

AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM USUÁRIOS DE ACADEMIAS AO AR LIVRE

Fabiana Sousa Vinhote Viana¹; Bianca Caroline Silva da Cunha¹; Alessandra Cardoso de Jesus¹; Cristina Maria da Silva¹; Luzielma Macêdo Glória²

¹Ensino Médio Completo, ²Graduação
Universidade Federal do Pará (UFPA)
fabianavinhote@hotmail.com

Introdução: Programas de promoção da saúde englobam uma ampla estratégia para enfrentar os vários problemas que afetam a população e que está diretamente relacionado com os determinantes sociais da saúde. O Programa de Academias ao Ar Livre, também conhecido como Academias da Saúde, foi lançado pelo Ministério da Saúde em 2011, como estratégia para promoção da saúde e do cuidado para os municípios brasileiros. Seu objetivo é promover práticas corporais e atividade física, promoção da alimentação saudável, educação em saúde, entre outros, além de contribuir para a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis e sustentáveis para a população¹. Os praticantes de atividade física nas academias ao ar livre vêem a possibilidade de transformar seu estilo de vida, e sobretudo seu corpo de forma gratuita e em um ambiente favorável, visto que as academias, no geral, se localizam em praças, o que proporciona maior sensação de bem-estar e acolhimento para seus usuários, por serem ambientes ventilados e com boa circulação de pessoas. Essa busca incessante por um corpo saudável ou bonito vem sofrendo transformações ao longo da história e os padrões de beleza de outrora são bastante diferenciados dos atuais. No entanto, o culto ao corpo, de uma forma ou de outra, sempre esteve associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social². Na atualidade é possível identificar uma crescente insatisfação das pessoas com a própria aparência, em um contexto no qual há uma grande valorização de corpos fortes e magros. A imagem corporal pode ser considerada a forma como o corpo se apresenta para cada sujeito, e sua determinação é formada, tanto em relação a si próprio, quanto em relação às outras pessoas. Pode ser influenciada por inúmeros fatores de origem física, psicológica, ambiental e cultural, dentro da subjetividade de cada sujeito, tais como sexo, idade, meios de comunicação, crença, raça e valores¹. A distorção da imagem corporal compreende a percepção do próprio corpo como mais pesado ou maior do que ele realmente é, sobretudo após a comparação com modelos de beleza e mídia. Nesse sentido, a imagem corporal é uma percepção que integra os níveis físico, emocional e mental, além de ser um conceito capaz de operar com as três estruturas corporais: estrutura fisiológica, responsável pelas organizações anatomofisiológicas; estrutura libidinal, conjunto de experiências emocionais vividas nos relacionamentos humanos; e estrutura fisiológica, baseada nas relações pessoais e na aprendizagem de valores culturais e sociais². A insatisfação com a imagem corporal é apontada como fator de risco para depressão e baixa auto-estima, visto que na sociedade atual, não estar bonita pode constituir-se um grave fracasso, levando a perda de auto-estima e segurança. Informações sobre a percepção real do próprio corpo é uma das maneiras de melhorar as estratégias a serem aplicadas no programa de academias ao ar livre e, conseqüentemente, prevenir a incidência de excesso de peso, dessa forma, este estudo justifica-se pela necessidade de informar aos usuários a importância de se ter uma percepção realista da imagem corporal². **Objetivos:** Avaliar a percepção e a satisfação da imagem corporal em usuários de academias ao ar livre. **Métodos:** A amostra foi constituída por 30 usuários de uma academia ao ar livre localizada na cidade de Belém- Pará, sendo 18 mulheres e 12 homens, com idade entre 18 e 56 anos. Todos os envolvidos foram convidados durante o horário de seus respectivos treinos; logo foram informados sobre a natureza da pesquisa e submetidos ao Termo de Consentimento Livre

e Esclarecido segundo as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos, Resolução nº 196, de 10 de Outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde. Este continha informações sobre a pesquisa e os métodos a serem utilizados, além de ressaltar o livre arbítrio para o abandono da mesma a qualquer momento. Inicialmente foi verificada a medida da massa corporal, utilizando uma balança digital G-Life Millennium Prata CA6000, com precisão de 100 gramas, devidamente aferida e com selo do Inmetro. Após, foi realizada a medida da estatura por meio de uma fita métrica digital Bosch, com precisão de 0,5 cm. Os indivíduos eram avaliados descalços, trajando roupas leves, pernas unidas e olhando horizontalmente. Logo, os valores de massa corporal e estatura foram utilizados para o cálculo do IMC. Por último, foi apresentada a escala de Silhuetas, proposta por Kakeshita e Almeida (2009), para percepção da satisfação da imagem corporal em adultos de idades entre 18 e 59 anos. A escala consiste em um conjunto de 15 silhuetas por gênero e com intervalos de IMC correspondentes em cada figura, que variam de 12,5 a 47,5 kg/m², com diferença constante de 2,5 pontos, construída por computação gráfica. A escala foi apresentada aos usuários em forma de cartas, onde cada figura foi recortada individualmente, seguindo o protocolo da Escala de Silhuetas. Em seguida foi solicitado ao indivíduo que selecionasse respectivamente: uma silhueta que representasse seu tamanho atual e; uma silhueta que representasse o tamanho idealizado. Esta escala é devidamente validada e desenvolvida para a população brasileira, apropriadamente construída, e teve sua fidedignidade teste-reteste demonstrada para estudos que envolvem a percepção corporal. **Resultados e Discussão:** A média do IMC atual foi de 25,4 kg/m². Observa-se que 91,2% das mulheres e 71,4% dos homens estão insatisfeitos e apenas 8,8% das mulheres e 28,6% dos homens se mostraram satisfeitos com a imagem corporal. Ao considerar ambos os gêneros (30 usuários = 100%), foi encontrado que 64% de toda a amostra encontram-se insatisfeitos. As silhuetas (Atual) mais selecionadas foram as de número 8, 9 e 10, sendo que a de número 10 obteve mais votos, totalizando 17 usuários. A silhueta de número 10 é representada por um IMC de 35 kg/m², já as silhuetas de baixos valores foram pouco marcadas. Porém, o contrário ocorreu ao selecionarem a silhueta idealizada, visto que as figuras de baixos valores foram as mais selecionadas, sendo que a silhueta de número 5 foi a mais apontada como ideal, totalizando 19 usuários. Na avaliação da percepção, pode-se observar que existem 50% dos homens e 82% das mulheres com distorção da imagem corporal, o que totaliza 34% dos usuários com percepção correta da imagem corporal e 66% com distorção da imagem corporal. Os achados apontaram grau de insatisfação entre a maioria dos indivíduos participantes, que ao selecionarem as figuras que representavam seu tamanho idealizado, eram selecionadas figuras distantes das que correspondiam ao seu tamanho real, o que corrobora com o estudo de Coqueiro et al. (2008) (78% de insatisfação) e com Damasceno et al. (2005) que ao estudar o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhadas, encontraram que a menor parte de sua amostra consideravam-se insatisfeitos com o seu próprio corpo. **Conclusão:** O estudo observou que ocorrem distorções da percepção da imagem corporal pela amostra avaliada, no sentido de superestimarem o peso ideal, assim como o desejo tanto de homens quanto de mulheres de estarem pesando menos que o atual.

Descritores: Imagem Corporal, Academias, Atividade Física.

Referências:

1. COQUEIRO, R.S.; PETROSKI, E.L.; PELEGRINI, A.; et al. Insatisfação com a Imagem Corporal: Avaliação Comparativa da Associação com Estado Nutricional em Universitários. Revista Psiquiatria do Rio Grande do Sul. v.30, n.1, p. 8-31, 2008.

2. DAMASCENO, V.O.; LIMA, J.R.P.; VIANA, J.M.; et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.11, n.3, p. 181-6, 2005.