no contexto do processo geral de desenvolvimento, dimorfismo sexual acompanhado de experiências psicossociais divergentes crescentes, leva as diferenças de gênero nas atitudes em relação ao corpo, a auto identidade e as relações individuais. A imagem corporal sob a noção geral de autoimagem resulta em grande parte da internalização das opiniões de outros significativos (família, amigos, mídia) em relação aos atributos e comportamentos apropriados para cada gênero, dentro dos limites fisiológicos geneticamente determinados do indivíduo⁷.

A sociedade não só coloca mais importância na atratividade física das mulheres do que nos homens, como

as encoraja a avaliarem o seu valor social, perpetuando essa objetivação social. Este contexto social de gênero configura entre as mulheres uma orientação autocrítica em relação à sua aparência física que se manifesta em certas tendências de comparação associadas à estimativa negativa do corpo. As mulheres são mais propensas do que os homens a se engajarem em comparações sociais ascendentes, percebendo que outras pessoas do mesmo sexo como sendo mais atraentes e com melhores qualidades físicas. Os homens, em vez disso, são menos afetados pelas rígidas normas de aparência física e tendem a recorrer a comparações sociais descendentes, uma estratégia mais auto esperançosa que melhora a autoestima. As mesmas diferenças de gênero foram observadas no que se refere às comparações temporais, ao projetar o futuro, os homens geralmente imaginam possíveis auto aprimoramentos. Já as mulheres, por outro lado, têm expectativas mais pessimistas sobre a realização da aparência desejada⁸.

O presente trabalho tem como objetivo analisar o grau de satisfação com o corpo, em indivíduos frequentadores de uma academia na cidade Varginha – MG.

MÉTODOS

O presente trabalho trata-se de um estudo transversal e descritivo, sendo uma pesquisa de campo que foi conduzida no mês de Agosto de 2018 em uma academia em Varginha – MG com 70 participantes, dos quais 40 aderiram a pesquisa. Ao responsável da academia foi apresentado o Termo de Anuência para a autorização da utilização do espaço físico do local. Como critério de inclusão foram consideradas: ter idade entre 18 e 30 anos, estar matriculado na academia, ter no mínimo 3 meses de treinamento e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Primeiramente foi apresentado aos indivíduos o Termo de Consentimento livre e Esclarecido e posteriormente os outros questionários. A pesquisa é composta por 3 questionários, os quais foram avaliados de forma complementar a imagem corporal dos indivíduos. Após a realização dos questionários, foi distribuído aos participantes do estudo um material informativo sobre alimentação saudável. Este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Sul de Minas. (CAAE: 85001018.0.0000.5111):

Etapa 1: Índice de massa corporal (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) consiste em uma medida que expressa a relação entre o peso e altura. É um dos indicadores usados pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1995) para verificação do estado nutricional,

calculado a partir da seguinte fórmula:

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Estatura}^2(\text{m}^2)}$$

Cuja classificação é: IMC <18,5 kg/m² (baixo peso), IMC entre 18,5-24,5 kg/m² (eutrófico), IMC entre 25,0-29,9 kg/m² (obesidade), IMC entre 30,0-40,0 kg/m² (obesidade grau I) e IMC ≥ 40,0 kg/m² (obesidade grau II).

Os dados de peso e altura para o cálculo foram obtidos através das fichas de avaliações de cada participante.

Etapa 2: Body Shape Questionnaire (BSQ)

Para a verificação da imagem corporal atual e a ideal foi utilizado o BSQ, que é um questionário elaborado por Cooper e colaboradores⁹ e adaptado para o Brasil por Cordas e Neves¹⁰. Consiste em um questionário simples e autoaplicável. Através dele foram avaliadas as preocupações com a forma do corpo, auto depreciação devido à aparência física, a sensação de estar “gorda (o)” e o grau de insatisfação com a imagem corporal. O questionário BSQ é composto por 34 perguntas, cada uma possuindo seis possibilidades de resposta as quais são atribuídas notas conforme descrição abaixo: Nunca (1), Raramente (2), As vezes (3), Frequentemente (4), Muito Frequentemente (5) e Sempre (6). O resultado do teste é a somatória das 34 perguntas e a classificação pode ser: nenhuma (menor ou igual a 80), leve (entre 81 e 110), moderada (entre 111 e 140) e grave (maior ou igual a 140).

Etapa 3: Escala de Figura de Silhuetas

Para avaliar a percepção da imagem corporal no estado atual e o estado desejado, foi utilizada a Escala de Figura de Silhuetas desenvolvida, proposta e validada por Kakeshita et al¹¹. A escala é constituída por quinze imagens de silhuetas, tanto masculino quanto feminino e com intervalos de IMC correspondentes a cada figura. Foi solicitado para o indivíduo a seleção de uma imagem de silhueta que represente seu estado físico atual e outra que represente o estado físico desejado. Posteriormente, o IMC real foi comparado com as escolhidas, e a insatisfação corporal é avaliada através da discrepância entre as silhuetas escolhidas.

Etapa 4: Questionário de Mudança Corporal (QMC)

A fim de identificar a frequência de adoção de comportamentos de mudança corporal foi utilizado o Questionário de Mudança Corporal desenvolvido por originalmente por Ricciardelli e McCabe¹² e traduzido por Conti et al¹³. É composto por 48 itens em escala Likert de pontos, com suas respostas podendo variar de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). As perguntas são organizadas em seis sub escalas: Hábitos Alimentares, Suplementos Alimentares, Estratégias

para Perder Peso, Estratégias para Aumento do Peso, Estratégias para Aumento do Tônus Muscular e Estratégias para Aumento do Tamanho Muscular. O escore final é calculado pela soma de todas as respostas, sendo quanto maior seu valor, maior a frequência de adoção de estratégias de modificação corporal.

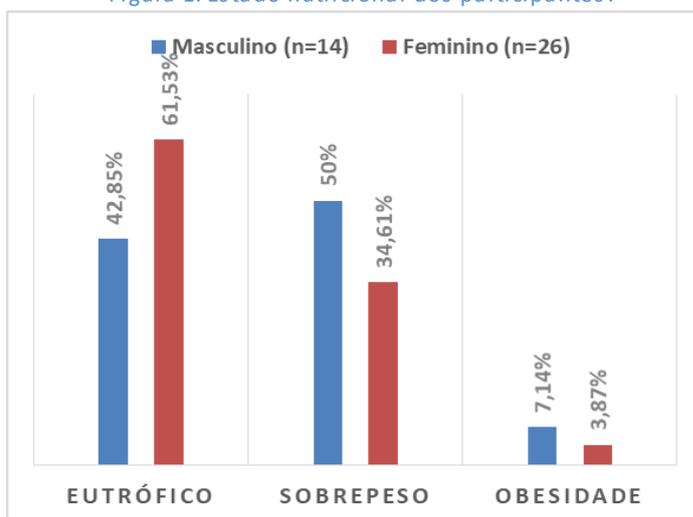
Após a coleta de dados, estes foram submetidos à tabulação em planilhas do software Excel 2016, e posteriormente foi feita análise estatística e os resultados foram apresentados em gráficos e tabelas.

RESULTADOS

Participaram do estudo 40 indivíduos, 14 do sexo masculino e 26 do sexo feminino, sendo os que atenderam os critérios de inclusão conforme descrito no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A figura 1 mostra a composição da amostra conforme a classificação do IMC aferido, de ambos os sexos.

Figura 1: Estado nutricional dos participantes.



Nota-se através desta um maior número de mulheres em estado eutrófico.

Figura 2: Percepção da imagem corporal dos participantes.

A figura 2 apresenta a classificação do questionário sobre

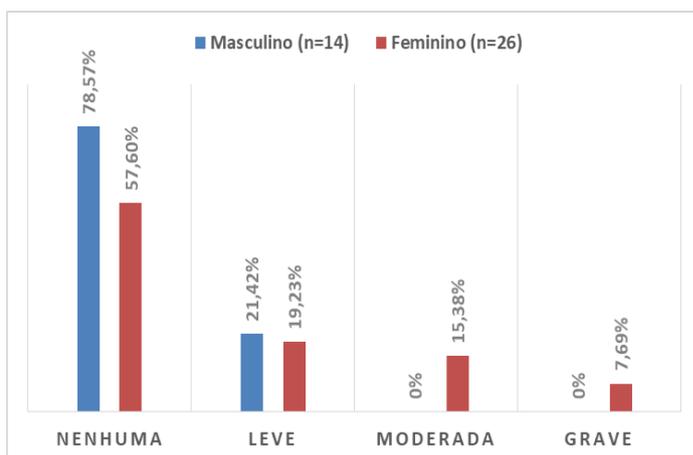


imagem corporal, ou seja, de como os indivíduos sentem em relação à própria aparência, avaliando o grau de satisfação. É possível observar através deste que os homens estão, de maneira geral, mais satisfeitos com o próprio corpo.

A tabela 1 demonstra a média e desvio padrão do IMC real (aferido), atual (o qual o indivíduo se sente representado) e o desejado (o qual o indivíduo almeja), o qual foi avaliado a discrepância entre o real e as figuras escolhidas.

Tabela 1: – Resultado da escala de figura de silhuetas (EFS).

IMC kg/m ²			
Masculino (n=14)	Real	Atual	Desejado
Média	25,04	23,57	21,79
Desvio Padrão	3,23	10,80	7,16

Feminino (n=26)			
Média	Real	Atual	Desejado
Média	24,44	27,5	22,12
Desvio Padrão	3,04	10,35	7,62

É possível observar na tabela acima que as mulheres se sentem representadas por um IMC menor do que o IMC real, enquanto para os homens acontece o oposto.

A tabela 2 apresenta a média e o desvio padrão do questionário de frequência das estratégias utilizadas para mudança corporal.

Tabela 2: Resultado do questionário de mudança corporal (QMC).

	Masculino (n=14)	Feminino (n=26)
Média	85,07	93,46
Desvio padrão	28,45	22,48

DISCUSSÃO

De acordo com os dados apresentados, foi possível perceber que o sexo feminino mostra maior insatisfação com a imagem corporal, tanto na questão da dificuldade de relacionar com sua real imagem quanto no índice de adoção de métodos para mudar a composição corporal.

Grande parte das pessoas ao pensar em imagem corporal, remetem aspectos de aparência física, atratividade e beleza. Porém a imagem corporal vai além, é a representação mental do corpo¹⁴.

Uma faixa de peso normalmente saudável para um indivíduo pode ser percebida como excesso de peso por alguém com uma imagem corporal distorcida. Se um indivíduo percebe diferença entre sua imagem “real” e como acredita que os outros os percebem, isso pode afetar sua imagem “ideal” e, portanto, sua insatisfação¹⁵.

O peso percebido nem sempre reflete o status atual do peso com base no índice de massa corporal (IMC). As mulheres, em geral, são mais predispostas a se perceberem acima do peso do que os homens, devido ao fato de a atratividade feminina ser frequentemente definida com base

na magreza. De fato, o tipo de corpo feminino “ideal” tem se tornado mais magro ao longo do tempo e a crescente prevalência de transtornos alimentares entre as mulheres tem se tornado comum¹⁶.

Uma imagem corporal negativa pode promover um estilo de vida pouco saudável, pelo fato de aumentar o desejo de fazer dietas ou usar outros métodos para perda de peso potencialmente perigosos (como jejum ou laxantes). Existem muitos fatores que podem contribuir para uma insatisfação com o corpo, pois a sociedade atual é baseada em uma cultura onde a magreza e a beleza são altamente valorizadas e a riqueza e o sucesso são muitas vezes considerados como uma figura magra. A magreza é vista como um atributo desejável para mulheres e está associada ao autocontrole, à elegância, à atratividade e à juventude. As mulheres sempre foram encorajadas a mudarem sua forma e peso para se adequarem às tendências atuais¹⁷.

Observou-se que os homens relatam níveis mais baixos de insatisfação corporal do que as mulheres, o que pode significar que eles estão mais confortáveis com seus corpos ou menos propensos a admitir quando estão insatisfeitos com a aparência. Embora alguns homens relatem o desejo de perder peso e serem magros, os que estão insatisfeitos com seus corpos geralmente se concentram no tamanho, na definição muscular e na manutenção de baixos níveis de gordura corporal. As mulheres são mais propensas do que os homens a responder às suas preocupações com a imagem corporal, por se engajar em comportamentos alimentares radicais. Em contraste, os homens são mais propensos a usar outras atividades, como exercícios para controle de peso¹⁸.

CONCLUSÃO

O grau de insatisfação é maior no sexo feminino, sendo cultural o encorajamento das mulheres para mudarem suas aparências a fim de atender as “tendências” atuais. Os homens, embora comumente maiores que as mulheres fisicamente, mostraram uma tendência a se contentarem mais com seus corpos. A importância da aparência física é mais enfatizada para as mulheres, e as “normas” de aparência são especialmente difundidas na sociedade atual, onde são transmitidos através de uma variedade de agentes sociais, principalmente os meios de comunicação de massa. Como resultado, as mulheres muitas vezes possuem maior foco em relação ao corpo e insatisfação corporal do que os homens escolhendo frequentemente figuras ideais que são mais magras do que o tamanho atual percebido, enquanto os homens escolhem tamanhos corporais ideais que são semelhantes ou maiores do que o tamanho atual percebido.

REFERÊNCIAS

1. Little, A.; Perrett, D., Putting beauty back in the eye of the beholder. *The Psychologist*. 2002; 15(1):28-32.
2. Stuhldreher, W.; Ryan, W. Factors associated with distortion in body image perception in college women. *American Journal of Health Studies*. 1999; 15 (1).
3. GROSS, James, J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. Cambridge University Press. 2002;39(3):281-91. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
4. Bucarechi, HA. Anorexia E Bulimia Nervosa, Uma Visão Multidisciplinar. São Paulo. Casa Do Psicólogo. São Paulo. 2003:183-187.
5. Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. In: *Women's studies international forum*. Pergamom. 2006;29(2):208-224.
6. Goldenberg, Mirian. O discurso sobre o sexo: diferenças de gênero na juventude carioca. In: *Culturas jovens: novos mapas do afeto*. Rio de Janeiro: Zahar. 2006:25-41.
7. Koff, E.; Rierdan, J.; Stubbs, M.L. Gender, Body Image, and Self-Concept in Early Adolescence, *The Journal of Early Adolescence*. 1990;10(1):56-68.
8. Franzoi, S. L.; Vásquez, K.; Sparapani, E.; Frost K.; Martin, J.; Aebly, M. Exploring Body Comparison Tendencies: Women Are Self-Critical Whereas Men Are Self-Hopeful, *Psychology of Women Quarterly*. 2012;36(1):99-109. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0361684311427028>
9. Cooper, P. J. et al. The development and validation of the body shape questionnaire. *Int. J. Eat. Dis.* 1987;6:485-494.
10. Cordás, TA; Neves, J. E. P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. *Revista de Psiq. Clínica*. 1999;26(1):4-13.
11. Kakeshita, Idalina Shiraishi et al. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psic.: Teor. e Pesq., Brasília*. 2009; 25 (2):263-270. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722009000200015>
12. Ricciardelli, L. A.; McCabe, M. P. Psychometric evaluation of the Body Change Inventory: An assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*. 2002;3(1):45-59.
13. Conti, M. A.; Ferreira, M. E. C.; Amaral, A. C. S.; Hearst, N.; Cordás, T. A.; Scagliusi, F. B. Equivalência Semântica da versão em português do "Body Change Inventory". *Ciência & Saúde Coletiva*. 2012;17:2457-2469. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012000900026>.
14. Secchi, K.; Camargo, B. V.; Bertoldo, R. B. " Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo" *Psicologia: teoria e pesquisa*. 2009;25(2):229-236. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722009000200011>
15. Martins, Tamara Salviano. "Imagem corporal: estudo transversal em candidatos ao serviço militar em Juiz de Fora-MG." (2013). Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/1472>.
16. Rubin, Carolina Bithencourt. "Discurso, representação e identidade: depoimentos de garotas com transtornos alimentares em redes sociais." Programa de Pós-Graduação em Ciências da Linguagem. 2011. Disponível em: <http://www.rui.unisul.br/handle/123454526>
17. Pessoa, Viviane de Oliveira. Insatisfação corporal e as influências dos meios de comunicação face à aparência, controle do peso e obesidade. MS thesis. 2010.
18. Frederick, David A, et al. "Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana." *Psychology of Men & Masculinity*. 2007;8(2):103.

Submissão: XX/XX/XXXX

Aprovado para publicação: XX/XX/XXXX