

# Insatisfação da imagem corporal e fatores associados em praticantes de exercício físico em academias no Município de Leopoldina - MG

*Body image dissatisfaction and associated factors in physical exercise practitioners in gyms in Leopoldina-MG*

**Nathalya Zangirolami LACERDA<sup>1</sup>, Naruna Pereira ROCHA<sup>2</sup>.**

(1) Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIFAMINAS. Muriaé – MG, Brasil.

(2) Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário UNIFAMINAS. Muriaé – MG, Brasil.

**Autor correspondente:**

Nathalya Zangirolami Lacerda (nathalya.lacerda@hotmail.com)

Centro Universitário UNIFAMINAS.

Av. Cristiano Ferreira Varella, 655.

36880-000. Muriaé (MG), Brasil.

Tel: 32-3729-7500.

**Conflito de interesse:** Esta pesquisa não foi financiada ou possui qualquer relação com qualquer instituição que envolva algum conflito de interesse. Todos os procedimentos envolvidos nesta pesquisa foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana da UNIFAMINAS sob número do CAAE de: 13602719.6.0000.5105.

**Agradecimentos:** Agradecemos a todos os participantes deste estudo.

**Recebido:** 20/02/2020

**Revisado:** 17/03/2020

**Aceito:** 30/04/2020

**Editor de Seção:**

Dr. Sérgio Gomes da Silva

**Afiliação do Editor:**

Centro Universitário

UNIFAMINAS e Hospital

do Câncer de Muriaé –

Fundação Cristiano Varella.

## Resumo

**Introdução:** A busca pelo físico ideal e a insatisfação com a imagem corporal são uns dos principais motivos para indivíduos iniciarem programas de exercício físico. **Objetivo:** Avaliar a insatisfação com a imagem corporal e fatores associados entre praticantes de exercício físico em academias. **Metodologia:** Estudo transversal, de caráter quantitativo e analítico, realizado com 126 adultos de ambos os sexos, praticantes de exercício físico. Foram avaliados os dados sociodemográficos e a prática de exercício físico. A insatisfação da imagem corporal foi avaliada por uma escala de silhuetas corporais. O peso, altura e o Índice de Massa Corporal foram avaliados. O software Stata® foi utilizado para realizar o teste Qui-Quadrado de Pearson, adotando o nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Entre os participantes, 77,8% apresentaram insatisfação com a imagem corporal. A principal motivação para o início da prática de exercícios físicos foi saúde (62,70%). Entre os objetivos almejados pelos avaliados, as mulheres possuíam forte tendência ao emagrecimento (42,47%) e os homens, ao ganho de massa muscular (40,30%). A insatisfação com a imagem corporal esteve mais prevalente em indivíduos com percentual de gordura elevado ( $p < 0,001$ ) e com mais de um ano de realização de atividade física ( $p = 0,049$ ). **Conclusão:** Detectou-se elevada prevalência da insatisfação da imagem corporal em praticantes de exercícios físicos. A insatisfação esteve associada ao elevado percentual de gordura corporal e a prática por mais de um ano de exercício físico. A principal motivação para realização de exercício físico foi saúde, entretanto, as mulheres almejavam o emagrecimento e os homens à hipertrofia.

**Palavras-chave:** imagem corporal; estado nutricional; exercício físico.

## Abstract

**Introduction:** A search for the physical ideal and dissatisfaction with body image are some of the main reasons for starting physical exercise programs. **Objective:** to assess dissatisfaction with body image and associated factors among practitioners of physical exercise in gyms. **Methodology:** Cross-sectional study, of quantitative and analytical character, carried out with 126 adults of both sexes, practicing physical exercise. Sociodemographic data and physical exercise were taxed. Body image dissatisfaction was assessed by a scale of body silhouettes. Weight, height and Body Mass Index were imposed. The Stata® software was used to perform the Pearson's Chi-Square test, adopting a significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** Among the participants, 77.8% showed dissatisfaction with their body image. The main motivation for starting physical exercise was health (62.70%). Among the goals pursued by taxes, women had a strong tendency to lose weight (42.47%) and men, to gain muscle mass (40.30%). Dissatisfaction with body image was more prevalent in individuals with a high fat percentage ( $p < 0.001$ ) and with more than one year of physical activity ( $p = 0.049$ ). **Conclusion:** Detect a high prevalence of body image dissatisfaction in physical exercise practitioners. Dissatisfaction was associated with a higher percentage of body fat and the practice for more than a year of physical exercise. The main motivation for physical exercise was health, however, as women desired and weight loss and men to hypertrophy.

**Key Words:** body image; nutritional status; physical exercise.

## 1 Introdução

A imagem corporal consiste na forma pelo qual o corpo se apresenta para o indivíduo, ou seja, a figuração do corpo em sua mente. A fluidez da imagem corporal e seu constante processo de transformação, está relacionada às interações com a sociedade, com as emoções, objetos, familiares, com o próprio corpo e dentre os fatores influenciadores de destaques, encontra-se a mídia (ABREU, 2016).

A satisfação com o tamanho corporal ou partes do corpo é o componente que confere subjetividade a imagem corporal (KAKESHITA, 2008). Sabe-se que a insatisfação com a imagem corporal é definida como a discrepância entre a percepção do próprio corpo e o desejo relativo a um tamanho e forma corporal idealizados (ALMEIDA et al., 2005).

O estigma corporal na contemporaneidade deriva de um padrão estético imposto pela sociedade. Para as mulheres, o corpo magro é considerado ideal e representa sua aceitação social, enquanto que, para os homens, este padrão corresponde a músculos cada vez mais volumosos (DAMASCENO et al., 2005; NEIGHBORS, 2007). Nesse sentido, possuir um perfil antropométrico apropriado, principalmente, ter o percentual de gordura corporal dentro dos padrões adequados, tornou-se prioridade na vida de muitas pessoas (JUNIOR et al., 2013).

A apresentação de corpos perfeitos demonstrados pela mídia, auxilia no processo de construção de estereótipos, podendo influenciar a relação do indivíduo com seu próprio corpo, por meio de comparações com os ideais de beleza exibidos. Quando essas comparações resultam em divergências entre o corpo ideal e o real, podem gerar insatisfação com a imagem corporal, desencadeando uma preocupação constante com a aparência física, com o peso e a dieta, colocando a pessoa em risco de desenvolver transtornos alimentares (FREITAS et al., 2009; YU et al., 2011).

Observa-se que, a apresentação de corpos perfeitos pela mídia, contrapondo com a elevada prevalência de sobrepeso e obesidade que se tem observado nas últimas décadas, aumenta e coloca os indivíduos ainda mais distantes desse ideal desejado. Segundo dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2018, mais da metade da população das capitais brasileiras (55,7%) apresentam excesso de peso. Porém, nesse mesmo período, houve um aumento do consumo de frutas e hortaliças além da redução do consumo de bebidas açucaradas e refrigerantes e aumento na prática de atividade física no tempo

livre (BRASIL, 2019), o que pode predizer uma maior preocupação da sociedade com a saúde e com a boa forma.

A insatisfação com a imagem corporal e a busca pelo tipo físico ideal são uns dos principais motivos para indivíduos iniciarem programas de exercício físico (DAMASCENO et al., 2006; JUNIOR et al., 2013). Com isso, as academias têm assumido papel de destaque na sociedade, seja pelo objetivo de atingir o “corpo ideal” ou para a promoção da saúde (VIDAL, 2006). Embora existam valores de Índice de Massa Corporal (IMC) e percentual de gordura corporal (%GC) adequados para a preservação da saúde, o tipo físico idealizado pelos indivíduos é estabelecido culturalmente, parecendo existir um tipo físico ideal que os praticantes de exercício físico almejam alcançar (DAMASCENO et al., 2005).

É diante dessa realidade que se ressalta a importância dos profissionais de saúde, que por meio de seus conhecimentos e formações específicas, trabalham para auxiliar os indivíduos na adoção de hábitos de vida mais saudáveis. O nutricionista, nesse contexto, auxilia os indivíduos sobre as consequências de práticas alimentares não saudáveis, transmitindo informações corretas para o cuidado adequado com o corpo e a saúde (VARGAS, 2014).

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo avaliar a insatisfação da imagem corporal e fatores associados em adultos praticantes de exercício físico em academias do município de Leopoldina – MG. Nossa hipótese é que os praticantes de exercício físico apresentam elevada prevalência de distorção da imagem corporal e que esta, está associada ao excesso de peso e ao elevado percentual de gordura corporal.

## 2 Métodos

### 2.1 Participantes

Trata-se de um estudo transversal caráter quantitativo e analítico, realizado com 126 praticantes de musculação de duas academias do município de Leopoldina-MG. Foram entrevistados adultos de ambos os sexos.

Foram incluídos na pesquisa adultos, praticantes de exercício físico, frequentadores assíduos, com a frequência mínima de 3 vezes durante a semana na academia e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Não foram incluídos idosos, gestantes, pessoas com deficiência, os que não assinaram o TCLE e os que não concordaram em participar da pesquisa.

## 2.2 Procedimentos

O projeto foi autorizado pelas duas academias e todos os participantes assinaram o TCLE. A pesquisa foi norteada com base na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012), que abrange os aspectos éticos envolvidos nas pesquisas com seres humanos, e somente foi realizada após ser aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana da UNIFAMINAS sob número do parecer de aprovação: 3.356.411.

A coleta dos dados ocorreu no mês de julho de 2019. A seleção dos participantes foi obtida através da amostragem por conveniência. Os indivíduos foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa e, em seguida, foram convidados a participarem como voluntários do estudo.

Os riscos envolvidos na participação desta pesquisa foram mínimos. Os sujeitos não foram submetidos a nenhum tipo de esforço físico e seus dados pessoais foram mantidos em sigilo. Além disso, um pesquisador previamente treinado realizou a antropometria e o preenchimento do questionário.

Inicialmente, foi realizada uma revisão em artigos científicos visando detectar tópicos relevantes para abordar os principais fatores relacionados a satisfação com a imagem corporal. Em seguida, foi elaborado um questionário contendo três partes. A primeira parte aborda o perfil dos participantes mediante dados sociodemográficos como idade, sexo, escolaridade, estado civil e raça. A segunda parte possuía questões relacionadas à prática de exercício físico como tipo de exercício físico, tempo de prática, frequência semanal, motivo e objetivo da prática de exercícios físicos.

A terceira parte avaliou a percepção da Imagem Corporal (IC) utilizando a escala de silhuetas proposta por Damasceno et al. (2012). A mesma é composta por 15 figuras do corpo humano para cada sexo. Durante a avaliação da IC, foi solicitado que os participantes indicassem nas figuras: a figura que melhor representava sua silhueta atual (SA) e a figura que representava a sua silhueta ideal (SI).

O índice de insatisfação com a imagem corporal foi definido pela diferença entre a autopercepção da SI e SA. Sendo assim, quanto mais distante o corpo ideal se apresentou do real, maior foi o nível de insatisfação. O nível de insatisfação foi definido com base nos pontos de corte definido por Damasceno et al. (2012), apresentados na Tabela 1.

Para análise dos dados, os participantes que foram classificados como pouco insatisfeito, insatisfeito e muito insatisfeito foram classificados como insatisfeitos com a imagem corporal.

**Tabela 1.** Classificação do nível de insatisfação com a imagem corporal definido por Damasceno et al., (2012).

Nível de Insatisfação	SI – SA
Satisfeito	-1/0/+1
Pouco Insatisfeito	-2/+2
Insatisfeito	-3/+3
Muito Insatisfeito	>-3/>+3

**Legenda:** SI: Silhueta ideal; SA: Silhueta atual

Os dados antropométricos como peso (kg) e altura (m) foram coletados e utilizados para o cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC). Os indivíduos foram pesados e medidos descalços, sendo utilizada uma balança digital da marca Avanutri<sup>®</sup>, modelo GBF830, com capacidade para 180 kg e um estadiômetro portátil da marca Avanutri<sup>®</sup>.

Para aferir o peso, os participantes foram orientados a retirar os sapatos e adornos e foram posicionados no centro da balança, mantendo o corpo ereto. Aferiu-se a altura com o paciente em pé, posicionado no centro do estadiômetro, encostado no equipamento vertical, com os braços estendidos ao longo do corpo, os pés juntos e a cabeça erguida olhando para um ponto fixo na altura dos olhos (RIBEIRO et al., 2018).

Os dados do IMC foram classificados conforme os pontos de corte definidos pela Organização Mundial da Saúde (1995): IMC < 18,5 kg/m<sup>2</sup> como baixo peso; IMC entre 18,5 kg/m<sup>2</sup> e 24,9 kg/m<sup>2</sup> como eutrofia; IMC entre 25 kg/m<sup>2</sup> e 29,9 kg/m<sup>2</sup> sobrepeso; IMC ≥ 30 kg/m<sup>2</sup> classificado como obesidade. Para analisar a associação entre o nível de insatisfação com a imagem corporal e o IMC, adotou-se a variável adequada para todos os indivíduos que se encontravam em eutrofia, os demais foram classificados como inadequados.

O percentual de gordura corporal (%GC) foi avaliado por meio de um monitor de gordura corporal por bioimpedância bipolar da marca Avanutri<sup>®</sup>, modelo AVA-030. Visando minimizar possíveis erros de mensuração, foi realizada a aferição do %GC antes da prática de exercício físico, também foi solicitado aos participantes a retirada de brincos, anéis, pulseiras, relógios e todos os objetos metálicos e que a bexiga estivesse vazia no momento do exame. Os participantes foram posicionados em pé, com os cotovelos estendidos e os braços em paralelo, formando um ângulo de 90 graus em relação ao tronco. Todos foram orientados a posicionar as mãos nos sensores metálicos do monitor (FILHO et al., 2010).

O percentual de gordura corporal foi classificado com base nos pontos de corte determinados por Lohman (1992),

conforme apresentado na Tabela 2. Foram considerados adequados todos os indivíduos que apresentaram percentual de gordura corporal na média ou abaixo da média. As demais variáveis foram consideradas inadequadas.

**Tabela 2.** Classificação do percentual de gordura corporal para adultos.

Classificação	Gordura corporal (%)	
	Homem	Mulher
Risco de doenças associadas	≤ 5	≤ 8
Abaixo da média	6 a 14	9 a 22
Média	15	23
Acima da média	16 a 24	24 a 31
Risco de doenças associadas	≥ 25	≥ 32

Fonte: Lohman (1992)

### 2.3 Análise estatística

Os dados foram analisados no programa Stata® (versão 13.0). As variáveis categóricas foram expressas em frequência absoluta e relativa. As variáveis contínuas foram expressas em medidas de tendência central (média), além das medidas de dispersão (desvio-padrão e valores mínimos e máximos).

Para análise associativa dos dados foi realizado o teste do Qui-Quadrado de Pearson. Para todas as análises foi adotado o nível de significância estatística de  $p < 0,05$ .

### 3 Resultados

A população estudada era majoritariamente branca (67,46%). Com relação à escolaridade, 53,97% dos avaliados tinham o ensino superior completo. Em relação ao estado civil, 51,59% **declararam-se** como solteiros e 41,27% casados (Tabela 3).

**Tabela 3.** Caracterização sociodemográfica de praticantes de exercício físico no município de Leopoldina-MG (2019).

Variável	N	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	67	53,17
Feminino	59	46,83
<b>Escolaridade</b>		
Ensino fundamental completo	4	3,17
Ensino fundamental incompleto	4	3,17
Ensino médio completo	28	22,22
Ensino médio incompleto	3	2,38
Ensino superior completo	68	53,97
Ensino superior incompleto	19	15,09
<b>Cor/raça</b>		
Branca	85	67,46
Parda	29	23,02
Preta	11	8,73
Indígena	1	0,79
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	65	51,59
Casado	52	41,27
Divorciado	8	6,35
Viúvo	1	0,79

Nota: N: tamanho amostral; %: percentual

A faixa etária dos avaliados compreendeu idades entre 20 a 58 anos, a média de idade dos entrevistados foi de 33,3 ± 9,30 anos (Tabela 4).

Em relação as variáveis antropométricas, verificou-se a média de peso de 75,04 ± 15,42 kg, 1,69 ± 0,09 m de estatura,

IMC de 26,20 ± 4,11 kg/m<sup>2</sup> e 24,56 ± 6,74% de gordura corporal. De acordo com a tabela 4, pode-se observar que os homens apresentaram maiores médias do peso corporal, estatura e IMC. Enquanto, o sexo feminino apresentou maior média de idade e percentual de gordura corporal (Tabela 4).

**Tabela 4.** Caracterização antropométrica de praticantes de exercício físico no município de Leopoldina-MG (2019).

Variável		Média	Desvio padrão	Valor mínimo	Valor máximo
<b>Idade (anos)</b>	Total	33,33	9,30	20,00	58,00
	Masculino	31,80	8,30	20,00	55,00
	Feminino	35,07	10,00	20,00	58,00
<b>Peso (kg)</b>	Total	75,04	15,42	47,50	123,50
	Masculino	83,55	13,74	54,40	123,50
	Feminino	65,37	10,89	47,50	106,60
<b>Estatura (m)</b>	Total	1,69	0,09	1,49	1,93
	Masculino	1,75	0,07	1,55	1,93
	Feminino	1,61	0,06	1,49	1,77
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	Total	26,20	4,11	18,00	41,64
	Masculino	27,10	3,83	19,54	40,03
	Feminino	25,18	4,21	18,00	41,64
<b>% GC</b>	Total	24,26	6,74	10,30	>50
	Masculino	20,01	3,70	10,30	29,10
	Feminino	29,08	6,17	17,90	>50

**Nota:** IMC: índice de massa corporal; %GC: percentual de gordura corporal; %: percentual.

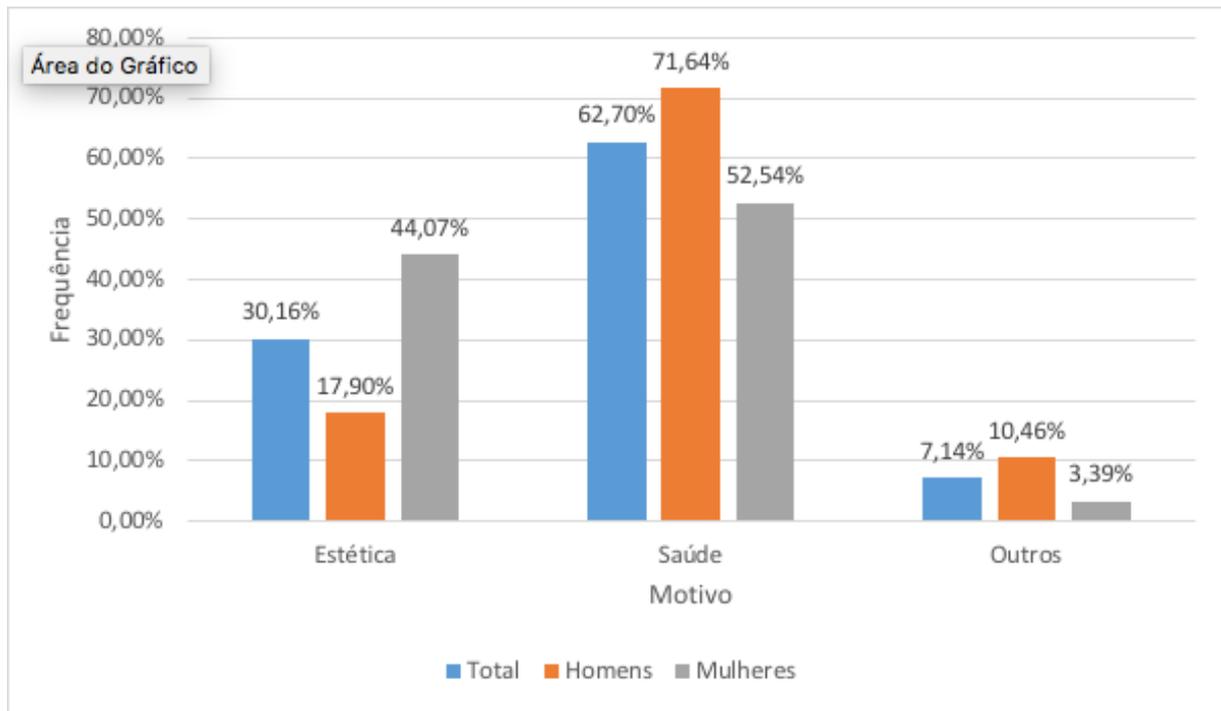
Em relação à classificação do estado nutricional segundo o IMC, 42,07% dos participantes encontravam-se eutróficos, 0,79% com baixo peso e 57,14% com excesso de peso, sendo que destes, 15,87% eram obesos.

Quanto a composição corporal avaliada pela bioimpedância, 84,92% dos entrevistados apresentaram o percentual de gordura inadequado e apenas 15,08% foram classificados como adequado.

Ao verificar a associação entre o IMC e a gordura corporal, 66,67% dos participantes com IMC inadequado

também apresentavam percentual de gordura corporal inadequado ( $p < 0,001$ ).

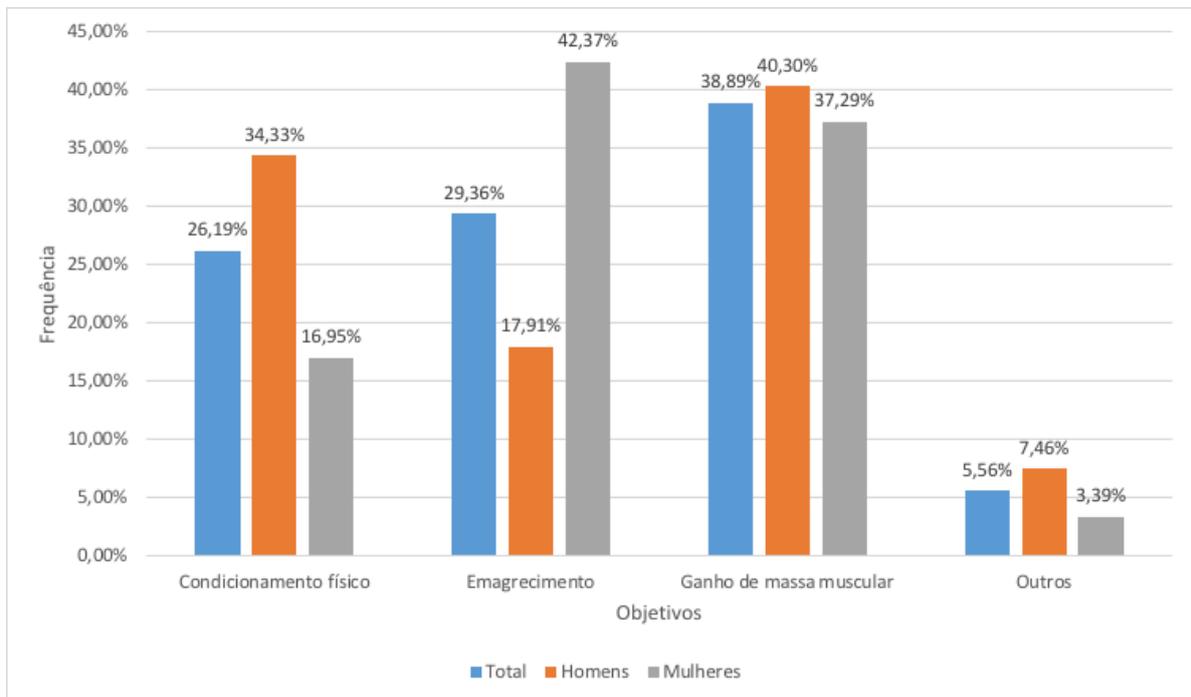
Em relação as razões para o início da prática de exercícios físicos, prevaleceu o motivo saúde (62,70%), seguido da estética com 30,16%. Em ambos os sexos, o motivo saúde prevaleceu em mais da metade da amostra, porém no sexo feminino pode-se observar uma maior frequência da variável estética em relação ao sexo masculino (Figura 1).



**Figura 1.** Principal motivo para a prática de exercício físico em usuários de academias do município de Leopoldina-MG (2019).

Dentre os objetivos almejados pelos praticantes de exercício físico, o ganho de massa muscular apresentou-se mais prevalente (38,89%), seguido do emagrecimento (29,36%) e

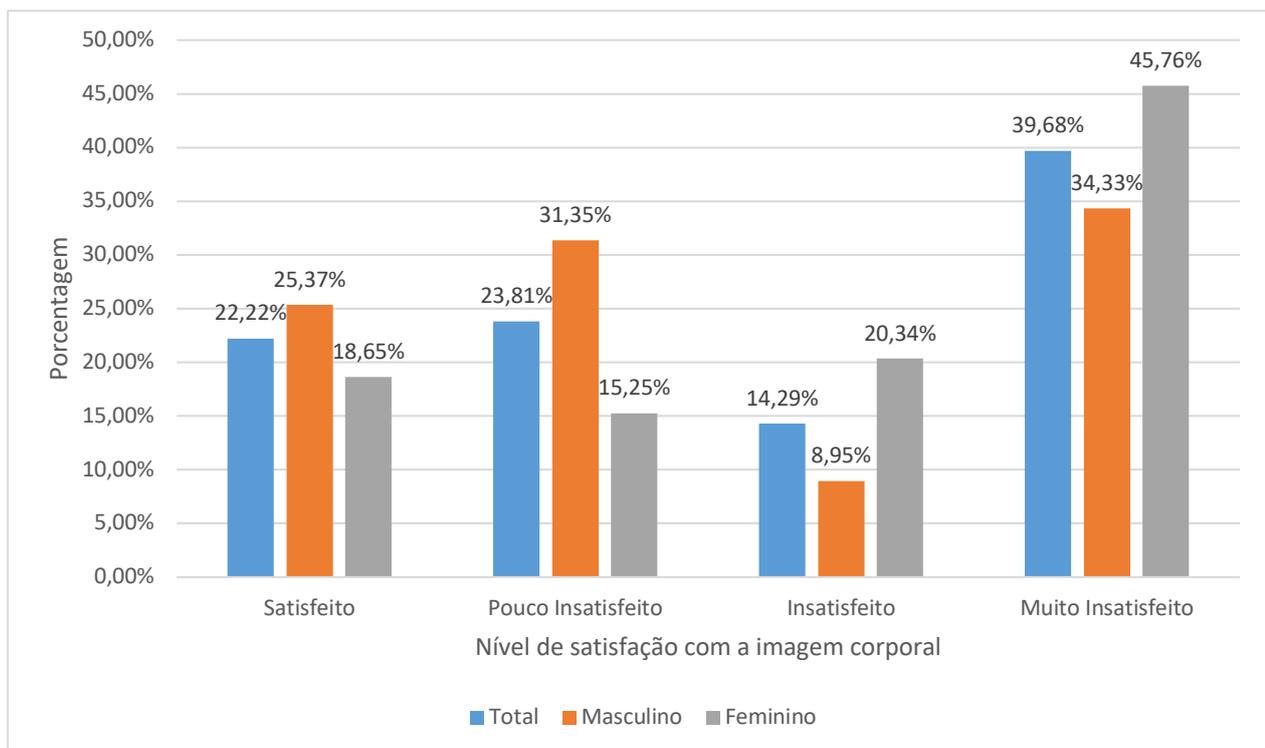
condicionamento físico (26,19%). Para as mulheres o principal objetivo citado foi o emagrecimento (42,37%) e para os homens o ganho de massa muscular (40,30%) (Figura 2).



**Figura 2.** Objetivos almejados na prática de exercício físico por usuários de academia do município de Leopoldina-MG (2019).

Em relação à frequência semanal da prática de exercício físicos, a frequência mais citada foi 5 vezes por semana (38,09%), seguido por 4 vezes na semana (29,37%), 3 vezes na semana (19,05%) e em menores proporções 6 e 7 vezes na semana, sendo 12,70% e 0,79%, respectivamente. Entre os homens (40,30%) e as mulheres (35,59%) prevaleceu como maior variável a frequência de 5 vezes por semana. Observou-se que 66,67% dos avaliados praticavam exercício físico a mais de um ano.

Quanto à insatisfação com a imagem corporal, observou-se que a maioria dos entrevistados apresentavam algum grau de insatisfação. Verificou-se que apenas 22,22% da amostra estavam satisfeitos com a própria imagem corporal (Figura 3). Em relação ao sexo, verificou-se que as mulheres (81,35%) apresentaram maior prevalência de insatisfação quando comparada aos homens (74,63%).



**Figura 3.** Prevalência de insatisfação da imagem corporal em praticantes de exercício físico em duas academias do município de Leopoldina-MG (2019).

Ao avaliar a associação da insatisfação da imagem corporal com variáveis antropométricas e sociodemográficas, observou-se que o percentual de gordura inadequado esteve associado ( $p < 0,001$ ). Sendo assim, aqueles que apresentaram percentual de gordura corporal acima da média estavam mais

insatisfeitos com a imagem corporal. Os participantes que praticavam por mais de um ano exercício físico, apresentaram maiores prevalências de insatisfação com a imagem corporal ( $p = 0,049$ ) (Tabela 5).

**Tabela 5** – Associação da insatisfação da imagem corporal com variáveis antropométricas e sociodemográficas e tempo de prática de exercício físico em adultos do município de Leopoldina-MG (2019).

Variáveis	Satisfeito N (%)	Insatisfeito N (%)	Valor p
<b>IMC</b>			
Adequado	14 (26,42)	39 (73,58)	0,930
Inadequado	14 (19,18)	59 (80,82)	
<b>Gordura Corporal</b>			
Adequado	4 (22,22)	14 (77,78)	<0,001*
Inadequado	24 (22,22)	84 (77,78)	
<b>Sexo</b>			
Masculino	17 (25,37)	50 (74,63)	0,821
Feminino	11 (18,64)	48 (81,36)	
<b>Faixa etária</b>			
< 33,3 anos	15 (26,32)	42 (73,68)	1,009
≥ 33, 3 anos	13 (18,84)	56 (81,16)	
<b>Tempo de exercício físico</b>			
<1 ano	5 (11,90)	37 (88,10)	0,049*
≥ 1 ano	23 (27,38)	61 (72,62)	

**Nota:** IMC: índice de massa corporal; %: percentual. P<0,05: significância estatística. Teste Qui-Quadrado de Pearson.

#### 4 Discussão

Este estudo avaliou a satisfação da imagem corporal entre adultos praticantes de exercício físico e explorou as relações entre o nível de insatisfação, variáveis antropométricas e sociodemográficas.

Ao verificar o IMC da amostra investigada encontrou-se que a maioria dos sujeitos foram classificados fora da faixa de adequação. Nossos achados diferem dos resultados do estudo realizado por D'amorim et al., (2014) com praticantes de exercício físico em uma academia de Recife, PE. Os autores, encontraram maiores prevalências de eutrofia (56,7%), segundo o IMC.

Apesar da elevada prevalência de inadequação pelo IMC, este trabalho não encontrou associação com a imagem corporal. No estudo realizado por Garrusi e Baneshi (2017), os autores referem que o aumento do IMC esteve associado ao aumento da insatisfação com a imagem corporal nos praticantes de exercício físico.

É importante destacar que o IMC não é considerado um parâmetro adequado para avaliação da composição corporal em praticantes de exercício físico, por apresentar limitações inerentes a não distinção entre massa gorda e massa livre de gordura (NUTTALL, 2015). Entretanto, os resultados deste

estudo demonstram que o IMC está positivamente associado ao percentual de gordura corporal, destacando que o estado nutricional da maioria dos praticantes de exercício físico não estava adequado.

A maioria dos praticantes de exercício físico avaliados neste estudo possuía o percentual de gordura corporal acima da média. Esses achados foram consistentes ao de Maleski et al., (2016), realizado com 40 frequentadores de academia que encontraram que a maioria dos entrevistados (85%) apresentava percentual de gordura acima da média. Sabe-se que o excesso de tecido adiposo está comumente relacionado a consequências adversas a saúde como o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, apneia do sono, câncer e distúrbios metabólicos. Além disso, há danos psicossociais relacionados à discriminação do indivíduo sob esta condição (SEGHETO et al., 2018).

Há inúmeros motivos que fazem com que as pessoas adotem uma rotina de exercícios físicos. A principal motivação citada pelos participantes foi a saúde, seguida por estética. Este fato foi encontrado no estudo de Fermino et al., (2010) com frequentadores de academias que encontraram maiores escores nas questões saúde e aptidão física. Outro estudo que obteve resultados semelhantes, foi o de Guedes et al., (2012) que

procuraram identificar fatores de motivação associados à prática de exercício físico em universitários, sendo que a principal motivação citada foi a prevenção de doenças.

Ao iniciar um programa de exercício físico, a maioria dos indivíduos visam modificações em seu corpo. Ao analisar os objetivos almejados pelos praticantes de exercício físico deste estudo, nota-se uma forte tendência feminina pela busca do emagrecimento e dos homens pelo ganho de massa muscular. Estes resultados podem ser esclarecidos devido à forte influência midiática, que faz com que as mulheres associem o corpo magro com a sua aceitação social e os homens, a corpos cada vez mais volumosos em músculos (DAMASCENO et al., 2005; NEIGHBORS, 2007).

Ao analisar a insatisfação da imagem corporal, percebe-se que a maioria dos praticantes de exercício físico apresentaram algum grau de insatisfação e que apenas 22,22% da amostra encontravam-se satisfeitos com a própria imagem corporal. Resultados que estão de acordo com os achados de Damasceno et al., (2005) que verificaram que 76% das mulheres e 82% dos homens estavam insatisfeitos com a própria imagem corporal. Neste estudo, os homens estiveram mais insatisfeitos. Junior (2017) avaliou a composição corporal e a imagem corporal em praticantes de musculação e verificou que apenas 10% da amostra encontrava-se satisfeita com a própria imagem corporal.

A insatisfação com a imagem corporal e a idealização do padrão estético imposto pela sociedade, induz a adoção de condutas inadequadas capazes de gerar prejuízo à saúde, como o uso de anabolizantes, indução de vômitos, dietas inadequadas e realizadas por conta própria, uso de medicamentos de emagrecimento sem prescrição médica, rotina de exercícios físicos de forma intensa, cirurgias plásticas e procedimentos para reduzir e modelar a forma corporal. Esses comportamentos podem predispor a ocorrência de transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa (SANTOS et al., 2013).

Em relação a frequência semanal da prática de exercício físicos, a frequência mais citada foi 5 vezes por semana (38,09%). Embora a prática de exercícios físicos seja considerada um comportamento benéfico para a saúde, quando em excesso, é capaz de provocar efeitos indesejados (CHEN, 2016). A adoção de rotinas de exercícios físicos de forma intensa associado a distúrbios de imagem corporal é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (JUNIOR et al., 2013).

Ao avaliar a associação da insatisfação da imagem corporal com os dados antropométricos, sociodemográficos e o tempo de realização de exercício físico, verificou-se que indivíduos com gordura corporal inadequada apresentaram maiores prevalências de insatisfação corporal.

Essa associação tem sido apontada em vários estudos. Fortes et al. (2013) avaliaram a influência das variáveis antropométricas na insatisfação corporal em um grupo de atletas, sendo encontrada associação apenas com o percentual de gordura corporal. Dall'Agnol e Pezzi (2018) avaliaram o estado nutricional e a imagem corporal de praticantes de exercício físico de uma academia na Serra Gaúcha e encontraram que os indivíduos que possuíam percentual de gordura corporal classificada como média e baixa estiveram mais satisfeitos. O comportamento de associação encontrado entre as duas variáveis pode ser explicado pela baixa porcentagem de massa muscular, com alta densidade e maior volume de gordura corporal, que poderia resultar em um IMC normal, porém em uma forma corporal desarmônica (POP, 2017).

Verificou-se nesse estudo uma associação entre insatisfação com a imagem corporal e tempo de prática de exercícios físicos. Houve uma maior frequência de insatisfação com a imagem corporal entre indivíduos que praticavam exercícios físicos há mais de 1 ano. Petry e Junior (2019) ao analisarem a insatisfação corporal de praticantes de musculação em uma academia na cidade de São José-SC, não encontraram associação entre as variáveis. Sabe-se que a prática de exercício físico regular e sob orientação adequada oferece inúmeros benefícios à saúde, possibilita ao praticante melhorias nas questões relacionadas à percepção da imagem corporal, auxilia no progresso de condições psicológicas e sociais, além de resultar em uma imagem corporal íntegra, propiciando uma restauração favorável do corpo (VARGAS et al., 2016).

O presente estudo possui algumas limitações que podem ter influenciado nos resultados encontrados, como a não realização de um cálculo amostral e de análises estatísticas mais robustas. No entanto, destaca-se que para avaliação do nível de insatisfação da imagem corporal foi utilizada a escala de silhuetas proposta por Damasceno et al., (2012), que é um instrumento validado para o público em questão. Ressalta-se que todos os procedimentos do estudo foram realizados de forma a alcançar os objetivos propostos para esse trabalho.

## 5 Conclusão

A maioria dos praticantes de exercício físico encontravam-se insatisfeitos com a sua imagem corporal, sendo as mulheres as mais insatisfeitas.

A insatisfação com a imagem corporal esteve associada aos participantes com percentual de gordura acima da média e aqueles que praticavam por mais de um ano exercício físico. Ao contrário do que se imaginava, a insatisfação não

## 6 Referências

ABREU, C. N. **Psicologia do cotidiano: como vivemos, pensamos e nos relacionamos hoje**. Porto Alegre, Artmed, 2016. 162p.

ALMEIDA, G. A. N.; SANTOS, J. E.; PASIAN, S. R.; LOUREIRO, S. R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: Estudo exploratório. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, p.27-35, jan./abr. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v10n1/v10n1a04.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2019.

BRASIL. Ministério da saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Brasília. Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Saúde, 2012. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_1\\_2\\_12\\_2012.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_1_2_12_2012.html)>. Acesso em: 07 nov. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sócio-demográfica de fature de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2018**. Brasília. Ministério da Saúde, Secretária de Vigilância em saúde, 2019. Disponível em: <<https://portalquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2019.

DALL'AGNOL, M.; PEZZI, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da Serra Gaúcha. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 76, p. 1051-1060, jan./dez. 2018. Disponível em:

esteve associada ao índice de massa corporal dos praticantes de exercício físico.

Os fatores motivacionais atribuídos à prática regular de exercícios físicos estão associados à saúde em ambos os sexos. No entanto, ao serem questionados quanto aos objetivos almejados, as mulheres possuíam forte tendência ao emagrecimento e os homens ao ganho de massa muscular.

<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1209>>.

Acesso em: 25 set. 2019.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S; Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira: Ciência e Movimento**, v.14. n. 1, jun. 2006. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/691>>. Acesso em: 23 jun. 2019.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; SILVA, A. C.; SILVA, S. F. Insatisfação com a imagem corporal e variáveis antropométricas de praticantes de atividades em academia. **Revista Digital EF Deportes**, n. 175, dez. 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd175/imagem-corporal-de-praticantes-em-academia.htm>>. Acesso em: 17 mar. 2019.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J.R.P.L; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, mai. /jun. 2005. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922005000300006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300006)>. Acesso em: 03 mar. 2019.

D'AMORIM, I. R.; BASTOS, M. L. W.; BARROSM G. W. P.; SILVA, L. R. G.; MADURO, N. C. P. Z.; CARVALHO, P. R. C. Perfil nutricional e qualidade de vida em praticantes de musculação. **Revista Portuguesa de ciências do desporto**, Portugal, p. 978-987, dez. 2014. Disponível em: <[https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/RPCD\\_2014-3\\_1.pdf](https://rpcd.fade.up.pt/arquivo/RPCD_2014-3_1.pdf)>. Acesso em: 20 set. 2019.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 16, n. 1, p. 18-23, fev. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922010000100003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000100003&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 04 set. 2019.

FILHO, J. C. J.; CYRINO, E. S.; GURJÃO, A. L. D.; BRAZ, I. A.; GONÇALVES, R.; GOBBI, S. Estimativa da composição corporal e análise de concordância entre analisadores de impedância bioelétrica bipolar e tetrapolar. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.16, n.1, jan./fev. 2010. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/20661/S1517-86922010000100002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 25 jul. 2019.

FORTES, L. S.; ALMEIDA, S. S.; FERREIRA, M. E. C. Indicadores antropométricos de insatisfação corporal e de comportamentos alimentares inadequados em jovens atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 35-39, jan./fev. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922013000100007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000100007)>. Acesso em: 25 set. 2019.

FREITAS, A. R.; NOVELLO, D.; GASTALDON, L. T.; JUSTINO, P. F. Insatisfação da imagem corporal, práticas alimentares e de emagrecimento em adolescentes do sexo feminino. **Revista Brasileira Nutrição Clínica**, v.24, n.3, p.166-173, jul./set. 2009. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=550232&indexSearch=ID>>. Acesso em: 03 mar. 2019.

GARRUSI, B.; BANESHI, M. R. Body dissatisfaction among Iranian youth and adults. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 9, set. 2017. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2017000905008&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2017000905008&lang=pt)>. Acesso em: 20 set. 2019.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Física do Esporte**,

São Paulo, v. 26, n.4, p. 679-689, out./dez. 2012. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/52890/56820>>. Acesso em: 19 set. 2019.

JUNIOR, H. S. P. **Composição corporal e imagem corporal em praticantes de musculação de uma academia em Palhoça**. 2017. 22 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <[https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/3899/artigo\\_H%c3%a9lio\\_final.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/3899/artigo_H%c3%a9lio_final.pdf?sequence=6&isAllowed=y)>. Acesso em: 19 set. 2019.

JUNIOR, M. P.; JUNIOR, W.C.; SILVEIRA, F. V. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.7, n.42, p.345-352, nov./dez. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/410>>. Acesso em: 08 mar. 2019.

KAKESHITA, I. S. **Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. 2008. 118 f. Tese (Doutorado em Ciências Psicobiologia) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, São Paulo, 2008.

LOHMAN, T. G. **Advances in body composition assessment**. Human kinetics publishers, 1992. 150 p.

MALESKI, L. R.; CAPARROS, D. R.; VIEBIG, R. F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 59, p. 535-545, set./ out. 2016. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5619608>>. Acesso em: 19 set. 2019.

NEIGHBORS, L. A.; SOBAL, J. Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. **Eat Behav**, v.8, n.4, p.429-439, mar. 2007. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17950931>>. Acesso em: 08 mar. 2019.

NUTTALL, F. Q. Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. **Nutrition today**, v. 50, n.3, p. 117-128, maio

2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4890841/>>. Acesso em: 1 fev. 2020.
- PETRY, N. A.; JUNIOR, M. P.; Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José – SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n.78, p.219-226, mar./abr. 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817533>>. Acesso em: 17 fev. 2020.
- POP, C. L. Association between body mass index and self body image perception. **Iranian Journal of Public Health**, v. 46, n.12, p. 1744-1745, dez. 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5734978/>>. Acesso em: 20 set. 2019.
- RIBEIRO, S. M. L.; MELO, C. M.; TIRAPÉGUI, J. **Avaliação nutricional: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2018. 340 p.
- SANTOS, A. R. M.; SILVA, E. A. P. C.; MOURA, P. V.; DABBICO, P.; SILVA, P. P. C.; FREITAS, C. M. S. M. A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 21, n. 2, p. 135-142, 2013. Disponível em: <<https://btdt.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3575/2603>>. Acesso em: 02 jul. 2019.
- SEGHE TO, W.; HALLAL, P. C.; MARINS, J. C. B.; SILVA, D. C. G.; COELHO, F. A.; RIBEIRO, A. Q.; MORAIS, S. H. O.; LONGO, G. Z. Fatores associados e índice de adiposidade corporal (IAC) em adultos: estudo de base populacional. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n.3, p. 773-783, mar. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018233.11172016>>. Acesso em: 17 mar. 2020.
- VARGAS, E. G. A. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v.29, n.1, p.73-75, jan. 2014. Disponível em: <<http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/12-A-influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem.pdf>>. Acesso em: 16 mar. 2019.
- VARGAS, L. M.; CANTORANI, J. R. H.; MAURICIO, L. K.; ANNUNCIATO, S. K. L. Nível de atividade física de estudantes universitários com e sem distúrbio da imagem corporal. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 1, jan./mar. 2016. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/feff/article/view/35220/pdf>>. Acesso em: 17 fev. 2020.
- VIDAL, A. R. C. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia**. 2006. 111 f. Monografia (licenciatura em Desporto e Educação Física) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2006.
- WORD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Child growth standarts. Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva: Word Health Organization; 1995.
- YU, U. J.; DAMHORST, M. L.; RUSSEALL, D. W. O impacto da imagem corporal nas percepções dos consumidores sobre imagens de publicidade idealizadas e atitudes da marca. **Revista de Pesquisa em Ciências da Família e do Consumidor**, v.40, n.1, p.58-73, set. 2011. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1552-3934.2011.02088.x>>. Acesso em: 08 mar. 2019.