Artigo original Recebido em: 23/04/2018 Parecer emitido em: 30/04/2018

ROMANO, M.V.S.; REIS, K.A.; NEVES, C.M.; MEIRELES, J.F.F.; LOURENÇO, J.A.A.; PESSOA, R.F.; FERREIRA, M.E.C.; Insatisfação corporal em mulheres praticantes de musculação da cidade de Juiz de Fora/MG: um comparativo entre diferentes faixas etárias. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 17, n. 02, p.85-93, 2018. ISSN; 1981-4313.

INSATISFAÇÃO CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE JUIZ DE FORA/MG: UM COMPARATIVO ENTRE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

Marcus Vinícius Silva Romano
Klaysson Andrade Reis
Clara Mockdece Neves
Juliana Fernandes Filgueiras Meireles
Juliana Aparecida Alves Lourenço
Rosana Ferreira Pessoa
Maria Elisa Caputo Ferreira
Universidade Federal de Juiz de Fora

RESUMO

Os padrões de beleza e a satisfação com a imagem corporal têm sido bastante discutidos atualmente. A insatisfação com a imagem corporal é um dos principais motivos que levam os indivíduos a se engajarem na melhora da própria aparência. **Objetivo**: comparar a insatisfação corporal entre as três fases da vida adulta de mulheres praticantes de musculação. **Metodologia**: Trata-se de uma pesquisa quantitativa de corte transversal, descritiva e correlacional. A amostra foi composta por 153 mulheres praticantes de musculação de sete academias de Juiz de Fora -MG (36 jovens adultas, 79 adultas e 38 de meia idade). Foi utilizado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e a Escala de Silhuetas para Mulheres Brasileiras, além de um questionário sociodemográfico para caracterizar a amostra. Dados antropométricos foram autorrelatados pelas participantes (estatura e massa corporal). **Resultados**: Em todos os grupos, a maioria das mulheres foi classificada como livres de insatisfação pelo BSQ, mas ainda assim desejavam diminuir tanto a massa (n=120/78,4%) quanto à silhueta corporal (n=103/67,3%). A única variável que diferiu significativamente entre os grupos foi o IMC, que se apresentou em média mais elevado no grupo das mulheres classificadas na meia-idade (25,55 kg/m^2), quando comparadas ao grupo das adultas (24,57 kg/m^2) e das jovens adultas (23,18 kg/m^2). **Conclusão:** Pode-se concluir que em todas as faixas etárias estudadas, a maioria das mulheres se apresentou como livres de insatisfação corporal, segundo o BSQ.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Mulheres. Idade Adulta. Musculação.

BODY DISSATISFACTION IN WOMEN PRACTICAL OF MUSCULATION OF THE CITY OF JUIZ DE FOR A/MG: A COMPARATIVE BETWEEN DIFFERENT AGE GROUPS

ABSTRACT

The beauty standard and the satisfaction with the body image have been present in many debates nowadays. The dissatisfaction with the body image is one of the main reasons that make people to improve their appearance. **Objectives:** compare the body dissatisfaction between the three adult life stages of the women that workout at gym companies of Juiz de Fora - MG. **Methodology:** It is a cross-sectional quantitative survey, descriptive and correlated. The final sample was composed by 153 women practicing bodybuilding at seven academies in Juiz de Fora-MG (36 young adults, 79 adults and 38 middle-aged).The Body Shape Questionnaire (BSQ) and the Scale of Silhouette for Brazilian Woman was applied as well as a social demographic questionnaire in order to characterize the sample. Anthropometric data were auto descriptive by the participants (body mass and body height); as well as the considered ideal body mass to their-self. **Results:** The majority of the women was classified as free of dissatisfaction by BSQ, but they wish decrease the body mass (n=120/78,4%) as well as body silhouette (n=103/67,3%). The only variable that

significantly distinguished in between the groups was the BMI, that was presented higher in the middle-aged group (25,55) if it is compared with the adult group (24,57) and the young adults (23,18). **Conclusion:** We can conclude that in all the studied age groups, the majority of the women presented themselves as free of body dissatisfaction, according to BSQ.

Keywords: Body Image. Women. Adulthood. Resistance Training.

INTRODUÇÃO

No passado, o corpo grande era considerado belo já que o perfil corporal com alto percentual de gordura remetia a um corpo bem nutrido e a seu volume era atribuído uma visão de saúde e vigor. A obesidade era tida como sinal de riqueza e beleza (MAROUN, VIEIRA, 2008; DE MEDEIROS, 2011; BARBOSA, MATOS, COSTA, 2011). Na Atualidade, o padrão de corpo desejado preconiza a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito para mulheres (BARBOSA, MATOS, COSTA, 2011; SARWER, WADDEN, FOSTER, 1998).

Nessa perspectiva, as pessoas sofrem influência dos meios de comunicação e da indústria cultural (AMARAL, FORTES, FERREIRA, 2011; FORTES et al., 2011), os quais criam desejos e reforçam imagens por meio da padronização dos corpos, produzindo modelos de vida, de consumo e de comportamentos distantes da realidade da maioria das pessoas. A busca por um corpo ideal acaba por gerar estresse, ansiedade e insatisfação com a própria imagem corporal (CASH, SMOLAK, 2011).

Ademais, a imagem corporal, é compreendida como o modo pelo qual o corpo se apresenta para o próprio indivíduo (SCHILDER, 1999). Ela pode ser vista em duas dimensões. A primeira delas é a dimensão perceptiva, que define a exatidão no julgamento do tamanho, da forma e do peso corporal. Já a segunda dimensão é a atitudinal, que envolve três componentes básicos: o afetivo, o cognitivo e o comportamental. O componente afetivo envolve sentimentos e emoções relacionadas ao corpo, que resultam na avaliação e interpretação individual de eventos, objetos ou situações; A perspectiva cognitiva compreende pensamentos que revelam um elevado senso crítico mental a respeito do próprio corpo. Por último, temos o componente comportamental, tido como ações relacionadas ao próprio corpo, ou seja, comportamentos auto-defensivos motivados para prevenir algum desconforto relacionado ao corpo ou para evitar uma dor emocional (CASH, PRUZINSKY, 2002; SLADE, 1994; THOMPSON, 2003; THOMPSON, VAN DEN BERG, 2002; FERREIRA, CASTRO, MORGADO, 2014).

A insatisfação corporal também é um componente da dimensão atitudinal e pode ser descrita como um descontentamento ou uma avaliação negativa que o indivíduo tem do seu próprio corpo (GROGAN, 2017). A mulher é constantemente influenciada por fatores socioculturais que as conduzem a apresentar preocupações com sua imagem corporal (BOSI et al., 2006). Com isso, cada vez mais as pessoas estão "moldando" seus corpos por meio de diferentes métodos, tais como: cirurgias plásticas, dietas, procedimentos estéticos e, principalmente, atividades físicas sistematizadas (FORTES et al., 2011). Desse modo, a busca incessante pelo "corpo perfeito" tem estimulado uma maior procura pelas academias de musculação. Isso se deve ao fato de que culturalmente, estes locais favorecem o cuidado com o corpo e consequentemente a obtenção de padrões estéticos estabelecidos pela sociedade (PARISOTTO, 2011).

Atualmente, grande parte dos estudos relacionados com adultos é centrada na avaliação de aspectos de imagem corporal de adultos jovens, graduandos de diversos cursos. Porém, existe uma escassez de estudos que comparam a insatisfação com a imagem corporal em diferentes períodos da fase adulta (FERREIRA, CASTRO, MORGADO, 2014). A fase adulta, por sua vez, compreende a faixa etária dos 18 aos 65 anos de idade (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Ela pode ainda ser subdividida em três etapas: Jovem adulto (18 e 25 anos); Adulto (25 e 39 anos); e a meia-idade (40 a 65 anos) (GRIFFA, MORENO, 2009; FERREIRA, CASTRO, MORGADO, 2014; PAPALIA, FELDMAN, 2013). Vale ressaltar, que este é um período longo da vida do ser humano, com isso, mudanças na imagem corporal ocorrem devido ao processo de envelhecimento e a todos os acontecimentos transcorridos nessa etapa (FERREIRA, CASTRO, MORGADO, 2014).

Diante do exposto, é possível perceber a importância de se realizar estudos comparando a insatisfação com aspectos da imagem corporal de mulheres em diferentes etapas da fase adulta.

OBJETIVOS

Comparar diferentes aspectos da insatisfação corporal entre as três fases da vida adulta de mulheres praticantes de musculação, em sete academias da cidade de Juiz de Fora/MG.

Analisar as características descritivas dos três grupos de mulheres avaliadas (jovens adultas, adultas e meia idade).

METODOLOGIA

Caracterização e aspectos éticos

O presente estudo se trata de uma investigação quantitativa de corte transversal e delineamento descritivo e correlacional (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012).

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa em Seres Humanos, da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), com o número de inscrição 09148513.1.0000.5147, e sob o Parecer nº 386.612, em 05/09/2013. Todas as mulheres assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido concordando em participar voluntariamente da pesquisa.

Participantes

A população do estudo foi constituída por mulheres, com idade entre 18 (dezoito) e 65 (sessenta e cinco) anos, praticantes de musculação (FERREIRA, CASTRO, MORGADO, 2014). A coleta de dados foi realizada na cidade de Juiz de Fora/MG, em sete academias de ginástica que autorizaram a realização do estudo. Essas academias foram selecionadas por conveniência e estão localizadas em diferentes regiões da cidade.

Foram incluídas mulheres com idades entre 18 e 65 anos, matriculadas há mais de três meses na academia. Além disso, as mulheres deveriam concordar em participar voluntariamente desta pesquisa e ter disponibilidade para responder os questionários, instrumentos selecionados para a mesma. Não foram incluídas mulheres grávidas ou puérperas. Ademais, foram excluídas aquelas que por qualquer motivo não responderam os questionários em sua totalidade.

Instrumentos

Para verificar a insatisfação corporal das mulheres foi aplicado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), composto por 34 perguntas, que foi desenvolvido por Cooper et al. (1987), traduzido por Cordás (2000) e validado para a população brasileira por Di Pietro e Silveira (2009). Cada pergunta apresenta seis possibilidades de resposta, sendo elas: 1- Nunca, 2- Raramente, 3- Às vezes, 4- Frequentemente, 5- Muito frequentemente e 6- Sempre. O total de pontos obtidos no instrumento é a soma de cada resposta marcada e reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Desse modo, o indivíduo pode ser classificado com ausência de insatisfação com a imagem corporal (resultados menores que 110 pontos); leve insatisfação com a imagem corporal (resultados de 110 a 138 pontos); moderada insatisfação da imagem corporal (resultados de 138 a 167 pontos); e grave insatisfação com a imagem corporal (acima de 167 pontos).

A Escala de Silhuetas para Mulheres Brasileiras foi utilizada para avaliação da insatisfação com a silhueta corporal. Essa escala foi construída e validada por Kakeshita (2008), sendo desenvolvida com base nas medidas antropométricas médias de mulheres brasileiras. Ela é constituída por 15 cartões plastificados para cada sexo. Neles, cada figura corresponde a um IMC, variando de 12,5 kg/m^2 a 47,5 kg/m^2 e com diferença constante de 2,5 kg/m^2 entre as figuras.

Foi aplicado um questionário sociodemográfico a fim de caracterizar a amostra. Nele, as participantes forneceram informações como idade, estado civil e escolaridade, dados antropométricos autorrelatados (massa e estatura corporal) e massa corporal considerada ideal para si mesma. Foi calculado posteriormente o índice de massa corporal (IMC) de cada uma das participantes.

Procedimentos

A coleta de dados se deu no período de outubro a dezembro de 2014, em sete academias de musculação da cidade de Juiz de Fora – MG. As mulheres foram avaliadas individualmente, sem comunicação com as demais participantes. Os dados foram coletados em diferentes dias e horários de funcionamento de cada academia, para diversificar a amostra. O questionário de caracterização da amostra, o BSQ e a Escala de Silhuetas foram aplicados em um único momento para cada indivíduo da amostra e posteriormente à explicação oral dada pelos pesquisadores sobre o preenchimento de cada um dos instrumentos.

Os cartões com as figuras da Escala de Silhueta foram dispostos em série ordenada ascendente. Foi solicitado que as mulheres identificassem "qual a figura que melhor representa seu corpo atual, como se vê hoje", e na sequência "qual a figura que melhor representa o corpo que você gostaria de ter". Para avaliação da insatisfação corporal subtraiu-se a silhueta corporal ideal da silhueta corporal real. Se essa diferença fosse igual à zero, as mulheres seriam classificadas como satisfeitas com sua silhueta e se diferente de zero seriam classificadas como insatisfeitas com a mesma. Nessa perspectiva, caso a diferença fosse positiva seria considerado que a participante apresentava insatisfação, desejando uma silhueta maior que a atual. E caso ao contrário, ou seja, uma diferença negativa, elas desejavam uma silhueta menor do que a atual.

Não houve delimitação de tempo para a manifestação das respostas e todas as dúvidas sobre o preenchimento dos questionários quando existentes foram sanadas pelos pesquisadores.

Análise estatística

Para a análise de dados, verificou-se a frequência absoluta e relativa das variáveis nominais e realizou-se estatística descritiva (média, mediana, desvio-padrão) para as variáveis numéricas do estudo. Foi calculado o Alpha de *Cronbach* para verificar a consistência interna do BSQ e foi considerado valor superior a 0,70 como adequado (STREINER, 2013). Em seguida, foi averiguada a normalidade por meio do *Komolgorov Smirnov*, visando verificar a distribuição dos dados. Essa análise indicou a distribuição não-normal ($p<0,05$) e, por isso, conduziu-se testes não-paramétricos. O teste *Kruskal-Wallis* foi conduzido para a comparação entre os grupos independentes por idade (jovem adulto, adulto e meia idade). Todas as análises foram realizadas no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 19.0, e em todos os casos o nível de significância adotado foi de $p<0,05$.

RESULTADOS

A amostra final foi composta por 153 mulheres. Destas, 23,53% (n=36) eram jovens adultas, 51,63% (n=79) eram adultas e 24,84% (n=38) estavam na meia idade. A distribuição da amostra considerando a escolaridade, estado civil e IMC por faixa etária pode ser observada na Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição Frequencial da Amostra considerando Escolaridade, Estado Civil e IMC.

	Jovens adultas 23,53% n = 36		**Adultas** 51,63% n = 79		**Meia idade** 24,84% n = 38		**Total**	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Escolaridade								
Ensino fundamental	–	–	–	–	–	–	–	–
Ensino médio	10	27,8	28	35,4	10	26,3	48	31,4
Ensino superior	26	72,2	51	64,6	20	52,6	97	63,4
Estado civil								
Solteira	32	88,9	54	68,4	8	21,1	94	61,4
Casada	2	5,6	23	29,2	20	52,6	45	29,4
Divorciada	1	2,8	–	–	3	7,9	4	2,6
Outro	1	2,8	2	2,5	7	18,4	10	6,5
IMC								
Baixo peso	2	5,6	–	–	–	–	2	1,3
Normal	26	72,2	50	63,3	20	52,6	96	62,7
Pré-obesidade	6	16,7	18	22,8	11	28,9	35	22,9
Obesidade	2	5,6	11	13,9	7	18,4	20	13,1

Legenda: n – número de indivíduos; % - porcentagem; IMC – Índice de Massa Corporal.
Fonte: elaborada pelos autores.

Para a presente amostra, foi calculado o alpha de *Cronbach* do *Body Shape Questionnaire* que revelou boa consistência interna (α=0,946). No que se refere aos diferentes aspectos da insatisfação corporal investigados, a distribuição frequencial da amostra em função da Insatisfação com a Massa e Silhueta Corporal, bem como pelos scores do BSQ é apresentada na Tabela 2.

Tabela 2 – Distribuição Frequencial da Amostra de acordo com diferentes aspectos da Insatisfação Corporal.

	Jovens adultas 23,53% n = 36		**Adultas** 51,63% n = 79		**Meia idade** 24,84% n = 38		**Total**	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Insatisfação com a massa corporal								
1.1 Satisfeita com a massa corporal	1	2,8	9	11,4	4	10,5	14	9,2
1.2 Insatisfeita com a massa corporal	35	97,2	70	88,6	34	89,5	139	90,8
1.2.1 Desejando aumentá-la	9	25,0	8	10,1	2	5,3	19	12,4
1.2.2 Desejando reduzi-la	26	72,2	62	78,5	32	84,2	120	78,4
2. Insatisfação com a silhueta corporal								
2.1 Satisfeita com a silhueta corporal	5	13,9	10	12,7	8	21,1	23	15
2.2 Insatisfeita com a silhueta corporal	31	86,1	69	87,3	30	79,0	130	84,9
2.2.1 Desejando aumentá-la	9	25,0	15	19,0	3	7,9	27	17,6
2.2.2 Desejando reduzi-la	22	61,1	54	68,3	27	71,1	103	67,3
3. Insatisfação corporal geral (BSQ)								
3.1 Livre insatisfação	29	80,6	63	79,7	30	78,9	122	79,7
3.2 Insatisfação leve	4	11,1	9	11,4	7	18,4	20	13,1
3.3 Insatisfação moderada	1	2,8	5	6,3	1	2,6	7	4,6
3.4 Insatisfação grave	2	5,6	2	2,5	–	–	4	2,6

Legenda: n – número de indivíduos; % - porcentagem; BSQ – *Body Shape Questionnaire*.
Fonte: elaborada pelos autores.

Observa-se que para os três grupos, embora a maioria das mulheres foi classificada como "livres de insatisfação" a partir do BSQ, elas desejavam diminuir tanto a massa quanto a silhueta corporal.

As características da amostra estudada no que se refere à massa corporal atual, massa corporal desejada, estatura atual e IMC são apresentadas por meio de medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (desvio-padrão) na Tabela 3.

Tabela 3 – Característica da Amostra.

	Jovens adultas		**Adultas**		**Meia idade**	
	Média / (DP)	**Mediana**	**Média / (DP)**	**Mediana**	**Média / (DP)**	**Mediana**
MC atual (kg)	62,49 / (9,98)	61,50	65,68 / (12,87)	65,00	67,43 / (11,06)	66,00
MC desejada (kg)	58,83 / (6,27)	60,00	59,94 / (7,66)	60,00	61,23 / (6,85)	60,00
Estatura atual (m)	1,64 / (0,05)	1,64	1,63 / (0,06)	1,63	1,62 / (0,05)	1,62
IMC (kg/m²)	23,18 / (3,79)	23,00	24,57 / (4,43)	23,80	25,55 / (3,79)	24,90

Legenda: DP - Desvio Padrão; MC – massa corporal; IMC - Índice de Massa Corporal.
Fonte: elaborada pelos autores.

A comparação do Índice de Massa Corporal, score de BSQ, insatisfação com a massa e silhueta corporal entre as três Faixas Etárias da Vida Adulta é descrita na Tabela 4.

Tabela 4 – Comparação do IMC e dos diferentes aspetos da Insatisfação Corporal entre as três Faixas Etárias da Vida Adulta

	Jovens Adultas		Adultas		Meia Idade			
	Média / (DP)	Med	Média / (DP)	Med	Média / (DP)	Med	x^2	*p*
IMC (kg/m^2)	23,18 / (-3,79)	23	24,57/ (-4,43)	23,8	25,55 / (-3,79)	24,9	7,805	0,020*
IC com a massa (kg)	-3,65 / (-6,78)	-3	-5,75 / (-8,44)	-3,7	-6,19 / (-7,16)	-4,75	2,801	0,247
IC com a silhueta	-1,27 / (-2,71)	-1,5	-1,54 / (-2,36)	-2	-1,89 / (-1,98)	-2	0,94	0,625
Score de BSQ	86,16 / (-35,82)	79,5	87,98 / (-33,27)	81	81,73 / (-28,49)	77,5	0,621	0,733

Legenda: IC – Insatisfação Corporal; IMC - Índice de Massa Corporal; BSQ – *Body Shape Questionnaire*.
Fonte: elaborada pelos autores.

É possível observar que apenas o IMC diferiu entre os grupos por idade.

DISCUSSÃO

As mulheres que iniciam um programa de atividade física, na grande maioria dos casos buscam, de alguma maneira, modificar as formas e proporções do corpo. A quantidade de gordura corporal é um fator importante na manutenção da saúde e, em nossa cultura atual, pouca gordura corporal tornou-se um valor estético inegável (DAMASCENO et al., 2005). Segundo Amaral et al., (2007), a idade pode influenciar os níveis de satisfação corporal, principalmente no sexo feminino. A literatura sugere que a maioria dos casos de distúrbios de imagem corporal ocorre em mulheres jovens (HAY, 2002; OLIVA, FAGUNDES, 2001). Sendo assim, este estudo comparou diferentes aspectos da insatisfação corporal entre as três fases da vida adulta de mulheres praticantes de musculação.

Na Tabela 4, podemos verificar que a insatisfação corporal, segundo o BSQ, não diferiu significativamente entre os grupos de mulheres, ou seja, tanto as jovens adultas, as adultas e as mulheres na meia idade, em sua maioria, foram classificadas como livres de insatisfação corporal. Isso pode indicar que, de acordo com o instrumento utilizado, não houve interferência da variável idade no nível de satisfação com imagem corporal nas mulheres investigadas. Tais fatos também foram encontrados nos estudos de Silva, Brunetto e Reichert (2010); Bosi et al., (2008) e Parisotto (2011). Ainda segundo Runfola et al., (2013), a insatisfação corporal existe nas mulheres ao longo da vida adulta, independente do fator idade.

Outro achado que merece destaque é que 78,4% (n=120) das mulheres de todas as faixas etárias desejavam diminuir a massa corporal, evidenciando uma insatisfação com a mesma, mesmo tendo sido a maioria delas classificada com um IMC normal (62,7%). Corroborando com este estudo, Bosi et al., (2006), em uma pesquisa realizada com 193 universitárias do Rio de Janeiro, afirma que 82% (n=158) das mulheres apresentaram IMC adequado e as mesmas pesquisadas desejavam perder dois ou mais quilos, ou seja, estavam descontentes com o próprio corpo. Bosi et al., (2006), afirma que a forma como a pessoa se percebe é mais decisiva do que a massa corporal em si. O grupo de mulheres que mais desejava diminuir a massa corporal em relação aos outros era o das mulheres classificadas na meia idade (84,2%). Num estudo conduzido por Bevilacqua (2010), também foi confirmado o desejo das mulheres de meia a terceira idade almejarem um tamanho corporal menor que o atual.

Em relação à insatisfação com a silhueta corporal, nota-se que a maioria das mulheres (67,3% / n=103) deseja diminuí-la. Segundo Stenzel (2006), pesquisas recentes vêm confirmando um descontentamento crescente da população com a aparência do corpo, uma metanálise de 222 estudos sobre imagem corporal nos últimos 50 anos demonstrou uma crescente insatisfação, principalmente feminina. No estudo de Tessmer et al., (2006), 48% (n=152) de 315 frequentadores de academias estavam insatisfeitos com seu corpo, sendo 22,9% (n=34,8) insatisfeitos com a visão aumentada que tinham em relação a seus próprios corpos. Provavelmente, os padrões socioculturais de valorização da magreza podem estar influenciando a percepção

de mulheres, que mesmo não estando acima do peso, se percebem assim. Essa hipótese é corroborada no estudo de Bosi et al., (2006), no qual estudantes de nutrição com peso adequado, apresentaram insatisfação com sua imagem corporal.

Em todas as faixas etárias da vida adulta, a maioria das mulheres foi classificada como livre de insatisfação pelo BSQ, mas ainda assim 78,4% (n=120) desejavam diminuir o seu peso e 67,3% (n=103) a silhueta corporal (n=103). Num estudo conduzido por Araújo e Araújo (2003), com 489 mulheres, foi relatado um importante grau de insatisfação com o peso corporal, onde 81% (n=397) se consideravam insatisfeitas com o próprio peso.

A única variável que diferiu significativamente entre os grupos foi o IMC, que se apresentou em média mais elevado no grupo das mulheres classificadas na meia-idade (25,55 Kg/m^2), quando comparadas ao grupo das adultas (24,57 Kg/m^2) e das Jovens adultas (23,18 Kg/m^2). Esse IMC mais elevado nas mulheres classificadas no grupo de meia idade pode ser explicado pelas principais mudanças de ordem biológica que são comuns a essa faixa etária: aumento do peso corporal, redução da massa muscular, diminuição dos níveis hormonais. (FERREIRA, CASTRO, MORGADO, 2014).

Uma limitação do estudo é o uso do IMC para análise da composição corporal, que não permite a distinção entre gordura e massa muscular. Entretanto, é possível observar este meio de avaliação em estudos com indivíduos praticantes de atividade física em academias de ginástica na literatura atual (FRADE, 2014; SILVA, BARATTO, 2014). A utilização de dados antropométricos autorreferidos (massa e estatura corporal) também pode ser considerada outra limitação. Entretanto, observam-se pesquisas atestando a utilização destes dados para o desenvolvimento de estudos. (FONSECA et al., 2004; OLIVEIRA et al., 2008). Por fim, a utilização do BSQ nos possibilita obter níveis de insatisfação relacionados ao excesso de gordura corporal, mas as perguntas não se relacionam aos níveis de massa magra. (COOPER et al., 1987).

Certamente essa distorção da imagem corporal encontra raízes principalmente nos meios de comunicação de massa que privilegiam modelos de beleza que possuem pesos para estatura próximos ou mesmo semelhantes a pacientes portadores de distúrbios alimentares como anorexia nervosa e bulimia. Esses modelos de beleza divulgados pela mídia exercem efeitos sobre o comportamento e o estabelecimento de hábitos alimentares entre mulheres praticantes de musculação. Tais efeitos necessitam ser mais estudados para o melhor entendimento dos fatores ambientais que predispõem ao surgimento dos distúrbios alimentares (KAKESHITA, ALMEIDA, 2006).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados descritos em nosso estudo, podemos concluir que em todas as faixas etárias estudadas, a maioria das mulheres se apresentou como livres de insatisfação corporal segundo o BSQ. Contudo, apresentaram elevadas frequências de insatisfação em relação à Massa e Silhueta Corporal. O fator idade pareceu não promover alterações significativas nos níveis de insatisfação corporal na amostra estudada.

Um estudo mais aprofundado pode ser feito, utilizando outros métodos que avaliem a Composição Corporal e ou caracterizem a Compleição Física da Amostra. Outra ideia seria a criação de dois grupos, sendo um de mulheres ativas e outro de mulheres sedentárias, divididas por faixas etárias, para se verificar a possível hipótese de que mulheres ativas tem uma maior satisfação corporal quando comparadas às mulheres inativas.

REFERÊNCIAS

AMARAL, A.C.S. et al. A cultura do corpo ideal: nível de satisfação corporal entre escolares de diferentes faixas etárias - estudo comparativo. **HU Revista,** Juiz de Fora, v.33, n.2, p.41-45, abr./jun. 2007.

AMARAL, A.C.S.; FORTES, L.S.; FERREIRA, M.E.C. Imagem corporal e atividade física em mulheres que realizaram cirurgia estética. **HU Revista,** Juiz de Fora, v.37, n.1, p.31-38, jan./mar. 2011.

ARAUJO, D.S.M.S. de; ARAUJO, C.G.S. Autopercepção e insatisfação com peso corporal independem da frequência de atividade física. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia,** Rio de Janeiro, v.80, n.3, p.235-242. 2003.

BARBOSA, M.R.; MATOS, P.M.; COSTA, M.E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, Florianópolis, v.23, n.1, p.24-34, maio. 2011.

BEVILACQUA, L.A. **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas.** 22p. Monografia – Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria. 2010.

BOSI, M.L.M. et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.55, n.2, p.108-13, jun. 2006.

BOSI, M.L.M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria,** Rio de Janeiro, v.57, n.1, p.28-33, fev. 2008.

CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. **Body image:** A handbook of theory, research, and clinical practice. 1. Ed. New York: Guilford Press, 2002.

CASH, T.F.; SMOLAK, L. (Ed.). **Body image:** A handbook of science, practice, and prevention. 2. Ed. New York: Guilford Press, 2011.

COOPER, P.J. et al. The development and validation of the body shape questionnaire. **Journal of Eating Disorders,** New Jersey, v.6, n.4, p.485-494, jul. 1987.

CORDÁS, T.A. **Questionário de imagem corporal - versão para mulheres**. Escalas de Avaliação Clínica em Psiquiatria e Psicofarmacologia**.** São Paulo: Lemos Editorial, 2000.

DAMASCENO, V.O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal em praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** São Paulo, v.1, n.3, p.181-186, mai./jun. 2005.

DE MEDEIROS, A.C. O ideal de beleza na escultura grega: Reflexões sobre as acepções formais construídas pela sociedade grega. **Principia**, v.2, n.23, p.89-102. 2011.

DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D.X.D. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students, **Revista Brasileira de Psiquiatria,** São Paulo, v.31, n.1, p.21-24, mar. 2009.

FERREIRA, M E.C.; CASTRO, M.R.; MORGADO, F.F.R. **Imagem corporal:** Reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. Juiz de Fora: Editora UFJF, 2014.

FONSECA, M.J.M. et al. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.38, n.3, p.392-398, jun. 2004.

FORTES, L.S. et al. Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.60, n.4, p.309-14, nov. 2011.

FRADE, R.E.T. Análise da influência de um programa nutricional e de condicionamento físico em variáveis antropométricas em uma academia de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo, v.8, n.45, p. 56-163, mai./jun. 2014.

GRIFFA, M.C, MORENO, J.E. **Chaves para a psicologia do desenvolvimento, tomo 2:** adolescência, vida adulta, velhice. 4. Ed. São Paulo: Paulinas, 2009.

GROGAN, S. **Body Image:** Understanding body dissatisfaction in men, women and children. 3.ed. New York: Routledge, 2017.

HAY, P.J. Epidemiologia dos transtornos alimentares: estado atual e desenvolvimentos futuros. **Revista Brasileira de Psiquiatria,** São Paulo, v.24, supl 3, p.13-17, dez. 2002.

KAKESHITA, I.S. **Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. 118 p. Tese (Doutorado em Ciências, área: Psicobiologia) - Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia, Ribeirão Preto, Brasil. 2008.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S. de S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública,** São Paulo, v.40, n.3, p.497-504, ago. 2006.

MAROUN, K.; VIEIRA, V. Corpo: uma mercadoria na pós-modernidade. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v.14, n.2, p.171-186, dez. 2008.

OLIVA, C.A.G.; FAGUNDES, U. Aspectos clínicos e nutricionais dos transtornos alimentares. **Psiquiatria na Prática Médica**, São Paulo, v.34, n.2, p.47-53, abr./jun. 2001.

OLIVEIRA, A.G.P. et al. Diferença entre peso e estatura autorreferidos e aferidos para o cálculo de índice de massa corporal e a sua relação com a imagem corporal de mulheres de academia de ginástica. **HU Revista**, Juiz de Fora, v.34, n.3, p.179-183, jul./set. 2008.

PAPALIA, D.E; FELDMAN, D.R. **Desenvolvimento humano**. 12.ed. São Paulo: Artmed, 2013.

PARISOTTO, C.D. **Relação entre índice de massa corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação**. 2011. 47p. Monografia – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2011.

RUNFOLA, C.D.; et al. Body Dissatisfaction in Women Across the Lifespan: Results of the UNC-*SELF* and Gender and Body Image (GABI) Studies. **European Eating Disorders Review,** Medford, v.21, n.1, p.52-59, jan. 2013.

SARWER, D.B.; WADDEN, T.A.; FOSTER, G.D. Assessment of body image dissatisfaction in obese women: specificity, severity, and clinical significance. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Washington, v.66, n.4, p.651, ago. 1998.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo**: As energias construtivas da psique. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SILVA, A.J.B.; BRUNETTO, B.C.; REICHERT, F.F. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de londrina, PR. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde,** Pelotas, v.15, n. 3, p.170-175, mar. 2010.

SILVA, J.S.; BARATTO, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** São Paulo, v.8, n.46, p.238-246, jul./ago. 2014.

SLADE, P.D. What is body image? **Behaviour Research and Therapy**. Oxford, v.32, n.5, p.497-502, jun. 1994.

STENZEL, L.M. A influência da imagem corporal no desenvolvimento e na manutenção dos transtornos alimentares. In: NUNES, M.A. et al. **Transtornos alimentares e obesidade.** Porto Alegre: Artmed, p.73-81. 2006.

STREINER, D.L. **A Guide for the Statistically Perplexed:** Selected Readings for clinical researches. Toronto: University of Toronto Press. 2013.

TESSMER, C.S.; et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento,** Taguatinga, v.14, n.1, p.7-12, jan. 2006.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

THOMPSON, J.K. **Handbook of eating disorders and obesity.** New York: Wiley, 2003.

THOMPSON, J.K.; VAN DEN BERG, P. Measuring body image attitudes among adolescents and adults. In: CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. (Org.). **Body image:** a handbook of theory, research, & clinical practice. New York: Guilford, p.142-154. 2002.

Rua Delfim Moreira 212/Bloco 3, apto 906.
Centro
Juiz de Fora/MG
36010-570