

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Eduardo Magalhães Capeletto

AUTO-IMAGEM DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Porto Alegre

2010

EDUARDO MAGALHÃES CAPELETTO

AUTO-IMAGEM DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
requisito parcial para a colação de grau em
Educação Física Bacharelado

Orientador: Prof^o Dr. Clézio José dos Santos Gonçalves

Porto Alegre

2010

Resumo

Trata-se de um trabalho descritivo em que o objetivo é identificar a imagem corporal de 20 praticantes de musculação do SESC redenção, através do Body Shape Questionnaire-BSQ (COOPER et al., 1987 traduzido para o português por CORDAS, T.A; CASTILHO, S., 1994), o qual é constituído de 34 perguntas referentes a imagem corporal. O BSQ mede o nível de insatisfação em relação à imagem corporal. Participaram do estudo 20 mulheres de 20 a 40 anos. Em relação aos resultados observou-se que 60% das mulheres não apresentaram insatisfação (n= 12), 30% apresentaram leve insatisfação (n= 6), 10% (n= 2) apresentaram moderada insatisfação e nenhuma apresentou grave insatisfação. A presença de insatisfação da imagem corporal em 40% das mulheres pode estar ligada a aspectos sociais e psicológicos. Novas investigações sobre imagem corporal na musculação serão bem vindas e poderão contribuir para progressos nessa linha de pesquisa.

Termos-Chave: Imagem Corporal. Musculação.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a meu pai por todo apoio dado e ao professor Dr. Clézio José dos Santos por ter aceitado ser meu orientador e me ajudado no meu desenvolvimento acadêmico auxiliando desta forma à minha evolução, o que possibilitará abrir caminhos para meu futuro como profissional da Educação Física.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
OBJETIVOS DO ESTUDO	7
GERAL	7
ESPECÍFICO.....	7
JUSTIFICATIVA	8
REVISAO DE LITERATURA	9
CONCEITO DE IMAGEM CORPORAL.....	9
RELAÇÃO ENTRE ASPECTOS SOCIAIS E PSICOLÓGICOS	10
FATORES QUE INFLUENCIAM A IMAGEM CORPORAL: IDADE, SEXO E MUSCULAÇÃO	13
METODOLOGIA.....	16
CARACTERIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO.....	16
POPULAÇÃO	16
AMOSTRA.....	16
FATORES LIMITANTES DA AMOSTRA.....	16
INSTRUMENTOS E MATERIAIS.....	16
PLANO DE COLETA DE DADOS	17
CRONOGRAMA	18
PLANO DE DESPESAS	19
RESULTADOS	20
CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	20
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	21
CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	23
ANEXOS.....	27
ANEXO 1	28

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	28
ANEXO 2.....	31
QUESTIONÁRIO SOBRE IMAGEM CORPORAL.....	31

INTRODUÇÃO

Nas sociedades atuais, o forte impacto visual e a grande relevância dada ao corpo e à beleza fazem com que o estudo da imagem corporal se torne matéria relevante. Profissionais da Educação Física podem focar o problema da imagem corporal a partir da busca que as pessoas fazem por instrumentos específicos, como as academias de musculação.

Para Hart (2003), a imagem corporal pode influenciar no engajamento de um programa de exercícios bem como o inverso, ou seja, os exercícios físicos podem alterar a imagem corporal de alguém. No contexto da academia pode ser importante identificar a imagem corporal dos indivíduos, pois é um espaço que possibilita reflexões e questionamentos sobre o próprio corpo, através de percepções individuais. A percepção que o indivíduo tem do seu corpo pode intimidar ou motivar na busca de seu objetivo (HART, 2003). Essa pesquisa tem como objetivo geral identificar a imagem corporal de praticantes de musculação do SESC redenção. A escolha dessa temática foi motivada pela minha curiosidade em identificar a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação. Assim, nosso problema de pesquisa constitui-se em identificar a imagem corporal de praticantes de musculação do SESC redenção utilizando-se do questionário Body Shape Questionnaire, que é composto por perguntas referentes à imagem corporal, uma vez que a prática da musculação possui variados estudos, mas poucos sobre imagem corporal.

OBJETIVOS DO ESTUDO

GERAL

Identificar a imagem corporal de praticantes de musculação do SESC redenção.

ESPECÍFICO

Analisar os dados do BSQ (Cooper et al.,1987) aplicado identificando o percentual de indivíduos com insatisfação em relação à imagem corporal.

JUSTIFICATIVA

A escolha do tema se deu pela minha experiência como estagiário e praticante de musculação, em academias. Meu interesse relacionava-se em identificar a imagem corporal dos indivíduos, porque durante a prática de musculação escutava os mais diversos comentários a esse respeito. Para isso, precisava de um instrumento acadêmico capaz de identificar algum dado em relação à imagem corporal; após realizar levantamento bibliográfico não encontrei nenhuma pesquisa que tivesse um instrumento específico contendo questões envolvendo percepções e sentimentos em relação à imagem corporal na musculação. Com o intuito de sair da mera observação pessoal - com todos os erros que tal conduta pode representar - escolhi o BSQ (Body Shape Questionnaire) pois é um questionário constituído de perguntas referentes à imagem corporal e que foi feito com grupos de mulheres, incluindo anoréxicas e bulimias.

Termos – Chave: Imagem Corporal. Musculação.

REVISAO DE LITERATURA

CONCEITO DE IMAGEM CORPORAL

O conceito de imagem corporal é abrangente, pois envolve inter-relação entre vários aspectos tais como os sociais e psicológicos (TAVARES 2003).

Schilder (1981) busca a seguinte definição para a imagem corporal: “Entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós” (Schilder, 1981 p.11). Tavares (2003) define a imagem corporal de maneira semelhante à Schilder (1981): “A imagem corporal é a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós mesmos. É a representação mental do nosso próprio corpo” (Tavares, 2003 p.27). Para a autora a imagem corporal envolve: “... intervenções motoras e psíquicas na busca do desenvolvimento da pessoa” (Tavares, 2003 p.27).

Nas palavras de Hart (2003) observa-se a seguinte definição de imagem corporal: “Imagem corporal é um constructo psicológico que se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e percepções acerca da própria aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas de alguém” (Hart, 2003, p.459). Para a autora, a imagem corporal pode não corresponder à realidade do indivíduo, ou seja, existe a possibilidade, por exemplo, de o indivíduo subestimar ou superestimar sua própria imagem ao depreciá-la ou ao criar uma imagem idealizada de corpo que não corresponde a sua atual aparência física.

Ainda em relação ao conceito de imagem corporal, Cash e Pruzinsky (1990) citado por Barros (2005) elaboraram sete afirmações que poderiam, segundo a autora, melhor abranger o conceito de imagem corporal demonstrando que ela envolve uma ligação entre diversos processos, tais como os sociais e psicológicos, não ficando, desta forma, restrita à apenas um aspecto:

- 1.Imagem corporal refere-se às percepções, aos pensamentos e aos sentimentos sobre o corpo e suas experiências. Ela é uma experiência subjetiva.
- 2.Imagens corporais são multifacetadas. Suas mudanças podem ocorrer em muitas dimensões.
- 3.As experiências da imagem corporal são permeadas por sentimentos sobre nós mesmos. O modo como percebemos e vivenciamos nossos corpos relata como percebemos a nós mesmos.
- 4.Imagens corporais são determinadas socialmente. Essas influências sociais prolongam-se por toda a vida.

5. Imagens corporais não são fixas ou estáticas. Aspectos de nossa experiência corporal são constantemente modificados.
6. As imagens corporais influenciam o processo de informações, sugestionando-nos a ver o que esperamos ver. A maneira como sentimos e pensamos o nosso corpo influencia o modo como percebemos o mundo.
7. As imagens corporais influenciam o comportamento, particularmente as relações interpessoais. (CASH e PRUZINSKY, 1990 apud BARROS, 2005).

Cash e Pruzinsky (1990), desta forma, demonstram que a imagem corporal não pode ser vista como um conceito isolado, de determinado aspecto, pois está relacionada às experiências que o indivíduo acumulou ao longo da vida. Para os autores, essas experiências são construídas através da inter-relação entre aspectos sociais e psicológicos.

RELAÇÃO ENTRE ASPECTOS SOCIAIS E PSICOLÓGICOS

Para Novaes (2001) a busca incessante de uma melhor aparência física por praticantes de atividade física é um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional. A mídia, a família e os amigos condicionam os indivíduos a se exercitar, cuidar de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos, cuidados e descontentamentos com a aparência visual do corpo (BLOWERS et al. apud DAMASCENO et al. 2003).

Lima et al. (2008), num estudo envolvendo 91 indivíduos do sexo masculino, chegou a conclusão que a imagem corporal não estaria apenas relacionada a mudança estética do corpo, em termos de aumentos de massa muscular visando assim uma silhueta mais forte, mas a um *constructo* complexo que envolveria características subjetivas e sociais relacionadas ao contexto de vida do indivíduo. “A imagem corporal é formada por quatro dimensões: cognitiva, afetiva, comportamental e perceptiva”. (CASH e PRUSINSKY apud LIMA et al, 2008, p.27). No estudo de Lima et al. (2008) foi usado o método de escalas de silhuetas de Stunkard et al. (1983), de forma adaptada, em que era mostrado ao indivíduo 9 figuras de silhuetas masculinas das quais iam aumentando o tamanho muscular, ou seja, uma figura bem magra até uma figura com grande volume muscular; o indivíduo então, teria que escolher qual daquelas imagens mais se pareceria com a sua atual forma e tamanho corporal, através de sua percepção.

Segundo Russo (2005), num estudo envolvendo 102 alunos de Educação Física com idades entre 18 e 32 anos, de uma cidade do interior de São Paulo, a imagem corporal é a forma como o corpo do indivíduo é apresentado a ele subjetivamente, mas essa imagem pode ser distorcida por influência de meios de comunicação (indústria cultural), nesse estudo foi utilizado o Body Shape Questionnaire como instrumento. A autora enfatiza que a imagem que se cria do corpo acaba sendo determinada por questões sociais, perpassando assim as questões individuais indo ao encontro do estudo de Lima et al (2008) em que os indivíduos desejam ter um corpo mais musculoso possivelmente por causa da associação a virilidade e isso se dá não apenas por causa de aspectos subjetivos mas para se impor dentro de um contexto social. Schilder (1981) comenta sobre a influência do aspecto social na imagem corporal:

Não só nós vemos, como também temos uma tendência a ver nosso corpo tanto quanto o corpo dos outros [...] Há uma profunda ligação entre a imagem corporal do próprio indivíduo e a dos outros [...] A imagem corporal deve ser conhecida por nós e pelos outros [...] A imagem corporal é um fenômeno social. (SCHILDER, 1981, p. 188-189)

Ainda na visão de Schilder (1981) notam-se também, além de aspectos sociais, aspectos psicológicos na formação da imagem corporal:

Um corpo é sempre o corpo de uma personalidade, e a personalidade possui emoções, sentimentos, tendências, motivos e pensamentos [...] Ao se ver e compreender o corpo de outra pessoa, compreende-se imediatamente a ação desta pessoa expressa nos movimentos. A percepção do corpo alheio e do modo como expressa as emoções é tão primária quanto a percepção de nosso corpo e de sua expressão emocional. (SCHILDER, 1981 p. 189).

Tavares (2003) afirma que a imagem corporal é a forma como o indivíduo se sente e se percebe em relação ao seu próprio corpo. A autora leva em conta, desta forma, os aspectos psicológicos do indivíduo, os quais envolvem questões subjetivas. Kakeshita e Almeida (2006), em um estudo envolvendo 106 estudantes universitários chegaram à conclusão que tanto homens quanto mulheres apresentam distorção da auto-imagem no sentido de superestimá-la ou subestimá-la. Cohane e Pope (2001) citado por Assunção (2002) ressaltam que as mulheres são mais insatisfeitas que os homens em termos de aparência; o objetivo delas é ter um corpo mais magro, já a maioria dos homens deseja ter um corpo mais musculoso como representação da própria imagem corporal ideal. Courtine (1995) citado por

Russo (2005) faz referência a uma abrangente forma de pensar de um indivíduo em relação a auto imagem, ou seja, para ele muitas pessoas acabam adotando hábitos tais como gastos compulsivos, alimentação de baixa caloria, cuidados com a pele, vestuário entre outros para conseguir buscar uma forma ideal de imagem do próprio corpo. O autor afirma que os indivíduos relutam em aceitar a própria imagem, e desta forma acabam utilizando de recursos para modificá-la. Cabe salientar que Russo (2005), em seu artigo, não condena a prática de atividade física mas sim os exageros que pessoas cometem no sentido de não conseguir aceitar sua própria identidade corporal.

Damasceno et al. (2005), num estudo envolvendo 98 homens e 87 mulheres praticantes de caminhada, chegou a conclusão que há uma tendência masculina de possuir um corpo com maior volume e menor quantidade de gordura corporal já as mulheres preferem ter um corpo mais magro e menos volumoso.

Tavares (2003) diz que para desenvolver a imagem corporal devem-se levar em conta os seguintes aspectos:

Aumentar a percepção de partes do corpo; reconhecer e valorizar as sensações corporais; gostar mais do corpo; ter mais satisfação com o corpo, reconhecer o corpo como ele é realmente; ou descobrir as possibilidades do corpo ampliando as possibilidades de ação. (TAVARES, 2003 p.79)

Para a autora quando realizamos tarefas que não estão ligadas a nossa realidade interna ficamos vulneráveis à influência do meio social para a busca de poder e admiração, mas não fazemos isso de uma forma prazerosa. A autora lembra que nossos impulsos estão relacionados à nossa subjetividade, o manifesto da subjetividade nos leva a nossas percepções, para ela as pessoas se deixam influenciar pelo ideal cultural se esquecendo assim de seus sentimentos e de sua realidade corporal.

Tavares (2003) diz que o desenvolvimento da imagem corporal se dá num estado dinâmico entre movimento e percepção, ou seja, conforme vamos nos movimentando e percebendo nosso corpo estamos construindo nossa identidade. Segundo a autora existe uma relação mútua e dependente entre o reconhecimento da realidade e o reconhecimento do próprio corpo.

Para Tavares (2003) o desenvolvimento da imagem corporal envolve aspectos psicológicos e sociais, e é considerado um processo que ocorre durante toda a vida. Para que o indivíduo desenvolva uma imagem corporal positiva é preciso que ele reconheça sua presença real e saiba se sentir valorizado por sua singularidade; com isso consegue viver com sua impulsividade dentro de um contexto prazeroso no qual sua energia vital flui nas atividades que realiza.

FATORES QUE INFLUENCIAM A IMAGEM CORPORAL: IDADE, SEXO E MUSCULAÇÃO

Segundo Shelley (2005), as mulheres demonstram maior preocupação em ter um formato ectomórfico do corpo. “Suas áreas específicas de preocupação são a cintura, as coxas, as nádegas, as pernas e a barriga, sendo que seu maior foco de ansiedade é a região dos quadris e das nádegas”. (KAY, SHELLEY apud NORTON, KEVIN; OLDS, TIM pg.238). Hansen e Vaz (2006) vão ao encontro da afirmação de Shelley (2005) ao afirmar que as mulheres têm maior preocupação com a barriga e demais regiões: “As mulheres preocupam-se acima de tudo com a barriga –região onde qualquer resquício de gordura deve ser eliminado- com o volume dos seios, com a hipertrofia e delineamento das coxas, das pernas e, principalmente, das nádegas” (HANSEN e VAZ, 2006 p.143). No que diz respeito à imagem corporal masculina constatou-se que os homens almejam um corpo mesomórfico. (TUCKER, 1984 apud KAY, SHELLEY 2005, pg.240). Os homens estão mais preocupados em obter um corpo musculoso tendo como foco principal a parte superior do corpo: largura dos ombros, braços e tórax; já as mulheres apresentam maior preocupação com a perda da gordura. (FRANZOI e SHIELDS, 1984 apud KAY, SHELLEY 2005, p. 240). Ainda em relação à influência do sexo na imagem corporal Fallon (1990) citado por Shelley (2005) lembra que:

As mulheres, em especial, podem se ver socialmente definidas, em grande parte, pelo que elas aparentam. Muito mais do que os homens, elas têm a tendência de igualar o seu valor próprio à sua imagem corporal e à crença de como os outros as vêem. (FALLON, A., 1990 apud KAY, SHELLEY, 2005, p. 246)

Em relação a influencia da idade na imagem corporal, alguns estudos sustentam que, com o avanço da idade, há uma diminuição da preocupação com a aparência (CASH et. al., 1986 apud KAY, SHELLEY 2005 p.243). Em contrapartida,

há estudos que afirmam que a busca por uma melhor aparência pode permanecer até a velhice (DAVIS e COWLES, 1991; HALLINAN e SCHULER, 1993 apud KAY SCHELLEY, 2005 p.243).

Em relação ao termo musculação, Leighton (1986) busca a seguinte definição:

Este termo refere-se à fase do exercício onde o peso, na forma de barras, halteres e máquinas de exercícios, é utilizado para condicionamento e modificação de tamanho de vários segmentos do corpo. [...] a pessoa sem preparo esforça-se para atingir um tamanho normal ou acima do normal em termos de massa muscular e peso corporal; a pessoa com excesso de peso luta por um corpo mais reduzido em tamanho e peso [...] O treinamento com pesos é praticado tanto por homens como por mulheres. (LEIGHTON, 1986 p.1).

Segundo Baechle e Groves (2000) a musculação também é denominada de treinamento de força ou com pesos, ou seja, são utilizados equipamentos e aparelhos que visam a melhora do condicionamento físico e da aparência: “O termo treinamento de força, também denominado de treinamento com pesos, refere-se ao uso de halteres, pesos, aparelhos e outros equipamentos (coletes com pesos, bastões, elásticos e outros) com o propósito de melhorar o condicionamento físico, a aparência...” (BAECHLE e GROVES, 2000 p.11). Os autores comentam da popularidade da musculação bem como a sua influência na aparência física:

As mais de 40 milhões de pessoas que praticam regularmente o treinamento de força agora o encaram como um método efetivo para aperfeiçoar seu estado de saúde, alterar as proporções e esculpir seus corpos e melhorar o desempenho nas atividades cotidianas que requerem o uso da força [...] Existe pouca dúvida de que o treinamento de força conseguiu aceitação geral como método eficiente de melhorar a saúde, o desempenho e a aparência de milhões de pessoas [...]. (BAECHLE e GROVES, 2000 p. 12)

Vidal (2004) lembra que a musculação realmente pode trazer benefícios ao indivíduo em relação a imagem corporal:

Há muitos mecanismos possíveis que podem explicar os progressos na satisfação com a imagem corporal resultantes da musculação. Por exemplo, o ambiente de treino fornece feedback positivos ao indivíduo à medida que a carga de treino é progressivamente aumentada e que o praticante a registra como aumento da força corporal. (TUCKER, 1982, cit. DEPCIK e WILLIAMS, 2004; MARTINS GINIS et al., 2005 apud VIDAL, 2004, p.49).

Ainda nessa linha de raciocínio, Vidal (2004) lembra também que a mudança na imagem corporal, em relação a musculação, pode estar relacionada a alterações físicas do indivíduo:

O treino de força também tende a produzir mudanças mais explícitas no corpo, como, o realce da força muscular, a diminuição da espessura das pregas corporais de adiposidade, o aumento das mudanças na massa magra, o que pode contribuir para progressos na imagem corporal. (CARUSO e GILL, 1992; TUCKER e MORTELL, 1991 cit. DEPCIK e WILLIAMS, 2004; MARTIN GINIS et al., 2005 apud VIDAL, 2004, p. 49).

Para Vidal (2004), as alterações morfológicas ocorridas pelo treino de musculação poderiam causar mudanças na imagem corporal, mas o autor não demonstra em que frequência e tempo de treinamento isso ocorreria, o que possivelmente causaria questionamentos e mais investigações sobre o assunto.

METODOLOGIA

CARACTERIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO

Trata-se de um trabalho descritivo em que será identificada a imagem corporal de 20 praticantes de musculação do SESC redenção, através do Body Shape Questionnaire-BSQ (COOPER et al. (1987) traduzido para o português por CORDAS, T.A; CASTILHO, S., 1994).

POPULAÇÃO

O público é formado por praticantes de musculação do SESC Redenção em Porto Alegre.

AMOSTRA

A amostra deste estudo é formada por 20 praticantes (20 mulheres) de musculação, do SESC redenção.

FATORES LIMITANTES DA AMOSTRA

Praticantes de musculação de 20 a 40 anos de idade pois essa é a faixa etária da maior parte dos alunos que freqüentam a academia nos horários escolhidos para a aplicação dos questionários.

INSTRUMENTOS E MATERIAIS

O instrumento utilizado na pesquisa será o Body Shape Questionnaire-BSQ, criado por Cooper et al. (1987) e traduzido para o português por Cordas, T.A; Castilho, S.(1994); do qual é constituído de 34 perguntas referentes à imagem corporal. Com uma legenda de 1 a 6 (1-Nunca; 2-Raramente; 3-Às vezes; 4-Freqüentemente; 5-Muito freqüentemente e 6-Sempre) o BSQ é utilizado para identificar a insatisfação em relação a imagem corporal por envolver questões relacionadas a aparência física (medo de ganhar peso, insatisfação com o corpo, desejo de perder peso etc.). O resultado é obtido pela soma dos valores assinalados em cada pergunta. Quando se atinge pontuação resultante inferior a 80 considera-se que a pessoa não apresenta insatisfação; entre 80 e 110 há uma leve

insatisfação; entre 111 e 140 há moderada insatisfação; e se atingir mais que 140 pontos há insatisfação grave. O BSQ foi desenvolvido a partir de entrevistas semi-estruturadas com vários grupos de mulheres incluindo anoréxicas e bulimias (Cooper et al.,1987).

PLANO DE COLETA DE DADOS

Os praticantes de musculação do SESC redenção que compõe a amostra irão responder ao questionário Body Shape Questionnaire-BSQ, individualmente. Os resultados serão mostrados através do percentual de respostas. O local para realização da pesquisa será o SESC Redenção. Esses praticantes serão, primeiramente, informados da pesquisa. As abordagens serão feitas de 24/05/2010 a 28/05/2010 e 31/05/2010, 01/06/2010 02/06/2010 e 04/06/2010 das 16 as 20 horas.

PLANO DE DESPESAS

20 impressões do questionário Body Shape Questionnaire	R\$ 15, 00
20 impressões do TLCE	R\$ 15, 00
10 canetas Bic Cristal Azul	R\$ 10, 00
TOTAL	R\$ 40, 00

Todas as despesas serão pagas pelo proponente do estudo.

RESULTADOS

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Foram voluntárias para esse estudo 20 mulheres, praticantes de musculação.

Classificação no BSQ:

Dentre a amostra investigada 12 indivíduos foram classificados como “nenhuma insatisfação em relação à imagem corporal”, seis foram classificados como “leve insatisfação em relação à imagem corporal”, dois indivíduos foram classificados como “moderada insatisfação em relação à imagem corporal”, enquanto que nenhum indivíduo foi classificado como “grave insatisfação em relação à imagem corporal”. Os resultados são apresentados em valores percentuais em relação ao número de indivíduos nos respectivos níveis de insatisfação na figura 1.

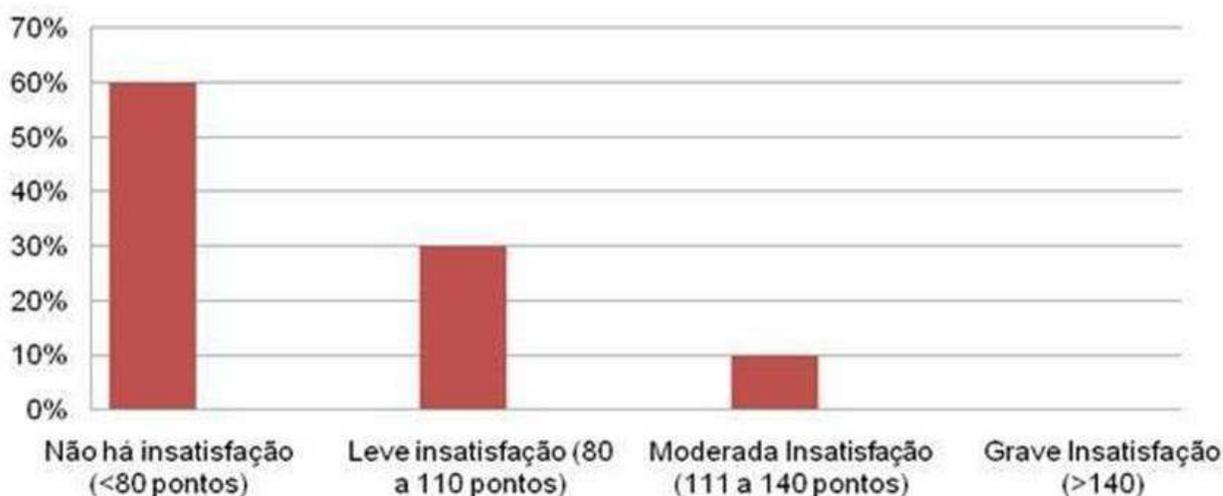


Figura 1: Percentual de classificação dos níveis de insatisfação em relação a imagem corporal da amostra (n = 20)

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Conforme os resultados, 40% das mulheres apresentaram algum nível de insatisfação em relação à imagem corporal, o que corresponde a 8 mulheres. A presença dessa insatisfação pode estar relacionada ao tipo de percepção e aos sentimentos que o indivíduo tem em relação à própria imagem corporal os quais podem intimidar na busca por seu objetivo, bem como distorcer sua real imagem do corpo (HART, 2003; TAVARES, 2003).

Tavares (2003) lembra que para desenvolver uma imagem corporal positiva o indivíduo teria que reconhecer sua presença real e conseguir ser aceito pela sua singularidade alterando, desta forma, a própria imagem corporal dentro de um contexto prazeroso. Aspectos sociais, tais como condições econômicas, e aspectos psicológicos, tais com desejos e angustias, bem como a relação entre esses aspectos, podem explicar a causa da presença de insatisfação em 40% das mulheres da amostra (CASH e PRUZINSKY, 1990 apud BARROS, 2005; TAVARES, 2003).

O descontentamento com a própria imagem corporal por parte de 40% das mulheres pode estar relacionado com a preocupação em relação a como os outros as vêem remetendo, desta forma, a influência de aspectos sociais envolvidos na imagem corporal (FALLON, A., 1990 apud KAY, SHELLEY, 2005). Sendo a imagem corporal um fenômeno social, os indivíduos irão alterá-la, em busca de satisfação, não apenas por aspectos individuais mas para serem aceitos dentro de um contexto social buscando admiração, status, reconhecimento, valorização sob julgamento do outro, dentre outros fatores (SCHILDER, 1981; TAVARES, 2003).

A escolha da aplicação do BSQ a mulheres e não a homens se deve ao fato de como o questionário foi desenvolvido. O BSQ foi desenvolvido a partir de entrevistas com grupos de mulheres incluindo anoréxicas e bulimias (COOPER et. al, 1987). A falta de um questionário específico e validado em relação à imagem corporal na musculação pode ter comprometido os resultados.

CONCLUSÃO

Neste trabalho foi apresentado o conceito de imagem corporal e como ela é influenciada por diversos aspectos, tais como os sociais e psicológicos, pois muitas pessoas recorrem às academias de musculação com intuito da alteração da imagem corporal, tanto por influencia de um meio social quanto por questões individuais. A escolha de um questionário específico para identificar a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação é importante ao profissional da Educação Física, para que ele possa entender melhor seu aluno e auxiliá-lo na promoção de uma imagem corporal positiva.

A utilização do questionário BSQ (Cooper et al. 1987) neste trabalho ajudou na identificação da imagem corporal dos indivíduos da amostra, apesar de não ter sido um questionário desenvolvido e validado dentro do contexto da academia da musculação, o que pode ter comprometido os resultados.

Novas investigações sobre imagem corporal na musculação serão bem vindas e poderão contribuir para progressos nessa linha de pesquisa, pois muitos estudos feitos na musculação abordam aspectos que não envolvem a auto-imagem dos praticantes. Possivelmente a contribuição mais importante para área da Educação Física seria o desenvolvimento e validação de um instrumento específico, sob forma de questionário, dentro do ambiente da musculação envolvendo homens e mulheres.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Sebastião de Sousa; KAKESHITA, Idalina Shiraishi. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, jun. 2006.
- ASSUNÇÃO, Sheila Seleri Marques. Dismorfia Muscular. **Rev. Bras. Psiquiatria**, São Paulo, v. 24, suppl. 3, p. 270-276, dez. 2002.
- BAECHLE, Thomas R. ; GROVES, Barney R. **Treinamento de Força: passos para o sucesso**. Porto Alegre: ARTMED, 2000.
- BARROS, Daniela Dias. Imagem Corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 547-54, maio/ago. 2005.
- BLOWERS, LC *et al.* The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. **Eating Behaviors**, V.4, issue 3, p. 229-244, september, 2003.
- CARUSO, C.M.; GILL, D.L. Strengthening physical self-perceptions through exercise. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 32, p.416, 1992.
- CASH, Thomas F. *et al.* The great American shape-up. **Psychology Today**, p. 30-37, april, 1986.
- CASH, Thomas F. ; PRUZINSKY, Thomas. Body Images: development, deviance and change. **The Guilford Press**, New York, p. 39-95, 1990.
- COHANE, Gh; POPE, HJ-Jr. Body Images in boys: a review of the literature. **Int J Eat Disord**, 2001; 29 (4): 373-9.
- COOPER, Pj *et al.* The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **Int J Eat Disord**, 1987, 6: 485-94.
- CORDÁS, T. A. ; CASTILHO, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares – instrumento de avaliação: "Body Shape Questionnaire". **Rev. Psiquiátrica Biológica**, v. 2, n. 1, p. 17-21, 1994.
- COURTINE, J.J. Os Stakonovistas do Narcisismo. In: Santa'Anna, D.B. (org). **Políticas do Corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, p.81-114

DAMASCENO, Vinícios Oliveira *et al.* Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v. 11, n. 3, p. 181-185, maio/jun. 2005.

DAVIS, C; COWLES, M. Body image and exercise: a study of relationships and comparisons between physically active men and women. **Sex Roles**, v. 25, issue 1/2, p. 33-44, jul. 1991.

DEPICK, E. ; WILLIAMS, L. Weight training and body satisfaction of body-image-disturbed college women. **Journal of Applied Sport Psychology**, 16: 287-299, 2004.

FALLON, A. Culture in the mirror: sociocultural determinants of body image. In: Cash, T.; Pruzinsky (Eds.). *Body Images*, NY, p. 80-109. New York: **Guilford Press**.

FLECK, Steven J. ; JÚNIOR, Aylton Figueira. **Treinamento de Força para Fitness e Saúde**. São Paulo: Ed. Phorte, 2003.

FRANZOI, S; SHIELDS, S. The Body Steem Scale: multidimensional structure and sex differences in a college population. **Journal of Personality Assessment**, v. 48, issue 2, p. 173-178, april. 1984.

HALLINAN, C. ; SCHULER, P. Body shape perceptions of elderly women exercisers and non-exercisers. **Perceptual and Motor Skills**, 77, p.451-456, 1993.

HANSEN, Roger e VAZ, Alexandre Fernandez. “Sarados” e “gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação de corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Rev. Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 01, p. 133-152, janeiro/abril. 2006.

HART, EA. Avaliando a Imagem Corporal. In: Tritschler, Kathleen A. **Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes**. São Paulo: Ed. Manole, 2003. Cap.11, p. 457-488.

<<http://www.psycyc.org/tools/bsq/>> acesso em: 27 de setembro de 2009.

LEIGHTON, J. R. **Musculação**: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1986.

LIMA, Jorge Roberto Perrout *et al.* Conjunto de silhuetas para avaliar a imagem corporal de participantes de musculação. **Arq Sanny Pesq Saúde**, 1(1): 26-30, 2008.

MARTIN GINIS, K.A. *et al.* Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. **Body Image**, vol. 2, issue 4, p.363-372, december, 2005.

NORTON, Kevin; OLDS, Tim. **Antropométrica**: um livro sobre medidas corporais para o esporte e cursos da área da saúde. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2005.

NOVAES, Jefferson. **Estética**: o corpo na academia. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001.

RUSSO, Renata. Imagem Corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v. 5, n. 6, p. 80-90, jan. /jun. 2005.

SCHILDER, Paul. **A Imagem do Corpo**: as energias construtivas da psique. São Paulo: Ed. Martins Fontes, 1981.

SHELLEY, Kay. A psicologia e a antropometria da imagem corporal. In: NORTON, Kevin; OLDS, TIM. **Antropométrica**: um livro sobre medidas corporais para o esporte e cursos da área da saúde. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2005. p. 233-248.

TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. **Imagem Corporal**: Conceito e Desenvolvimento. Barueri, SP: Ed. Manole, 2003.

TUCKER, L.A. Physical attractiveness, somatotype and the male personality: a dynamic interactional perspective. **Journal of Clinical Psychology**, v. 40, issue 5, p.1226-1234, september, 1984.

TUCKER, L.A. Effect of weight-training program on the self-concepts of college males. **Perceptual and Motors Skills**, v. 54, p. 1055-1061, 1982a.

TUCKER, L.A. Weight Training experience and psychological well being. **Perceptual and Motors Skills**, v.55, p. 553-554, 1982b.

TUCKER, L.A.; MORTELL, R. Comparison of the effects of walking and weight training programs on body image in middle-aged women: An experimental study. **American Journal of Health Promotion**, v. 8, p.34-42, 1993.

VIDAL, Ana Rita Carvalho. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia**: estudo comparativo entre praticantes de musculação e de aulas de grupo. Universidade do Porto. Porto, 2006.

ANEXOS

ANEXO 1**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

1. IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA										
Título do Projeto: Auto-Imagem de praticantes de musculação										
Área do Conhecimento: Saúde				Número de participantes:		30				
Curso: Educação Física				Unidade: Depto Educação Física						
Projeto Multicêntrico	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não	Nacional	Internacional	Cooperação Estrangeira	Sim	<input checked="" type="checkbox"/>	Não	
Patrocinador da pesquisa: Aluno pesquisador										
Instituição onde será realizado: Escola de Educação Física – EsEF										
Nome dos pesquisadores e colaboradores: Prof. Dr. Clézio José dos Santos Gonçalves e aluno Eduardo Magalhães Capeletto										

Você está sendo convidado(a) para participar do projeto de pesquisa acima identificado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua autorização para que participe neste estudo será de muita importância para nós, mas se retirar sua autorização, a qualquer momento, isso não lhes causará nenhum prejuízo.

2. IDENTIFICAÇÃO DO SUJEITO DA PESQUISA E DO RESPONSÁVEL		
Nome :	Telefone:	E-mail:
Endereço:		
Nome do Representante:		

3. IDENTIFICAÇÃO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL		
Nome: Clézio José dos Santos Gonçalves	Telefone:	
Profissão: Professor Dr.	E-mail:	

Eu, responsável pelo sujeito acima identificado, após receber informações e esclarecimento sobre este projeto de pesquisa, autorizo, de livre e espontânea vontade, sua participação como voluntário (a) e estou ciente:

1. Da justificativa e dos objetivos para realização desta pesquisa:

A Imagem Corporal é importante na vida dos indivíduos. Essa pesquisa tem como objetivo analisar a imagem corporal dos alunos do SESC Redenção.

2. Do objetivo da participação dos alunos.

Por se tratar de um trabalho sobre auto-imagem torna-se imprescindível a participação dos alunos, os quais contribuirão para esse tipo de investigação ao responder os questionários.

3. Do procedimento para coleta de dados.

Os procedimentos para a coleta de dados serão realizados através de um Questionário de Imagem Corporal, denominado Body Shape Questionnaire (BSQ) elaborado por Cooper et al. 1987, entregue aos alunos sujeitos da pesquisa que responderão, individualmente, ao questionário após o treino de musculação. A coleta será realizada de 24/05/2010 a 28/05/2010 e 31/05/2010, 01/06/2010 02/06/2010 e 04/06/2010 das 16 as 20horas.

4. Da utilização, armazenamento e descarte das amostras.

Não se aplica.

5. Dos desconfortos e dos riscos

Qualquer aluno que sentir algum desconforto terá total liberdade de não participar da pesquisa.

6. Dos benefícios.

Essa pesquisa poderá abrir caminho para novas investigações sobre auto-imagem de praticantes de musculação. Após a análise dos questionários poderão ser conhecidas as percepções e sentimentos dos indivíduos, que compõe a amostra, em relação ao próprio corpo ajudando assim o trabalho do profissional de Educação Física com seus alunos.

7. Dos métodos alternativos existentes

Não se aplica.

8. Da isenção e ressarcimento de despesas

Não existem despesas para os pacientes deste estudo

9. Da forma de acompanhamento e assistência.

Serão realizadas in loco durante a aplicação do questionário.

10. Da liberdade de recusar, desistir ou retirar meu consentimento.

Tenho a liberdade de recusar, desistir ou de interromper a colaboração nesta pesquisa no momento em

que desejar, sem necessidade de qualquer explicação. A minha desistência não causará nenhum prejuízo à integridade da instituição e ou bem estar físico e psicológico dos sujeitos de pesquisa.

11. Da garantia de sigilo e de privacidade

Os resultados obtidos durante este estudo serão mantidos em sigilo, mas concordo que sejam divulgados em publicações científicas, desde que meus dados pessoais não sejam mencionados.

12. Garantia de acesso e esclarecimento em qualquer etapa da pesquisa

Tenho a garantia de tomar conhecimento e obter informações, a qualquer tempo, dos procedimentos e métodos utilizados neste estudo, bem como dos resultados, parciais e finais, desta pesquisa. Para tanto, poderei consultar o **pesquisador responsável** (acima identificado) ou o **Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS**, com endereço na rua Felizardo, 750 – Bairro Jardim Botânico.

Declaro que obtive todas as informações necessárias e esclarecimento quanto às dúvidas por mim apresentadas e, por estar de acordo, assino o presente documento em duas vias de igual conteúdo e forma, ficando uma em minha posse.

_____, ____ de _____ de ____.

Sujeito da Pesquisa

Responsável pelo Sujeito da Pesquisa

Pesquisador Responsável pelo Projeto

Testemunhas:

Nome:

Nome:

RG:

RG:

Email:

Email:

ANEXO 2

QUESTIONÁRIO SOBRE IMAGEM CORPORAL¹

Gostaríamos de saber como você vem se sentindo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada questão e faça um círculo apropriado. Use a legenda abaixo:

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1. Nunca | 4. Frequentemente |
| 2. Raramente | 5. Muito frequentemente |
| 3. Às vezes | 6. Sempre |

Por favor, responda a todas as questões.

Nas últimas quatro semanas:

- | | |
|---|-------------|
| 1. Quando fica aborrecido/a você se preocupa com sua forma física? | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Você tem estado tão preocupado/a com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta? | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grande demais para o restante de seu corpo? | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Você tem sentido medo de ficar gorda/o (ou mais gorda/o)? | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme? | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Sentir-se satisfeito/a (por exemplo, após ingerir uma grande refeição) faz você sentir-se gordo/a? | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar? | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar? | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Estar com rapazes ou meninas magros faz você se sentir preocupado/a em relação ao seu físico? | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas ou barriga poderem aumentar de | 1 2 3 4 5 6 |

volume quando se senta?

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 11. Você já se sentiu gordo/a, mesmo comendo uma quantidade menor de comida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Você tem reparado no físico de outros rapazes ou meninas e, ao se comparar, sente-se em desvantagem? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Pensar no seu físico interfere na capacidade de você se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou participa de uma conversa)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Estar nu ou nua, por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gordo/a? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Você tem evitado usar roupas que mostram as formas do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Você se imagina cortando fora porções de seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gordo/a? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação a sua forma física? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Você se sente excessivamente grande e arredondado/a? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Você já teve vergonha do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. A preocupação com sua forma física levou você a fazer dieta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Você se sente mais contente em relação a sua forma física quando está de estômago vazio (por exemplo pela manhã)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Você acha que sua forma física atual é devido a uma falta de autocontrole? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou barriga? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. Você acha injusto que outros rapazes e meninas sejam mais magras que você? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. Você já vomitou para se sentir mais magro/a? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

27. Quando você está com outras pessoas, fica preocupado/a em ocupar muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)? 1 2 3 4 5 6
28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo celulites em seu corpo? 1 2 3 4 5 6
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação a sua forma física? 1 2 3 4 5 6
30. Você belisca partes de seu corpo para ver o quanto há de gordura? 1 2 3 4 5 6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)? 1 2 3 4 5 6
32. Você toma laxantes para se sentir magro/a? 1 2 3 4 5 6
33. Você fica particularmente preocupado/a com sua forma física quando está em companhia de outras pessoas? 1 2 3 4 5 6
34. A preocupação com sua forma física faz-lhe pensar que deveria fazer exercícios? 1 2 3 4 5 6

Com uma legenda de 1 a 6 (1-Nunca; 2-Raramente; 3-Às vezes; 4- Frequentemente; 5-Muito frequentemente e 6-Sempre) o BSQ é utilizado para avaliar a insatisfação em relação a imagem corporal por envolver questões relacionadas a aparência física (medo de ganhar peso, insatisfação com o corpo, desejo de perder peso etc.). Quando se atinge pontuação inferior a 80 considera-se que a pessoa não apresenta insatisfação; entre 80 e 110 há uma leve insatisfação; entre 111 e 140 há moderada insatisfação; e se atingir mais que 140 pontos há insatisfação grave.

¹ (COOPER et. al, 1987 traduzido para o português por CORDÁS, T.A; CASTILHO, S., 1994).