

AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA

SASSO, Rafael Augusto Lopes¹; LOURIVAL, Natália Brandão²

Transtornos alimentares. Autoimagem. Academia.

INTRODUÇÃO

A auto avaliação da imagem corporal e a adequação do peso corpóreo são preocupações comuns entre jovens adultos que anseiam por atender aos padrões de beleza apresentados em diferentes meios de comunicação de massa. Essa inadequação aos padrões impostos pela cultura e mídia pode trazer uma insatisfação com seu peso corporal, levando a uma busca compulsiva pelo corpo ideal, ocasionando riscos e desequilíbrios físicos e mentais capazes de constituir inúmeros transtornos alimentares e de imagem (Gonçalves, 2017).

Para se inserir no padrão de beleza tão desejada, pessoas têm realizado dietas restritivas, abuso de medicamentos para emagrecer, laxativos e diuréticos. Para o ganho de massa muscular de forma rápida e com resultados expressivos fazem uso de hormônios sintéticos (Rossi, 2018).

Desta forma, indivíduos com distorções de imagem corporal tendem a desenvolver uma obsessão com a ingestão de calorias e peso, levando a estratégias de enfrentamento complexas, como comportamentos alimentares modificados, uso de suplementos e exercícios excessivos, logo, pouco se sabe sobre a equação que liga a imagem corporal a comportamentos alimentares inadequados e outros potenciais mecanismos de enfrentamento.

OBJETIVOS

- Conhecer a percepção e a satisfação em relação a autoimagem corporal de frequentadores de academia.

METODOLOGIA

¹ Aluno do 8º semestre do curso de Nutrição da FAP Apucarana em desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso.

² Docente do curso de Nutrição e orientadora pela FAP - Apucarana.

Pesquisa de campo de característica quantitativa onde foram utilizadas técnicas e ferramentas estatísticas como principal meio de análise de dados obtidos na pesquisa. Foram incluídos na pesquisa alunos matriculados em academia com idade superior a 18 anos, não contendo nenhum diagnóstico de transtorno mental e/ou alimentar, bem como foram excluídos deste estudo alunos com dados incompletos no formulário.

DESENVOLVIMENTO

A imagem corporal se caracteriza pela idealização de vários fatores e a percepção que o indivíduo tem em relação ao próprio corpo, a imagem corporal começa a ter importância para o ser humano na adolescência, pois é nessa fase em que o corpo passa por uma série de transformações fisiológicas levando ao aumento dos casos de insatisfação com a própria imagem (Gonçalves, Oliveira, *et al.*, 2017).

A noção que se tem de si próprio, como a ilustração mental em relação ao tamanho, a imagem e a forma do corpo, também pode ser definida como a autoimagem corporal, essa noção está em constante desenvolvimento sofrendo influências do meio em que a pessoa vive e a relação que o sujeito tem com si mesmo podendo sofrer modificação com o passar do tempo (Vieira, Loiola e Alves, 2013).

Os Transtornos alimentares (TA) são caracterizados por serem condições psiquiátricas onde os indivíduos sofrem de distorção com a própria imagem corporal, podendo causar danos graves tanto ao estado físico quanto psiquiátrico se não cuidado adequadamente, sendo um grande problema na sociedade atual, atingindo na maioria dos casos o sexo feminino variando da adolescência a idade adulta, estes transtornos estão relacionados com o comportamento impulsivo, compulsivo e obsessivo com a preocupação da aparência física (Reis, 2010).

Souza e Pessa (2016) destacam que tanto a anorexia nervosa quanto a bulimia nervosa envolvem comportamentos alimentares desorganizados e desequilibrados incluindo distorção da imagem corporal. Além disso, são caracterizados por recaídas frequentes, onde acabam piorando seu quadro e precisando de acompanhamento de perto. Os TA mais comuns são: anorexia, bulimia e compulsão alimentar que gera a obesidade.

Assim, é necessário enfatizar que os TA são na verdade, doenças graves e muitas vezes fatais, associadas a distúrbios graves no comportamento alimentar das

peças e nos pensamentos e emoções relacionado, sendo que, a preocupação com a alimentação, peso corporal e forma também pode sinalizar um transtorno alimentar (Reis, 2010). E os mais comuns incluem anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica.

Os resultados revelam que as mulheres tendem a perceber suas silhuetas como maiores do que são na realidade, e muitas desejam perder peso para se aproximar do ideal de beleza feminino. Por outro lado, os homens têm uma percepção mais precisa de suas silhuetas, mas também podem sentir pressão para atender aos padrões de masculinidade que valorizam a massa muscular e a robustez.

Em relação à satisfação com a autoimagem corporal dos participantes pode-se notar que ambos os gêneros relataram estar parcialmente satisfeitos, e dentre todos os participantes somente 6% das mulheres (N=2) se encontram plenamente insatisfeitas em relação à sua imagem corporal.

Entretanto quando se observam dados coletados através do método de silhueta é possível perceber que 83% (N=15) das mulheres acreditam que sua silhueta é maior do que realmente é, e 77,8% (N=14) desejam perder peso para chegarem a silhueta que acreditam ser ideal para seu gênero. Diferente dos homens que somente 11,8% (N=2) acredita que sua silhueta atual é maior do que a apresentada na coleta de dados e a maioria 52,9% (N=9) desejam ter uma silhueta maior, esses resultados demonstram que mesmo os participantes respondendo que estão parcialmente satisfeitos com seu corpo, os resultados encontrados foram diferentes mostrando essa insatisfação com a imagem corporal atual.

Quando questionados sobre a utilização de algum produto ou estratégia alimentar com fins estéticos, a diferença entre homens e mulheres se torna muito grande, cerca de 88% dos homens responderam que nunca realizaram nenhum tipo de dieta e a mesma quantidade respondeu que não se sentem influenciados por nenhum tipo de mídia, quando levantado os mesmos questionamentos as mulheres a maioria (61%) respondeu que realizam ou já realizaram alguma estratégia alimentar com pensamento na mudança de seu corpo e 56% se sentiram e ainda se sentem influenciadas pela mídia a acreditarem que seus corpos estão fora do padrão.

Os resultados apontam para uma notável diferença nas atitudes de homens e mulheres em relação à utilização de produtos ou estratégias alimentares com fins estéticos. Cerca de 88% dos homens responderam que nunca realizaram nenhum tipo

de dieta e que não se sentem influenciados por nenhum tipo de mídia em relação à sua aparência física.

Por outro lado, as mulheres apresentaram uma tendência oposta. A maioria (61%) das mulheres relatou já ter realizado ou estar realizando alguma estratégia alimentar com o objetivo de mudar seu corpo, e 56% delas se sentem influenciadas pela mídia a acreditar que seus corpos estão fora do padrão.

Essa discrepância pode ser atribuída a diversos fatores culturais e sociais que impactam as percepções de gênero e a pressão dos padrões de beleza. Historicamente, as mulheres enfrentam padrões de beleza mais rigorosos e irreais promovidos pela mídia, o que pode levá-las a adotar estratégias alimentares para se conformarem a esses padrões (Souza e Pessa, 2016).

CONCLUSÃO

Conclui-se que apesar dos participantes terem respondido que se sentem parcialmente satisfeitos com seus corpos, houve uma divergência onde de acordo com os métodos de silhuetas tanto homens como mulheres apresentam distorção e insatisfação com sua autoimagem corporal, mulheres desejam diminuir a silhueta e os homens aumentarem, quanto maior o IMC do participante maior foi sua distorção em relação a sua imagem corporal reconhecida.

Além disso foi visto que as mulheres acabam por buscar métodos além da prática de exercício, como a mudança nos hábitos alimentares com objetivo de alcançarem uma mudança na imagem corporal buscando e idealizando silhuetas menores, enquanto a maioria dos homens somente realizam a atividade física e tem um desejo de aumentar sua silhueta corporal.

Os nutricionistas ~~são importantes pois~~ são primordiais para que ocorram mudanças para um estilo de vida mais saudável, proporcionando uma melhor qualidade de vida e bem estar, priorizando a saúde e respeitando as condições de cada paciente, formulando cardápios individualizados de acordo com suas características, corrigindo os hábitos alimentares, na prevenção de doenças e no funcionamento do organismo.

REFERÊNCIAS

GONÇALVES, P. S. D. P. et al. Avaliação da satisfação com a autoimagem corporal em bailarinas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São

paulo, v. 11, n. 66, p. 301-308, Junho 2017. ISSN 1981-990.

PARISOTTO, C.D. **Relação entre índice de massa corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação.** Trabalho de conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2011.

REIS, Samantha Antunes dos. **Imagem corporal em pacientes com transtornos alimentares: um auxílio no tratamento através Educação Física.** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre – RS. 2010.

ROSSI, L. Insatisfação com a imagem corporal entre ginásticos no Brasil. **Revista Bras Med Esporte** 24 (02) • Mar-Abr 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/b5FqvPS5ncG3q7sW9grNwPg/#>. Acesso em: 20 set. 2023.

SOUZA, A. P. L. D.; PESSA, R. P. Tratamento dos transtornos alimentares: fatores associados ao abandono. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, São Paulo, v. 65, n. 1, p. 60-67, Janeiro 2016.

TESSMER, C.S. et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **R. bras. Ci e Mov**, 2006.

VIEIRA, T. R. A.; LOIOLA, R. F.; ALVES, L. M. Autoimagem corporal: uma revisão sistemática nas diferentes áreas da saúde. **Revista Tecer**, Belo Horizonte, v. 6, n. 11, p. 166-177, novembro 2013. ISSN 1983-7631.