

**COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO E PERCEPÇÃO CORPORAL
ENTRE PRATICANTES DE DANÇA E MUSCULAÇÃO**Antonia Alessandra Lima Moraes¹Ayrton Oliveira Araújo¹Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho²**RESUMO**

Nos dias atuais, vem crescendo a preocupação das pessoas com sua aparência física para que ela esteja de acordo com os padrões de beleza impostos pela sociedade, por isso o objetivo do presente estudo foi comparar os níveis de satisfação com a imagem corporal entre indivíduos praticantes de dança e musculação. Para tanto, foram utilizadas escala de silhuetas feminina e masculina, e uma escala de percepção por partes corporais. Participaram da amostra 47 praticantes de musculação (24 F/ 23 M) e 40 praticantes de dança (28 F/ 12 M). Foi utilizada a estatística descritiva simples, usando média, desvio padrão e porcentagem. Os resultados constataram que, em média, as mulheres praticantes de dança são, um pouco, menos insatisfeitas com sua imagem quando comparadas às praticantes de musculação. E que os homens da musculação apresentaram insatisfação maior do que os do grupo de dança. E quanto à percepção por partes corporais, ambos os grupos e gêneros demonstraram desejo de mudança.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Musculação. Dança. Satisfação.

ABSTRACT

Comparison of levels of satisfaction and body perception between dance and lift practice

Nowadays, growing concern of people with their physical appearance so that it conforms to the standards of beauty imposed by society, so the aim of this study was to compare the levels of satisfaction with body image between dance practitioners and individuals that practice weight training. To this end, it was used a scale of male and female silhouettes, and a scale of perception for body parts. Attended the sample 47 practitioners of bodybuilding (24 F/23 M) and 40 dance practitioners (28 F/12 M). Descriptive statistics was used such as mean, standard deviation, and percentage. The results found that on average women dance practitioners are somehow less dissatisfied with his image when compared to the practitioners of weight training. And that both men of bodybuilding and dance presented on average a little dissatisfaction. What about the perception by body parts both groups and demonstrated desire for change.

Key words: Body Image. Bodybuilding. Dance. Satisfaction.

1-Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Piauí, Brasil.

2-Universidade Federal do Piauí (UFPI), Piauí, Brasil.

E-mails dos autores:

alessandra-moraes26@outlook.com

ayrton-araujo@outlook.com

leyla.regis@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A imagem corporal pode ser entendida como uma representação interna, mental, ou auto esquema da aparência física de uma pessoa (Becker Junior, 1999).

Nos dias atuais, vem crescendo a preocupação das pessoas com a aparência física para que ela esteja de acordo com os padrões de beleza impostos pela sociedade, segundo (Pereira, Mata e Bispo, 2013), na sociedade atual, o corpo tem sido, cada vez mais, considerado um objeto passível de modelagem.

O meio em que o indivíduo vive exerce grande influência na construção de como ele se vê, ou seja, as pessoas, através da interação com o ambiente que as rodeia, aprendem a avaliar seus corpos (Becker Junior, 1990).

As sociedades atuais têm imposto padrões de beleza física, principalmente por veículos midiáticos que, muitas vezes, fogem da realidade da maioria das pessoas e dos padrões necessários para ser saudável.

E isso é afirmado por Dos Santos, Silva e Romanholo (2011) ao dizerem que a sociedade exerce forte pressão sobre qual deve ser a estrutura corporal de indivíduos, sendo que, para mulheres, o corpo magro é considerado ideal; para homens, este corresponde a músculos cada vez mais desenvolvidos.

Essa construção da imagem corporal “perfeita” proposta pela mídia, que é um dos meios influenciadores, pode gerar diversos distúrbios alimentares, pois, segundo (Pinheiro e Jiméniz, 2010), a distorção perceptiva e a insatisfação corporal estão presentes na classificação e nos critérios diagnósticos de vários tipos de transtornos alimentares.

Além de poder levar à busca por esteroides anabolizantes como meio para se adquirir a massa muscular idealizada, o que pode acarretar inúmeros problemas médicos.

Diversos autores afirmam haver uma estreita relação entre auto percepção corporal e prática de atividade física (Ciampo e colaboradores, 2010).

Na literatura, há controvérsias de que a atividade física contribui para a satisfação com a imagem corporal.

Gonçalves, Campana e Tavares (2012) deixam claro que nem sempre essa prática é buscada para se estabelecer uma

imagem corporal bem estruturada, mas, segundo (Adami e colaboradores, 2008) ela pode servir como um promotor de maior satisfação com a vida e, conseqüentemente, com o próprio corpo.

Na atualidade, exercícios físicos como a dança e musculação estão sendo bastante procurados pelas pessoas.

E podem fornecer informações importantes para se melhor entender a relação da atividade física com imagem corporal, por isso o presente estudo tem como objetivo comparar os níveis de satisfação da imagem corporal entre indivíduos praticantes de dança e musculação.

MATERIAIS E MÉTODOS

A natureza da pesquisa foi do tipo quantitativa. A coleta de dados aconteceu em academias de musculação e em espaços de dança da cidade de Teresina-PI.

A amostra foi composta por 87 pessoas das quais 40 eram praticantes de dança, sendo 12 do sexo masculino e 28 do feminino, e 47 praticantes de musculação, sendo 24 do sexo feminino e 23 do masculino, na faixa etária entre 18 e 40 anos e que possuíssem no mínimo três meses de prática orientada e sistematizada.

Para fazer parte da amostra, os sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para assegurar-lhes que os dados serão sigilosos, empregados para os fins da pesquisa e acessados somente pelas pesquisadoras.

Com o propósito de avaliar o grau de satisfação corporal masculino, utilizou-se a Escala de Silhueta masculina (ESM), proposta por (Sousa, 2011), que é constituída por 11 figuras ilustrativas iniciando por uma imagem musculosa (hipertrofiada) (figuras 1, 2, 3), em seguida imagem eutrófica (figuras 5, 6, 7) e finaliza com as imagens de sobrepeso e obesidade respectivamente.

Já para avaliar o grau de satisfação corporal feminino, utilizou-se a Escala de Silhueta Feminina (ESF), proposta por (Kanno e Giavoni, 2009) que é constituída por 12 figuras ilustrativas, iniciando por uma imagem musculosa (hipertrofiada) (figuras 1, 2, 3 e 4), em seguida imagem eutrófica (figuras 5, 6, 7 e 8) e finaliza com as imagens de sobrepeso e obesidade respectivamente (figuras 9, 10, 11,

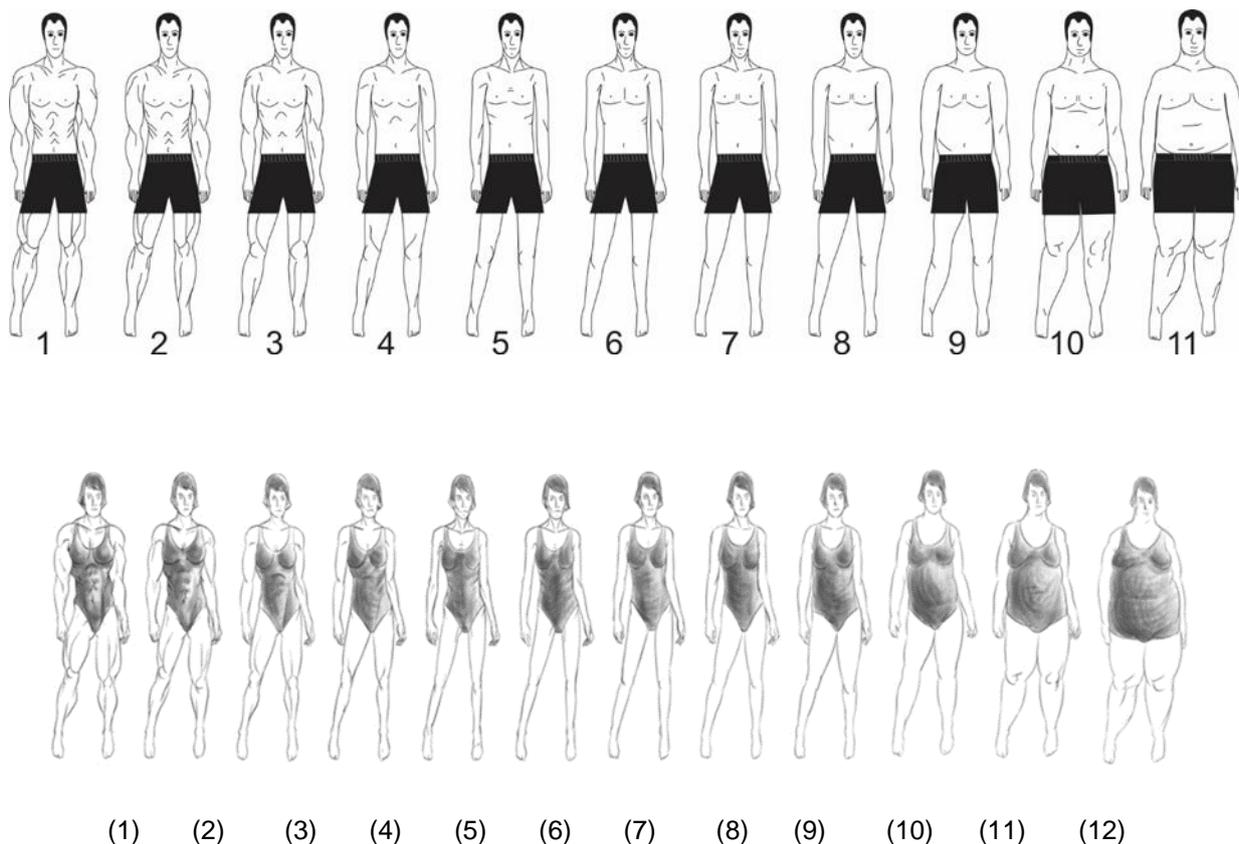
12), conforme apresentado na figura 1 a seguir.

As escalas foram aplicadas pelos pesquisadores individualmente. O conjunto de figuras foi mostrado aos indivíduos e realizado as seguintes perguntas:

- “Qual das figuras satisfaz atualmente?” (Imagem real IR).
- “Qual das figuras você gostaria de ser atualmente?” (Imagem ideal, II).

Para verificar a discrepância corporal, utilizou-se a diferença entre a Imagem Real (IR) e Imagem Ideal (II) marcadas pelo indivíduo onde se poderá obter, segundo (Cavalheiri, Roth, Lopes, 2009), as seguintes implicações:

- Caso a diferença resultar entre 1 e 2 pontos, indicará insatisfação de nível pequena ou normal em relação ao próprio corpo;
- Caso a diferença resultar entre 3 ou 4 pontos, indicará insatisfação mediana;
- Caso a diferença resultar entre 5 ou 6 pontos, indicará insatisfação de nível elevado;
- Acima de 7 pontos ou mais, indicará a possibilidade de possuir distorção na imagem corporal, dependendo da situação, avaliado como patológico. Ressaltamos que em momento algum o avaliador manifestou sua de opinião na escolha das silhuetas.



Utilizou-se também a Escala de Imagem Corporal (EIC), (disponível em anexo), elaborada por (Queiroz, 2008) que tem como objetivo avaliar a percepção da imagem corporal a partir de partes corporais, composta

por quatro fatores: definição muscular ($\alpha=0,84$); proporção cintura quadril ($\alpha=0,61$); aptidão física ($\alpha=0,77$) e proporções corporais gerais ($\alpha=0,77$).

Entretanto, para este estudo, utilizaram-se somente os fatores definições musculares (constituído por panturrilha, abdômen, coxas, bíceps, glúteos e tonicidade muscular do corpo) e proporções corporais gerais (constituído por circunferência da cintura, largura do quadril, tamanho do glúteo, tamanho das mãos, tamanho dos pés e seios).

Os itens variavam entre os escores de 1 a 5, em que o escore 1, para o fator definição muscular, indica “pouca definição muscular” e o escore 5 indica “muita definição”. Para o fator proporções corporais gerais, o escore 1 indica “muito pequena” e o escore 5 indica “muito grande”.

Estatística

Para análise estatística, foi necessário o auxílio do programa Microsoft Excel. Utilizou-se a estatística descritiva simples, usando média, desvio padrão e porcentagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi efetivada com 47 sujeitos praticantes de musculação, sendo 24 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, e 40 sujeitos praticantes de dança, sendo 28 do sexo feminino e 12 do masculino.

De acordo com a tabela 1, as mulheres praticantes de dança apresentam insatisfação considerada pequena ou normal com sua imagem corporal, pois a imagem real das mesmas foi a 7 uma das silhuetas eutróficas da escala, e a imagem ideal a silhueta 5, que também corresponde ao *eutrofismo* da escala, e ao se realizar a subtração $7-5=2$, o escore dois, que equivale à pequena insatisfação segundo (Cavalheiri, Roth, Lopes, 2009), é encontrado.

As mulheres praticantes de musculação apresentaram insatisfação

considerada mediana com sua imagem, já que a imagem dita como real foi a silhueta 7 eutrófica, e imagem ideal a silhueta 3, uma das silhuetas que correspondem à hipertrofia, e quando se realiza a subtração $7-3=4$, o escore quatro, que corresponde à insatisfação mediana segundo (Cavalheiri, Roth e Lopes, 2009).

Essa insatisfação menor encontrada nas praticantes de dança confirma o que Fonseca e Gama (2011), em seu estudo com praticantes de dança de salão, concluíram: que houve benefícios nos aspectos psicológicos, e que a dança foi responsável pela melhoria na satisfação corporal das mulheres.

E vai contra a Santiago e Santos (2013), que, em sua pesquisa com meninas de escola pública, privada e especializada em dança, encontraram a presença de comportamentos de risco relacionados à insatisfação com a imagem corporal.

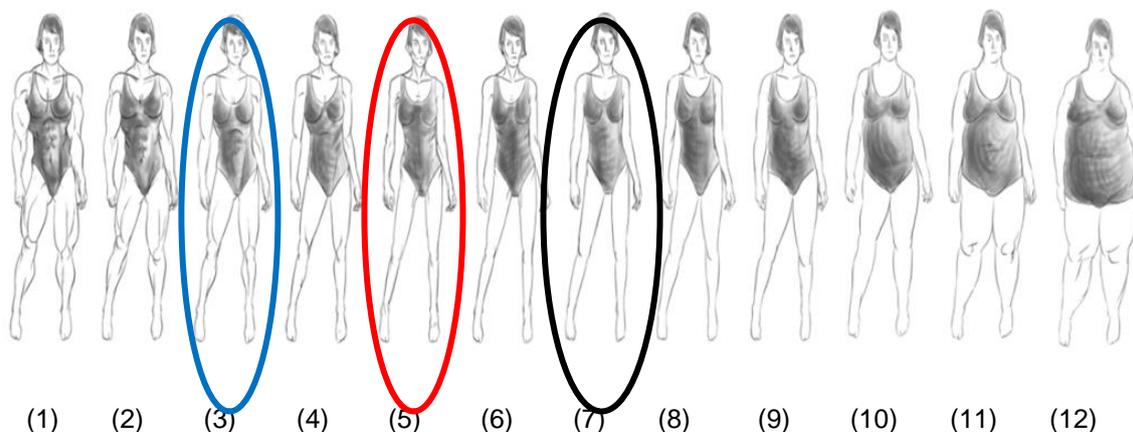
A insatisfação considerada mediana encontrada nas praticantes de musculação se contrapôs aos achados de Nogueira, Santos e Sousa (2014) que encontraram em praticantes femininas de musculação a presença de preocupação com a imagem corporal, associada à leve insatisfação.

E níveis significativos de insatisfação corporal em praticantes de musculação também foram achados por Duarte e colaboradores (2014) que, em seu estudo com 28 homens e 17 mulheres, 76,5% das 17 também apresentaram insatisfação.

A insatisfação que não seja pequena com seu próprio corpo pode ser algo preocupante, pois a insatisfação com a imagem corporal possui estreita relação com os distúrbios alimentares Martins e colaboradores (2010), além de poder levar à procura por meios prejudiciais à saúde para se alcançar o corpo desejado.

Tabela 1 - Representação da discrepância entre Imagem Real e Ideal dos praticantes de dança e musculação

Variáveis	Real	Ideal	IR – II (Discrepância)
Dança Feminino	(7,18 +/- 2,26)	(5,07 +/- 2,07)	(2,39 +/- 1,79)
Musculação Feminino	(7,29 +/- 2,23)	(3,75 +/- 1,45)	(3,54 +/- 2,00)
Dança masculino	(5,17 +/- 1,70)	(3,58 +/- 1,50)	(1,58 +/- 1,24)
Musculação masculino	(5,39 +/- 2,38)	(2,96 +/- 1,43)	(2,43 +/- 1,85)



Legenda: - Preto Referente à Imagem Real das praticantes de dança e musculação Silhueta 7 - Vermelho Referente à Imagem Ideal das praticantes de dança Silhueta 5 - Azul Referente à Imagem Ideal das praticantes de musculação Silhueta 3.

Figura 2 - Representação das medidas de silhuetas de imagem real e ideal.

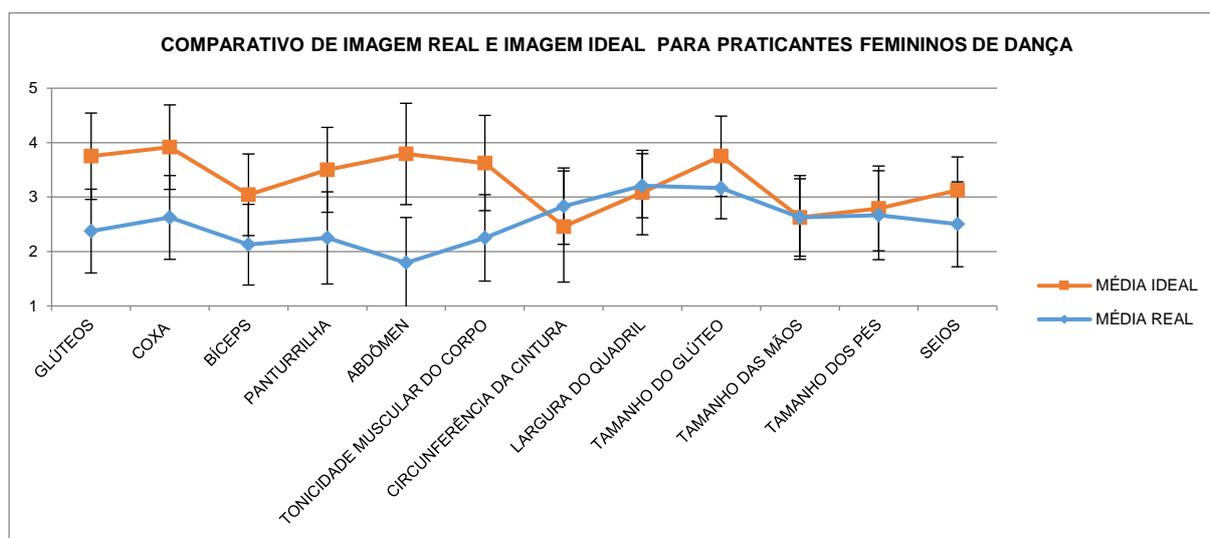


Gráfico 3 - Representação dos resultados da média da percepção por partes corporais, real e ideal das mulheres praticantes de dança.

Nos gráficos 3 e 4, podemos observar a percepção real e ideal por partes corporais das praticantes de dança e musculação, onde o número 1 corresponde a muito pouco definido e o número 5, totalmente definidos.

A partir do item circunferência da cintura, o número 1 corresponde a muito pequena e o número 5, a muito grande.

Ambas as mulheres das duas modalidades demonstraram desejo de mudar algumas partes corporais, que no caso foram às mesmas.

Os pontos onde houve maior distanciamento em ambos os grupos foram nos glúteos, coxa, bíceps, panturrilha, abdômen, tonicidade muscular do corpo e seios, pois a maioria das mulheres afirmou ter essas referidas partes pouco definidas e, no caso dos seios, pequenos; e demonstraram o desejo de tê-las muito definidas, no caso do bíceps, moderadamente definido, e os seios, um tamanho médio.

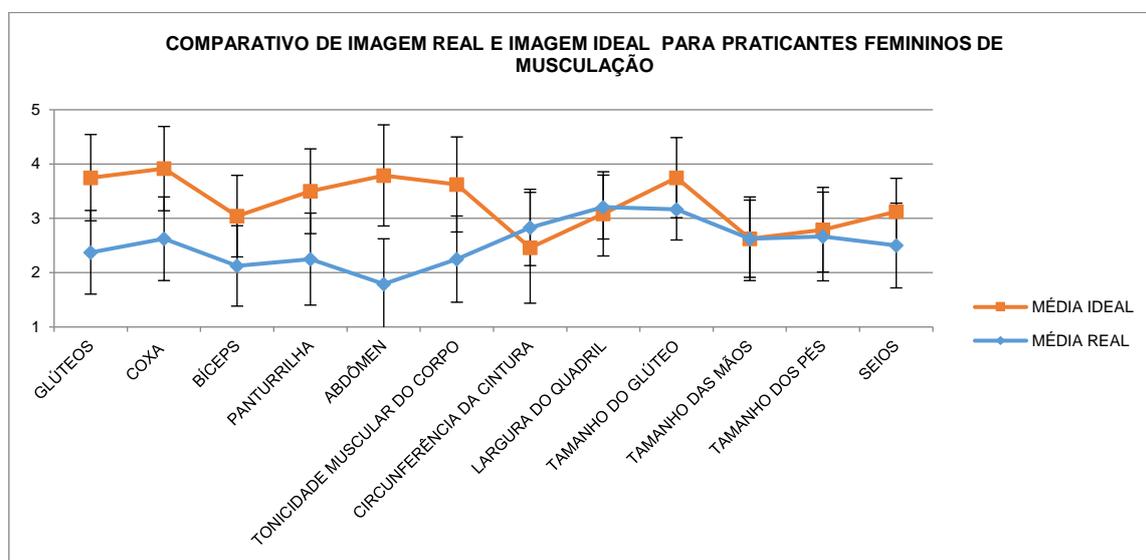
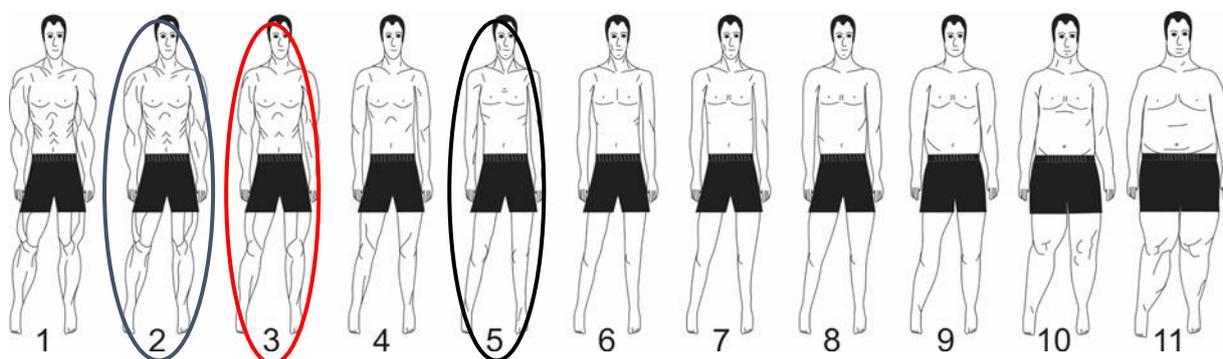


Gráfico 4 - Representação dos resultados da média da percepção por partes corporais, real e ideal, das mulheres praticantes de musculação.



Legenda: Preto Referente à Imagem Real dos praticantes de dança e musculação Silhueta 5 - Vermelho Referente à Imagem Ideal dos praticantes de dança Silhueta 3 - Azul Referente à Imagem Ideal dos praticantes de musculação Silhueta 2.

Figura 5 - Representação das medidas de silhuetas de imagem real e ideal.

Esse desejo de que essas determinadas partes corporais sejam mais definidas e maiores são justificáveis pelo que afirma (Nogueira, Santos e Sousa, 2014), o modelo estético feminino dominante em nossa época é caracterizado pela ausência de gordura, seios grandes e firmes e pernas com tônus muscular.

A tabela 1 demonstra que os sujeitos praticantes de musculação percebem como imagem real a silhueta 5, podendo ter características das silhuetas de 3 a 8 pelo evidenciado do DP, ou seja, dentro da amostra ela é bem diversificada. Já como imagem ideal, a tabela mostra uma tendência à

imagem de componentes mesomorfos de 1 a 4.

A tabela 1 também deixa claro que os sujeitos praticantes de dança percebem como imagem real a silhueta 5, podendo ter características das silhuetas de número 3 a 6 pelo evidenciado do DP. Já como imagem ideal, a tabela mostra uma tendência à imagem de componentes mesomorfos de 2 a 4.

Subtraindo-se a média real e ideal do grupo dança e idem com o grupo musculação, foram encontrados os valores 1.59 (insatisfação pequena) e 2.43 (pequena) respectivamente, pois, segundo Cavalheiri,

Roth, Lopes (2009) para verificar a discrepância corporal, utiliza-se a diferença entre a Imagem Real (IR) e Imagem Ideal (II), marcadas pelo indivíduo, em que poderá se obter as seguintes implicações: caso a diferença resultarem entre 1 e 2 pontos, indicará insatisfação de nível pequena ou normal, ou se a diferença resultar entre 3 ou 4 pontos, indicará insatisfação mediana.

Pelo valor exposto, os praticantes de musculação apresentam um escore de insatisfeitos maior que os praticantes de dança e, apesar de os dois grupos quererem silhuetas de componentes mesomorfos, os

praticantes de musculação desejam uma silhueta mais hipertrofiada.

A insatisfação pequena dos praticantes de musculação é favorável aos achados de Bôas e colaboradores (2010), que pode concluir que os sujeitos praticantes de musculação de seu estudo estão, na maioria das vezes, satisfeitos com a aparência muscular. E vai contra aos achados de Souza e Ceni (2014) que, em sua pesquisa com 56 praticantes de musculação, observou em ambos os gêneros elevados índices de insatisfação.

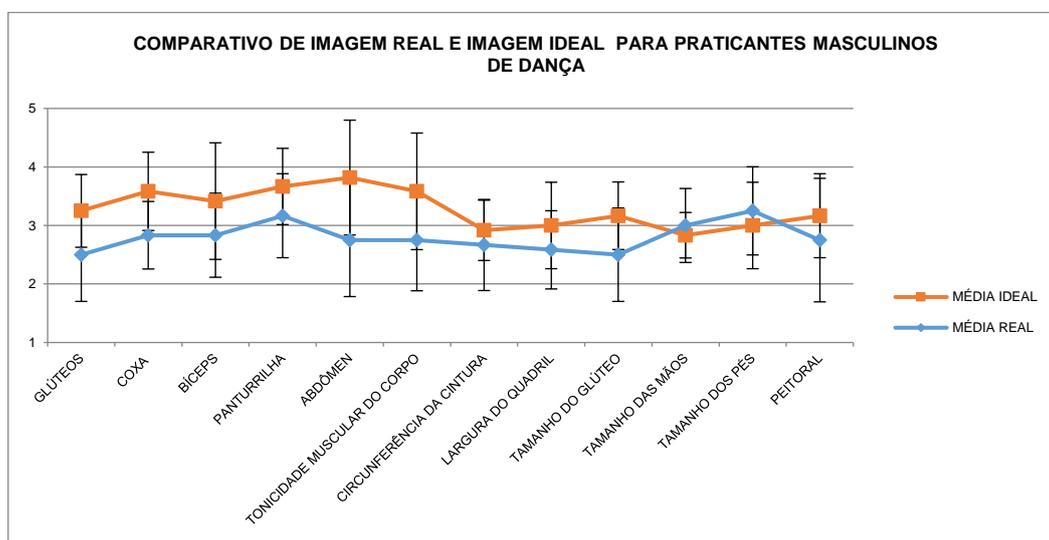


Gráfico 6 - Representação dos resultados da média da percepção por partes corporais, real e ideal dos homens praticantes de dança.

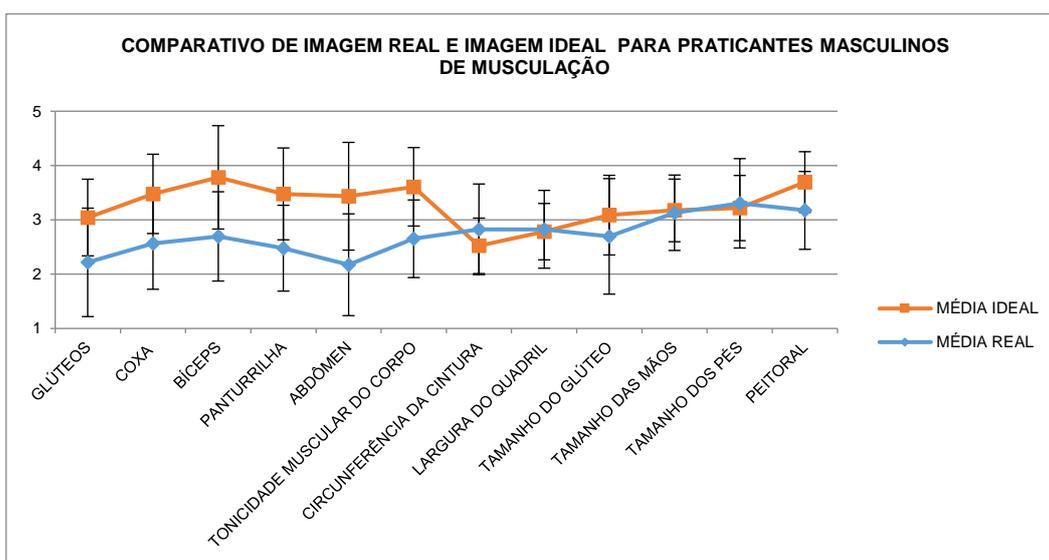


Gráfico 7 - Representação dos resultados da média da percepção por partes corporais, real e ideal dos homens praticantes de musculação.

Com relação aos resultados obtidos pela Escala de Imagem Corporal (EIC) elaborada por Queiroz (2008) houve uma maior significância nos praticantes de dança na região do abdômen e com relação à tonicidade muscular, pois o abdômen e a tonicidade muscular, segundo a percepção real, são pouco definidos, e, segundo a percepção ideal, deveriam ser moderadamente a muito definidos.

Os praticantes de musculação, no que se referem às regiões dos glúteos, coxa, bíceps, panturrilha e abdômen, apresentaram nessas partes, em média, uma percepção real de pouca definição e um desejo de ter as referidas partes entre moderadamente a muito definidas.

Como podemos observar, houve um desejo de mudança, nas partes corporais, mais significativo nos praticantes de musculação, quando comparados aos de dança.

Em pesquisa efetivada por Lima e colaboradores (2008) comprovou que, os praticantes de musculação idealizam uma silhueta corporal bastante volumosa e utilizaram como ideal a ser atingido a silhueta que apresenta maior massa muscular.

Percebe-se que as respectivas partes que apresentaram menor índice de insatisfação, são menos tomadas pelos ditames culturais, no entanto analisando as partes de maior rejeição são justamente a partes que são possíveis de proporcionar a definição muscular que são: abdômen, pernas e volume corporal.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados encontrados, conclui-se que, em média, as mulheres praticantes de dança são um pouco menos insatisfeitas com sua imagem quando comparadas às praticantes de musculação. E que ambos os homens da musculação e da dança apresentaram, em média, uma insatisfação pequena.

Quanto à percepção por partes corporais, tanto os praticantes de dança como os de musculação demonstram desejo de mudanças, no caso das mulheres, mudanças equivalentes, e no caso dos homens, os praticantes de musculação demonstraram um desejo de mudança um pouco mais significativo do que os praticantes de dança.

Com relação às limitações, é cabível estudo com amostras maiores, e que sejam utilizadas avaliações do percentual de gordura corporal, como dobras cutâneas, para avaliar o estado nutricional do grupo.

Para finalizar, sugerimos estudos futuros nesta temática como: comparação dos níveis de percepção da imagem corporal nas diferentes práticas de exercícios e modalidades esportivas; comparar a imagem corporal de homens ativos e sedentários relacionando a influência do exercício físico na imagem corporal dos sujeitos ativos.

Outro estudo relevante seria avaliar as percepções de imagem corporal no viés fisiológico, psicológico e social.

REFERÊNCIAS

- 1-Adami, F.; colaboradores. Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis. *Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 24. Núm. 2. p.143-149. 2008.
- 2-Becker Junior, B. O corpo e sua implicação na área emocional. *Educacion Fisica y deportes revista digital*. Ano 4. Núm. 13. 1999.
- 3-Bôas, V. S. M.; colaboradores. Nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular de praticantes de musculação. *Revista da Educação Física/UEM*. Vol. 21. Núm. 3. p.493-502. 2010.
- 4-Cavalheiri, A.; Roth, M. A.; Lopes, L. F. D. Menarca e sua relação com a satisfação da imagem corporal de meninas dançarinas de jazz. *Revista Digital de Buenos Aires*. Ano 14. Núm. 132. 2009.
- 5-Ciampo, L. A. D.; colaboradores. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano*. Vol. 20. Núm. 3. p.671-679. 2010.
- 6-Duarte, L. C.; colaboradores. Satisfação com a imagem corporal e uso de suplementos por frequentadores de academias de ginástica. *Scientia medica*. Vol. 24. Núm. 2. p.137-141. 2014..
- 7-Fonseca, C. C.; Gama, E. F. A imagem corporal na dança de salão. *Revista brasileira*

Ciência e Movimento. Vol. 19. Núm. 3. p.37-43. 2011.

8-Gonçalves, C. O.; Campana, A. N.; Tavares, M. C. Influência da atividade física na imagem corporal: uma revisão bibliográfica. Revista Motricidade. Vol. 8. Núm. 2. p. 70-82. 2012.

9-Kanno, P. S. Imagem corporal ideal: estariam os nutricionistas projetando as suas imagens corporais sobre os seus pacientes? Dissertação Mestrado em Educação Física. Universidade Católica de Brasília. Brasília. 2009.

10-Lima, J. R. P.; colaboradores. Conjunto de silhuetas para avaliar a imagem corporal de participantes de musculação. Arq Sanny Pesq Saúde. Vol.1. Núm.1. p.26-30. 2008.

11-Martins, C. R.; colaboradores. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. Rev. psiquiatr. Vol. 32. Núm. 1. p.19-23. 2010.

12-Nogueira, T.; Santos, C. A. V.; Sousa, L. R. M. Imagem real e imagem ideal: o corpo na perspectiva de mulheres praticantes de musculação. In: 9º Congresso Interdisciplinar e IX Congresso Piauiense Científico da FIEPI, Teresina. p.78-85. 2014.

13-Pereira, J. R. Mata, J. I. S. Bispo, T. C. F. Percepção de um corpo saudável para homens que frequentam academias de musculação. Revista Enfermagem Contemporânea. Vol. 2. Num. 1. p.1-16. 2013. Disponível em: <<http://www5.bahiana.edu.br/>>. Acesso em: 01 de setembro de 2015.

14-Pinheiro, N.; Jiménez, M. Percepção e insatisfação corporal: um estudo em crianças brasileiras. Revista Psico. Vol. 41. Núm. 4. p.510-516. 2010.

15-Queiroz, C. L. Discrepâncias entre imagens corporais real e ideal de mulheres praticantes de atividade física. Dissertação de Mestrado em Educação física. Universidade Católica de Brasília. Brasília. 2008.

16-Santiago, D. B. A.; Santos, D. L. Satisfação com a imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em meninas

praticantes e não praticantes de dança. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 7. Núm. 39. p.177-184. 2013. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/388>>

17-Santos, A. P. R.; Silva, F. J.; Romanholo, R. A. Distúrbios de imagem corporal e sua associação ao nível de atividade física em praticantes de musculação na cidade de Cacoal-RO. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 5. Núm. 25. p.45-49. 2011. Disponível em: <<http://www.rbpex.com.br/index.php/rbpex/article/view/301/302>>

18-Sousa, L. R. M. A percepção do profissional de educação física e sua projeção sobre o corpo eutrófico e obeso. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade Católica de Brasília. Brasília. 2011.

19-Souza, R.; Ceni, G. C. Uso de suplementos alimentares e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Palmeira das Missões-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Núm. 43. p.20-29. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/415/397>>

Recebido para publicação em 15/02/2017
Aceito em 23/05/2017