



ESPELHO MEU: ANÁLISE EXPLORATÓRIA SOBRE A CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS

Thalisson Vieira dos Santos

Graduado em Educação Física pela Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON). E-mail: thalissonsantosedf@hotmail.com.

Matheus Lima Schneider

Graduado em Educação Física pela Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON). E-mail: mathschneider@yahoo.com.br.

Rafaella Cristina Campos

Professora na Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON). Doutoranda e Mestre pela Universidade Federal de Lavras (UFLA) no Departamento de Administração e Economia (DAE). Psicóloga Bacharel pelo Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS). Fundadora e Coordenadora do Grupo de Extensão Sobre Trabalho, Organizações e Relações Humanas (GESTORH) em exercício na FAGAMMON. E-mail: rafaella_ccampos@hotmail.com.

Giuliano Roberto da Silva

Professor da Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON), da Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS), do Centro Mineiro de Ensino Superior (CEMES) e na Rede Estadual de Ensino de Minas Gerais. Doutor em Promoção de Saúde na Universidade de Franca (UNIFRAN). Mestre em Biotecnologia em Saúde na Universidade Vale do Rio Verde (UNINCOR). Especialização em Diversidade e Gênero na Escola pela Universidade Federal de Lavras (UFLA) e em Ginástica Especial Corretiva pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (UNIFMU). Licenciatura Plena em Educação Física pela Faculdade Presbiteriana Gammon (FAGAMMON). E-mail: giumusc@gmail.com.

Resumo: O objetivo deste estudo foi analisar quais são os fatores que determinam a construção da autoimagem de praticantes de musculação. A construção teórica deste trabalho é respaldada em uma busca de artigos científicos na base de indexação SCIELO, objetivando a seleção de outros trabalhos que contribuam para um debate teórico

vinculado à temática de imagem corporal. Mesmo sendo um tema crescente em veículos de comunicação de grande circulação, nota-se que o interesse acadêmico na área ainda é insipiente em produções brasileiras, com foco na área da psicologia com intercessão à educação física, mas ainda assim voltado à uma noção patológica e diagnóstica e não considerando a autoimagem como um movimento em construção. A natureza deste estudo é exploratória, contendo 30 respondentes da cidade de Nepomuceno-MG, dos seguintes instrumentos: *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e *Figure Rating Scale* (FRS). A análise de dados é quanti-qualitativa e a discussão dos dados realizada a partir de análise de conteúdo por grade fixa. Conclui-se que a construção da autoimagem depende das influências socioculturais sob a racionalização individual e que mais importante do que ter o corpo desejado é exibir medidas, mesmo que manipuladas, cabíveis a estas cobranças e influências. Isso mostra como a autoimagem é construída por meio e para o outro, e não meramente para nós mesmos.

Palavras-chave: Autoimagem. Representação. Corpo.

MY MIRROR: EXPLORATORY ANALYSIS ABOUT THE SELF BODY IMAGE CONSTRUCTION

Abstract: The main goal of this article it is to analyze which are the factors that determent the construction of the self-image in body building practitioners. The theoretical construction of this paper is based on the research of scientifically articles on the SCIELO data base with inclusion/exclusion criterias detailed on this paper later on, objectifying the selection of other papers that approach and contribute with the discussion about self-image. However, even though this is an up growing theme showed, the data base consulted shows that there are few researchers interested on this subject and that makes this kind of theme incipient. There are few articles in Portuguese that considers the Brazilian reality about self-image construction and the focus areas are psychology and physical education, but still considering diagnostic and pathology approaches instead of considering self-image as a constructive movement. The nature of this study is exploratory containing thirty respondents collected in the city of Nepomuceno in Minas Gerais, of two instruments: Body Shape Questionnaire (BSQ) and Figure Rating Scale (FRS). The analysis of the collected data is both qualitative and quantitative approaches and was realized on bases of contained analysis by closed web. It's conclude that the construction of the self-image depends on the social and culture influences under a subjective rationalization and that to show of the perfect measures for others is more important than to have the perfect body for yourself. This is the prof that self-imagem is constructed towards others more that to ourselves.

Keywords: Self-Image. Representation. Body.

Introdução

Na atualidade, a atenção à estética e à busca por um corpo que atenda um padrão sociocultural tem estado em evidência. Neste contexto regido pela aparência, preocupações com a imagem corporal estão acarretando uma crescente demanda pelo entendimento do *gap* perceptivo dos praticantes de atividade física entre o corpo existente, o percebido e o desejado.

A atenção eminente à estética tem conduzido o homem contemporâneo a uma nova perspectiva de padrões estéticos cujo há constante busca pela satisfação da imagem ideal, de acordo com os padrões socioculturais expostos, normalmente associando a imagem esguia para as mulheres e hipertrófica para os homens. A busca por este padrão pode interferir na (in) satisfação corporal e na percepção da autoimagem (BARROS, 2005).

Entende-se que há uma constante busca pelo corpo perfeito e na percepção da autoimagem porque a realidade brasileira, mesmo que seccionada por regiões específicas, tem em sua totalidade dois aspectos que proporcionam este fenômeno: primeiro, há exposição constante do corpo dos brasileiros por se tratar de um país tropical, e segundo, a diversidade

racial, cultural e genética não permite a visão de um parâmetro comportamental e corporal. Neste sentido, a busca pelo corpo perfeito atrita com um padrão que apesar de ser demandado, não é homogêneo, havendo conflito na formação da autoimagem (SILVA, BRUNETTO, REICHERT, 2012).

A autoimagem é formada pelo indivíduo a partir da combinação dos seguintes: a imagem que ele vê no espelho, a que ele gostaria de ver e a que ele gostaria que o seu entorno social tenha a respeito dele. A formação da autoimagem corporal tem seu processo de formação influenciado por diversos fatores como, por exemplo, idade, sexo, meio onde vive e influência da mídia. Nesse processo de formação é impossível determinar a autoimagem de uma maneira objetiva, de acordo com as características concretas e observáveis. A autoimagem é determinada pelas expectativas e desejos (HAAS, GARCIA, BERTOLETTI, 2010).

O exercício físico tem uma relação intimista com a formação da autoimagem. Um programa de treinamento desenvolve no praticante uma visão de si e de seu corpo mais analítica e crítica, criando assim objetivos, traçando metas e definindo um padrão corporal desejado ou adoção de um padrão já pré-definido. A prática da musculação está em ascensão devida sua capacidade de esculpir o corpo de seu praticante, seja por meio do ganho de massa muscular ou por sua capacidade de diminuição do percentual de gordura, e ainda por promover correções posturais e/ou realizar a manutenção de uma boa postura. Ou seja, a prática da musculação é, na atualidade, a variedade de atividade física que atrai adeptos por razões diferenciadas voltadas à modelagem do corpo. Mesmo com o aumento do número de praticantes de musculação, percebe-se nos seus múltiplos ambientes de prática que o resultado da musculação, exclusivamente não é satisfatório para seus adeptos. Muitos buscam recursos nutricionais e ilícitos para esculpir o corpo perfeito (SILVA, BRUNETTO, REICHERT, 2012).

Com este cenário em vista, pergunta-se: se não há como definir um parâmetro de corpo perfeito, se a autoimagem é regulada por fatores subjetivos, e se a busca por um resultado satisfatório é permanente?

O objetivo principal deste artigo é analisar quais são os fatores que determinam a construção da autoimagem de praticantes de musculação. Define-se três objetivos específicos sendo: primeiro, identificar como os indivíduos enxergam o próprio corpo; segundo, delimitar quais são os fatores que promovem a busca por um corpo ideal; e terceiro, comparar a imagem corporal concreta dos participantes em relação à autoimagem construída.

Para atender aos objetivos delimitados neste artigo, delimita-se o método qualitativa de pesquisa com a aplicação de dois instrumentos avaliativos, o BSQ e o FRS, ambos relacionados à investigação da construção da autoimagem corporal. O referencial teórico que, nota-se ter grande contribuição da psicologia, foca em debates sobre como a autoimagem corporal é construída, e principalmente, quais são os impactos da distorção da imagem corporal, tanto na subjetividade quanto na socialização do sujeito.

Justifica-se a execução deste estudo pela contribuição ao estado da arte, permitindo a inserção acadêmica de um estudo que traz discussões sobre a ligação da construção da autoimagem e a prática de atividade física, discussão escassa na publicação nacional. E sua contribuição prática relacionada ao exercício da profissão do educador físico que busca o desenvolvimento da satisfação da autoimagem e que trabalha diretamente com padrões estéticos e imposição de expectativa sociocultural. Este estudo traz a vertente de que a satisfação com a autoimagem pode nunca ser alcançada.

Referencial teórico

Autoimagem: definições, construções e discussões

A imagem corporal é o desenho do corpo que formamos em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós mesmos e/ou como o vivenciamos (SILVA, BRUNETTO, REICHERT, 2012). A autoimagem compreende não só o que é percebido pelos sentidos, mas também as ideias e sentimentos referentes ao próprio corpo, em grande parte inconscientes (SAUR, PASIAN, 2008). Percebe-se então que a construção da autoimagem é caracterizada por aspectos pessoais e é relacionada mais com a representação das formas do corpo do que com as características concretas e objetivas que compõem o desenho do corpo.

A imagem corporal também tem relação direta com a beleza, poder e mobilidade social. A busca pelo corpo perfeito tem sido cada vez mais desejada, tendo grande relação com a mídia, revistas, cinema entre outros, que influenciam a crescente insatisfação das pessoas com a própria aparência (BOSI et al., 2006). Neste cenário de insatisfação crescente devida à imposição multifatorial da busca e desejo pelo corpo e imagem perfeitos, vê-se que, dicotomicamente, parte da população tem o estilo de vida alicerçado com os avanços tecnológicos, aumentando assim, a ingestão calórica e abandono da atividade física, sendo que

os padrões de beleza exigem perfis antropométricos cada vez mais magros (ALVES, 2009; SCHWARTZ, BROWNELL, 2004).

O descontentamento com o corpo está frequentemente associado à disparidade entre a percepção e o desejo relativo a uma forma corporal. Ao mesmo tempo em que a mídia e os pares impelem ao indivíduo a necessidade de manter um padrão estético, as condições domésticas e sociais fazem com que este mesmo indivíduo tenha uma relação de inércia com a boa alimentação e com a prática de exercícios (ALMEIDA et al., 2006).

A autoimagem corporal é uma construção multidimensional que mostra as representações da aparência física e da estrutura de si ou dos outros, ou seja, é a estampa ou ilustração que se tem na consciência do tamanho, forma e imagem do corpo. Indivíduos com essa perturbação na percepção do biotipo superestimam em maior grau a sua imagem (SAIKALI et al., 2004).

No intuito de construir o biotipo perfeito, podendo ser alçado através de redução de peso, as pessoas têm pensado cada vez mais em mudanças radicais em sua estrutura corporal, apelando para cirurgia estética. Esse tipo de cirurgia vem crescendo, não só para corrigir deformação ou evidência corporal, mas também para curar e restabelecer a mente afetada pela estigmatização da configuração do corpo (HAAS, GARCIA, BERTOLETTI, 2010).

Para Carvalho et al. (2005), a cirurgia estética vem a ser uma correção, alteração do corpo, e não uma mudança ou adequação. Alves et al. (2009) destacam que na maioria das vezes a medição exata das medidas corporais é o que interessa às pessoas, e por isso há recorrência para cirurgia plástica, ignorando os riscos para a saúde e, principalmente, os contornos e características próprias do corpo.

Entende-se, então, que a construção da autoimagem é um fator em constante mudança, devido às influências sofridas e absorvidas pelos indivíduos. Pode-se dizer, também que é cíclica, uma vez que é consolidada por fatores pessoais e abstratos, ocorrendo momentos de transição. Logo, a autoimagem é construída constantemente e não propõe resultado permanente, o que ocasiona a insatisfação com a própria. Porém, apesar da construção pessoal ser o fator determinante e final para a construção da autoimagem, as influências extrínsecas são também fatores agregadores à visão que o indivíduo tem de si.

Combo: as relações entre alimentação, atividade física e autoimagem

O sobrepeso corporal é uma condição inerente ao ser humano, tendo sua raiz na existência da humanidade (ALMEIDA et al., 2006). Tendo em vista que o hábito alimentar possui grande influência na construção do corpo e está intimamente relacionado à saúde, Kakeshita e Almeida (2006) afirmam que se faz necessário a realização de avaliações do estado nutricional de forma rotineira, sendo estas avaliações instrumentos de análise no que diz respeito à atenção primária à saúde no que concerne a prevenção de quadros mórbidos diversos, além de sua importância como indicador para se estabelecer atividades educacionais e de intervenção.

Almeida et al. (2006) afirmam que se entende o sobrepeso e a obesidade como o resultado de uma conjuntura de fatores inúmeros, podendo ser: genéticos, físicos, psíquicos, ambientais, familiares e comportamentais, os quais podem ter uma coexistência, propiciando tanto sua gênese quanto sua preservação. Além desses fatores, a obesidade propriamente dita tem sido vista como um transtorno clínico e crônico, responsável por mortes prematuras e morbidade de milhões de pessoas.

A preocupação com os prejuízos gerados pela obesidade tem incluído também os aspectos psicológicos, por exemplo, aqueles que estão relacionados à imagem corporal. O termo imagem corporal faz referência a uma ilustração a qual o indivíduo tem na mente acerca do tamanho, imagem e forma do corpo, como também aos sentimentos referentes a essas características e às partes que a constituem. Desta maneira, a imagem corporal envolve inúmeros fatores nos quais há uma inter-relação, como emocionais, atitudinais e ainda perceptuais (SIMÕES, MENESES, 2007).

Kakeshita e Almeida (2006) relatam em seu estudo que as relações entre as desordens alimentares e a percepção do somatótipo se fazem documentadas em abundância na literatura, tendo em foco como público pesquisado os portadores de transtornos alimentares específicos, como bulimia, anorexia nervosa e obesidade mórbida. Todavia, é recente a observação de distúrbios da autoimagem corporal em sujeitos isentos de transtornos alimentares específicos.

Segundo Almeida et. al. (2006), no decorrer da história há uma tendência cultural de estigmatizar traços e comportamentos que venham a ser considerados negativos ou desviantes. Partindo dessa ótica, a maneira que se percebe o tamanho corporal associa-se a uma forte valorização cultural. Os corpos com um maior volume e com formas mais arredondadas em determinados períodos foram considerados sinais de riqueza e poder, tendo, assim, uma

valorização positiva, mas nas últimas décadas há uma tendência de se valorizar corpos mais esbeltos e esguios. Desta forma a obesidade tem sido considerada uma condição estigmatizada pela sociedade atual e é negativamente associada às características, o que tende a favorecer a discriminação e gerar sentimentos de insatisfação.

Ainda relacionado à obesidade, Kakeshita e Almeida (2006) relatam que há relevância em conhecer os determinantes do estado nutricional, o universo simbólico e os aspectos subjetivos que são inerentes ao estilo de vida e ao comportamento alimentar. Essa relevância dá-se devido ao fato das mudanças ambientais e socioculturais das últimas décadas terem propiciado o considerável aumento da população obesa. Visando a prevenção e redução da incidência de sobrepeso ou obesidade, a eficiência e eficácia das estratégias que serão planejadas e adotadas na prática clínica e na transmissão de informações para a população num todo dependem de uma percepção realista e a consciência de si mesmo, sabendo discernir sua dimensão corporal concreta (KAKESHITA, ALMEIDA, 2006).

Almeida et. al. (2006) relatam que há teorias socioculturais relacionadas aos distúrbios da imagem corporal referentes às influências estabelecidas dos padrões ideais de corpo às expectativas e experiências, além da origem e manutenção dos distúrbios da imagem corporal. Nesta perspectiva, destaca-se a influência de maneira negativa exercida pelos meios de comunicação em massa. Há um conflito entre o padrão entendido na sociedade como ideal de beleza e o somatótipo da maior parte da população, além da pressão que é imposta por tal modelo.

Kakeshita e Almeida (2006) afirmam que o fato de os indivíduos apontarem como desejáveis a forma física apresentada nas imagens que se referem aos corpos em faixas de menor IMC que as que eles possuem demonstra uma insatisfação com a imagem corporal e a valorização dos modelos de magreza independente do gênero.

A insatisfação pessoal de indivíduos quanto à autoimagem dá-se pelo fato da sociedade contemporânea exaltar a magreza e valorizar corpos mais esguios e inalcançáveis pela maioria da população. É preocupante o fato de mulheres que possuem o peso ideal para a sua estatura encontrarem-se preocupadas em ter pesos ainda menores. São evidentes que essas distorções da imagem corporal estão enraizadas nos meios de comunicação em massa que privilegiam modelos de beleza que possuem corpos similares aos portadores de distúrbios alimentares.

Em suma, a relação da construção da autoimagem está ligada aos parâmetros de representação socioculturais que mudam com a progressão do tempo, mas os valores estão sempre ligados a relação com a beleza e poder na vinculação social (BOSI et al., 2008). A relação com a forma de alimentação e a representação da atividade física também o serão, uma vez que fazem parte do processo de sedimentação da autoimagem. Para cada época, padrões são exigidos e o que se encaixa fora deste padrão é considerado anomalia. Neste vai e vem coercitivo do exercício da estética e não da saúde, há prevalência de uma relação doente com o corpo, com a imagem, com a alimentação e com o exercício físico.

Dismorfia corporal: as diversas formas de descompasso com o espelho e com a balança

Segundo Simões e Meneses (2007), a sociedade contemporânea tem se tornado um elemento importante nesta procura de um corpo perfeito. Ter um corpo imperfeito é compreendido como falta de força de vontade, ausentar-se de restrições, ser preguiçoso e não possuir autocontrole, características depreciativas da conduta do ser humano e do praticante de atividade física. Assim sendo, a sociedade tende a ter reações negativas com os indivíduos que não conseguem alcançar os padrões de preponderância, acarretando a estes um grande sofrimento tanto a nível social quanto pessoal. Mesmo que tanto o padrão esguio quanto o roliço acarretem grande impacto na convivência quanto na ordem psicológica, as pessoas que têm condição de corpo mais espessas são as de maior foco de estudos (MARCUIZZO, PICH, DITTRICH, 2012).

O foco dos estudos está voltado para os obesos por justificativas multifatoriais. Mas Carvalho et al. (2005) sucinta que toda e qualquer relação dos estudos direcionados ao público com excesso de peso está ligada à imposição social de que o indivíduo deve, por obrigação, não se sentir satisfeito com a autoimagem, mesmo que os indicadores de saúde estejam alinhados.

A sociedade, por consequência da mídia, impõe ao indivíduo obeso que ele deve estar insatisfeito com o corpo, pois a obesidade pode gerar limitações de consumo e porque o excesso de peso não é sexualmente atrativo, impondo assim a este mesmo indivíduo o isolamento afetivo e social, não levando em consideração, a saúde do mesmo (GIORDANI, 2006).

Já quando Giordani (2006) se refere à anorexia, ressalta que é um tipo de transtorno de comportamento alimentar que vem a envolver perturbações severas no comportamento alimentar do indivíduo, sendo caracterizado principalmente pelo seu medo mórbido de

engordar. A anorexia é uma doença crescente nas últimas décadas, principalmente entre mulheres jovens dos países ocidentais. Ela é caracterizada pela recusa consciente e obstinada do indivíduo em alimentar-se tendo como principal objetivo a perda de peso. Ela é conhecida pela sua característica psicopatológica central que é a ideia fixa do “estar obeso” e, na nossa sociedade, tão perigoso quanto “ser obeso” é “achar que é obeso” (GIORDANI, 2006).

De acordo com Saikali et al. (2004), o problema central para as condições patológicas dos distúrbios alimentares não é a alimentação em si, mas a relação estabelecida com ela. Os autores acima citados relatam em seus estudos que toda e qualquer dismorfia corporal, sendo ela ligada ao ganho ou perda de peso, é resultado não da ingestão em falta ou em excesso de calorias, mas sim da representação do ato de comer e da ideia em torno da imagem do corpo mediante a alimentação.

Para Ribeiro e Veiga (2010), anorexia, vigorexia, obesidade mórbida, dentre outras, estão ligadas à ideia que essa pessoa tem dela mesma. É um ciclo de autossabotagem no qual o importante não é melhorar a dieta ou a rotina de exercícios, mas sim a relação que essa pessoa tem com ela mesma. Toda patologia alimentar é ligada à autodepreciação, à autoestima e, portanto, à construção de autoimagem.

De acordo com a discussão feita com base nos autores citados, percebe-se que as dismorfias corporais e os distúrbios alimentares são nutridos pela relação que o indivíduo tem com ele mesmo. Relação esta construída e ao mesmo tempo imposta pelos parâmetros socioculturais que são instáveis e mutáveis e pela relação com o ato de se alimentar e de praticar atividade física e não necessariamente com o valor calórico da dieta. A mudança nas relações humanas com os outros e para consigo mesmo são mutantes, e essa construção é dinâmica e ágil. Sendo assim, a adaptação do sujeito demanda alto investimento psíquico, ou seja, a busca por compreender a si mesmo diante do outro e para o outro, imerso em um ambiente de constantes mudanças e demandas, provocam nos sujeitos uma dificuldade de assentamento. Assimilar o que é comumente desejado no ambiente em que está, o desejo de si mesmo e equalizar essa soma para si e para o outro demanda do sujeito uma dinâmica que é construída ao longo do tempo onde novas mudanças acontecem e por vezes, desestruturando o assentamento já elaborado.

Metodologia

A natureza deste estudo é exploratória, uma vez que visa um levantamento de amostra intencional em um universo específico. A pesquisa exploratória não consiste numa visão generalizada do fenômeno estudado, mas sim na busca de argumentos discursivos iniciais de um fenômeno de grande amplitude social, mas com alcance limitado do pesquisador (RAMPAZZO, 2005).

A natureza da pesquisa é quanti-qualitativa, ou seja, visa combinação da compilação analítica numérica (provinda da análise do *Body Shape Questionnaire* – BSQ) juntamente a uma avaliação contextual. Trata-se de um estudo empírico, ou seja, há dados primários coletados com análise em base bibliográfica relacionada com o tema (RAMPAZZO, 2005).

Para compor a amostra foram selecionados 30 indivíduos, sendo 15 homens e 15 mulheres, permitindo amplitude não comparativa da amostra. Os critérios qualificadores da amostra para a participação da pesquisa foram: faixa etária entre 15 e 20 anos, período de maturação da puberdade, ser assíduo praticante de musculação no período de um a dois anos ininterruptos, garantindo um período equiparado a todos os participantes da amostra, e fazer uso de suplementação alimentar e/ou o cumprimento de um programa alimentar (dieta), indicando inicialmente que há desejo de mudança da autoimagem atual.

A coleta foi realizada em três academias da cidade de Nepomuceno – MG, no estado de Minas Gerais. O ambiente de academia foi selecionado por ser o local que há maior concentração de praticantes de musculação este exercício foi escolhido por ser uma modalidade que permite ao praticante esculpir o corpo da forma desejada e evidente.

Os instrumentos de coleta de dados foram: o questionário (BSQ) traduzido para o português e o quadrante representativo das imagens representativas do corpo da escala de Figuras *Stunkard Figure Rating Scale* (FRS) – com o uso do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelo responsável quando o participante possuía idade menor que 18 anos.

O instrumento BSQ¹ é avaliado por somatório absoluto dos 34 (trinta e quatro) itens relacionados com o cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC). Cada item tem variação escalonar de um a seis, sendo cada número designado a uma variável nominal. De acordo com

¹O BSQ é um instrumento que relaciona a escala numérica com diversas nomeações de como o respondente identifica sua imagem corporal. Foi utilizada a versão traduzida no português disponibilizada com acesso online, uma vez se tratando de um instrumento não privativo de aplicação, ou seja, como não há restrição para que somente uma classe de profissionais aplique o instrumento, a disponibilização do mesmo é de acesso público.

os resultados, as variáveis finais de nomeação que caracterizam a relação com o corpo dos respondentes variam entre: nenhuma (igual e/ou menor de 100 pontos), leve (entre 110 e 138 pontos), moderada (entre 139 e 167 pontos) ou grave (igual e/ou maior que 167 pontos) (DI PIETRO, XAVIER, 2000).

Já o instrumento de imagens representativas do corpo da escala de Figuras FRS tem avaliação projetiva. O respondente é instruído a selecionar duas opções num quadrante de nove figuras, sendo uma figura a que identifica seu corpo no momento e a outra (ou a mesma figura) que identifica o corpo ideal, desejado (SCAGLIUSI et al., 2006).

A análise de dados foi realizada a partir do método de análise de conteúdo por grade fixa. Tal metodologia visa analisar o conteúdo descritivo do material de coleta de dados, trazendo aspectos formais, estruturais e temáticos que se repetem nas respostas compiladas, distribuindo-se assim em categorias de análise, que, no caso deste artigo, são fixas porque são pré-determinadas antes da coleta de dados através dos objetivos da pesquisa (RAMPAZZO, 2005). Segue tabela da classificação das categorias de dados a serem analisadas:

Tabela – 1: Categorias fixas de análise de dados

Objetivos Específicos do Artigo	Categorias de Análise de Dados (Títulos)
1. Identificar como os indivíduos enxergam o próprio corpo.	Como estão: satisfeitos ou insatisfeitos?
2. Delimitar quais são os fatores que promovem a busca por um corpo ideal.	O que permite a construção de um corpo ideal?
3. Comparar a imagem corporal concreta dos participantes em relação à auto imagem construída.	“Esse sou eu, esse é o ideal”

Fonte: Os autores.

Análise e discussão dos dados

Como estão: satisfeitos ou insatisfeitos?

Para a discussão deste item foi utilizada a análise dos resultados objetivos do *Body Shape Questionnaire* (BSQ). A Tabela 2 representa a tabulação destes resultados.

Tabela – 2: Caracterização da Amostra

Dados da Amostra	N	%
Gênero		
Feminino	15	50%
Masculino	15	50%
(Idade = 15 a 20 anos)		
Tempo de prática de musculação		
A partir de 1 ano	10	33%
De 1 ano e 6 meses à 2 anos	18	60%
2 anos	02	7%
IMC (Kg.M²)		
Abaixo do Peso	01	3 %
Normal	23	77%
Sobrepeso ou Obesidade	06	20%
Resultado Somatório Absoluto do BSQ		
Nenhuma (igual e/ou menor de 100 pontos)	23	76,7%
Leve (entre 110 e 138 pontos)	4	13,4%
Moderada (entre 139 e 167 pontos)	2	6,6%
Grave (igual e/ou maior que 167 pontos)	1	3,3%
Total	30	100%

Fonte: Os autores.

Com base nos dados explanados na Tabela 2 é possível dizer que: primeiro, há uma ligação diretamente proporcional entre o valor do IMC e a (in)satisfação com o formato do corpo; e segundo, o tempo da prática de musculação tem relação tanto com o valor do IMC quanto com o resultado do BSQ.

O primeiro fenômeno indicado mostra que há uma relação diretamente proporcional entre os 77% de respondentes que têm IMC normal, e os 76,7% dos respondentes do BSQ que não apresentam qualquer insatisfação com a autoimagem. A tabela mostra que há basicamente o mesmo número absoluto e representativo em porcentagem das pessoas que têm o peso na média pela altura e estão satisfeitos com o corpo.

Isso acontece porque há uma relação intrínseca sobre o peso que se tem e a satisfação com o corpo. A caracterização sociocultural indica que indivíduos que têm distribuição simétrica do peso corporal, não aparentando nem sobre nem subpeso, acreditam ter o corpo próximo ou na expectativa sociocultural, portanto, estão satisfeitos (BARROS, 2005).

Já o segundo fenômeno indica que o tempo em que os respondentes praticam musculação, 60%, é também diretamente proporcional ao número absoluto e de representatividade em porcentagem de respondentes que estão satisfeitos com o corpo, 76,7%. Esse fenômeno pode ser explicado porque neste período (de 1 ano e 6 meses a 2 anos) de prevalência da prática de musculação assídua, as mudanças são mais evidentes, portanto, a

satisfação é maior, porque o resultado parece ser imediato ao esforço (CAMPAGNA, SOUZA, 2006).

Ressalva-se para estes dados conclusivos que para nenhum dos fenômenos manifestados da análise de dados há diferença nas respostas de homens e mulheres e que só se pode classificar a maior parte da amostra como satisfeita com a autoimagem uma vez que há congruência entre: o tempo de prática de musculação, o valor do IMC e o resultado do BSQ. Este é um resultado conclusivo da avaliação destes instrumentos, mas não é absoluto.

A construção de um corpo ideal e suas práticas de conduta

Para a discussão deste item, foram utilizadas as análises de sete itens do BSQ (Anexo 1), sendo as questões: 02, 15, 16, 21, 26, 32 e 34. Estas questões foram selecionadas para uma avaliação qualitativa, uma vez que são as perguntas diretas relacionadas às práticas de conduta do respondente para construir seu corpo ideal, desejado. Analisando-as, foram identificados dois fenômenos: primeiro, que há usos de artifícios implícitos e encobertos para a busca do corpo desejado, e, segundo, que há auxílios paralelos da atividade física para a conquista do corpo desejado. Os itens do BSQ que estão relacionados ao uso de artifícios para a construção do corpo desejado são: 15, 16, 26 e 32.

Na questão 15 pôde-se notar uma grande preocupação dos indivíduos quanto a evitar o uso de roupas justas para não se sentir desconfortável com a sua forma física, evitando exibir as curvas e formas do corpo que se realmente tem. Já na questão 16, a prevalência das respostas foi no número 1 da escala, ou seja, a maioria dos pesquisados afirmam ‘nunca’ terem pensado em remover partes mais carnudas de seu corpo, ou seja, não desejam remover as partes que podem ser manipuladas dando a ilusão de outra forma corpórea.

Houve também a análise dos itens 26 e 32 do BSQ, os quais abordam o atentado à saúde em prol do corpo desejado, através do consumo de laxantes e/ou de vômito para manter ou alcançar a imagem que buscam – e apesar da maior parte da amostra ter indicado que ‘nunca’ utilizou de tais artifícios, o acesso destes é facilitado e o uso indiscriminado é condenado mesmo entre os que compartilham do uso. Logo, é um item de ressalva, pois dificilmente os próprios usuários são abertos quanto ao consumo (CONTI, 2008).

A análise destes itens mostrou que há a possibilidade dos respondentes estarem satisfeitos com a imagem do corpo que passam para o seu entorno social e não necessariamente

da autoimagem que possuem. Isso acontece porque a mídia impulsiona a necessidade de exibir determinado tipo de figura do corpo e mesmo que intrinsecamente a pessoa acredite que não tenha esta figura, ela vai manipular o corpo no intuito de que mesmo de forma ilusória, a imagem desejada socialmente seja a que aparece (CATANEO et al., 2005).

Já os itens do BSQ que estão relacionados ao auxílio de outras táticas paralelas à atividade física são: 02, 21 e 34.

Ao avaliar a questão 02, é possível notar que todos os indivíduos respondentes obtiveram valores superiores a três, o que demonstra uma preocupação expressiva com o físico a ponto de pensar em fazer uma dieta. Porém, na questão 21, houve grande discrepância nos resultados das respostas, composta de indivíduos que possuem grande preocupação em realizar uma dieta e outros que pouco se importam com a realização desta, por isso fazem uso de recursos paralelos. No item 34, os indivíduos respondentes afirmam ter uma grande preocupação com a prática dos exercícios físicos para a manutenção de uma boa forma física e busca pelo corpo ideal.

De acordo com Gomes e Oliveira (2005), os praticantes de atividade física estão mais preocupados em mostrar o que acreditam ser o ideal para os seus pares do que necessariamente buscar construir um corpo que desejam.

Logo, na análise deste item percebeu-se que os fatores de busca por um corpo ideal não são ligados à preservação da saúde e que os artifícios utilizados para a busca de um corpo ideal são de efeito imediato e de pouca possibilidade de manutenção. Ou seja, os praticantes de musculação não se preocupam necessariamente em adquirir uma forma desejada por eles próprios, mas sim de mostrar uma forma desejada pelos pares, de forma imediata.

“Esse sou eu, esse é o ideal”

Para a discussão deste item foram analisadas as imagens representativas do corpo da escala de Figuras FRS. De acordo com a análise, notou-se dois fenômenos de representação de autoimagem distintos, são eles: primeiro, há ocorrência de congruência entre a imagem real e a imagem representativa (figura do FRS – Anexo 2); segundo, há, mesmo nos casos de relato de satisfação pelo BQS, o desejo dos respondentes de alterar a forma atual do corpo. Ambos os fenômenos são enviesados pela diferença de gênero.

Na manifestação do primeiro fenômeno, o material de coleta de dados revela que há indivíduos que selecionam a mesma imagem do FRS, indicando que a imagem do corpo que agora existe é também, a imagem de um corpo ideal, desejado. O número absoluto de respondentes que classificaram de acordo com o FRS congruência entre a forma do corpo que têm e a forma do corpo que querem foi de 5 indivíduos em 30, sendo então 16% de toda a amostra. Mas no primeiro item de análise e discussão de dados, vê-se que o total de indivíduos que responderam ao BSQ resultando em satisfação foi superior, uma margem de 76,6%. Ou seja, o volume de pessoas que identificam na projeção FRS de satisfação com o corpo não é relativo ao número de pessoas que apontam o mesmo resultado objetivo para o BSQ. Isso quer dizer que para a grande maioria dos respondentes, a satisfação com o corpo é buscada, mas não é vivida e/ou percebida no momento presente.

Por isso, há constante insatisfação com a autoimagem. As pessoas que são praticantes de atividade física, especificamente de musculação, percebem o resultado no corpo e então sempre desejam um resultado mais satisfatório (HASS, GARCIA, BERTOLETTI, 2010).

Então, não é que o corpo de agora não satisfaz, mas o desejo de melhorar é maior do que a contestação no momento, o que torna o trabalho do educador físico um exercício de constante manutenção e de ciclo contínuo, ou seja, é necessário manter o aluno motivado com pequenas, mas constantes mudanças; visto que, ainda assim, em grande maioria, os alunos, mesmo com resultado evidente, desejam mais mudanças no corpo (MARCUIZZO, PICH, DITTRICH, 2012).

Notou-se, que a tendência masculina é pela busca de massa corporal, enquanto a feminina é de perda de peso, então, os fatores que determinam (in) satisfação da autoimagem é dependente da relação de gênero. Essa conclusão se dá pelas marcações da imagem corporal no FRS, onde todos os respondentes masculinos e femininos seguiram este padrão de resposta. O resultado da manifestação deste fenômeno é: não significa que a amostra está totalmente insatisfeita com seu corpo, mas que a busca para o ideal ainda persiste. As figuras 1 e 2 abaixo são extraídas do instrumento FRS de dois respondentes, o primeiro sendo um respondente masculino que tem o ideal de uma imagem corporal mais ‘encorpada’ e o outro respondente de uma mulher, que demonstra interesse de uma imagem ideal de um corpo mais esguio, representando os demais respondentes desta pesquisa.

Figura – 1: Imagem corporal atual *versus* imagem corporal ideal para o sexo masculino

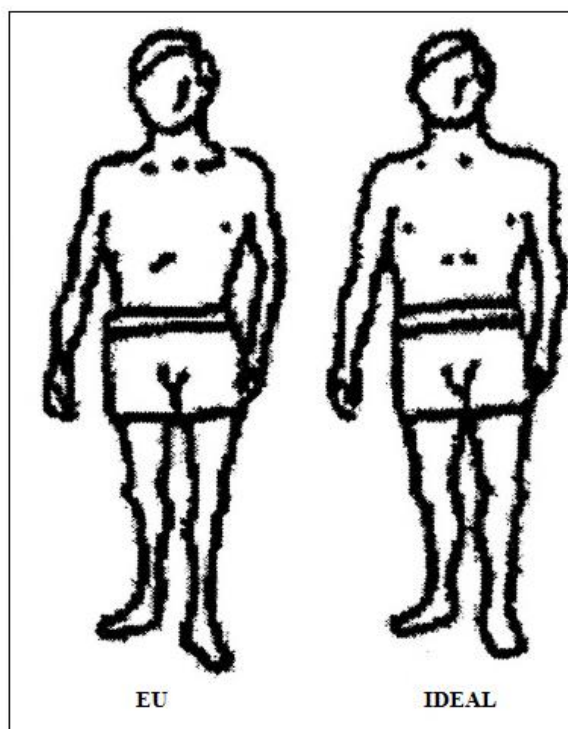
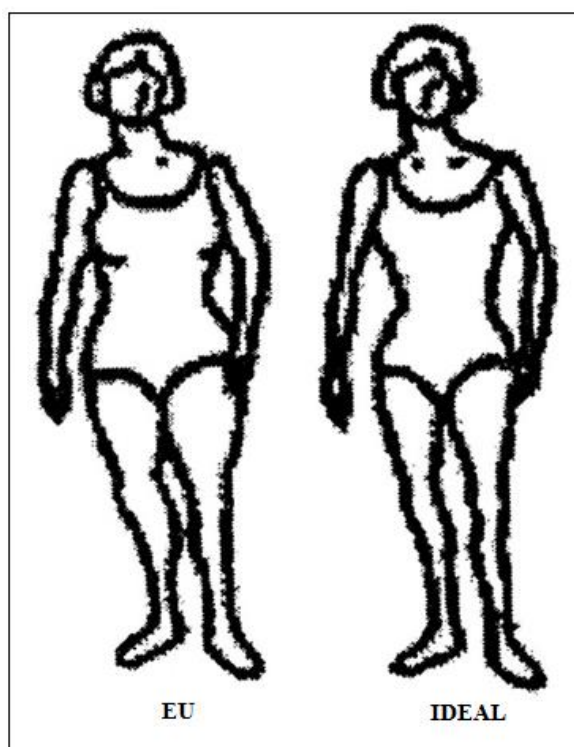


Figura – 2: Imagem corporal atual *versus* imagem corporal ideal para o sexo feminino



A busca constante pelo desejável é o que torna o trabalho do educador físico tão desafiador. Conseguir transformar o corpo em vivência do presente e não em constante busca no futuro é o que vai garantir satisfação da autoimagem (RECH, ARAÚJO, VANAT, 2010).

Considerações finais

Após a classificação das categorias de análise de dados e discussões, é possível concluir que o que determina a construção de autoimagem dos praticantes de musculação submetidos a este estudo específico, o que também pode ser incluídos na real perspectiva brasileira, são os três fatores seguintes: primeiro, os fatores que propiciam a percepção visual das características do corpo (por exemplo, peso) são as mais importantes e as mais controladas pela amostra; segundo, há uma disparidade entre o que se sente à partir do corpo e o que se quer mostrar deste corpo; terceiro, a (in)satisfação com a autoimagem corporal é um episódio, o que não caracteriza algo patológico.

Portanto, a autoimagem é construída a partir do que os respondentes querem mostrar aos seus pares e não necessariamente do que querem para si próprios. Estes desejos podem se fundir em um só, mas a pesquisa mostra que a influência e a cobrança sociocultural são os alicerces da construção da autoimagem.

Referências

- ALMEIDA, G. A. N.; DOS SANTOS, J. E.; PASIAN, S. R.; LOUREIRO, S. R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Psicologia em estudo**, v. 10, n. 1, p. 112-121, 2006.
- ALVES, D.; PINTO, M.; ALVES, S.; MOTA, A.; LEIROS, V. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009.
- BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo Bodyimage: discovering one's self. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 12, n. 2, p. 547-54, 2005.
- BOSI, M. L. M.; LUIZ, R. R.; MORGADO, C. D. C.; COSTA, M. D. S.; CARVALHO, R. D. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **J.Bras. Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 2, p. 108-13, 2006.
- BOSI, M. L. M.; LUIZ, R. R.; UCHIMURA, K. Y.; OLIVEIRA, F. P. D. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **J.Bras. Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 57, n. 1, p. 28-33, 2008.
- CAMPAGNA, V. N.; SOUZA, A. S. L. D. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. **Boletim de psicologia**, v. 56, n. 124, p.9-35, 2006.
- CARVALHO, A. M. P.; CATANEO, C.; GALINDO, E. M. C.; MALFARÁ, C. T. Auto conceito e imagem corporal em crianças obesas. **Paidéia**, v. 15, n. 30, p. 131-139, 2005.

- CATANEO, C.; CARVALHO, A. M. P.; GALINDO, E. M. C. Obesidade e aspectos psicológicos: maturidade emocional, auto-conceito, locus de controle e ansiedade. **Psicologia: Reflexão e crítica**, v. 18, n. 1, p. 223-234, 2005.
- CONTI, M. A. Os aspectos que compõem o conceito de imagem corporal pela ótica do adolescente. **Journal of Human Growth and Development**, v. 18, n. 3, p. 240-253, 2008.
- DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v. 31, n. 1, 2009.
- GIORDANI, R. **Sorvete: alimento e prazer**. 1.ed. Porto Alegre: Imagens da Terra Editora, 2006.
- GOMES, A. M. T.; OLIVEIRA, D. C. A auto e heteroimagem profissional do enfermeiro em saúde pública: um estudo de representações sociais. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.13, n.6, p.1011-1018, 2005.
- HAAS, A. N.; GARCIA, A. C. D.; BERTOLETTI, J. Imagem corporal e bailarinas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 182-185, 2010.
- KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.
- MARCUZZO, M.; PICH, S.; DITTRICH, M. G. A construção da imagem corporal de sujeitos obesos e sua relação com os imperativos contemporâneos de embelezamento corporal. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 16, n. 43, p.96-104, 2012.
- SILVA, A. J. B. da; BRUNETTO, B. C.; REICHERT, F. F. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina, PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 170-175, 2012.
- RAMPAZZO, L. **Metodologia científica**. 2. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2005.
- RECH, C. R.; ARAÚJO, E. D. S.; VANAT, J. D. R. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 2, p. 285-292, 2010.
- RIBEIRO, L. G.; VEIGA, G. V. D. Imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em bailarinos profissionais. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 16, n. 2, p. 99-102, 2010.
- SAIKALI, C. J.; SOUBHIA, C. S.; SCALFARO, B. M.; CORDÁS, T. A. Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v.31, n.4, p.164-166, 2004.
- SAUR, A. M.; PASIAN, S. R. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. **Avaliação Psicológica**, v.7, n.2, p.199-209, 2008.
- SCAGLIUSI, F. B.; ALVARENGA, M.; POLACOW, V. O.; CORDÁS, T. A.; QUEIROZ, G. K. O.; COELHO, D.; PHILIPPI, S. T.; LANCHÁ-JUNIOR, A. H. Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. **Appetite**, v. 47, n. 1, p. 77-82, 2006.
- SCHWARTZ, M. B.; BROWNELL, K. D. Obesity and body image. **Body Image**, v.1, n.1, p.43-56, 2004.
- SIMÕES, D.; MENESES, R. F. Auto-conceito em crianças com e sem obesidade. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 20, n. 2, p. 246-251, 2007.

Recebido em: 26/02/2018.

Aceito em: 30/09/2018.

Anexo I

Questionário BSQ.

Data: ____/____/____

Nome: _____

Idade: _____ anos

Peso: _____ kg

Altura: _____ cm

IMC: _____

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE – BSQ

Adaptado e validado para uso no Brasil por Mônica Cristina Di Pietro, Evelyn Doering Xavier e Dartiu Xavier da Silveira
PROAD / Departamento de Psiquiatria – UNIFESP / EPM

Responda as questões abaixo em relação à sua aparência nas últimas 4 semanas. Usando a seguinte legenda:

1. Nunca

2. Raramente

3. Às vezes

4. Frequentemente

5. Muito frequentemente

6. Sempre

01.	Sentir-se entediada(o) faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
02.	Sua preocupação com sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer uma dieta?	1	2	3	4	5	6
03.	Já lhe ocorreu que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
04.	Você tem receio de que poderia engordar ou ficar mais gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
05.	Você anda preocupada(o) achando que o seu corpo não é firme o suficiente?	1	2	3	4	5	6
06.	Ao ingerir uma refeição completa e sentir o estômago cheio, você se preocupa em ter engordado?	1	2	3	4	5	6
07.	Você já se sentiu tão mal com sua forma física a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
08.	Você deixou de correr por achar que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6
09.	Estar com pessoas magras do mesmo sexo que você faz você reparar em sua forma física?	1	2	3	4	5	6
10.	Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando você senta?	1	2	3	4	5	6
11.	Você já se sentiu gorda(o) mesmo após ingerir uma pequena quantidade de alimento?	1	2	3	4	5	6
12.	Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao se comparar, tem se sentido em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13.	Pensar na sua forma física interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como, por exemplo, assistir televisão, ler ou acompanhar uma conversa)?	1	2	3	4	5	6
14.	Ao estar nua(nu), por exemplo, ao tomar banho, você se sente gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
15.	Você tem evitado usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
16.	Você já se pegou pensando em remover partes mais carnudas de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
17.	Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
18.	Você já deixou de participar de eventos sociais (como por exemplo, festas) por se sentir mal com relação à sua forma física?	1	2	3	4	5	6
19.	Você se sente muito grande e arredondada(o)?	1	2	3	4	5	6
20.	Você sente vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21.	A preocupação frente à sua forma física a(o) leva a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22.	Você se sente mais contente em relação à sua forma física quando seu estômago está vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23.	Você acredita que sua forma física se deva à sua falta de controle?	1	2	3	4	5	6
24.	Você se preocupa que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago?	1	2	3	4	5	6
25.	Você acha injusto que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras do que você?	1	2	3	4	5	6
26.	Você já vomitou para se sentir mais magra(o)?	1	2	3	4	5	6
27.	Quando acompanhada(o), você fica preocupada(o) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentada(o) num sofá ou no banco de um ônibus)?	1	2	3	4	5	6
28.	Você se preocupa com o fato de estar ficando cheia(o) de “dobras” ou “banhas”?	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 ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30.	Você belisca áreas 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 e banheiros)?	1	2	3	4	5	6
32.	Você já tomou laxantes para se sentir mais magra(o)?	1	2	3	4	5	6
33.	Você fica mais preocupada(o) com sua forma física quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34.	A preocupação com sua forma física leva você a sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6

Nenhuma: ≤ 110

Leve: > 110 e ≤ 138

Moderada: > 138 e ≤ 167

Grave: > 167

Anexo II

Figure Rating Scale (FRS).

