



**Motricidade**

ISSN: 1646-107X

director@revistamotricidade.com

Edições Desafio Singular

Portugal

Coelho, F.D.; Amaral, A.C.S.; Carvalho, P.H.B.; Ferreira, M.E.C.  
Comparação da satisfação corporal entre praticantes de diferentes tipos de atividade  
física  
Motricidade, vol. 8, núm. 2, 2012, pp. 964-969  
Edições Desafio Singular  
Vila Real, Portugal

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273023568121>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal  
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

## Comparação da satisfação corporal entre praticantes de diferentes tipos de atividade física

Comparison of body satisfaction among practitioners of different types of physical activity

F.D. Coelho, A.C.S. Amaral, P.H.B. Carvalho, M.E.C. Ferreira

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

### RESUMO

O presente estudo teve como objetivo comparar a satisfação corporal entre indivíduos praticantes de atividades aquáticas e de musculação. Participaram da amostra 135 indivíduos, do sexo masculino e feminino, com idade acima de 18 anos. Foram coletados dados demográficos (idade, modalidade praticada, tempo de prática e frequência semanal), antropométricos (massa corporal e estatura), e imagem corporal (satisfação corporal). Os resultados apontaram que: i) não houve diferença significativa dos níveis de satisfação corporal tanto em homens quanto em mulheres em relação à modalidade praticada; ii) indivíduos do sexo masculino praticantes de modalidades aquáticas possuem maiores frequência de insatisfação corporal do que os homens praticantes de musculação; iii) houve uma correlação positiva entre o IMC e a insatisfação corporal; iv) não houve relação entre a idade e satisfação corporal. Conclui-se que a satisfação corporal, em relação aos homens, pode estar relacionada à escolha da modalidade praticada, fato não observado entre as mulheres neste estudo. Quanto maior o IMC, maior a insatisfação corporal dos indivíduos avaliados, entretanto, a satisfação corporal dos participantes independe da idade.

*Palavras-chave:* imagem corporal, atividade física, satisfação corporal, índice de massa corporal

### ABSTRACT

The present study aims to compare the body satisfaction among water activities and bodybuilding practitioners. One hundred thirty five individuals, women and men, with age higher than 18 years, were evaluated. Were collected demographic data (age, types of physical activity practiced, time and weekly), anthropometric (weight and height) and body image (body satisfaction). The results pointed: i) There was no significant difference about the levels of body satisfaction between the types of physical activity practiced, for women and men; ii) Male practitioners of water activities showed higher frequency of body dissatisfaction than male bodybuilding practitioners; iii) There was a positive correlation between BMI and body dissatisfaction; iv) There was no correlation between age and body dissatisfaction. In conclusion, the body satisfaction, in relation about men, can be related with choice of the modality practiced, fact not observed between women in this study. How higher the BMI, higher was the body dissatisfaction of the individuals evaluated; however, the body satisfaction is independent of the age.

*Keywords:* body image, physical activity, body satisfaction, body mass index

Submetido: 01.08.2011 | Aceite: 14.09.2011

---

Fernanda Dias Coelho, Ana Carolina Soares Amaral, Pedro Henrique Berbert de Carvalho, Maria Elisa Caputo Ferreira.  
Faculdade de Educação Física e Desportos, Laboratório de Estudos do Corpo – LABESC, Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil.

*Endereço para correspondência:* Fernanda D. Coelho, Laboratório de Estudos do Corpo, Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Rua José Lourenço Kelmer s/n, Campus Universitário, Juiz de Fora, MG 36036-900, Brasil.

*E-mail:* nanda\_ufv@yahoo.com.br

A imagem corporal pode ser definida como a representação mental do nosso corpo, englobando aspectos fisiológicos, sociológicos e libidinais (Schilder, 1999). É uma construção baseada nos sentidos, visuais, táticos e sinestésicos, sofre influência de aspectos sociais e é construída e desconstruída a todo o momento (Schilder, 1999).

Atualmente as pesquisas em ciências do esporte e do exercício têm dado importância à avaliação da imagem corporal, pois se acredita que ela seja capaz de influenciar na escolha da atividade física e aderência continuada aos programas de exercício (Hart, 2000).

Segundo o American College of Sport Medicine [ACSM] (1998), a atividade física auxilia de modo positivo ao combate de doenças como hipertensão, diminuição do perfil lipídico, no tratamento de diabetes e outras comorbidades. No entanto, algumas pesquisas (Fermino, Pezzini, & Reis, 2010; Tahara, Schwartz, & Silva, 2003) têm se destinado a investigar a influência da insatisfação corporal em relação à adesão a práticas de atividades físicas e outras estratégias de modificação do corpo.

Tahara et al. (2003) realizaram uma pesquisa com frequentadores de uma academia de ginástica, em idade adulta, e verificaram que o motivo predominante para a prática é a estética, seguido pela melhoria da qualidade de vida. Fermino et al. (2010), encontraram resultados que indicam que os motivos mais importantes foram a saúde e aptidão física, seguida pela estética, onde a preocupação com o peso e a imagem corporal estavam presentes.

O Índice de Massa Corporal (IMC), importante indicador de estado nutricional, é muito utilizado em pesquisas que avaliam a satisfação corporal. Estudos (Alves, Pinto, Alves, Mota, & Leirós, 2009; Coqueiro, Petroski, Pelegrini, & Barbosa, 2008) sugerem que indivíduos que se encontram acima do peso possuem maior nível de insatisfação corporal, entretanto, mesmo indivíduos com massa corporal adequada podem apresentar algum nível de insatisfação com seus corpos.

Desta forma, percebe-se como a atividade física, influenciada pelo culto ao corpo perfeito, tem se tornado uma forma de se alcançar o corpo idealizado, e não mais apenas como forma de melhoria da saúde (Alves et al., 2009).

Na literatura existem estudos que avaliam a satisfação da imagem corporal em indivíduos que praticam musculação, ginástica aeróbica, entre outras modalidades (Damasceno, Lima, Vianna, & Novaes, 2005; Tahara et al., 2003). No entanto, não obstante, estudos comparando a satisfação corporal entre praticantes de atividades aquáticas e musculação, ainda são escassos. Entende-se que o tipo de atividade física escolhido também pode estar associado ao nível de satisfação corporal do sujeito.

Neste sentido, o presente estudo teve como objetivos: a) Comparar a satisfação corporal entre indivíduos praticantes de atividades aquáticas e de musculação; b) Comparar a distribuição de indivíduos por grupos (níveis de insatisfação corporal – nenhuma, leve, moderada, grave) quanto à atividade praticada; c) Associar a variável satisfação com a idade e com o IMC.

## MÉTODO

Foi realizado um estudo exploratório transversal, comparativo e correlacional (Thomas, Nelson, & Silverman, 2007) com uma amostra de adultos, frequentadores dos programas de atividade física oferecidos por uma academia localizada na cidade de Juiz de Fora – Minas Gerais. A execução deste estudo está de acordo com as normas da Portaria 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

### Amostra

A amostra foi composta por 135 indivíduos (88 mulheres e 47 homens) matriculados em modalidades aquáticas ( $n = 58$ , sendo 38 mulheres e 20 homens) – natação, aquabike e hidroginástica – e musculação ( $n = 77$ , sendo 50 mulheres e 27 homens). A seleção da amostra teve caráter aleatório e os participantes foram abordados momentos antes de iniciarem a atividade física.

Foram incluídos na amostra apenas indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, praticantes de alguma das modalidades acima citadas por pelo menos 3 meses, com frequência mínima de 3 vezes por semana. Todos os participantes desejaram participar da pesquisa, autorizando sua participação por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### Instrumentos e Procedimentos

Foi aplicado um questionário de imagem corporal, coletado dados demográficos (idade, modalidade praticada, tempo de prática e frequência semanal) e realizada a avaliação antropométrica (massa corporal e estatura).

A estatura foi aferida com um estadiômetro portátil fixado à parede com precisão de .1 cm. Já para a massa corporal foi utilizada uma balança eletrônica portátil do tipo plataforma com capacidade para 200 kg e graduação de 100 g da marca Tanita. Esses procedimentos foram realizados seguindo padronização proposta por Guedes e Guedes (1998) e foram coletados em uma sala disponibilizada pela academia de ginástica com espaço adequado para as medições. O estado nutricional foi calculado por meio do IMC, dado pela massa corporal dividida pela estatura elevada ao quadrado (Guedes & Guedes, 1998).

Para avaliação da satisfação corporal utilizou-se o Body Shape Questionnaire - BSQ (Di Pietro & Silveira, 2009). A escala tem objetivo central a avaliação da satisfação corporal, porém permite a avaliação do componente afetivo e cognitivo da imagem corporal. O escore é dado pela soma dos pontos e cada pontuação pode ser classificada e associada a níveis de preocupação a respeito do corpo, sendo que quanto maior o escore apresentado, maior a insatisfação corporal. Quanto aos resultados, têm-se as seguintes interpretações (Di Pietro & Silveira, 2009): A somatória dos pontos é menor ou igual a 110 pontos (nenhuma insatisfação); maior que 110 ou menor ou igual a 138 (leve insatisfação); maior que 138 ou menor ou igual a 167 (moderada

insatisfação); e maior que 167 (grave insatisfação).

Os questionários foram entregues aos sujeitos da pesquisa, que receberam as mesmas orientações verbais sobre a pesquisa. A distribuição dos questionários foi efetuada de acordo com a disponibilidade de cada indivíduo em participar, sendo seu preenchimento de caráter voluntário. Todas as coletas foram realizadas por uma única pesquisadora (FDC).

### Análise Estatística

Todas as análises estatísticas foram realizadas no software SPSS versão 16.0 (SPSS Inc., Chicago, Estados Unidos). Foi realizada análise descritiva dos dados demográficos (idade), antropométricos (IMC) e imagem corporal (BSQ), com medida de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão).

Como procedimento estatístico, realizou-se o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, que revelou uma distribuição normal dos dados, indicando a utilização de testes paramétricos para a amostra feminina (Teste t – comparações; e Pearson - associações). Já entre os homens, o teste de Kolmogorov-Smirnov revelou distribuição não normal, optando-se por utilizar testes não paramétricos para os homens (Teste U de Mann-Whitney – comparações; e Spearman Rank – associações). Para comparar a distribuição de indivíduos por grupos (níveis de insatisfação corporal – nenhuma, leve, moderada, grave) quanto à atividade praticada foi utilizado o Teste Qui-Quadrado. Para todas as análises estatísticas foi adotado o nível de significância de 5% ( $p < .05$  ou IC 95%).

### RESULTADOS

A caracterização da amostra segundo a idade, o IMC e o escore do BSQ de acordo com o sexo e a modalidade escolhida está apresentada resumidamente na Tabela 1.

Entre as mulheres, não foram encontradas diferenças significativas da satisfação corporal entre as praticantes de atividades aquáticas e de musculação ( $p = .271$ ). Resultados seme-

lhantes foram encontrados entre os homens, quando comparados os escores do BSQ entre praticantes das duas modalidades ( $p = .143$ ).

Ao correlacionar-se a satisfação corporal com a idade, tanto para homens, quanto para mulheres, não foram verificados valores significativos, indicando que não houve associação entre a idade e a satisfação corporal entre a amostra pesquisada.

Já entre o BSQ e o IMC, foram encontradas associações significativas e positivas tanto para homens quanto para mulheres,  $r = .28$  e  $r = .21$ , respectivamente. Estes resultados indicam que a satisfação corporal esteve associada ao estado nutricional entre os participantes deste estudo.

Foi observada diferença significativa em relação à distribuição de praticantes de cada uma das modalidades e à classificação no BSQ ( $p = .035$ ) entre a amostra masculina, fato não replicado entre as mulheres. Houve uma

frequência maior de homens livres de insatisfação entre os praticantes de musculação que entre os praticantes de modalidades aquáticas (Tabela 2). Estes resultados sugerem que, entre os homens que compuseram esta amostra, a escolha pelo tipo de atividade pode estar associada à satisfação corporal.

## DISCUSSÃO

Diversos estudos na área de imagem corporal apontam para a relação dos transtornos alimentares, como bulimia e anorexia nervosas, com a presença de insatisfação com o próprio corpo (Alves et al., 2009; Di Pietro & Silveira, 2009). Mais recentemente, pesquisas têm indicado a existência de insatisfação corporal entre indivíduos saudáveis, que passam a utilizar estratégias a fim de alcançar o corpo ideal, como dietas, cirurgias plásticas e as atividades físicas, entre outras (Damasceno et al., 2005).

Tabela 1.

Estatística descritiva da amostra segundo modalidade, idade, sexo, IMC e BSQ

Variáveis	Feminino		Masculino	
	Atividades Aquáticas		Musculação	
	$M \pm DP$	$M \pm DP$	$M \pm DP$	$M \pm DP$
Idade (anos)	43.2 $\pm$ 15.6	34.9 $\pm$ 10.4	51.5 $\pm$ 18.1	29.7 $\pm$ 9.3
IMC ( $kg/m^2$ )	25.6 $\pm$ 4.4	22.4 $\pm$ 3.3	27.0 $\pm$ 75.7	26.0 $\pm$ 3.4
BSQ (pontos)	79.1 $\pm$ 28.9	79.5 $\pm$ 29.3	85.9 $\pm$ 26.7	66.0 $\pm$ 19.5

Nota: IMC – índice de massa corporal; *Body Shape Questionnaire* (BSQ; Di Pietro & Silveira, 2009); m – metro; kg - quilograma

Tabela 2.

Frequência de participantes em cada uma das modalidades, classificados de acordo com o escore do BSQ

Grupos BSQ (insatisfação)	Feminino		Masculino		Total	
	Atividades Aquáticas <i>n</i>	Musculação <i>n</i>	Atividades Aquáticas <i>n</i>	Musculação <i>n</i>	Atividades Aquáticas <i>n</i>	Musculação <i>n</i>
Nenhuma	30	39	15*	25*	45	64
Leve	8	10	5	1	13	11
Moderada	0	1	0	0	0	1
Grave	0	0	0	0	0	0

Nota. *Body Shape Questionnaire* (BSQ; Di Pietro & Silveira, 2009); *n* – frequência absoluta; \* diferença estatisticamente significativa ( $p < .05$ ) para o Qui-Quadrado

Na presente pesquisa, não foi verificada diferença significativa da satisfação corporal entre as modalidades tanto para indivíduos do sexo masculino, quanto do feminino. No entanto, a análise de distribuição por frequência de indivíduos em cada modalidade, divididos nos diferentes níveis de satisfação corporal, apontou para o fato de que homens praticantes de musculação encontram-se menos insatisfeitos com seus corpos do que os praticantes de modalidades aquáticas.

Damasceno et al. (2005), ao estudarem indivíduos praticantes de caminhada, concluíram que independente do sexo, homens e mulheres encontram-se com níveis de satisfação similares. Ambos desejam modificar seus corpos em virtude de estarem insatisfeitos. No entanto, os homens desejam corpos com baixo percentual de gordura e maior volume muscular, enquanto mulheres desejam corpos com menor peso corporal e menor volume (Damasceno et al., 2005).

Vidal (2006), ao comparar a satisfação corporal de homens e mulheres praticantes de musculação e aulas de ginástica em grupo, concluiu que independente da modalidade praticada, as mulheres tendem a ser mais insatisfeitas do que os homens. Estes dados reforçam a ideia de que a insatisfação corporal trata-se de um fenômeno que atinge indivíduos de ambos os sexos e pode ser independente da atividade física praticada (Vidal, 2006).

Quanto à associação entre o nível de satisfação corporal e a idade, para ambos os sexos, não se encontrou correlação. Tiggemann (2004), ao estudar imagem corporal de indivíduos em diferentes idades, concluiu que com o avançar da idade, a satisfação corporal tende a se estabilizar, não tendo significativa influência na vida dos indivíduos. Entretanto, Van Den Berg et al. (2007), sugerem que mulheres em idade adulta tendem a ser mais insatisfeitas com seus corpos, em virtude de sofrerem mais pressão cultural e influência da mídia do que os demais indivíduos.

Houve uma correlação positiva entre escores do BSQ e IMC dos participantes de ambos

os sexos. Estes resultados confirmam o fato apontado em outros estudos (Damasceno et al., 2005; Van Den Berg et al., 2007) de que quanto maior o IMC do indivíduo, mais insatisfeito este se encontra com sua imagem corporal. Para Van Den Berg et al. (2007), IMC mais elevados estão relacionados não somente a maiores índices de insatisfação corporal, mas também, a maior risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e presença de baixa autoestima.

A partir dos dados encontrados, podemos apontar algumas limitações do presente estudo. Para a avaliação da composição morfológica dos participantes foi utilizado o IMC. Entende-se que a avaliação da composição corporal por esse método apresenta limitações pela sua simplicidade e inabilidade de discriminar sua composição de massa de gordura da massa livre de gordura. Para Coqueiro et al. (2008) a avaliação do percentual de gordura de cada participante, seria um método mais adequado. Entretanto, diversos estudos têm utilizado esse indicador de estado nutricional para a associação com a imagem corporal (Damasceno et al., 2005; Di Pietro & Silveira, 2009; Van Den Berg et al., 2007).

Outro ponto importante diz respeito à forma de avaliação da satisfação corporal. Apesar da utilização de um instrumento validado para amostra de ambos os sexos (Di Pietro & Silveira, 2009), sabidamente mulheres apresentam maior insatisfação com seu peso corporal (Tiggemann, 2004; Van Den Berg et al., 2007). Desta forma, possivelmente o instrumento tende a captar melhor a satisfação corporal de mulheres, visto que o mesmo foi desenvolvido com o foco na preocupação com a forma e o peso corporal (Di Pietro & Silveira, 2009).

## CONCLUSÕES

Com base nos resultados obtidos, pode-se concluir que não houve diferença na satisfação corporal dos indivíduos, de ambos os sexos, nas duas modalidades avaliadas. No entanto, indivíduos do sexo masculino, praticantes de

modalidades aquáticas, apresentaram, através da análise de distribuição, maiores níveis de insatisfação com sua imagem corporal do que aqueles praticantes de musculação. Para este grupo a escolha da atividade física pode estar relacionada com a insatisfação corporal.

Houve correlação entre o estado nutricional e a satisfação corporal dos participantes, indicando que quanto maior o IMC, maior é a insatisfação do indivíduo com o seu corpo. Ademais, a idade não manteve associação com a insatisfação.

No entanto, estudos como este são escassos na literatura. Assim, são necessárias pesquisas adicionais que avaliem a associação da escolha de diversas modalidades de atividade física com a satisfação corporal.

---

#### Agradecimentos:

Nada a declarar.

---

#### Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

---

#### Financiamento:

Nada a declarar.

---

### REFERÊNCIAS

- Alves, D., Pinto, M., Alves, S., Mota, A., & Leirós, V. (2009). Cultura e imagem corporal. *Motricidade*, 5(1), 1-20.
- American College of Sports Medicine – ACSM (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory and muscular fitness, and flexibility in health adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(6), 1-34.
- Coqueiro, R. S., Petroski, E. L., Pelegrini, A., & Barbosa, A. R. (2008). Insatisfação com a imagem corporal: Avaliação comparativa da associação do estado nutricional em universitários. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 30(1), 131-168.
- Damasceno, V. O., Lima, J. R. P., Vianna, V. R. A., & Novaes, J. S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal em praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 181-186.
- Di Pietro, M. C., & Silveira, D. X. (2009). Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 31(1), 21-24.
- Fermino, R. C., Pezzini, M. R., & Reis, R. S. (2010). Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16(1), 18-23.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. (1998). *Controle do Peso Corporal: Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição*. Londrina: Midiograf.
- Hart, E. A. (2000). Assessing Body Image. In K. A. Tritschler (Ed., *Practical measurement and assessment* (pp. 409-37). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Schilder, P. (1999). *A imagem do corpo: Energias construtivas da psique* (3<sup>a</sup> ed.). São Paulo: Martins Fontes.
- Tahara, A. K., Schwartz, G. M., & Silva, K. (2003). Aderência e manutenção da prática e exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11(4), 7-12.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2007). *Métodos de pesquisa em atividade física* (5<sup>a</sup> ed.). São Paulo: Artmed.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult lifespan: Stability and change. *Body Image*, 1, 29-41.
- Van Den Berg, P., Paxton, S. J., Kerry, H., Wall, M., Guo, J., & Sztainer, D. N. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in male and females. *Body Image*, 4, 257-68.
- Vidal, A. R. C. (2006). *Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia: Estudo comparativo entre praticantes de musculação e de aulas de grupo*. Monografia de Graduação, Universidade do Porto, Porto, Portugal.