

PREVALÊNCIA DE INSATISFAÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Joyce Lopes Macedo¹, Amanda Suellen da Silva Santos Oliveira²
Erica Rodrigues Reis^{3,4}, Magnólia de Jesus Sousa Magalhães Assunção⁵

RESUMO

Introdução: A prática de exercício físico tem sido utilizada por indivíduos insatisfeitos com sua imagem corporal, para ganho ou perda de peso. Contudo, uma imagem corporal negativa pode, paradoxalmente, reduzir a motivação para a prática de atividades físicas ou aumentar o engajamento em programas de exercícios. **Objetivo:** O presente artigo tem por finalidade realizar uma busca bibliográfica sobre a prevalência de insatisfação corporal entre praticantes de atividade física. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa. Para busca e seleção dos estudos utilizou-se as bases de dados: Scielo e Ebscohost e o buscador Google acadêmico, permitindo a seleção de 9 artigos, os quais foram publicados entre os anos de 2017 a 2019, pesquisou-se artigos publicados em português e inglês. **Resultados e discussão:** Em todos os estudos analisados foi possível verificar que há grande insatisfação com a imagem corporal, entre os praticantes de atividade física, fato este, que pode ser decorrente da elevada cobrança social de amigos, familiares e a forte influência da mídia pela busca e idealização do corpo estipulado perfeito. **Conclusão:** É necessário a realização de mais estudos, que abordem a temática, no intuito de compreender a auto percepção da imagem corporal entre praticantes de atividade física, a insatisfação corporal pode provocar problemas futuros, devido a essa busca por um corpo ideal.

Palavras-chave: Imagem corporal. Percepção corporal. Insatisfação corporal. Exercício físico.

1-Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão (UNIFACEMA), Caxias-MA, Brasil.

2-Programa de pós-graduação em Alimentos e Nutrição, Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina-PI, Brasil.

3-Programa de pós-graduação em Saúde mental e Atendimento Psicossocial, Faculdade Laboro, São Luís-MA, Brasil.

ABSTRACT

Prevalence of body dissatisfaction in physical activity practice

Introduction: The practice of physical exercise has been used by individuals dissatisfied with their body image, for gain or loss of weight. However, a negative body image may, paradoxically, reduce the motivation to practice physical activities or increase engagement in exercise programs. **Objective:** This article aims to carry out a literature search about the prevalence of body dissatisfaction among physical activity practitioners. **Methodology:** This is an integrative literature review. To search for and select the studies, the following databases were used: Scielo and Ebscohost and the Google academic search engine, allowing the selection of 9 articles, which were published between 2017 and 2019, articles published in Portuguese and English. **Results and discussion:** In all studies analyzed it was possible to verify that there is a great dissatisfaction with the body image among physical activity practitioners, a fact that can be due to the high social collection of friends, family and the strong influence of the media in the search and idealization of the perfect stipulated body. **Conclusion:** It is necessary to carry out more studies, which approach the subject, in order to understand the self perception of body image among physical activity practitioners, body dissatisfaction can cause future problems due to this search for an ideal body.

Key words: Body image. Body perception. Body dissatisfaction. Physical exercise.

4-Programa de pós-graduação em Perícia criminal e Ciências Forenses, Instituto de Pós-Graduação e Graduação (IPOG), Brasília-DF, Brasil.

5-Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), São Luís-MA, Brasil.

E-mails dos autores:

joycelopes385@gmail.com

amandasuellenn@hotmail.com

rodrigues.ericareis@gmail.com

magmagalhaes2009@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A imagem corporal corresponde a diversos fatores cognitivos e multissensoriais da organização cerebral do indivíduo. Esse fenômeno único, em que experiências existenciais e individuais em um universo de inter-relações irão compor a imagem, é uma representação mental de todas as maneiras de percepção do corpo seguida por uma autoavaliação da imagem percebida pelo indivíduo.

Em determinados momentos, essa imagem pode apresentar distorções, gerando a insatisfação corporal, que pode ser definida como uma autoavaliação negativa em relação a como o indivíduo enxerga seu corpo, extrapolando essa autocrítica para a opinião alheia (Adami e colaboradores, 2008).

Os exercícios têm sido utilizados por indivíduos insatisfeitos com a própria imagem corporal, para ganho ou perda de peso. Porém, uma imagem corporal negativa pode, paradoxalmente, diminuir a motivação para a prática de atividades físicas ou aumentar o engajamento em programas de exercícios (Klimick, Coelho e Alli-Feldmann, 2017).

Muitos indivíduos vão à busca de academias e outros tipos de atividades físicas, procurando por saúde, emagrecimento e melhora do condicionamento físico, entretanto, muitos representam objetivos e metas exclusivamente estéticos, almejando alcançar a imagem corporal ideal (Magalhães e Costa, 2013).

Diante do que foi exposto, por ser um tema atual e de constante valorização e discussão nas mídias, é necessário entender o comportamento existente em relação à insatisfação corporal, a prática de exercício físico e suas distintas relações com a autoimagem.

O objetivo do artigo, é realizar uma revisão bibliográfica do tipo integrativa sobre a prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão integrativa, onde buscou-se a identificação de estudos sobre a insatisfação corporal em praticantes de atividade física.

Segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008), a revisão integrativa é descrita como modelo de estudo, cujo processo para sua construção segue o instrumento da prática

baseada em evidências, permite agrupar e resumir as informações relevantes sobre a temática analisada, de forma organizada.

As fases que compõem a presente revisão de literatura, estão descritas a seguir:

Identificação do tema e seleção da hipótese

Com base no tema: Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física, elaborou-se estratégia de busca do presente estudo. Para a busca nas bases de dados foi utilizado descritores indexados e cadastrados no banco de dados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH) (Quadro 1). A estratégia PICO, que representa um acrônimo para Paciente (P), Interesse (I) e Contexto (Co), foi utilizada para a construção da questão norteadora desta revisão integrativa da literatura: "Qual a prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física?"

Quadro 1 - Elementos de estratégia PICO e descritores utilizados.

Elementos	DeCS	MeSH
P Praticantes de atividade física	Exercício físico Atletas	Physical exercise Athletes
I Insatisfação corporal	Imagem corporal Percepção corporal Autoimagem	Body image Body perception Self image
Co Prevalência	Prevalência	Prevalence

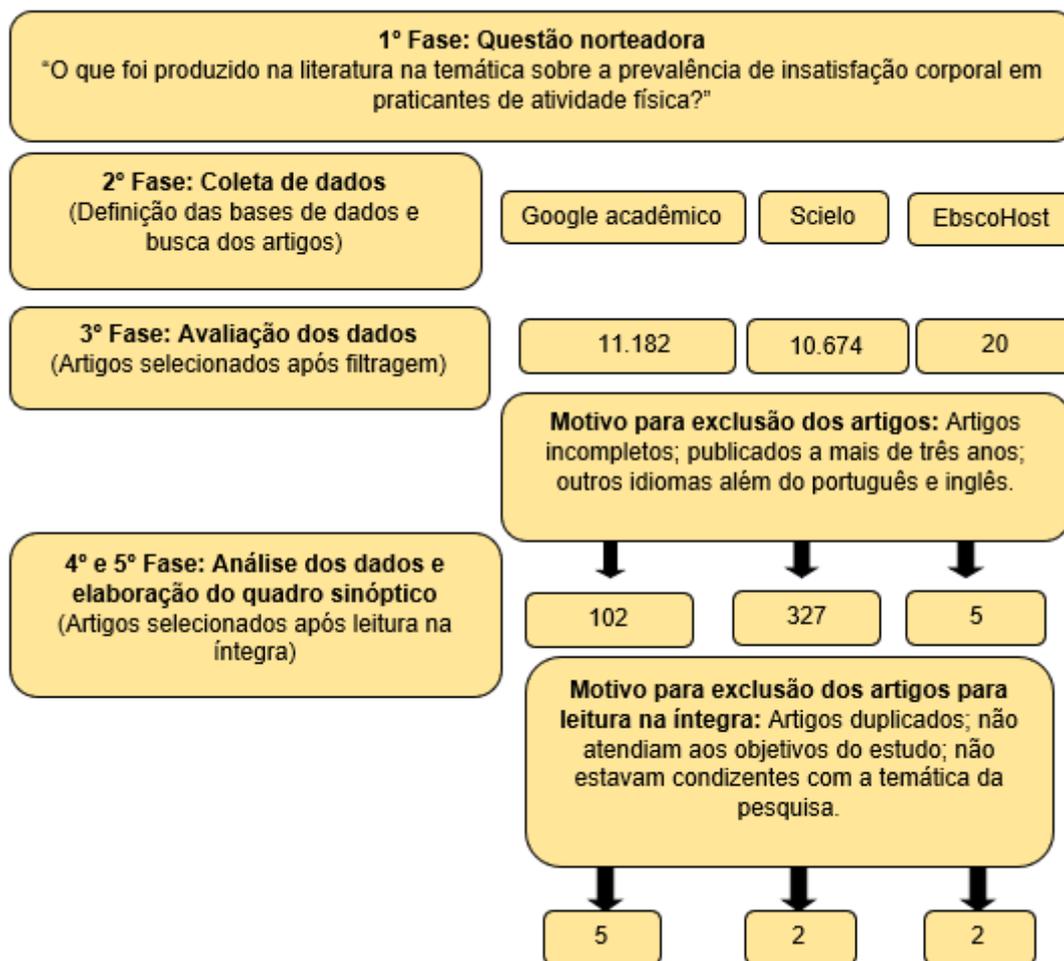
Amostragem

Fez-se a busca de janeiro a fevereiro de 2019. Para a pesquisa foram utilizadas as bases de dados: Ebscohost e Scientific Electronic Library Online (SciELO) e o buscador Google Acadêmico.

Foi utilizada na estratégia de busca a forma booleana AND e OR, a fim de melhorar a busca dos artigos nas bases de dados. Utilizaram-se os seguintes bancos com seus respectivos descritores. Os termos utilizados durante a pesquisa foram classificados e combinados, resultando em estratégias específicas de cada base conforme o quadro 2.

Quadro 2 - Estratégias de busca utilizadas nas bases de dados Scielo e EbscoHost e buscador Google acadêmico.

Base de dados	Estratégias de busca	Achados	Filtrados	Selecionados
Google acadêmico	("exercício físico" OR "atletas") AND "imagem corporal" AND "percepção corporal" AND "autoimagem" AND "prevalência"	11.182	102	5
Scielo	("Physical exercise" OR "Athletes") AND "Body image" AND "Body perception" AND "Self image" AND "prevalence"	10.674	327	2
Ebsco Host	("Exercício+físico+OR+atletas") +AND+(imagem+corporal) + AND + (percepção+corporal) + AND + (autoimagem) + AND + (prevalência)	20	5	2

**Figura 1 - Fluxograma de identificação, seleção e inclusão dos estudos da revisão integrativa.**

Para a realização da revisão foram incluídos artigos originais, identificados nas bases de dados mencionadas e que atenderam aos critérios de inclusão: ter publicação em periódicos indexados, publicados nos idiomas português e inglês, entre os anos de 2017 a 2019. Sendo excluído os estudos de revisão, que se apresentavam sem o resumo, e não abordavam a temática em estudo.

Categorização dos estudos

As informações extraídas dos estudos foram: nome dos autores, ano de publicação, e resultados obtidos. A análise para seleção dos estudos foi realizada em duas fases.

Na primeira fase, os artigos foram pré-selecionados segundo os critérios de inclusão e exclusão e de acordo com a estratégia de funcionamento e busca de cada base de dados. Como busca geral no buscador Google Acadêmico foram encontrados na sua totalidade 11.182 artigos, ao filtrar os mesmos,

publicados nos últimos três anos, obteve-se um total de 102 artigos. Na base de dados EbscoHost, obteve-se um total de 20 artigos na busca geral, ao aplicar o filtro de artigos publicados nos últimos três anos obteve-se 5 artigos. Nas bases de dados Scielo, como busca geral obteve-se 10.674 artigos, ao aplicar os critérios de inclusão previamente estabelecidos encontrou-se o total de 327 artigos.

Ao final, foram selecionados para a análise cinco (5) artigos pelo buscador Google acadêmico, dois (2) artigos na base de dados EbscoHost e dois (2) artigos na base de dados Scielo (Figura 1).

Nesta etapa foram analisadas as informações coletadas nos 9 artigos selecionados nas bases de dados. Para a realização da análise, foram criadas categorizações nas bases de forma descritiva, partindo de dados mais simples para os mais complexos, facilitando a ordenação e a sumarização de cada artigo.

Interpretação dos resultados

Com base na leitura dos artigos, após seleção de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos, foram selecionados os estudos que abordavam sobre insatisfação corporal e praticantes de atividade física. Os dados analisados proporcionaram o agrupamento do conteúdo, bem como dos resultados.

Síntese do conhecimento

Após leitura do material selecionado, agrupou-se por temas e as informações capturadas foram disponibilizadas em quadros e tabelas para posterior discussão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A apresentação dos resultados está dividida em duas partes. A primeira está relacionada à caracterização dos estudos, a segunda à análise da produção científica sobre a prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física.

Na tabela 1 verifica-se a caracterização dos estudos utilizados para construção da revisão de literatura.

Verifica-se que todos os estudos foram de abordagem quantitativa, em relação ao delineamento da pesquisa todos foram

estudos de coorte, publicados no idioma português e de procedência brasileira.

A seguir verifica-se a distribuição temporal dos estudos utilizados para construção da presente pesquisa (Tabela 2).

Tabela 1 - Caracterização dos estudos utilizados sobre a prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física.

Variáveis	n	%
Abordagem do estudo		
Quantitativo	9	100,00
Delineamento da pesquisa		
Estudos coorte	9	100,00
Idiomas		
Português	9	100,00
Procedência		
Brasil	9	100,00

Tabela 2 - Distribuição temporal dos estudos utilizados sobre a prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física.

Distribuição Temporal	n	%
2017	4	44,50
2018	4	44,50
2019	1	11,00

No quadro 3 observa-se a análise da produção científica acerca da prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física.

Damasceno e colaboradores (2006), definem imagem corporal como uma construção multidimensional que descreve as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros. Esta inclui a percepção de padrões culturais, da proximidade destes padrões e da importância relativa deste padrão para os membros de seu grupo social. Logo, a imagem corporal sofre influências de desejos, atitudes emocionais e interações sociais, podendo ser definida de forma ampla como as atitudes relativas ao próprio corpo e, em particular, à aparência física.

A imagem corporal é um componente psíquico, sua formação ocorre por meio de estímulos de diferentes áreas do córtex cerebral pertencentes à zona terciária. Como se refere a um processo emocional estabelecido pelas imagens mentais formadas sem a presença do objeto, ocorre depois do reconhecimento e identificação daquilo que já se encontra gravado na mente, ou seja, a partir das experiências vivenciadas (Fonseca, 2008).

Quadro 3 - Estudos selecionados para construção da revisão de literatura, acerca da prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física.

Artigos	Ano	Resultados encontrados
Estado nutricional e distúrbio de imagem corporal em universitários praticantes de musculação.	2017	Estudo transversal com 45 indivíduos considerando a satisfação pela imagem corporal atual, observou-se que 90% das mulheres e 92% dos homens estavam de algum modo, insatisfeitos.
Insatisfação corporal em frequentadoras de academia.	2017	Em estudo transversal com 257 mulheres entrevistadas, 21,4% apresentaram algum tipo de insatisfação corporal.
Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS.	2017	Em estudo com 120 praticantes de musculação, a prevalência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal foi de 93,3%, enquanto os homens apresentaram insatisfação de 91,6%.
Concepções da imagem corporal sob a influência do condicionamento físico em praticantes de corrida de rua.	2017	Foram estudados 102 indivíduos, 46 mulheres e 56 homens, com faixa etária entre 24 a 56 anos. Evidenciou-se a prevalência da insatisfação da imagem corporal (87%).
Relação da composição corporal e a percepção da imagem em mulheres praticantes de musculação.	2018	Estudo transversal realizado com 99 mulheres de 18 a 59 anos de idade. Utilizou a. A maior parte das mulheres (84,80%) estavam insatisfeitas com imagem corporal.
Satisfação da imagem corporal em jovens praticantes de ginástica em grupo.	2018	Dentre os voluntários avaliados (5 alunos e 22 alunas), verificou-se que 51,85% da amostra encontra-se satisfeita, 37,04% apresentam leve grau de insatisfação com a imagem corporal e 11,11% moderada.
Associação da percepção de imagem corporal com a resistência cardíaca e índice de adiposidade corporal em praticantes de exercícios físicos.	2018	A amostra foi composta por 30 praticantes de exercícios físicos em academia de Joinville, na faixa etária de 18 a 45 anos, os resultados sugeriram uma insatisfação com o próprio corpo, em que 51% do sexo feminino e 27% do sexo masculino superestimaram seu tamanho corporal.
Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha.	2018	Estudo epidemiológico do tipo transversal que analisou 53 indivíduos adultos, 84,90% dos frequentadores da academia se mostraram insatisfeitos com sua imagem corporal.
Consumo alimentar e imagem corporal em desportistas do município de Pelotas-RS.	2019	Dos 139 desportistas, a maioria (65,47%) é do sexo feminino, com idade entre 18 a 59 anos e eutrófico (57,55%). Em relação a Escala de Silhuetas, 79,86% dos praticantes de atividade física estavam insatisfeitos com a silhueta atual.

Coqueiro e colaboradores (2008), conceituam imagem corporal como fenômeno de componente afetivo, cognitivo, perceptivo e comportamental, no qual o componente subjetivo se refere à insatisfação com tamanho corporal e partes específicas do seu corpo. A percepção da imagem corporal é definida como uma ilustração que se tem na mente acerca do tamanho, imagem, forma do corpo e sentimentos relacionados a essas características, e as partes que a constituem.

A literatura aponta que a Imagem Corporal é um importante componente de identidade pessoal, influenciada pelo sexo, idade, meios de Comunicação, relação do corpo com crenças, valores e atitudes culturais (Fortes e colaboradores, 2015).

Neste sentido, Jaeger e Câmara (2015), afirmam que as relações com o corpo são influenciadas por fatores socioculturais, e que tais fatores influenciam os indivíduos direcionando-os a desejos, hábitos, cuidados e descontentamentos com a aparência visual do corpo. Esse descontentamento por vezes faz com que o indivíduo apresente um conjunto de

insatisfações e preocupações com a sua imagem de corpo.

Analisando esses fatores de modo isolado, estudos têm mostrado a relação existente entre tais fatores socioculturais e insatisfação com a imagem corporal (Povoa e colaboradores, 2012).

No que se refere à insatisfação entre homens e mulheres, existe uma forte tendência cultural em considerar a magreza como situação ideal de aceitação social para mulheres e homens como sendo ideal um corpo mais forte e/ou volumoso (Fortes e colaboradores, 2015).

Os meios de comunicação, por sua vez, promovem a insatisfação com a imagem corporal à medida que expõe belos corpos, determina padrões que devem ser seguidos e provocam uma compulsão a buscar a anatomia ideal. A procura intensa e incessante pela imagem corporal atraente e perfeita resulta na internalização de padrões irreais de beleza, e com isto tem-se um excesso de preocupação com a aparência física (Mello e Rech, 2012).

CONCLUSÃO

Na análise dos estudos selecionados, verificou-se um grau elevado de insatisfação com a imagem corporal entre praticantes de atividade física.

Recomenda-se mais estudos sobre a temática abordada, pois o sentimento negativo sobre o próprio corpo, pode gerar diversos problemas aos indivíduos, como ansiedade, até mesmo desordem mental, podendo desencadear problemas futuros pela busca de um corpo idealizado.

REFERÊNCIAS

- 1-Adami, F.; Frainer, D. E. S.; Santos, J. S.; Fernandes, T. C.; Oliveira, F. R. Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis. *Psic Teor Pesq.* Vol. 24. Num. 2. 2008. p.143-149.
- 2-Agnol, M. D.; Pezzi, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da serra gaúcha. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.* Vol. 12. Num. 76. 2018. p.1051-1060. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1209>>
- 3-Coqueiro, R. S.; Petroski, E. L.; Pelegrini, A.; Barbosa, A. B. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul.* Vol. 30. Num. 1. 2008. p.31- 37.
- 4-Damasceno, V. O.; Vianna, V.R. A.; Vianna, J. M.; Lima, J.R. P.; Novaes, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento.* Vol. 14. Num. 2. 2006. p.81-94.
- 5-Fonseca, C. C. Esquema corporal, imagem corporal e aspectos motivacionais na dança de salão. Dissertação de mestrado. Universidade São Judas Tadeu. São Paulo. 2008.
- 6-Fortes, L. S.; Filgueiras, J. F.; Meireles, C.; Neves, M.; Almeida, S. S.; Ferreira, M. E. C. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? *Revista de Nutrição.* Vol. 28. Num. 3. 2015. p.253-264.
- 7-Jaeger, M. B.; Câmara, S. G. Media and Life Dissatisfaction as Predictors of Body Dissatisfaction. *Paidéia.* Vol. 25. Num. 61. 2015. p.183-190.
- 8-Klimick, A. C.; Coelho, C. E.; Alli-Feldmann, L. R. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de porto alegre, RS. *Revista de Iniciação Científica da ULBRA.* Vol. 1. Num. 15. 2017. p.54-62.
- 9-Magalhães, D. A.; Costa, J. M. Relação Entre a Super-Valorização do Corpo e a Saúde em Academias de Musculação em Conceição do Araguaia PA. *Revista Digital.* Vol. 118. Num. 18. 2013. p.1-5.
- 10-Medeiros, T. H.; Caputo, E. L.; Domingues, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *J Bras Psiquiatr.* Vol. 66. Num. 1. 2017 p.38-44.
- 11-Mello, G. T.; Rech, R. R. Insatisfação com a imagem corporal de acadêmicos de Educação Física. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.* Vol. 6. Num. 34. 2012. p.233-241. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/276>>
- 12-Melo, N. M.; Neto, J. B.; Nascimento, J. S.; Silva, D. R.; Melo, J. M. M.; Junior, C. R. C. Estado nutricional e distúrbio de imagem corporal em universitários praticantes de musculação. *GEP NEWS.* Vol. 1. Num. 2. 2017. p.41-45.
- 13-Mendes, K. D. S.; Silveira, R. C. C. P.; Galvão, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - enferm.* Florianópolis. Vol. 17. Num. 4. 2008. p.758-764.
- 14-Moreira, M. L.; Corrêa, A. A. M.; Domingues, S. F. Satisfação da imagem corporal em jovens praticantes de ginástica em grupo. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.* Vol. 12. Num. 71. 2018. p.400-405. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/717>>
- 15-Póvoa, T. I. R.; Sanche, J. F.; França, L. N.; Lima, S. S.; Silva, T. C. D. Imagem corporal e estado nutricional de idosas praticantes de

exercício físico. Revista Movimenta. Vol. 5. Num. 4. 2012.

16-Rizzi, T.; Hoerlle, E.; Braga, K. D.; Pretto, A. D. B.; Pastore, C. A. Consumo alimentar e imagem corporal em desportistas do município de Pelotas-RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 13. Num. 77. 2019. p.35-44. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1224>>

17-Santos, N. L. S.; Ferreira, A. S.; Triani, F. S.; Silva, C. A. F. Concepções da imagem corporal sob a influência do condicionamento físico em praticantes de corrida de rua. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 11. Num. 70. 2017. p. 826-835. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1282>>

18-Silva, F. P.; Morales, P. J. C.; Brasilino, M. F.; Brasilino, F. F. Associação da percepção de imagem corporal com a resistência cardíaca e índice de adiposidade corporal em praticantes de exercícios físicos. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 12. Num. 75. 2018. p.892-900. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/809>>

19-Silva, P. O.; Filho, J. R. M. G.; Santos, J. P.; Filho, J. N. S.; Gonçalves, L. G. O.; Farias, E. S. Relação da composição corporal e a percepção da imagem em mulheres praticantes de musculação. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 12. Num. 76. 2018. p.1056-1066. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/852>>

Recebido para publicação em 01/04/2019
Aceito em 28/05/2019