

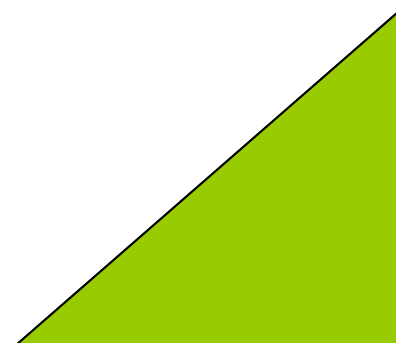


Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia

Estudo comparativo entre praticantes de
musculação e de aulas de grupo

Ana Rita Carvalho Vidal

Porto, 2006



Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia

Estudo comparativo entre praticantes de musculação e de aulas de grupo

Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Recreação e Tempos Livres, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Orientador: Prof. Doutora Olga Vasconcelos
Ana Rita Carvalho Vidal

Porto, 2006

Vidal, A.R. (2006). *Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia. Estudo comparativo entre praticantes de musculação e aulas de grupo*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: IMAGEM CORPORAL; SATISFAÇÃO COM IMAGEM CORPORAL; MUSCULAÇÃO; AULAS DE GRUPO; INDICE DE MASSA CORPORAL

Agradecimentos

A concretização deste trabalho só foi possível com a diversificada colaboração, apoio e incentivo persistente de um grupo de pessoas. Deste modo, gostaria de expressar os mais sinceros e profundos agradecimentos:

À Professora Doutora Olga Vasconcelos e ao Professor Doutor Rui Garganta, pelo acompanhamento, disponibilidade, orientação e incentivo, que desde o início foram determinantes para a realização deste trabalho...

À Professora Doutora Paula Santos e restantes professores do gabinete, pela força, dedicação e amizade que transmitiram ao longo de todo o meu percurso académico...

Aos meus pais pelo apoio, confiança, disponibilidade e encorajamento...

Ao Simão um agradecimento muito especial pelo carinho sempre presente, por esclarecer as minhas infinitas dúvidas e pelas inúmeras palavras de apoio...

A todos os meus amigos que estiveram presentes e me deram apoio, força e boa disposição para ultrapassar alguns momentos mais difíceis...

À Manuela e ao Manuel pela simpatia com que disponibilizaram os seus ginásios para a recolha de dados...

A todos, muito obrigado!

Índice Geral

1. Introdução.....	1
2. Revisão da literatura.....	7
2.1 Imagem corporal.....	9
2.2 Satisfação com a imagem corporal.....	12
2.2.1 Satisfação com a imagem corporal e índice de massa corporal.....	14
2.2.2 Satisfação com a imagem corporal e o sexo.....	15
2.2.3 Satisfação com as diferentes partes do corpo.....	22
2.2.4 Satisfação com a imagem corporal e exercício físico.....	25
2.2.4.1 Satisfação com a imagem corporal e exercício físico: musculação vs aulas de grupo.....	28
3. Objectivos e hipóteses.....	35
3.1 Objectivos.....	37
3.1.1 Objectivo geral.....	37
3.1.2 Objectivos específicos.....	37
3.2 Hipóteses.....	37
4. Material e métodos.....	39
4.1 Descrição e caracterização da amostra.....	41
4.2 Avaliação da satisfação com a imagem corporal.....	42
4.3 Avaliação do índice de massa corporal.....	42
4.4 Procedimentos metodológicos.....	43
4.5 Procedimentos estatísticos.....	44
5. Apresentação dos resultados.....	45
6. Discussão.....	59
7. Conclusões.....	71
8. Sugestões.....	75
9. Bibliografia.....	79
10. Anexos.....	93

Índice de Quadros

Quadro 1 - Caracterização dos dois grupos de praticantes relativamente ao número (N) e ao sexo	41
Quadro 2 - Frequência semanal do exercício	41
Quadro 3 - Satisfação com imagem corporal em função da modalidade	47
Quadro 4 - Satisfação com as diferentes partes corporais em função da modalidade.....	48
Quadro 5 - Satisfação com imagem corporal no sexo masculino em função da modalidade....	48
Quadro 6 - Satisfação com as diferentes partes corporais no sexo masculino em função da modalidade	49
Quadro 7 - Satisfação com imagem corporal no sexo feminino em função da modalidade	49
Quadro 8 - Satisfação com as diferentes partes corporais no sexo feminino em função da modalidade	50
Quadro 9 - Satisfação com imagem corporal em praticantes de musculação em função do sexo	51
Quadro 10 - Satisfação com as diferentes partes corporais em praticantes de musculação em função do sexo	52
Quadro 11 - Satisfação com imagem corporal em praticantes de aulas de grupo em função do sexo.....	52
Quadro 12 - Satisfação com as diferentes partes corporais em praticantes de aulas de grupo em função do sexo	53
Quadro 13 - Satisfação com imagem corporal em função do sexo.....	53
Quadro 14 - Satisfação com as diferentes partes corporais em função do sexo.....	54
Quadro 15 - Correlação entre IMC e a satisfação com a imagem corporal (SIC)	54
Quadro 16 - Correlação entre IMC e a satisfação com a imagem corporal (SIC) em função do sexo.....	55
Quadro 17 - Correlação entre a percentagem de massa gorda (%MG) e a satisfação com a imagem corporal (SIC).....	55
Quadro 18 - Correlação entre a percentagem de massa gorda (%MG) e a satisfação com a imagem corporal (SIC) em função do sexo.....	56
Quadro 19 - Satisfação com a imagem corporal em função da percepção da altura	56
Quadro 20 - Satisfação com a imagem corporal em função da percepção do peso	56
Quadro 21 - Correlação entre a satisfação com o peso, a percepção do peso e a satisfação com a imagem corporal (SIC)	57
Quadro 22 - Correlação entre a percepção do peso e a satisfação com o peso.....	57
Quadro 23 - Correlação entre a satisfação com o peso, a percepção do peso e a satisfação com a imagem corporal (SIC) em função do sexo	58

Quadro 24 - Correlação entre a percepção do peso e a satisfação com o peso em função do sexo.....	58
---	----

Resumo

A imagem corporal é o desenho que a nossa mente forma do nosso próprio corpo, ou a forma como vemos o nosso corpo. Esta imagem altera-se ao longo do tempo sendo influenciada por um conjunto variado de experiências sensoriais. Desta forma também a satisfação com a imagem corporal é influenciada por vários factores e determina as estratégias adoptadas para a alterar. Assim, o presente estudo pretende investigar a satisfação com a imagem corporal em indivíduos adultos de ambos os sexos praticantes de ginásticas de academia (musculação e aulas de grupo). A amostra é constituída por 90 indivíduos de ambos os sexos, dos quais 51 praticavam musculação e 39 aulas de grupo em dois ginásios da zona do Porto. Dos praticantes de musculação, 30 são do sexo masculino e 18 do sexo feminino, e nas aulas de grupo são 21 em cada um dos sexos. A satisfação com a imagem corporal foi avaliada através do Body Image Satisfaction Questionnaire (Lutter et al., 1986, cit. Lutter et al., 1990). Procedeu-se ainda à medição do peso e estatura para cálculo do índice de massa corporal e da percentagem de massa gorda através da bioimpedância. Os principais resultados obtidos permitiram concluir que: não existem diferenças significativas na satisfação com a imagem corporal entre praticantes de musculação e de aulas de grupo; os indivíduos do sexo feminino apresentam menor satisfação com a imagem corporal que os do sexo masculino; os indivíduos que se percebem como tendo o peso e a altura ideais são os que apresentam níveis superiores de satisfação com a imagem corporal; os indivíduos que se percebem como tendo o peso ideal são os que apresentam níveis superiores de satisfação com este; observa-se uma associação negativa, moderada e estatisticamente significativa do índice de massa corporal e da percentagem de massa gorda com a satisfação com a imagem corporal.

PALAVRAS-CHAVE: IMAGEM CORPORAL; SATISFAÇÃO COM IMAGEM CORPORAL; MUSCULAÇÃO; AULAS DE GRUPO; INDICE DE MASSA CORPORAL

Abstract

The body image is the picture (or representation) that our mind forms of our own body, or the way we perceive our own body. This image changes as time is going on and is influenced by a wide-ranging set of sensorial experiences. This way the body image satisfaction is also influenced by many factors and determines the strategies to follow in order to transform it. So, the aim of this study is to investigate the body image satisfaction in adult individuals, both male and female, who do gymnastics in fitness centres (weight training and group exercise classes). The test-sample is made up of 90 individuals of both sexes, 51 of them practised weight training and 39 went to group exercise classes in two different fitness centres in Porto region. Among those who practise weight training, 30 are male and 18 are female and concerning the group exercise classes they are 21 of each. The level of body satisfaction was evaluated using the body image satisfaction questionnaire (Lutter et al., 1986, cit. Lutter et al., 1990). Afterwards, weight and height were measured in order to calculate the body mass index, as well as, the percentage of fat mass through bioelectrical impedance analysis. The most important results obtained allowed me to conclude that: there are no meaningful differences in body image satisfaction between those who practise weight training and those who attend group exercise classes, although the latter show a tendency to become more pleased; men presented higher levels of body image satisfaction than women; the individuals who perceive themselves as having the ideal weight and height are those who show higher levels of body image satisfaction; one can observe a negative, moderate and statistically meaningful association of the body mass index and the percentage of fat mass with the body image satisfaction.

KEY WORDS: BODY IMAGE; BODY IMAGE SATISFACTION; WEIGHT TRAINING AND GROUP EXERCISE CLASSES

Résumé

L'image corporelle est le dessin que notre mente forme de notre propre corps ou la forme comme nous voyons notre corps. Cette image change au long du temps étant influencée par un groupe varié d'expériences sensorielles. De cette manière la satisfaction avec l'image corporelle est aussi influencée par plusieurs facteurs et détermine les stratégies adoptées pour la changer. Ainsi, cette étude prétend investiguer la satisfaction avec l'image corporelle à des individus adultes des deux sexes pratiquant de gymnastique d'académie (musculature et cours en groupe). L'échantillon est constitué par 90 individus des deux sexes, desquels 51 pratiquait musculature et 39 des cours en groupe dans deux gymnases des avirons de Porto. Entre les pratiquants de musculature, 30 sont du sexe masculin et 18 du sexe féminin, et dans les cours en groupe ils sont 21 de chaque sexe. La satisfaction avec l'image corporelle a été évaluée à travers du Body Image Satisfaction Questionnaire (Lutter et al., 1986, cit. Lutter et al., 1990). Effectuant la mesure du poids et de la stature par calcul de l'indice de masse corporelle et du pourcentage de masse grasse à travers de la bio impédance. Les résultats principaux obtenus ont permis de conclure que: il n'existe pas de différences significatives dans la satisfaction avec l'image corporelle entre les pratiquants de musculature et ceux des cours en groupe, ces derniers ayant la tendance à se présenter plus satisfait; Les individus du sexe masculin présentent des niveaux plus élevés de satisfaction avec l'image corporelle que les individus du sexe féminin; Les individus qui se regarde ayant le poids et l'hauteur idéelles sont ceux qui présentent des niveaux supérieures de satisfaction avec l'image corporelle; Nous observons une association négative, modérée et statistiquement significatif de l'indice de masse corporelle et du pourcentage de masse grasse avec la satisfaction avec l'image corporelle.

MOTS-CLES: IMAGE CORPOREL; SATISFACTION AVEC L'IMAGE CORPORELLE; GYMNASTIQUE D'ACADEMIE; MUSCULATION; COURS EN GROUPE; INDICE DE MASSE CORPORELLE

Lista de Abreviaturas

BIS	Body Image Satisfaction Questionnaire
IMC	Índice de Massa Corporal
MG	Massa Gorda
SIC	Satisfação com a Imagem Corporal
%MG	Percentagem de Massa Gorda



CAPÍTULO 1: Introdução

1. Introdução

As primeiras definições de imagem corporal datam do século XX, no entanto, ainda muito há a desvendar e a aprofundar nesta área tão vasta que abrange áreas como a psicologia, sociologia, epidemiologia...

Múltiplos são os conceitos de imagem corporal, contudo na generalidade esta é entendida como a imagem que temos na nossa mente em relação ao tamanho, forma e aparência do nosso corpo (Slade, 1988, cit. McPherson e Turnbull, 2005).

As pessoas aprendem a avaliar os seus corpos através da sua interacção com o ambiente (Becker, 1999). Assim, a sua imagem corporal é desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida inteira (Becker Jr, 1999, cit. Becker, 1999). Na verdade a imagem corporal é uma entidade multifacetada que abrange as dimensões física, psicológica e social (Volkwein e McConatha, 1997, cit. Becker, 1999).

Actualmente, a imagem corporal é concebida como um constructo multidimensional referente às experiências subjectivas, perceptivas e atitudinais que o indivíduo tem sobre o seu próprio corpo, particularmente acerca da sua aparência física (Cash e Pruzinsky, 1990; 2002 cit. Cash et al., 2004). A imagem corporal é então, subjectiva e construída usando cognições afectivas baseadas na comparação com os outros (McPherson e Turnbull, 2005). Em relação a este aspecto, o reforço dado através dos *media* de corpos atraentes tem um papel preponderante (Morry e Staska, 2001; Cameron e Ferraro, 2004), não sendo por isso surpresa que uma parte da nossa sociedade se lance em busca de uma aparência física idealizada. Desta forma, a exposição de modelos de corpos bonitos, magros ou musculados tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão em busca de uma anatomia ideal (Becker, 1999).

Hoje em dia vivemos no meio de uma revolução do corpo (Becker, 1999; Cunha e Silva, 1999). Desde a evolução do processo tecnológico e da racionalização do trabalho no mundo, o corpo não é mais necessário para o processo de produção (Becker, 1999). Ribeiro (1997, cit. Pereira, 2004) refere

a emergência da presença do corpo, associada à estetização da experiência, e coloca, deste modo, o corpo no centro das atenções nas suas práticas e usos. Com efeito, no parecer de Bragança de Miranda (2002), o momento actual é marcado por um aparelhamento estético da existência que faz emergir um paradoxo que se “funda na vontade de um “corpo” ou “obra” perfeita, operada tecnicamente. Nesta perspectiva, o seu protagonismo verifica-se, entre outras, nas práticas desportivas (Ribeiro, 1997), sendo o fenómeno do *fitness* uma produção das sociedades industrializadas (Becker, 1999).

A imagem corporal “ideal” pode ser construída de várias formas, com várias “técnicas”, nomeadamente, através da prática de actividade física (Pereira, 2004). Quando confrontamos os discursos dos alunos de ginásios, academias e *health clubs*, encontramos uma concordância generalizada quanto ao facto das ginásticas de academia serem percebidas como um meio através do qual se pode desenvolver este projecto (Pereira, 2004). Nas suas conversas é perceptível a escolha da actividade como forma encontrada para recuperar, manter ou atingir a imagem pretendida (Pereira, 2004). Nos seus discursos está implícita uma associação entre forma física e imagem corporal, o que revela, de acordo com Ferreira (2003), uma coincidência entre essas duas dimensões em termos de percepção subjectiva sobre a realidade corporal.

Assim, as academias, os ginásios e os *health clubs* têm vindo a assumir um papel de destaque na nossa sociedade, quer como meio de promoção da saúde das populações, quer como forma de atingir o dito “corpo ideal”.

O tipo de actividades que os ginásios oferecem é variado. No entanto, podemos observar que a grande maioria oferece claramente as seguintes opções: o treino de cariz individualizado com resistências externas, genericamente designado de musculação e o treino cardiovascular cujo objectivo se centra na melhoria da aptidão aeróbia; as aulas de grupo, que podem apresentar um conjunto alargado de objectivos que vão desde a melhoria da aptidão aeróbia, da força e resistência muscular localizada, flexibilidade, etc.

Se por um lado a satisfação com a imagem corporal está associada à comparação social e a expectativas culturais de possuir um corpo segundo o

ideal (Shih e Kubo, 2005), por outro lado, os estudiosos têm apresentado o exercício físico, o sexo, o índice de massa corporal (IMC) como sendo factores importantes que influenciam a satisfação com a imagem corporal e determinam as estratégias adoptadas para a alterar (e.g. Loland, 1998; McCabe e Ricciardelli, 2003; Markey e Markey, 2005).

Partindo de toda esta problemática actual, formulámos o nosso objectivo geral e iniciámos o nosso estudo. Assim, atendendo a que o tipo de exercício físico parece influenciar a satisfação com a imagem corporal, procurámos estudar a satisfação com a imagem corporal em indivíduos adultos de ambos os sexos praticantes de ginásticas de academia (musculação e aulas de grupo).

Neste sentido, dedicámos a nossa primeira parte do trabalho à consagração dos aspectos teóricos e conceptuais que servem de suporte à obtenção dos nossos objectivos gerais e específicos. Desta forma julgamos ser importante abordar: o conceito de imagem corporal, de satisfação com a imagem corporal e a relação entre a satisfação com a imagem corporal e o IMC, o sexo, o exercício físico (musculação e aulas de grupo).

Este estudo encontra-se organizado por capítulos, sendo eles: introdução, revisão da literatura, objectivos e hipóteses, material e métodos, resultados, discussão, conclusões, sugestões, bibliografia e anexos.



CAPÍTULO 2: Revisão da Literatura

2. Revisão literatura

2.1. Imagem Corporal - conceito

Apesar das primeiras tentativas para classificar os corpos humanos terem sido atribuídas a Hipócrates e a seus contemporâneos, uma aproximação mais sistemática não emergiu antes do século vinte (Stewart et al., 2003).

De acordo com Schilder (1950, cit. Loland, 1998) a “imagem corporal é uma das experiências básicas da vida de qualquer pessoa” (p. 201) Este foi mesmo um dos primeiros investigadores a definir imagem corporal. Segundo Schilder em 1935 (cit. Vasconcelos, 1995) a imagem corporal é o desenho que a nossa mente forma do nosso próprio corpo, ou a forma como vemos o nosso corpo. Considera ainda que a imagem corporal se altera ao longo do tempo e segundo as situações, sendo influenciada por um conjunto variado de experiências sensoriais. Schilder (1968) reconhece ainda a importância das relações sociais, culturais, psicológicas e fisiológicas na formação da imagem corporal.

Bennet, em 1960 (cit. Fisher, 1986), tentando definir a imagem corporal num âmbito mais operacional, entende-a como o conjunto de fenómenos referidos por um indivíduo, quando solicitado para descrever o seu corpo, a responder sobre ele num questionário ou a desenhá-lo. Ainda na mesma década, Alvim (1962, cit. Abrantes, 1998) concebe a imagem corporal como a ideia “percebida e imaginada”, que cada pessoa faz da sua estrutura corporal. Desta forma a expressão da imagem corporal é, em cada momento, uma experiência subjectiva e uma experiência objectiva.

Collins (1981, cit. Vasconcelos, 1995) apresenta a imagem corporal de forma mais dinâmica, concebendo-a como um representação mental ou uma constelação de representações do próprio corpo que mudam gradualmente ao longo da vida à medida que o corpo se desenvolve e modifica. A precisão da imagem depende da medida do ajustamento entre a realidade e o ritmo de mudança corporal.

A imagem corporal pode ser definida com a imagem (a figura) que temos na nossa mente em relação ao tamanho, forma e aparência do nosso corpo (Slade, 1988, cit. McPherson e Turnbull, 2005). A imagem corporal é assim subjectiva e construída usando cognições afectivas baseadas na comparação com os outros (McPherson e Turnbull, 2005).

Assim, ao longo das passadas três décadas, a pesquisa em imagem corporal proliferou (Cash e Grasso, 2005). Actualmente a conceptualização e avaliação desta tem-se tornado mais multidimensional (Cash e Grasso, 2005). Hoje em dia, a imagem corporal é entendida como um constructo multidimensional referente às experiências subjectivas, perceptivas e atitudinais que o indivíduo tem sobre o seu próprio corpo, particularmente acerca da sua aparência física (Cash e Pruzinsky, 1990; 2002 cit. Cash et al., 2004). Cash (1994, 2002a, 2002b, cit. Cash et al., 2004) confirma que as atitudes face à imagem corporal incluem uma componente avaliativa (ideal de corpo, satisfação, insatisfação) e uma componente de investimento (a importância ou saliência comportamental cognitiva dada à aparência por cada um).

De acordo com Vasconcelos (1995), a imagem corporal é uma idealização multidimensional avaliada subjectivamente e influenciada por indicadores físicos, pelos outros e pelo estatuto socioeconómico (Tucker, 1985; Levinson et al., 1986; Cash & Brown, 1987). Como reforça Cash e Pruzinsky (1990) é a idealização multidimensional que engloba percepções, pensamentos, sentimentos e atitudes acerca do corpo.

Mais autores reforçam esta ideia, como Serra (1986, cit. Abrantes, 1998), que a percebe como a representação mental que o indivíduo elabora do seu corpo, em resultado de julgamentos, atitudes e sentimentos, face a experiências actuais e anteriores. Também Sobral (1995, cit. Vasconcelos, 1995) indica que a imagem corporal não é apenas a fotografia subjectiva do nosso corpo, nem a impressão reflectida passivamente das nossas dimensões, formas, peso e textura, mas sim, uma construção permanente em que intervêm os nossos sentimentos e as nossas respostas aos valores, atitudes, modelos e opiniões vigentes num determinado contexto.

Stewart et al. (2003) concluem que a imagem corporal inclui componentes antropométricas, perceptivas, do sexo e de personalidade.

Da mesma opinião é Thompson (1990, cit. Stewart et al., 2003) que entende a imagem corporal como uma avaliação do tamanho do corpo, do peso, ou de qualquer outro aspecto deste que determina a aparência física, e que esta pode ser vista como o fulcro de influências mútuas do físico, do exercício e do comportamento dietético. E será sobre a temática do exercício físico que o nosso trabalho se centrará.

Contudo, salientamos que se observa que muitos dos estudos são inconsistentes no uso das definições do termo “imagem corporal” e que de igual forma uma variedade de instrumentos e métodos diferentes têm sido empregues para medir este constructo (Garner, Garfinkel e Bonato, 1987; Thompson, 1990; Thompson, Penner e Altabe, 1990; cit. Loland, 1998). Fisher (1990; cit. Loland, 1998) considera que há dimensões diferentes e independentes, representadas e aglomeradas num grupo sob a designação generalista de “imagem corporal”. Uma explicação para esta diversidade de definições pode ser a variedade de interpretações provenientes de diferentes domínios do conhecimento científico (neurológico, genético, psicológico, psicanalítico, psiquiátrico, psicomotor, social, etc.).

Assim, face ao exposto, verificamos que a imagem corporal é uma experiência altamente personalizada que compreende duas componentes: a perceptiva e a subjectiva ou de atitude (Cash e Pruzinsky, 1990). A primeira refere-se à precisão da percepção corporal, isto é, estimativa do tamanho corporal, descrevendo a quantidade de distorção resultante de uma estimativa imprecisa do tamanho corporal. A segunda engloba atitudes relativamente à estatura e peso corporais, a determinadas partes do corpo ou à aparência física em geral, assim como, pensamentos e comportamentos face ao próprio peso corporal (Cash e Brown, 1987, cit. Vasconcelos, 1995). Daí que, Stewart et al. (2003) refira que ao avaliar a imagem corporal, as componentes distintas de percepção e de satisfação desta devem ser consideradas.

Embora a imagem corporal englobe estas duas componentes, não existe necessariamente uma associação entre a experiência subjectiva e a realidade

objectiva. Assim, a impressão individual ou a experiência do corpo não é necessariamente congruente com a realidade física do corpo individual. Em muitas situações verifica-se uma distorção da imagem corporal. Uma vez, a experiência pessoal subjectiva é mais negativa do que a realidade objectiva levaria a crer, tal como encontramos nos casos de desordens alimentares, depressão ou dismorfofobia. Noutros casos, a realidade dos atributos pessoais físicos aparece mais negativa do que a avaliação subjectiva individual, como demonstra Shontz (1974, cit Cash e Pruzinsky, 1990) em relação a algumas inabilidades físicas.

Ao longo das passadas três décadas, a pesquisa em imagem corporal proliferou (Cash e Grasso, 2005). Nos últimos anos a psicologia clínica e a psiquiatria têm dominado o estudo da imagem corporal, particularmente com investigações no âmbito dos distúrbios alimentares entre jovens do sexo feminino (Cash, 2004). Estes trabalhos produziram conhecimentos profundos e úteis, tornando-se esta popular área catalizadora da pesquisa em imagem corporal noutras áreas (Cash, 2004).

Assim, também a conceptualização e avaliação da imagem corporal se tem tornado mais multidimensional (Cash e Grasso, 2005) e será esta visão da imagem corporal enquanto constructo multidimensional, dinâmico, altamente personalizado e subjectivo, que difere de indivíduo para indivíduo e que é formado a partir de variadas experiências pessoais e influências exteriores ao indivíduo, que atenderemos nesta investigação.

Neste nosso estudo pretendemos relacionar a imagem corporal com a satisfação com a mesma, incluindo ainda dois itens relativos à percepção do peso e da altura corporal. Analisaremos em seguida, a satisfação com a imagem corporal de forma mais aprofundada.

2.2. Satisfação com a imagem corporal

Segundo Bruchon-Shweitzer (1990, cit. Vasconcelos, 1995), em relação ao corpo subjectivo, parece ser a satisfação com a imagem corporal a

dimensão avaliativa predominante, uma espécie de gestalt percebido de um corpo globalmente amado ou não, globalmente conformado ou não às normas ideais de onde se tira maior ou menor prazer, ou sofrimento.

De acordo com Vasconcelos (1998), a satisfação com a imagem corporal é uma das variáveis moderadoras mais importantes que harmonizam as relações entre as realidades externas mais ou menos objectivas (corpo real, avaliado por instrumentos objectivos ou pelos outros) e as realidades internas, subjectivas (percepção de si). A satisfação com a imagem corporal é, então, um indicador de certas diferenças entre estas duas ordens de realidade.

Para Trucker (1985) a satisfação com a imagem corporal apresenta três factores: (i) skills motores, aptidão física e saúde; (ii) face e aparência geral; (iii) aspectos relacionados com várias partes do corpo. Portanto, a satisfação com a imagem corporal refere-se à forma como nos sentimos relativamente ao nosso corpo, como um todo e às suas várias partes, em particular.

A satisfação com a imagem corporal também poderá ser entendida pela negativa, sendo múltiplos os estudos que abordam a insatisfação com a imagem corporal. A insatisfação com a imagem corporal é entendida como a avaliação subjectiva e negativa da sua própria figura ou partes corporais (Presnell et al., 2004).

Segundo Shih and Kubo (2005), a insatisfação com a imagem corporal está associada à comparação social e expectativas culturais de possuir um corpo, por exemplo, segundo o ideal feminino de magreza. Os resultados indicam que o “ideal de corpo magro” tem efeitos mais significativos na insatisfação corporal que estar na realidade em sobrepeso (Canpolat et al., 2005). A insatisfação com a imagem corporal tem sido também identificada como a discrepância entre o corpo percebido e o corpo desejado, sendo que quanto maior for o afastamento maior será a insatisfação (Fallon e Rozin, 1995, cit. Shih e Kubo, 2005). Mas esta não compreende apenas o corpo como um todo, particularmente no sexo feminino, ela estende-se a partes específicas deste, como ancas, coxas... (Fung e Yuen, 2003; Shih e Kubo, 2005).

Em termos de sexos, encontram-se evidências de maior insatisfação nas mulheres do que nos homens. Por exemplo, observa-se que aproximadamente

60% das raparigas e 30% dos rapazes referem que desejavam mudar quer a forma quer o tamanho do seu corpo (e.g. Ricciardelli e McCabe, 2001; Presnell et al., 2004)

De acordo com Hutchinson (1993, cit. Depcik e Williams, 2004), aproximadamente 75% das mulheres americanas gostariam que o seu corpo fosse diferente. De facto 95% das mulheres americanas fazem uma avaliação excessiva num quarto do tamanho do seu corpo (Pipher, 1994, cit. Depcik e Williams, 2004). Para além disso, a investigação indica que aproximadamente metade das mulheres situadas entre a idade das adolescentes e os trinta e cinco anos pensam que pesam muito e estão determinadas a perder peso (Davis e Cowles, 1991; Dolanetal., 1987; Gardner, 1996; McAuley e Burman, 1993, cit. Depcik e Williams, 2004).

A idade, o sexo e o IMC têm sido apresentados entre os estudiosos como sendo dos factores mais importantes que influenciam a insatisfação com a imagem corporal e as estratégias adoptadas para a alterar (e.g. McCabe et al., 2001; McCreary e Sasse, 2000; Vincent e McCabe, 2000) Serão alguns dos factores que podem influenciar a satisfação com a imagem corporal que abordaremos em seguida.

2.2.1. Satisfação com a imagem corporal e índice de massa corporal

O Índice de Massa Corporal (IMC), ou Índice de Quetelet, é o valor da relação entre o peso (em quilos) e a estatura ao quadrado (em metros)¹ e é moderadamente correlacionado com a massa gorda (MG) ($r=0.80$), na opinião de Brooks et al. (1996). No entanto, o erro de estimativa é cerca de 3Kg para a MG total e 4% para a percentagem de MG (Roche, 1996).

Alguns estudos têm sido desenvolvidos no sentido de averiguar a relação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a satisfação com a imagem corporal ou a percepção desta (Brown, 2003; Fung e Yuen, 2003; Killion et al., 2003; Kim e Kim, 2003; Yates et al., 2003; Markey e Markey, 2005).

¹ IMC = Kg/m²

Os resultados indicam que o ideal corporal de magreza, o baixo auto-conceito físico, a baixa auto-estima e a percepção corporal negativa têm efeitos mais significativos na insatisfação corporal que o peso corporal ou o IMC (Graham et al., 2000; Canpolat et al., 2005). Isto sugere que os factores subjectivos se sobrepõem aos factores objectivos.

Killion et al. (2003) e Markey e Markey (2005) identificam uma correlação significativa e negativa entre o IMC e o nível de satisfação com a imagem corporal. Os seus resultados indicam que à medida que o IMC aumenta, o nível de satisfação com a sua forma corporal diminui e que os homens comparativamente com as mulheres apresentam maior satisfação.

Também Fung e Yuen (2003) apontam que um IMC elevado está associado com uma menor satisfação com o peso corporal. Os mesmos autores verificaram que o peso desejado pela sua amostra era menor que o peso real, consequentemente o IMC desejado era menor que o IMC real, sendo estas diferenças significativas.

Similarmente no estudo de Kim e Kim (2003) observaram-se diferenças no IMC, percepção do peso corporal, satisfação com a forma corporal e auto-estima entre os sexos. Assim, mais raparigas (31%) que rapazes (16%) avaliaram-se com sobrepeso, quando na realidade existiam mais rapazes em sobrepeso que raparigas. A insatisfação com a forma corporal e peso foi igualmente maior nestas (61% *versus* 28%). Como nos informa Chung (2001), muitas mulheres percebem-se em sobrepeso ou mesmo obesas sem que o seu IMC realmente se enquadre nessa classificação.

No estudo de Markey e Markey (2005), mesmo que a maioria dos indivíduos do sexo masculino da amostra tendem-se a estar em sobrepeso ou na obesidade (BMI>25), a maioria apresentava-se mais satisfeita com seu corpo que os indivíduos do sexo feminino (em menor número classificadas no sobrepeso e na obesidade). Assim, em geral as mulheres sobrestimam o seu peso (e.g. Haberman e Luffey, 1998, Hoerr e Ganer, 1993, cit. Kjærbye-Thygesen et al., 2004).

Resultados semelhantes foram apresentados por Gleaves et al (2000), onde 73% das mulheres consideradas como possuindo um peso normal

desejavam perder peso, enquanto que apenas 17% dos homens na mesma categoria ambicionavam um corpo mais pequeno. Quase metade dos homens estavam satisfeitos com o seu tamanho corporal enquanto apenas 20% das mulheres o referiam. O mesmo se observou no grupo em sobrepeso, onde nenhuma mulher queria aumentar ou manter o peso, enquanto 36% dos homens estavam satisfeitos com o seu tamanho corporal e 11% preferiam mesmo que fosse maior.

No entanto, Yates et al. (2003) no seu estudo interétnico com estudantes observou que um IMC elevado estava correlacionado com insatisfação corporal quer para homens, quer para mulheres.

McPherson e Turnbull (2005) na sua investigação com homens escoceses observaram que os indivíduos classificados em sobrepeso apresentavam-se satisfeitos com o seu peso e forma corporal. Verificaram que apenas havia uma relação positiva e significativa entre o aumento do IMC e da insatisfação com o peso para os indivíduos obesos.

Por outro lado, Bearman et al. (2006) observaram contrariamente ao já exposto, que o IMC não predizia insatisfação corporal para adolescentes de ambos os sexos. Estes resultados contrastam com os de estudos anteriores que indicam o IMC como um bom prognóstico de insatisfação corporal quer em raparigas (Rosenblum e Lewis, 1999; Barker e Galambos, 2003; Presnell et al., 2004), quer em rapazes (Field et al. 2001).

Já Cash et al. (2004), afirma que, embora os estudos indiquem grande insatisfação com a sua imagem corporal entre indivíduos com excesso de peso e obesos o seu estudo revelou apenas uma correlação modesta entre a aparência e a massa corporal.

2.2.2. Satisfação com imagem corporal e o sexo

Os estudos têm evidenciado que numerosos factores parecem influenciar a percepção individual da imagem corporal (Killion et al., 2003). O

sexo tem sido apontado como um factor significativo de insatisfação particularmente no sexo feminino (Killion et al., 2003).

Na verdade, ser magro é altamente valorizado na nossa sociedade particularmente entre as mulheres, para quem a magreza é frequentemente sinónimo de atractividade (Stice, Shaw, e Nemeroff, 1998; Stormer & Thompson, 1996, cit. McCabe e Ricciardelli, 2003). Por outro lado, ser musculado é igualmente valorizado na sociedade actual, particularmente entre os homens (McCreary e Sasse, 2000; Vincent e McCabe, 2000; McCabe e Ricciardelli, 2001; McCabe e Ricciardelli, 2003; Ricciardelli et al., 2000). Este ideal muscular está intimamente relacionado com a visão cultural de masculinidade e do papel sexual masculino, que indica que os homens sejam potentes, fortes e eficazes (Mishkind et al., 1986, cit. McCabe e Ricciardelli, 2003).

A pressão e mensagens sociais são tão persuasivas que mesmo em crianças de 8-9 anos de idade, os ideais de magreza (mais no caso feminino) e de musculosidade (no caso masculino) são defendidos por estas (e.g. Kelly et al., 1999; Leit et al., 2001; McCabe e Ricciardelli, 2001; McCabe et al., 2002; Pope et al., 2000).

Sabe-se que o ideal de corpo é fortemente influenciado pelos *media*. Por exemplo, Morry e Staska (2001) verificaram que a exposição a revistas de fitness e beleza está associada com a interiorização do ideal de corpo quer em homens, quer em mulheres. Num estudo curioso, Cameron e Ferrano (2004) observaram que as mulheres relatavam uma diminuição adicional da satisfação com o seu corpo após 15 minutos de exposição a revistas de *fitness* e saúde. Lorenzen, Grieve e Thomas (2004) fez um estudo similar com homens, em que verificou que a sua satisfação corporal diminuía após verem imagens de homens musculados.

As mulheres na generalidade exibem considerável insatisfação corporal e desejam ser mais magras (e.g. Demarest e Allen, 2000; Stevens e Tiggemann, 1998; Tiggemann e Williamson, 2000). Esta insatisfação é manifestada ao longo de várias idades, níveis de educação e estatutos ocupacionais (Stevens e Tiggemann, 1998).

Embora a procura por ser musculado entre homens não seja um fenómeno novo, estudos recentes sugerem essa insatisfação e preocupação com a imagem corporal têm aumentando entre estes (e.g. Furnham e Calman, 1998; Neumark-Sztainer et al., 1999; McCabe et al., 2001). Daí que, já se observe uma tendência similar de insatisfação no sexo masculino (Killion et al., 2003).

Saliente-se que a investigação no campo da imagem corporal se tem centrado no sexo feminino, sendo os estudos com rapazes e homens mais recentes (Markey e Markey, 2005). Smolack (2003) refere que é durante a adolescência que os rapazes começam a apresentar preocupações com o tamanho e musculosidade do seu corpo, o que os pode levar a experimentar níveis de insatisfação com o seu corpo comparáveis aos das raparigas. Também McCabe e Ricciardelli (2004 cit. Markey e Markey, 2005) sugerem que com a idade os rapazes podem desenvolver grandes preocupações com a imagem corporal, assim como, de consciencialização dos ideais corporais masculinos.

Os investigadores indicam que a insatisfação com a imagem corporal nos homens é bidireccional, entre os que desejam perder peso e os que se acham demasiado pequenos (McPherson e Turnbull, 2005). Para além de bidireccional, a percepção da imagem corporal nos homens é também multidimensional (e.g. McCreary e Sasse, 2000; Pope et al., 2000; McPherson e Turnbull, 2005), já que as investigações indicam que a avaliação da imagem corporal que o homem faz compreende não apenas o tamanho corporal *per si*, mas também a composição corporal (Cafri e Thompson, 2004, cit. McPherson e Turnbull, 2005). Por outras palavras, os homens preocupam-se com o tamanho corporal, mas também em que medida esse tamanho é conseguido através de músculo ou tecido adiposo (McPherson e Turnbull, 2005).

Assim, a insatisfação masculina com o seu corpo divide-se entre aqueles que desejam perder peso e os que desejam ganhar peso (Neumark-Sztainer et al., 1999; McCabe et al., 2001).

No entanto, é difícil discernir a percentagem de homens que estão insatisfeitos com o seu corpo, porque o seu registo tem variado

consideravelmente nos estudos realizados, variando entre 30% a 95% (e.g. Cash, 1990, Davison et al, 2000, McCabe & Ricciardelli, 2001, 2004, cit.Markey e Markey, 2005).

Em geral, as mulheres desejam ser mais magras e os homens hipertrofiar (e.g. Stewart et al., 2003; Tiggemann e de Williamson, 2000).

No estudo de Canpolat (2005), 43% das raparigas desejavam ser mais magras, enquanto que a percentagem de rapazes que o desejavam era de 18,3%.

Neumark-Sztainer et al. (2004) verificou que 46% das raparigas expressavam menor satisfação com o corpo contra apenas 26% dos rapazes. Por sua vez 41% dos rapazes expressavam uma elevada satisfação com o corpo para apenas 24% as raparigas. Entre os jovens com sobrepeso, 62% das raparigas e 38% dos rapazes apresentavam uma baixa satisfação corporal. Somente 13% das raparigas e 26% de rapazes em sobrepeso expressou a satisfação elevada com o seu corpo.

O estudo de Shih e Kubo (2002) evidencia que as avaliações masculinas da figura ideal, da figura percebida e da figura de como se sentem a maioria do tempo era quase idêntica. Já as mulheres fazem avaliações contrárias, isto é, a sua figura ideal era significativamente mais magra do que sua percepção da sua figura actual e de como se sentem a maior parte do tempo. Assim, mais mulheres que homens sobrestimam o seu corpo. Observaram, também, que o indivíduos do sexo masculino procuravam ganhar peso e os do sexo feminino procuravam perder peso para atingir a sua forma ideal do corpo. Os autores puderam ainda concluir que mais homens estão satisfeitos com o seu corpo (60% destes), e que mais mulheres estão insatisfeitas (65,5% destas).

Na investigação de McCabe e Ricciardelli (2003), em que participaram crianças de ambos os sexos, surpreendentemente, não se observou nenhuma diferença entre os sexos no que diz respeito à satisfação com o peso, com os músculos e nos comportamentos para perder peso. s únicas diferenças encontradas foi que os rapazes pensavam mais no aumento dos seus

músculos e em estratégias para conseguir este objectivo. As crianças com IMC mais elevado focalizaram-se mais em perder peso e não no aumento muscular.

Algumas considerações gerais de McPherson e Turnbull (2005) alertam-nos para vários aspectos a ter em conta nos estudos realizados na população masculina. Assim, em primeiro, atendendo a que os estudos em geral incidem no problematizar do corpo feminino, as medidas validadas de (in)satisfação com a imagem corporal tendem a focalizar-se sobre (in)satisfação com a adiposidade (e.g. Stunkard et al., 1983, cit. McPherson e Turnbull, 2005). Mais recentemente, um pequeno número de medidas baseadas na musculosidade foi usado (e.g. Thompson e Tantleff, 1992), mas estas escalas não incluem medidas de (in)satisfação com a adiposidade. Consequentemente, embora haja um reconhecimento em termos teóricos que a (in)satisfação com imagem corporal nos homens é multidimensional (baseada em avaliações de musculosidade e adiposidade) as escalas disponíveis não facilitam a demonstração empírica desta evidência. Em segundo, a maioria dos estudos que foram usados com base na promoção da musculosidade sobre a adiposidade foram conduzidos recorrendo a uma população altamente selectiva de estudantes universitários americanos. Apesar da pesquisa ter demonstrado que esta população é homogénea, foram encontrados baixos níveis de descontentamento com a imagem corporal e alguns fenómenos psicológicos associados (Bezner et al., 1997, cit. McPherson e Turnbull, 2005). Por outro lado, e atendendo à homogeneidade da amostra é inconclusivo se os dados recolhidos poderão ser generalizados a uma população mais abrangente de homens.

Na linha dos resultados referidos, a investigação recentemente realizada no Reino Unido (Grogan & Richards, 2002, cit. McPherson e Turnbull, 2005) sugere que os homens usam ambos, musculosidade e adiposidade nas suas avaliações da imagem corporal, no entanto, neste estudo os indivíduos referiram o desejo de não se tornarem demasiado musculados, um fenómeno não relatado nas amostras universitárias americanas. Assim, McPherson e Turnbull (2005) concluem que a (in)satisfação com imagem corporal nos homens é um assunto complexo que requer mais investigação adicional.

Por fim, referimos Loland (1998), que alerta para o facto de biologicamente as mulheres apresentarem tendência para ter mais massa gorda do que de massa magra comparativamente aos homens. Assim, o ideal feminino é mais extremo que o masculino, já que o ideal de corpo percebido pelas mulheres é bastante discrepante do seu corpo real. Por outro lado, o ideal masculino é mais próximo daquele que por natureza o homem apresenta.

Em termos de percepção, Richard et al. (1990, cit. Abrantes, 1998) concluíram que os rapazes apresentam valores superiores às raparigas na percepção da imagem corporal e do peso. Através de um estudo com indivíduos de ambos os sexos, Collin e Plahn (1988, cit. Abrantes, 1998) também concluíram que os homens avaliam mais correctamente as suas proporções corporais que as mulheres.

Relativamente à percepção, na investigação de Stewart et al. (2003), com 36 adultos (24 homens e 12 mulheres), não se observaram diferenças de percepção da imagem corporal entre os sexos, contrariamente também a Mable et al (1986), que sugeriam que as mulheres apresentavam menos exactidão na percepção que os homens.

Os autores Franzoi et al. (1989) procuraram estudar a variação da distribuição da atenção de cada sexo relativamente ao seu corpo e observaram que o sexo feminino experimenta sentimentos mais negativos do que o sexo masculino. Verificaram ainda que os indivíduos do sexo feminino têm tendência para avaliar o seu corpo por partes, ao contrário do sexo masculino que geralmente, faz uma avaliação no seu todo. Estes autores concluíram, então, a existência de uma focagem diferente de atenção entre os sexos em relação aos seus corpos e aos dos outros.

O estudo de Cash e Hick (1990, cit. Cash, 1990) demonstra que as pessoas de ambos os sexos com um peso normal ou que classificam o seu peso dessa forma tem uma imagem corporal mais positiva. Outros estudos realizados com indivíduos do sexo feminino (e.g. Davies e Furnham, 1986; Power e Erikson, 1986; Seggar et al., 1988; Fowler, 1989; cit. Abrantes, 1998; Batista, 1995; Vasconcelos, 1995, 2000) também apoiam os nossos resultados ao demonstrarem que as mulheres mais pesadas ou que se percebem

como tal, estão mais insatisfeitas com a imagem corporal do que as mulheres com menos peso ou que se percebem dessa forma.

Por outro lado, Berscheid et al. (1973, cit. Vasconcelos, 1995) verificou que existe uma correlação positiva entre a satisfação com o peso e a satisfação com a imagem corporal.

Em seguida analisaremos a satisfação com as diferentes partes do corpo, atendendo ao sexo e ao exercício físico.

2.2.3.Satisfação com diferentes partes do corpo

Ao longo dos tempos tem sido salientada a importância das várias partes do corpo para determinar a satisfação com a imagem corporal (Maschette et al., 2003; Sands et al., 2004).

Vários autores (e. g. Koff, Rierdan e Stubbs, 1990; Norton e Olds, 1996; cit. Sands et al., 2004) identificaram que as mulheres manifestam níveis de satisfações diferentes face às partes do corpo. Estas parecem focar o seu interesse na cintura, coxas, nádegas, anca, pernas e barriga. Por outro lado, os homens ambicionam um corpo mais do tipo mesomórfico, centrando-se a sua insatisfação mais na região abdominal, a par com o peito e os ombros.

No estudo de Fung e Yuen (2003) com adolescentes chinesas, estas manifestaram maior satisfação com a cor do cabelo, a sua densidade e com a face, sendo os valores mais baixos nas coxas, nádegas e abdómen.

Na sua investigação Shih e Kubo (2002) analisando a satisfação e insatisfação com as diferentes partes do corpo observaram que as mulheres estavam mais insatisfeitas com as coxas e nádegas (62,4%), barriga (47,9%) e pernas (41,8%). Os seus resultados não foram muito diferentes dos de Bergström et al. (2000 cit. Shih e Kubo, 2002), em que a maioria das mulheres suecas sobrestimavam e estavam descontentes com a sua cintura, nádegas e coxas. Já os indivíduos do sexo masculino apresentam-se insatisfeitos com a sua barriga (52%), parte superior das coxas e nádegas (32%). Estes resultados são semelhantes aos de Bergström et al. (2000 cit. Shih e Kubo, 2002), que indicam que 95,5% dos suecos sobrestimam o seu corpo e a sua cintura, coxas

e nádegas. Nos trabalhos de Stewart et al., 2003, os sexos diferiram nos itens peito, coxas, braços, barriga e perna.

Sands et al (2004) no seu estudo com manipulação de imagens em computador identificam uma elevada relação entre o número de alterações nas várias partes do corpo e a insatisfação com a imagem corporal, sendo que os indivíduos que apresentam um IMC mais elevado procuram uma imagem corporal mais pequena que a computadorizada para representar o seu ideal.

Atendendo à prática ou não de actividade física, Loland (1998), na sua investigação, estudou as diferenças na imagem corporal entre indivíduos activos e não-activos de ambos os sexos. Observou que os indivíduos activos comparados com os inactivos avaliaram a sua aparência física significativamente melhor e expressaram-se mais satisfeitos com as diferentes partes do seu corpo. Entre o grupo dos indivíduos activos, os homens e mulheres mais activos avaliaram o seu corpo melhor que os menos activos. As mulheres dos vários grupos (desde as elevadamente activas às inactivas) apresentaram-se mais preocupadas com a sua aparência e menos satisfeitas com o seu peso e com as suas partes corporais que a categoria dos homens correspondente. Especificando, mesmo os homens inactivos mostraram-se mais satisfeitos com as suas nádegas, ancas, barriga, cintura, peito e peso e menos satisfeitos com o seu cabelo, ombros, braços e altura quando comparados com as mulheres inactivas. Os homens activos eram significativamente mais satisfeitos com as suas várias partes corporais que os inactivos e quanto maior era o índice de actividade física maior era a satisfação.

Loland (1998) avança uma explicação para as pessoas activas se revelarem mais satisfeitas com as partes do seu corpo do que as inactivas, afirmando que o envolvimento numa actividade física pode ser relacionado com o aumento do sentido de auto-competência física que levará por sua vez a um aumento da satisfação com o seu corpo.

Num estudo realizado com um grupo de mulheres fisicamente activas, as partes do corpo que não estão associadas à forma são as partes do corpo

que mais gostam (olhos, cabelos...); as partes que menos gostam são as coxas (53%), o abdómen (34%) as ancas (33%) (Lutter et al. 1990).

Analisando o tipo de exercício físico efectuado, Stewart et al. (2003), revelam que quando os dados masculinos foram divididos pelo tipo de desporto (treino de força, treino de resistência ou endurance, desporto de equipa ou não praticante - sedentário), foram encontradas diferenças no tamanho percebido da imagem nas regiões do peito e costelas. Os atletas da força perceberam estas áreas como sendo menores e o grupo de controlo percebeu-as como sendo maiores do que os seus reais valores.

Nos indivíduos do sexo feminino, diferenças na percepção da imagem foram observadas na região das coxas. As atletas percebiam essa região como sendo maior e o grupo de controlo (não-atletas) como sendo menor do que os seus reais valores (Stewart et al., 2003).

Quanto à satisfação, apenas os homens mostraram diferenças na região da anca, com os praticantes de musculação (treino de força) a desejarem marcadamente possuir uma anca mais estreita relativamente à actual, quando comparados com os restantes grupos (Stewart et al., 2003).

Stewart et al. (2003) e Davis et al (1994) observaram diferenças significativas da satisfação em regiões diferentes do corpo, tais como os braços, peito, coxas, barriga da perna, indicando que algumas regiões estão mais associadas a insatisfação do que outras.

Philips e Drummond (2001) analisaram a percepção e satisfação com a imagem corporal em instrutores de *fitness* e observaram que elevados níveis de satisfação corporal foram exibidos e associados com a competência a realizar a actividade física. Também observaram que um corpo magro e definido era desejado por estes em vez de um físico hipermusculado. Relativamente à insatisfação com as diferentes partes do corpo, as mais referidas foram o peito, barriga e estatura.

Por fim, todos os indivíduos halterofilistas do estudo de Pisman e Thompson (1988) sobrestimaram a sua cintura e ancas para um maior grau que as coxas.

2.2.4. Satisfação com Imagem Corporal e o Exercício Físico

Há um vasto conjunto de evidências que indicam que o exercício tem um impacto positivo no bem-estar do indivíduo (e.g. Silberstein et al., 1988, Sonstroem e Morgan, 1988, cit. Strelan et al., 2003). Em geral, a percepção de uma aptidão física inadequada está identificada como uma boa predictor de insatisfação corporal (Kjærbye-Thygesen et al., 2004).

No entanto, as investigações que estudaram relação entre a imagem corporal e a actividade física podem ser agrupadas em duas categorias consoante as conclusões a que chegaram (Loland, 1998): a primeira categoria de estudos indica que a participação em actividades físicas está relacionada com uma imagem corporal positiva; a segunda categoria encontrou relações negativas entre a actividade física e a imagem corporal.

Assim, na **primeira categoria** podemos citar alguns estudos que compararam atletas com não atletas do sexo feminino, verificando que as primeiras apresentam mais sentimentos positivos em relação ao seu corpo e às várias partes corporais que as segundas (e.g. Adame, Radell, Johnson e Cole, 1991; Rao e Overman, 1986; Davis, Durnin; Dionne e Gurevich, 1994; cit. Loland, 1998). O mesmo observamos ao nível masculino onde o grupo activo apresenta menor insatisfação corporal que o grupo inactivo e maior precisão ao estimar o tamanho corporal (e.g. Davis, Elliot, Dionne e Mitchell, 1991, cit. Loland, 1998).

No estudo de Neumark-Sztainer et al. (2004) examinaram-se as associações entre a satisfação corporal, a actividade física e o sedentarismo em 4746 adolescentes. Verificaram que os rapazes com menor satisfação corporal eram significativamente menos activos fisicamente. As raparigas evidenciavam tendências similares, embora relatassem menos actividade física do que rapazes. Resultados similares foram encontrados entre os jovens classificados com sobrepeso. Em nenhum caso, foram encontrados baixos níveis de satisfação corporal significativamente associados a elevados níveis de actividade física.

Russell (2004) refere alguns estudos em que as mulheres que praticam exercício físico têm uma percepção mais positiva do seu corpo. (Furnham, Titman e Sleeman, 1994; Richards, Peterson, Boxer e Albrecht, 1990). No estudo de Bane e McAuley (1998) constatou-se que as mulheres sedentárias que iniciam um programa de exercício físico sentem-se sempre mais magras mesmo que a sua massa gorda não tenha sido alterada.

Foram vários os investigadores que observaram que um aumento dos níveis de aptidão física, especialmente a nível aeróbio, estão positiva e significativamente correlacionados com o aumento da satisfação corporal (Buchman et al. 1991; Dilorenzo et al. 1999; Norris, Carrol e Cochrane, 1990, cit. Perry et al., 2002). Verificaram também que o grupo experimental (activos) apresenta maior satisfação com a imagem corporal que o grupo de controlo (sedentários).

Já Sallis et al. (2000, cit. Neumark-Sztainer et al., 2004) identificaram surpreendentemente poucos estudos em que sejam exploradas as associações entre a satisfação com o corpo e os níveis de actividade física (particularmente entre crianças e adolescentes). Em 108 estudos revistos, somente 5 estudos examinavam as associações entre a percepção da aparência física ou a imagem corporal com os níveis de actividade física. Nestes estudos, ou não foi encontrada qualquer associação (Biddle e Armstrong, 1992; Pate et al., 1997; Sallis, Alcaraz, McKenzie, e Hovell, 1999, cit. Neumark-Sztainer et al., 2004) ou a satisfação corporal era positivamente associada com os níveis de actividade física (Douthitt, 1994; Zakarian, Hovell, Hofstetter, Sallis, e Keating, 1994, cit. Neumark-Sztainer et al., 2004).

Já na **segunda categoria**, onde as conclusões revelam relações negativas entre os níveis de actividade física e a imagem corporal, considera-se que devido à pressão para apresentarem determinado peso ou forma corporal, as atletas face às não-atletas revelaram-se excessivamente preocupadas com o seu peso ou apresentavam uma grande discrepância entre a imagem percebida e a ideal, particularmente, entre, dançarinas, lutadoras, nadadoras... (e.g. Brooks-Gunn, Burrow e Warren e Hamilton, 1988; Enns, Drewnowski e Grinker, 1987; cit. Loland, 1998; Pasma e Thompson, 1988;).

Actualmente debate-se se a satisfação com a imagem corporal serve para motivar os indivíduos a aumentar o seu nível de actividade física, ou pelo contrário a pouca satisfação com a imagem corporal serve como obstáculo à actividade física (Neumark-Sztainer et al., 2004). Os mesmos autores prosseguem afirmando que, é possível que o nível mais elevado de actividade física nos rapazes do que nas raparigas poderá, em parte, ser devido a um nível mais elevado de satisfação com o corpo neles relativamente a elas. Na verdade, os estudos com raparigas adolescentes sugerem que as preocupações com a imagem corporal servem de obstáculo à participação na actividade física (Olafson, 2002; Taylor et al., 1999, cit. Neumark-Sztainer et al., 2004).

Por outro lado, a relação que se estabelece entre a satisfação com a imagem corporal e o exercício físico depende também do objectivo com que é realizado.

Os estudos apontam que as mulheres tendem a exercitarem-se mais do que os homens como forma de controlar o seu peso, tonificar o seu corpo e por razões de aparência (e.g. Strelan, et al., 2003; Tiggemann e Williamson, 2000). A exercitação por estas razões tem sido associada a distúrbios alimentares e insatisfação corporal (McDonald e Thompson, 1992; Silberstein et al., 1988, cit. Strelan et al., 2003; Tiggemann e Williamson, 2000). Assim, as mulheres que valorizam as razões funcionais (isto é, saúde, aptidão) apresentam valores elevados de satisfação com a imagem corporal e auto-estima (McDonald e Thompson, 1992, cit. Strelan, et al., 2003; Tiggemann e Williamson, 2000). Por outro lado, aquelas mulheres que se exercitam por razões de aparência experimentam mais insatisfação com a imagem corporal e reduzida auto-estima que as primeiras (Tiggemann e Williamson, 2000; Wardle e Foley, 1989, cit. Philips e Drummond, 2001; McDonald e Thompson, 1992; Silberstein et al., 1988, cit. Strelan et al., 2003;).

No estudo de Strelan et al. (2003) com 104 mulheres com idades entre os 16 e os 25 anos que se exercitavam regularmente num centro da *fitness*, observou-se que as mulheres frequentavam o centro de *fitness* por razões

relacionadas com a aparência e só depois por razões de saúde, aptidão física, divertimento e prazer.

Desta forma Strelan, et al. (2003) tecem algumas considerações relevantes acerca dos ginásios e centros de *fitness*. Segundo eles, geralmente as paredes destes centros apresentam *posters* que expõem o ideal de corpo feminino, e que podem servir para aumentar sentimentos de insatisfação entre os clientes. Há também uma abundância de espelhos, os quais aumentam a probabilidade do praticante desenvolver um exame mais ou menos cuidadoso do seu corpo. Finalmente, os indivíduos têm tendência para se comparar entre si dentro dos centros de *fitness*, ou com os instrutores, cujos padrões de apresentação tendem a ser o mais sofisticados possível, podendo gerar insatisfação a quem se compara com eles.

Por fim, alerta-se que as comparações entre os estudos são um pouco difíceis porque estes medem de forma diferente a satisfação com a imagem corporal e o nível de actividade física (Neumark-Sztainer et al., 2004)

2.2.4.1.Satisfação com Imagem Corporal e o Exercício Físico: musculação vs aulas de grupo

As academias, os ginásios e os *health clubs* têm vindo a assumir um papel de destaque na nossa sociedade, quer como meio de promoção da saúde das populações, quer como forma de atingir o dito “corpo ideal”.

O tipo de actividades que os ginásios oferecem é variado. Mas podemos observar que a grande maioria oferece claramente duas opções: o treino de cariz individualizado com resistências externas, genericamente designado de musculação e o treino cardiovascular cujo o objectivo se centra na melhoria da aptidão aeróbia; as aulas de grupo, que podem apresentar um conjunto alargado de objectivos que vão desde a melhoria da aptidão aeróbia, da força e resistência muscular localizada, flexibilidade, etc.

A **musculação**, tem como objectivos fundamentais a melhoria dos níveis de força, resistência muscular e alteração da morfologia somática. É realizada

com o auxílio de pesos livres ou máquinas construídas para o efeito e que, na sua grande maioria, apresentam um *design* bem elaborado e boas características ergométricas. Por vezes é acompanhada de treino cardiovascular, vulgarmente designado por *cardiofitness* ou cárdio, cujos objectivos fundamentais são a melhoria da função cardiovascular e a redução dos níveis de massa gorda, a que se associa grandemente o estereótipo corporal “esbelto” (Garganta, 2000). A musculação apresenta-se, hoje em dia, como um meio de treino ou um tipo de exercício físico que pode ser utilizado numa perspectiva de rendimento desportivo, como são os casos da prática do fisiculturismo, da halterofilia, do *powerlifting*, como complemento desportivo em determinadas modalidades, como forma de reabilitação física ou ainda numa perspectiva de saúde e aptidão física, como são os casos das actividades realizadas em ginásios e academias pela maioria dos utentes (Garganta, 2000).

Dado à proliferação de modalidades de **aulas de grupo**, somos frequentemente confrontados com um manancial de tipos de exercício, como por exemplo: step, body combat, indoorcycle, pilates, yoga, karate, etc. Na generalidade as aulas de grupo têm por objectivo promover um conjunto de efeitos ao nível cardiovascular e neuromotor (melhoria dos processos coordenativos) através de uma actividade ritmada e coreografada.

Será com base na caracterização apresentada que analisaremos a satisfação com a imagem corporal nos indivíduos praticantes de actividade de cariz individualizado (musculação) versus actividades de cariz colectivo (aulas de grupo).

Burgess et al. (2006) observaram que um grupo de adolescentes que participou durante 6 semanas em aulas de aeróbica reduziu significativamente a sua insatisfação com a imagem corporal.

No entanto, Asçi et al. (1998) ao compararem três grupos, um grupo de controlo, um praticante de aeróbica e outro de step durante 8 semanas observaram não existir diferenças de satisfação com a imagem corporal entre os três grupos. Na verdade, existiram aumentos na satisfação com a imagem

corporal, entre o antes e o depois do programa de 8 semanas, mas as mudanças ocorridas revelaram-se independentes do tipo de actividade (aeróbica ou step). Contudo, estas foram maiores nos grupos de aeróbica e step comparativamente com o de controlo. Asçi et al. (1998) referem ainda os estudos de Caruso e Gill (1992) que compararam praticantes de aeróbica e de musculação e observaram que os aumentos ocorridos eram independentes do exercício.

Krane et al. (2001) analisaram atletas (desportos de competição) e praticantes de aeróbica (não competitiva) quanto à satisfação com a imagem corporal. Segundo estes autores, a atmosfera das classes de aeróbica enfatizam o desenvolvimento do ideal feminino de corpo, já que as mulheres destas classes relatam esperar que o seu corpo fique magro, tonificado e musculado, assim como, consideram que a sua aparência está a ser julgada pelos demais presentes (Maguire e Mansfield, 1998; Markula, 1995, cit. Krane et al., 2001). No entanto, Krane et al. (2001) salientam que as atletas de desportos de competição também estão sujeitas à pressão de manter determinado peso ou forma cultural para terem uma boa performance o que poderá afectar a sua satisfação com a imagem corporal. Apesar de estudos anteriores (e.g. Petrie, 1996, cit. Krane et al., 2001) terem revelado maior insatisfação corporal entre não-atletas que nas atletas, Krane et al. (2001) observaram que a insatisfação corporal não diferia nos dois grupos (praticantes de aeróbica vs. atletas).

Centremo-nos um pouco na musculação. No seu estudo, Depcik e Williams (2004) compararam a satisfação corporal em raparigas com distúrbios de imagem corporal envolvidas no treino com pesos (ou musculação) com sedentárias. A satisfação corporal foi avaliada prévia e posteriormente a treze semanas de treino de musculação. Os resultados revelaram que aproximadamente 41% dos participantes nos treinos de musculação manifestaram progressos na sua imagem corporal de tal forma que deixaram de apresentar distúrbios para com a imagem corporal. Estes resultados evidenciam que a musculação pode ser um “tratamento” eficaz para os distúrbios da imagem corporal.

Num estudo com estudantes de ambos os sexos, verificou-se que um programa de 6 semanas de treino com pesos proporcionou benefícios significativos na avaliação da aparência, na satisfação com a imagem corporal e na ansiedade física social (Williams e Cash, 2001, cit. Martin Ginis et al. 2005).

Também Martin Ginis et al. (2005) verificaram melhorias significativas na imagem corporal para ambos os sexos após a participação num treino de força durante 12 semanas e 5 dias por semana. Observaram que as alterações na imagem corporal variaram com o sexo, para os homens estas estavam associadas com mudanças físicas subjectivas, enquanto nas mulheres com as mudanças físicas subjectivos e também objectivas (aumento real da força).

A maior parte da investigação sobre imagem corporal que incorpora o exercício examina o efeito do exercício aeróbio (Davis e Cowles, 1991; Bartlewski et al., 1996, cit. Depcik e Williams, 2004), mostrando-o como efectivo na melhoria da auto-estima corporal e na diminuição do nível de ansiedade física social. Alguns estudos compararam a relação existente entre a actividade física **aeróbia e a musculação** na satisfação com a imagem corporal. A limitada investigação que foi conduzida nesta área demonstrou que a musculação está associada com grandes mudanças positivas na satisfação com a imagem corporal relativamente ao exercício aeróbio (Caruso e Gill, 1992; Tucker e Mortell, 1993, cit. Depcik e Williams, 2004). Por exemplo, Tucker e Mortell (1993, Depcik e Williams, 2004) examinaram os efeitos da musculação *versus* um programa de marcha em mulheres de peso normal e inactivas. Os resultados revelaram que as praticantes do treino de força demonstravam significativamente maiores progressos na satisfação com a imagem corporal do que as que marchavam. Os resultados sugerem que a musculação pode ser benéfica para os indivíduos mais insatisfeitos com o seu corpo.

Os resultados encontrados neste estudo de musculação são consistentes com os estudos prévios com homens (James, 1982; Tucker, 1982a, 1982b, 1987 cit. Depcik e Williams, 2004) e com mulheres (Caruso e Gill, 1992; Cullinen e Caldwell, 1998; Holloway, Beutter e Duda, 1988; Tucker e Maxwell, 1991, cit. Depcik e Williams, 2004). Investigadores usando praticantes

de musculação e de classes de educação física descobriram que os homens que participaram duas vezes por semana durante seis semanas na musculação demonstraram uma maior satisfação com a imagem corporal do que aqueles que não participaram. Similarmente, estudos demonstraram que mulheres que participaram na musculação pelo menos dez semanas revelaram ganhos significativos nos seus níveis de imagem corporal em relação às mulheres que não participaram.

Num estudo de Ford, Puckett, Reeve e Lafavi (1991, cit. Loland, 1998) os culturistas e os corredores revelaram-se mais satisfeitos com o seu corpo (scores mais elevados no Body-Cathexis Scale) do que os praticantes de musculação e o grupo de controlo. O mesmo se observou no estudo de Tucker, 1987, cit Loland, 1998) onde após 4 meses de treino os praticantes de musculação apresentavam scores no Body-Cathexis Scale mais elevados que o grupo de controlo.

Há muitos mecanismos possíveis que podem explicar os progressos na satisfação com a imagem corporal resultantes da musculação. Por exemplo, o ambiente de treino fornece feedback positivos ao indivíduo à medida que a carga de treino é progressivamente aumentada e que o praticante a regista como aumento da força corporal (Tucker, 1982, cit. Depcik e Williams, 2004; Martin Ginis et al., 2005). O treino de força também tende a produzir mudanças mais explícitas no corpo, como, o realce da força muscular, a diminuição da espessura das pregas corporais de adiposidade, o aumento das mudanças na massa magra, o que pode contribuir para progressos na imagem corporal (Caruso e Gill, 1992; Tucker e Mortell, 1991, cit. Depcik e Williams, 2004; Martin Ginis et al., 2005). Adicionalmente, as mudanças no físico corporal acontecem relativamente rápido comparativamente com outras formas de treino (Tucker, 1982a, 1982b, 1987, cit. Depcik e Williams, 2004).

Depcik e Williams (2004) também salientam que é necessária mais investigação para examinar a relação entre a musculação e a imagem corporal, especialmente entre mulheres que não revelam distúrbios de imagem corporal.

Além disso na investigação futura é ainda necessário determinar a duração óptima do programa, número de dias por semana, e a duração de

cada sessão de musculação para permitir progressos na satisfação com a imagem corporal. Estudos têm demonstrado progressos na imagem corporal como resultado de programas de duração entre 10 a 16 semanas, 2 a 3 dias por semana, e com uma duração de 50 a 90 minutos por sessão (Caruso e Gill, 1992; Folkins, 1976; Holloway e tal., 1988; James, 1982; Tucker, 1982a, 1982b, 1983, 1987; Tucker e Maxwell, 1991; Tucker e Mortell, 1993, cit. Depcik e Williams, 2004). Assim, ainda não é evidente qual o período de treino que otimiza o valor da imagem corporal, pelo que será benéfico conduzir mais investigação nesta área. Saliente-se que o que torna a musculação especialmente apelativa é, para além da sua contribuição para a saúde em geral, bem-estar, aptidão física (American College of Sports Medicine, 1995, cit. Depcik e Williams, 2004), ser de fácil acesso. Esta acessibilidade é permitida através dos centros de recreação universitários, *health clubs*, complexos desportivos, complexos habitacionais, o aumento da possibilidade de utilização de equipamentos de *fitness* em casa e a adaptação de materiais domésticos comuns para usar na musculação, tornando-a num tratamento acessível e efectivo para os distúrbios da imagem corporal.

Em suma, parece haver evidências de maior satisfação corporal entre os praticantes de treino de força (musculação) comparativamente aos de treino aeróbio (semelhante ao executado nas aulas de grupo). Contudo, a literatura não é unânime e Asçi, Kin e Kosar (1998) avançam uma possível explicação para a discrepância de resultados entre a literatura, atribuindo-a aos diferentes tipos de programa de exercício, diferentes metodologias e diferentes procedimentos estatísticos.



CAPÍTULO 3: Objetivos e Hipóteses

3. Objectivos e Hipóteses

3.1. Objectivos

3.1.1. Objectivo Geral

O objectivo geral deste trabalho consiste em investigar a satisfação com a imagem corporal em indivíduos adultos de ambos os sexos praticantes de ginásticas de academia (musculação e aulas de grupo).

3.1.2. Objectivos Específicos

De forma a concretizarmos o objectivo anteriormente exposto, apontámos os objectivos específicos:

1. Investigar as diferenças de satisfação com a imagem corporal entre praticantes de musculação e de aulas de grupo, no geral e em cada sexo.
2. Investigar as diferenças de satisfação com a imagem corporal entre os sexos.
3. Investigar a associação da percepção do peso e da altura com a satisfação com a imagem corporal.
4. Investigar a associação da percepção do peso e da satisfação com o peso.
5. Investigar a associação do IMC e da percentagem de massa gorda com a satisfação com a imagem corporal.

3.2. Hipóteses

H1: Os praticantes de musculação apresentam níveis superiores de satisfação com a imagem corporal que os das aulas de grupo.

H2: O sexo feminino apresenta menor satisfação com a imagem corporal que sexo masculino.

H3: Os indivíduos que se percebem como tendo o peso e a altura ideais são os que apresentam níveis superiores de satisfação com a imagem corporal.

H4: Os indivíduos que se percebem como tendo o peso ideal são os que apresentam níveis superiores de satisfação com o seu peso.

H5: O IMC e a percentagem de massa gorda estão negativamente correlacionados com satisfação com a imagem corporal



CAPÍTULO 4: Material e Métodos

4. Material e métodos

4.1. Descrição e Caracterização da amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 90 indivíduos de ambos os sexos praticantes de ginásticas de academia em dois ginásios diferentes, o B-free Health Club e a Academia Impacto. As modalidades praticadas eram a musculação e as aulas de grupo, distribuindo-se os mesmos tal como o apresentado no quadro seguinte.

Quadro 3 - Caracterização dos dois grupos de praticantes relativamente ao número (N) e ao sexo

	Masculino	Feminino	Total
	N	N	N
Musculação	30	21	51
Aulas de grupo	18	21	39
Total	48	42	90

A média da frequência semanal (nº de treinos por semana) que os indivíduos dedicam à prática das modalidades em causa encontra-se descrita no quadro 2.

Quadro 4 - Frequência semanal do exercício

	N	Nº de treinos por semana
Musculação	51	3,45 ± 1,17
Aulas de grupo	39	4,10 ± 1,23
Total da amostra	90	3,73 ± 1,23

Os indivíduos das aulas de grupo praticavam as seguintes modalidades: BodyCombat (20); Indoorcycle (9); aeróbica (8); Hidro (1); e Jumpfit (1).

A idade dos indivíduos variou entre 17 e 51 anos, sendo a média de idades $28,5 \pm 6,52$.

Os sujeitos participaram voluntariamente neste estudo, após terem sido informados dos objectivos e dos procedimentos experimentais a realizar.

4.2. Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal

A avaliação da satisfação com a imagem corporal foi efectuada através do questionário Body Image Satisfaction Questionnaire (BIS) de Lutter e tal. (1986, cit. Lutter et al. 1990).

O BIS é um instrumento constituído por vinte e dois itens, correspondendo cada um a partes ou factores relacionados com o corpo. Para cada questão existe uma escala com cinco possibilidades de resposta: 1 – não gosto nada e desejaria ser diferente; 2 – Não gosto mas tolero; 3 – é me indiferente; 4 – Estou satisfeito (a); 5 – Considero-me favorecido (a).

O nível de satisfação com a imagem corporal é obtido encontrando a média dos 21 itens, excluindo o item 22 relativo à satisfação com a aparência geral. Quanto mais elevado for o valor final obtido, maiores são os índices de satisfação com a imagem corporal que o indivíduo possui.

Com base no estudo de Berscheid et al. (1973, cit. Abrantes 1998, Vasconcelos, 1995), consta ainda do questionário duas questões suplementares para avaliar a percepção da altura e do peso, sendo respectivamente o item 24 (1 – Sinto-me alto (a); 2 – Sinto-me baixo (a) e 3 – Tenho a altura ideal) e o item 25 (1 – Sinto-me gordo (a); 2 – Sinto-me magro (a) e 3 – Tenho o peso ideal). O objectivo deste procedimento foi o de comparar as respostas com o grau de satisfação referente à altura e ao peso. Tal como Abrantes (1998) incluímos o item nádegas por consideramos ser uma parte do corpo a que os indivíduos de ambos os sexos atribuem grande importância.

O questionário utilizado neste estudo foi traduzido e adaptado para a população portuguesa por Abrantes (1998).

4.3. Avaliação do Índice de Massa Corporal

Segundo Tiggemann (2006), os investigadores em imagem corporal ou em desordens alimentares quase sempre recolhem informação acerca do índice de massa corporal (IMC). Em estudos com amostras de grande número

de indivíduos, este é calculado a partir das medidas de peso e estatura indicados pelos próprios, o que pode acarretar alguns erros (Tiggemann, 2006).

Assim, este autor sugere a obtenção de medidas objectivas de IMC pela medição do peso e da estatura dos indivíduos, ou caso isto não seja possível pelo complemento através de medidas simples de percepção do peso, como a descrição verbal ou a escolha de silhuetas.

Desta forma, o peso corporal foi medido ao mais próximo de 0,1 kg, com os participantes vestidos (com roupas leves) e descalços. A estatura foi obtida ao mais próximo de 0,5 cm com um estadiómetro montado na parede. O IMC foi calculado através do valor da relação entre o peso, em quilos, e a estatura ao quadrado em metros ($IMC = Kg/m^2$).

Os valores de referência assumidos foram os propostos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e apresentados na tabela seguinte.

Classificação	IMC (kg/m²)
Magreza severa	<16.00
Magreza moderada	16.00 - 16.99
Magreza ligeira	17.00 - 18.49
Peso baixo	<18.50
Peso normal	18.50 - 24.99
Excesso de peso (pré-obeso)	25.00 - 29.99
Obeso	≥30.00
Obesidade grau I	30.00 - 34.99
Obesidade grau II	35.00 - 39.99
Obesidade grau III	≥40.00

Fonte: WHO, 2006

4.4. Procedimentos metodológicos

O questionário foi aplicado durante os meses de Março e Abril, antes dos indivíduos iniciarem a sua aula ou sessão de treino.

4.5. Procedimentos Estatísticos

Para o tratamento das questões fundamentais relativas à temática do estudo foram utilizadas as estatísticas descritivas básicas média, desvio padrão e os testes paramétricos t-teste de medida independentes, o coeficiente de correlação de Pearson e a ANOVA *one way*.

Quanto ao software empregue no tratamento estatístico dos dados, foram usados os programas o *SPSS 13.0 para Windows* e *Microsoft*®.

As diferenças foram consideradas significativas para um $p < 0.05$.



CAPÍTULO 5: Apresentação dos Resultados

5. Resultados

Tendo presente os objectivos que orientaram o nosso trabalho, os resultados obtidos a partir do tratamento do questionário BIS são analisados em função do tipo de exercício físico (musculação ou aulas de grupo), do sexo, do índice de massa corporal, da percentagem de massa gorda e da percepção do peso e de altura.

Inicialmente, procurámos investigar a satisfação com a imagem corporal em função do tipo de exercício, neste caso, musculação e aulas de grupo. No **quadro 3** podemos verificar que não se observaram diferenças significativas entre praticantes de musculação e aulas de grupo quanto à satisfação com a imagem corporal (para um $p \geq 0,05$), contudo são os praticantes de aulas de grupo os que se apresentam mais satisfeitos com o seu corpo.

Quadro 3 - Satisfação com imagem corporal em função da modalidade

	N	Média \pm d.p.	t	p
Musculação	51	3,35 \pm 0,47	-1,810	0,074
Aulas de grupo	39	3,54 \pm 0,50		

No que respeita à satisfação com as diferentes partes corporais entre praticantes das duas modalidades podemos constatar no **quadro 4**, que tal como no quadro anterior, os praticantes de aulas de grupo apresentam na generalidade maior satisfação nos diferentes itens do questionário que os praticantes de musculação. Contudo, as diferenças entre ambos os grupos só são estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) para os itens peitorais/seios, nádegas e coxas. Apenas nos itens referentes aos olhos, satisfação com o peso e com a altura é que estes últimos se apresentam como mais satisfeitos que os primeiros.

Os itens mais valorizados foram os olhos, as orelhas e o rosto e os menos valorizados a barriga, nádegas, coxas e a satisfação com o peso.

Quadro 4 - Satisfação com as diferentes partes corporais em função da modalidade

	Musculação	Aulas grupo	t	p
Cabelo	3,59 ± 0,94	3,79 ± 0,83	- 1,102	0,274
Dentes	3,49 ± 1,00	3,67 ± 0,96	- 0,848	0,399
Olhos	4,12 ± 0,55	4,10 ± 0,64	0,117	0,907
Orelhas	3,92 ± 0,72	3,95 ± 0,61	-0,195	0,846
Nariz	3,51 ± 1,01	3,54 ± 0,88	-0,143	0,886
Pele	3,61 ± 1,02	3,77 ± 0,93	-0,781	0,437
Rosto	3,88 ± 0,79	4,00 ± 0,69	- 0,753	0,454
Braços	3,45 ± 0,83	3,66 ± 0,99	-1,040	0,302
Peitorais / seios	3,10 ± 1,03	3,63 ± 1,05	- 2,395	0,019
Ombros	3,49 ± 0,78	3,62 ± 0,85	-0,718	0,475
Barriga	2,73 ± 1,10	2,79 ± 1,20	-0,263	0,778
Ancas	3,00 ± 1,02	3,15 ± 1,07	-0,692	0,491
Cintura	3,04 ± 1,04	3,23 ± 1,11	-0,834	0,407
Nádegas	2,96 ± 1,10	3,46 ± 1,07	- 2,176	0,032
Coxas	2,98 ± 1,10	3,62 ± 1,02	- 2,829	0,006
Pernas	3,26 ± 1,08	3,49 ± 1,10	-0,974	0,333
Forma do corpo	3,33 ± 0,97	3,55 ± 0,92	-1,084	0,281
Atitude / porte	3,58 ± 0,79	3,82 ± 0,79	-1,429	0,157
Satisf. com peso	2,88 ± 1,20	2,87 ± 1,30	0,040	0,969
Satisf. com altura	3,33 ± 1,14	3,11 ± 1,11	0,947	0,347

Em seguida estudámos a satisfação com a imagem corporal em função da modalidade e do sexo. Pela análise do **quadro 5**, podemos verificar que para o sexo masculino, os praticantes de musculação apresentam-se mais insatisfeitos com o corpo que os das aulas de grupo, no entanto, as diferenças não são significativas ($p \geq 0,05$).

Quadro 5 - Satisfação com imagem corporal no sexo masculino em função da modalidade

	N	Média ± d.p.	t	p
Musculação	30	3,51 ± 0,33	-1,157	0,257
Aulas de grupo	18	3,65 ± 0,42		

Atendendo à satisfação com as diferentes partes corporais no sexo masculino, o **quadro 6** evidencia diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) entre os praticantes de aulas de grupo e de musculação apenas para os itens peitorais/seios e coxas. A análise deste quadro permite-nos ainda verificar

que em ambos os grupos a parte corporal mais valorizada foram os olhos e a menos valorizada foi a barriga.

Quadro 6 - Satisfação com as diferentes partes corporais no sexo masculino em função da modalidade

Sexo masculino				
	Musculação	Aulas grupo	t	p
Cabelo	3,50 ± 1,04	3,89 ± 0,58	- 1,449	0,154
Dentes	3,77 ± 0,86	3,44 ± 0,98	1,152	0,258
Olhos	4,03 ± 0,49	4,00 ± 0,59	0,201	0,842
Orelhas	3,93 ± 0,69	3,83 ± 0,71	0,478	0,635
Nariz	3,73 ± 0,91	3,50 ± 0,98	0,818	0,419
Pele	3,87 ± 0,82	3,78 ± 0,81	0,367	0,716
Rosto	4,03 ± 0,76	3,94 ± 0,64	0,433	0,667
Braços	3,53 ± 0,73	3,94 ± 0,72	-1,896	0,066
Peitorais / seios	3,20 ± 0,89	3,94 ± 0,72	- 3,006	0,004
Ombros	3,47 ± 0,78	3,67 ± 0,77	-0,871	0,390
Barriga	2,93 ± 0,98	3,00 ± 1,19	-0,201	0,842
Ancas	3,40 ± 0,77	3,11 ± 1,02	1,035	0,309
Cintura	3,20 ± 0,89	3,28 ± 1,07	-0,259	0,797
Nádegas	3,23 ± 1,01	3,61 ± 0,92	- 1,332	0,191
Coxas	3,30 ± 0,88	3,94 ± 0,64	-2,711	0,009
Pernas	3,41 ± 1,09	3,78 ± 0,81	-1,312	0,197
Forma do corpo	3,70 ± 0,70	3,78 ± 0,81	-0,339	0,737
Atitude / porte	3,60 ± 0,72	3,83 ± 0,71	-1,097	0,280
Satisf. com peso	3,17 ± 1,02	3,06 ± 1,16	0,336	0,739
Satisf. com altura	3,43 ± 0,86	3,44 ± 0,98	0,040	0,969

O **quadro 7** apresenta a satisfação com a imagem corporal em função da modalidade no sexo feminino. Podemos observar que as praticantes de aulas de grupo manifestam-se mais satisfeitas com o seu corpo que as praticantes de musculação. Mais uma vez as diferenças encontradas não foram estatisticamente significativas ($p \geq 0,05$).

Quadro 7 - Satisfação com imagem corporal no sexo feminino em função da modalidade

	N	Média ± d.p.	t	p
Musculação	21	3,13 ± 0,54	-1,904	0,064
Aulas de grupo	21	3,45 ± 0,55		

No que respeita à satisfação com as diferentes partes corporais entre praticantes das duas modalidades podemos constatar no **quadro 8** que tal como no quadro anterior, as praticantes de aulas de grupo apresentam na generalidade maior satisfação nos diferentes itens do questionário que as praticantes de musculação. Mas as diferenças entre os grupos são apenas estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) para os itens dentes, nádegas e coxas. As praticantes de musculação revelam-se mais satisfeitas que as das aulas de grupo apenas nos itens referentes aos olhos, cintura, satisfação com a altura e ancas, com diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) apenas neste último item.

A análise deste quadro permite-nos ainda verificar que em ambos os grupos as partes corporais mais valorizadas foram os olhos e as orelhas e as menos valorizadas foram a barriga e satisfação com o peso.

Quadro 8 - Satisfação com as diferentes partes corporais no sexo feminino em função da modalidade

Sexo feminino				
	Musculação	Aulas grupo	t	p
Cabelo	3,71 ± 0,78	3,71 ± 1,01	0,000	1,000
Dentes	3,10 ± 1,09	3,86 ± 0,91	-2,457	0,019
Olhos	4,24 ± 0,62	4,19 ± 0,68	0,236	0,814
Orelhas	3,90 ± 0,77	4,05 ± 0,50	-0,715	0,479
Nariz	3,19 ± 1,08	3,57 ± 0,81	1,294	0,203
Pele	3,24 ± 1,18	3,76 ± 1,04	-1,524	0,136
Rosto	3,67 ± 0,80	4,05 ± 0,74	-1,606	0,116
Braços	3,33 ± 0,97	3,40 ± 1,14	-0,201	0,842
Peitorais / seios	2,95 ± 1,20	3,35 ± 1,23	-1,048	0,301
Ombros	3,52 ± 0,81	3,57 ± 0,93	-0,177	0,860
Barriga	2,43 ± 1,21	2,62 ± 1,20	-0,512	0,611
Ancas	3,43 ± 1,08	3,19 ± 1,12	-2,245	0,030
Cintura	3,81 ± 1,21	3,19 ± 1,17	-1,039	0,305
Nádegas	2,57 ± 1,12	3,33 ± 1,20	-2,129	0,040
Coxas	2,52 ± 1,25	3,33 ± 1,20	-2,144	0,038
Pernas	3,05 ± 1,07	3,24 ± 1,26	-0,528	0,601
Forma do corpo	2,81 ± 1,08	3,35 ± 0,99	-1,675	0,102
Atitude / porte	3,55 ± 0,89	3,81 ± 0,87	-0,944	0,351
Satisf. com peso	2,48 ± 1,33	2,71 ± 1,42	-0,561	0,578
Satisf. com altura	3,19 ± 1,47	2,80 ± 1,15	0,949	0,349

O **quadro 9** pretende apurar as diferenças de satisfação com a imagem corporal entre sexos em praticantes de musculação. Podemos observar que os indivíduos do sexo masculino apresentam-se significativamente mais satisfeitos com a sua imagem corporal que os do sexo feminino ($p \leq 0,05$).

Quadro 9 - Satisfação com imagem corporal em praticantes de musculação em função do sexo

	N	Média ± d.p.	t	p
Sexo masculino	30	3,51 ± 0,33	3,099	0,003
Sexo feminino	21	3,13 ± 0,54		

O quadro seguinte (**quadro 10**) apresenta a satisfação com as diferentes partes corporais e similarmente os indivíduos do sexo masculino evidenciam na generalidade maior satisfação com estas que os do sexo feminino. As diferenças entre ambos os grupos são estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) para os itens dentes, pele, ancas, nádegas, coxas e forma do corpo. Somente nos itens referentes ao cabelo, olhos e ombros é que os praticantes femininos estão mais satisfeitos do que os masculinos.

Quadro 10 - Satisfação com as diferentes partes corporais em praticantes de musculação em função do sexo

Musculação				
	Sexo masculino	Sexo feminino	t	p
Cabelo	3,50 ± 1,04	3,71 ± 0,78	-0,838	0,406
Dentes	3,77 ± 0,86	3,10 ± 1,09	2,458	0,018
Olhos	4,03 ± 0,49	4,24 ± 0,62	-1,311	0,196
Orelhas	3,93 ± 0,69	3,90 ± 0,77	0,136	0,892
Nariz	3,73 ± 0,91	3,19 ± 1,08	1,946	0,057
Pele	3,87 ± 0,82	3,24 ± 1,18	2,112	0,042
Rosto	4,03 ± 0,76	3,67 ± 0,80	1,645	0,107
Braços	3,53 ± 0,73	3,33 ± 0,97	0,882	0,428
Peitorais / seios	3,20 ± 0,89	2,95 ± 1,20	0,803	0,428
Ombros	3,47 ± 0,78	3,52 ± 0,81	-0,252	0,803
Barriga	2,93 ± 0,98	2,43 ± 1,21	1,585	0,121
Ancas	3,40 ± 0,77	2,43 ± 1,08	3,763	0,000
Cintura	3,20 ± 0,89	2,81 ± 1,21	1,332	0,189
Nádegas	3,23 ± 1,01	2,57 ± 1,12	2,163	0,037
Coxas	3,30 ± 0,88	2,52 ± 1,25	2,610	0,012
Pernas	3,41 ± 1,09	3,05 ± 1,07	1,186	0,242
Forma do corpo	3,70 ± 0,70	2,81 ± 1,08	3,576	0,001
Atitude / porte	3,60 ± 0,72	3,55 ± 0,89	0,210	0,835
Satisf. com peso	3,17 ± 1,02	2,48 ± 1,33	2,005	0,053
Satisf. com altura	3,43 ± 0,86	3,19 ± 1,47	0,743	0,461

Da mesma forma o **quadro 11** analisa a existência de diferenças de satisfação com a imagem corporal entre sexos em praticantes de aulas de grupo. Podemos observar que os indivíduos do sexo masculino apresentam-se mais satisfeitos com a sua imagem corporal que os do sexo feminino, no entanto as diferenças não são estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$).

Quadro 11 - Satisfação com imagem corporal em praticantes de aulas de grupo em função do sexo

	N	Média ± d.p.	t	p
Sexo masculino	18	3,65 ± 0,42	1,263	0,214
Sexo feminino	21	3,45 ± 0,55		

O quadro seguinte (**quadro 12**) apresenta a satisfação com as diferentes partes corporais para este grupo. Verifica-se uma tendência similar à do quadro anterior com os praticantes masculinos a manifestarem-se mais satisfeitos que

os praticantes femininos na maioria dos itens. Contudo, não se observaram diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) em qualquer item.

Quadro 12 - Satisfação com as diferentes partes corporais em praticantes de aulas de grupo em função do sexo

Aulas de grupo				
	Sexo masculino	Sexo feminino	t	p
Cabelo	3,89 ± 0,58	3,71 ± 1,01	0,648	0,521
Dentes	3,44 ± 0,98	3,86 ± 0,91	-1,352	0,185
Olhos	4,00 ± 0,59	4,19 ± 0,68	-0,934	0,356
Orelhas	3,83 ± 0,71	4,05 ± 0,50	-1,077	0,290
Nariz	3,50 ± 0,98	3,57 ± 0,81	-0,245	0,808
Pele	3,78 ± 0,81	3,76 ± 1,04	0,053	0,958
Rosto	3,94 ± 0,64	4,05 ± 0,74	0,467	0,643
Braços	3,94 ± 0,72	3,40 ± 1,14	1,731	0,092
Peitorais / seios	3,94 ± 0,72	3,35 ± 1,23	1,793	0,081
Ombros	3,67 ± 0,77	3,57 ± 0,93	0,351	0,727
Barriga	3,00 ± 1,19	2,62 ± 1,20	0,992	0,328
Ancas	3,11 ± 1,02	3,19 ± 1,12	-0,231	0,819
Cintura	3,28 ± 1,07	3,19 ± 1,17	0,243	0,809
Nádegas	3,61 ± 0,92	3,33 ± 1,20	0,819	0,418
Coxas	3,94 ± 0,64	3,33 ± 1,20	1,939	0,060
Pernas	3,78 ± 0,81	3,24 ± 1,26	1,560	0,127
Forma do corpo	3,78 ± 0,81	3,35 ± 0,99	1,466	0,151
Atitude / porte	3,83 ± 0,71	3,81 ± 0,87	0,094	0,926
Satisf. com peso	3,06 ± 1,16	2,71 ± 1,42	0,826	0,414
Satisf. com altura	3,44 ± 0,98	2,80 ± 1,15	1,860	0,071

Procurámos em seguida averiguar a existência de diferenças na satisfação com a imagem corporal entre sexos. Assim, no **quadro 13** verifica-se que os indivíduos do sexo masculino estão significativamente mais satisfeitos com a sua imagem corporal que os indivíduos do sexo feminino (para um $p \leq 0,05$).

Quadro 13 - Satisfação com imagem corporal em função do sexo

	N	Média ± d.p.	t	p
Sexo masculino	48	3,56 ± 0,37	2,737	0,007
Sexo feminino	42	3,29 ± 0,56		

No que respeita à satisfação com as diferentes partes corporais podemos constatar no **quadro 14**, que similarmente, os homens apresentam na generalidade maior satisfação com os diferentes itens do questionário do que as mulheres. Contudo, as diferenças entre ambos os sexos só são estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) para os itens ancas, coxas, forma do corpo e satisfação com o peso. Apenas nos itens referentes ao cabelo, olhos, orelhas e ombros é que estas se apresentam como mais satisfeitas.

Quadro 14 - Satisfação com as diferentes partes corporais em função do sexo

	Masculino	Feminino	t	p
Cabelo	3,65 ± 0,91	3,71 ± 0,89	-0,360	0,720
Dentes	3,65 ± 0,91	3,48 ± 1,07	0,806	0,422
Olhos	4,02 ± 0,53	4,21 ± 0,65	-1,567	0,121
Orelhas	3,90 ± 0,69	3,98 ± 0,64	-0,571	0,570
Nariz	3,65 ± 0,93	3,38 ± 0,96	1,321	0,190
Pele	3,83 ± 0,81	3,50 ± 1,13	1,623	0,108
Rosto	4,00 ± 0,72	3,86 ± 0,78	0,899	0,371
Braços	3,69 ± 0,75	3,37 ± 1,04	1,688	0,095
Peitorais / seios	3,48 ± 0,90	3,15 ± 1,22	1,481	0,142
Ombros	3,54 ± 0,77	3,55 ± 0,86	-0,034	0,973
Barriga	2,96 ± 1,05	2,52 ± 1,19	1,820	0,072
Ancas	3,29 ± 0,87	2,81 ± 1,15	2,252	0,027
Cintura	3,23 ± 0,95	3,00 ± 1,19	1,000	0,320
Nádegas	3,38 ± 0,98	2,95 ± 1,21	1,805	0,075
Coxas	3,54 ± 0,85	2,93 ± 1,28	2,713	0,008
Pernas	3,55 ± 1,00	3,14 ± 1,16	1,780	0,079
Forma do corpo	3,73 ± 0,74	3,07 ± 1,06	3,433	0,001
Atitude / porte	3,69 ± 0,72	3,68 ± 0,88	0,027	0,979
Satisf. com peso	3,13 ± 1,06	2,60 ± 1,36	2,068	0,042
Satisf. com altura	3,44 ± 0,90	3,00 ± 1,32	1,794	0,077

O IMC elevado tem sido indicado como um predictor de insatisfação entre a população. No **quadro 15** analisamos o grau de associação entre estas variáveis através da correlação de *pearson*.

Quadro 15 - Correlação entre IMC e a satisfação com a imagem corporal (SIC)

IMC	SIC	
	Correlação de Pearson	-,305(**)
	p	,003
N	90	

** Correlação é significativa para $p \leq 0.01$

Assim, observámos que apesar de ser negativa a correlação entre o IMC e a satisfação com a imagem corporal é fraca.

Em seguida, no **quadro 16** fomos averiguar qual a associação entre o IMC e o sexo.

Quadro 16 - Correlação entre IMC e a satisfação com a imagem corporal (SIC) em função do sexo

		Sexo masculino	Sexo feminino
		SIC	
IMC	Correlação de Pearson	-,116	-,481(**)
	p	,433	,001
	N	48	42

** Correlação é significativa para $p \leq 0.01$

No sexo masculino, a correlação evidenciou-se negativa e reduzida, não sendo estatisticamente significativa. Já no sexo feminino, observa-se uma correlação igualmente negativa, mas moderada e estatisticamente significativa ($p \leq 0,05$).

Procurando completar os dados anteriores e uma vez que o IMC tem vários erros associados, realizámos a mesma análise tendo em conta a percentagem de massa gorda (conforme **quadro 17**).

Quadro 17 - Correlação entre a percentagem de massa gorda (%MG) e a satisfação com a imagem corporal (SIC)

		SIC
%MG	Correlação de Pearson	-,456(**)
	p	,000
	N	75

** Correlação é significativa para $p \leq 0.01$

À semelhança dos dados encontrados para o IMC também a correlação existente é negativa, mas moderada.

Quando atendemos ao sexo a correlação também se apresenta negativa (conforme, **quadro 18**). Porém, no sexo masculino esta é reduzida e não significativa, enquanto no sexo feminino esta é moderada e significativa.

Quadro 18 - Correlação entre a percentagem de massa gorda (%MG) e a satisfação com a imagem corporal (SIC) em função do sexo

		Sexo masculino	Sexo feminino
		SIC	
%MG	Correlação de Pearson	-,189	-,524(**)
	p	,231	,002
	N	42	33

** Correlação é significativa para $p \leq 0.01$

Em seguida procurámos estudar a satisfação com a imagem corporal em função da percepção da altura (**quadro 19**) e do peso (**quadro 20**).

Quadro 19 - Satisfação com a imagem corporal em função da percepção da altura

	N	Média \pm d.p.	F	p
Sinto-me alto	6	3,04 \pm 0,42	8,749	,000
Sinto-me baixo	36	3,34 \pm 0,51		
Sinto-me ideal	48	3,56 \pm 0,44		

Podemos observar que o grupo que apresenta maior satisfação com a imagem corporal é aquele que considera a sua estatura ideal, seguido dos que se sentem baixos e por fim, os mais insatisfeitos são os que se sentem altos. O teste estatístico F testa a existência de diferenças entre as médias dos grupos. Os resultados indicam a existência de diferenças significativas entre pelo menos dois grupos ($p \leq 0,05$). Após a aplicação do teste *Tuckey* (de múltiplas comparações), observamos que a satisfação com a imagem corporal, apenas é significativamente diferente entre os indivíduos que se percebem altos e os que se sentem com a estatura ideal ($p = 0,032$).

O **quadro 20** diz respeito à diferença de satisfação com a imagem corporal em função da percepção do peso.

Quadro 20 - Satisfação com a imagem corporal em função da percepção do peso

	N	Média \pm d.p.	F	p
Sinto-me gordo	32	3,18 \pm 0,45	4,559	0,013
Sinto-me magro	8	3,41 \pm 0,33		
Sinto-me ideal	50	3,60 \pm 0,46		

Observámos que o grupo que apresenta maior satisfação com a imagem corporal é aquele que considera o seu peso ideal, seguido dos que se sentem magros e por fim, os mais insatisfeitos são os que se sentem gordos.

O teste F indica que existem diferenças significativas entre pelo menos dois grupos ($p \leq 0,05$). Através da aplicação do teste *post hoc* de Tuckey verificamos que apenas diferem significativamente o grupo que se percebe com tendo o peso ideal e o que se percebe gordo ($p = 0,000$).

No **quadro 21** procurámos ainda averiguar qual a associação entre satisfação com o peso ou a sua percepção e a satisfação com a imagem corporal.

Quadro 21 - Correlação entre a satisfação com o peso, a percepção do peso e a satisfação com a imagem corporal (SIC)

		Satisfação com peso	Percepção do peso
SIC	Correlação de Pearson	0,607(**)	0,409(**)
	p	0,000	0,000
	N	90	90

** Correlação é significativa para $p \leq 0.01$

Com base neste quadro observa-se uma correlação positiva e moderada entre a satisfação com a imagem corporal e a satisfação com o peso. O mesmo se observa em relação à associação entre a satisfação com a imagem corporal e a percepção do peso também moderada. Ambos os resultados são estatisticamente significativos ($p \leq 0,05$).

Analisando a associação entre a percepção do peso e a satisfação com o mesmo, verifica-se uma correlação significativa, positiva e elevada (conforme, **quadro 22**).

Quadro 22 - Correlação entre a percepção do peso e a satisfação com o peso

		Satisfação com peso
Percepção do peso	Correlação de Pearson	0,623(**)
	p	0,000
	N	90

** Correlação é significativa para $p \leq 0.01$

O quadro seguinte apresenta estas correlações mas atendendo ao sexo (**quadro 23**). Assim, no sexo masculino, a associação entre a satisfação com a imagem corporal, a satisfação com o peso e com a percepção deste é positiva e fraca. Já no sexo feminino a correlação entre a satisfação com a imagem corporal e a satisfação com o peso é positiva e forte, sendo apenas moderada entre a primeira e a percepção do peso. Todos os resultados são estatisticamente significativos.

Quadro 23 - Correlação entre a satisfação com o peso, a percepção do peso e a satisfação com a imagem corporal (SIC) em função do sexo

		Satisfação com peso		Percepção do peso	
		Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
SIC	Correlação de Pearson	0,387(**)	0,701(**)	0,393(**)	0,429(**)
	p	0,007	0,000	0,006	0,005
	N	48	42	48	42

** Correlação é significativa para $p \leq 0.01$

No **quadro 24**, à semelhança dos dados encontrados anteriormente, a correlação existente entre a percepção do peso e a satisfação com o peso é positiva e moderada.

Quadro 24 - Correlação entre a percepção do peso e a satisfação com o peso em função do sexo

		Satisfação com peso	
		Sexo masculino	Sexo feminino
Percepção do peso	Correlação de Pearson	0,574(**)	0,669(**)
	p	0,000	0,000
	N	48	42

** Correlação é significativa para $p \leq 0.01$



CAPÍTULO 6: Discussão dos Resultados

6. Discussão

Pela análise dos resultados do **quadro 3**, podemos verificar que não existem diferenças de satisfação com a sua imagem corporal entre praticantes de aulas de grupo e os praticantes de musculação. Assim, os nossos resultados são contrários às investigações existentes na área que demonstram que a musculação está associada a mudanças positivas na satisfação com a imagem corporal relativamente ao exercício aeróbio (no caso do nosso estudo, as aulas de grupo) (Caruso e Gill, 1992; Tucker e Mortell, 1993, cit. Depcik e Williams, 2004). A musculação tem sido, inclusive, apontada como benéfica para os indivíduos mais insatisfeitos com o seu corpo (Depcik e Williams, 2004; Williams e Cash, 2001, cit. Martin Ginis et al. 2005). No entanto, tal como nós, Asçi et al. (1998) cita o estudo de Caruso e Gill (1992) em que após compararem praticantes de aeróbica e de musculação observaram que os aumentos ocorridos eram independentes do exercício.

Por outro lado, no estudo de Ford, Puckett, Reeve e Lafavi (1991, cit. Loland, 1998) os fundistas revelaram-se mais satisfeitos com o seu corpo (scores mais elevados no Body-Cathexis Scale) do que os praticantes de musculação e o grupo de controlo. Atendendo a que os praticantes das aulas de grupo em causa realizam exercício eminentemente aeróbio semelhante ao dos corredores de fundo, estes dados são coincidentes com os nossos. No entanto, não poderemos deixar de alertar para o facto de as comparações com desportistas de competição serem condicionadas, uma vez que, estes percebem o seu corpo como uma forma de rendimento diferente da componente essencialmente estética com que os praticantes de ginásticas de academia o vêem.

Também os resultados postulados no **quadro 4** indicam na generalidade maior satisfação nos diferentes itens do questionário por parte dos praticantes de aulas de grupo. Estes diferem significativamente do grupo da musculação nos itens relativos aos peitorais/seios, nádegas e coxas. Contudo, estes resultados contrariam parcialmente os do estudo de Philips e Drummond (2001) em que os instrutores de *fitness* referiram estar mais insatisfeitos com o

seu peito, barriga e estatura. De salientar o reduzido número de indivíduos na amostra da investigação destes autores e a ausência de esclarecimento quanto ao tipo de exercício realizado no ginásio. Na nossa investigação os itens menos valorizados foram a barriga, nádegas, coxas e a satisfação com o peso, o que subscreve a opinião de Stewart et al. (2003) e Davis et al (1994) que indicam que algumas regiões do corpo estão mais associadas a insatisfação do que outras (entre elas coxas, braços e peito).

Relativamente aos **quadros 5 e 6** referentes ao sexo masculino verificou-se que quanto à satisfação com imagem corporal os praticantes de musculação não diferem dos praticantes de aulas de grupo. Apenas nos itens peitorais/seios e coxas se observaram diferenças estatisticamente significativas nos grupos. Estas evidências são divergentes com as existentes na literatura para o sexo masculino, que indicam maior satisfação com a imagem corporal entre praticantes de musculação relativamente a praticantes de exercícios de carácter eminentemente aeróbio (James, 1982; Tucker, 1982a, 1982b, 1987 cit. Depcik e Williams, 2004). Contudo, relembramos que as populações em estudo eram diferentes da nossa, que é composta essencialmente por indivíduos classificados no IMC normal e praticantes de modalidades diferentes das desses estudos. Todos estes factores devem ser tidos em conta na leitura e interpretação dos resultados. Por sua vez, no estudo de Stewart et al. (2003) em que se compararam praticantes de diferentes tipos de exercício, os praticantes de treino de força (musculação) diferiam significativamente dos de treino de resistência ou endurance apenas na região das ancas. Saliente-se, contudo, o reduzido número de indivíduos que participou no estudo destes autores e o facto de se tratarem de atletas, o que difere substancialmente da nossa amostra.

Em relação ao sexo feminino (**quadro 7**) podemos verificar que mais uma vez não existem diferenças significativas entre os dois grupos de praticantes, embora as praticantes de aulas de grupo se manifestarem mais satisfeitas com o seu corpo que as praticantes de musculação. Contudo, estes resultados contrariam os estudos existentes em populações femininas. Por exemplo, Tucker e Mortell (1993, Depcik e Williams, 2004) examinaram os

efeitos da musculação *versus* um programa de marcha em mulheres e verificaram que as praticantes do treino de força demonstravam significativamente maiores progressos na satisfação com a imagem corporal do que as que marchavam. Assim, contrariamente às nossas descobertas, alguns investigadores indicam que as praticantes de musculação manifestam-se mais satisfeitas com a sua imagem corporal relativamente às praticantes de exercício aeróbio (as aulas de grupo, no nosso caso) (Caruso e Gill, 1992; Cullinen e Caldwell, 1998; Holloway, Beutter e Duda, 1988; Tucker e Maxwell, 1991, cit. Depcik e Williams, 2004).

Para a amostra feminina, no que respeita à satisfação com as diferentes partes corporais podemos constatar **no quadro 8** que as praticantes de aulas de grupo apresentam na generalidade dos itens maior satisfação, mas as diferenças entre os grupos são apenas significativas para os itens dentes, nádegas e coxas. Em qualquer dos grupos as partes corporais mais valorizadas foram os olhos e as orelhas e as menos valorizadas foram a barriga e satisfação com o peso. Os resultados confirmaram os do estudo de Lutter et al. (1990) com um grupo de mulheres fisicamente activas, em que se observou que as partes do corpo não associadas à forma são aquelas em que manifestam maior satisfação (olhos, cabelos...) e as partes corporais que menos gostam são as coxas, o abdómen e as ancas.

Quando em cada modalidade comparamos a satisfação com a imagem corporal entre sexos (**quadro 9 e 11**) observamos que os homens se apresentam sempre mais satisfeitos com esta que as mulheres, sendo as diferenças significativas nos praticantes de musculação. Assim, tal como nos refere Loland (1998) as mulheres dos vários grupos do seu estudo (desde as elevadamente activas às inactivas) apresentaram-se mais preocupadas com a sua aparência e menos satisfeitas com o seu peso e com as diferentes partes corporais que a categoria dos homens correspondente. Similarmente ao nosso estudo (**quadro 10 e 12**), Loland (1998) também observou que os homens mostraram-se mais satisfeitos com as suas nádegas, ancas, barriga, cintura, peito e peso e menos satisfeitos com o seu cabelo, ombros, braços e altura quando comparados com as mulheres. Contudo, de referir apenas que Loland

(1998) não indica o tipo de actividade física executado pelos indivíduos do seu estudo daí que seja necessário algum cuidado na interpretação dos resultados. Martin Ginis et al. (2005) sugerem ainda que as melhorias significativas na imagem corporal para ambos os sexos após a participação num treino de força variaram com o sexo, sendo que para os homens estas estavam associadas com mudanças físicas subjectivas, enquanto nas mulheres com as mudanças físicas subjectivas e também objectivas (aumento real da força). No entanto, a experiência diária de trabalho com estas populações permite-nos discordar um pouco com este autor pelo facto de a maioria das praticantes de musculação apresentar receio de hipertrofiar, daí que nem sempre os aumentos da força sejam associados a satisfação.

Nos **quadros 13 e 14** verificamos que quando comparamos os sexos, os indivíduos do sexo masculino estão significativamente mais satisfeitos com a sua imagem corporal e na maioria dos itens corporais que os do sexo feminino. Estes resultados confirmaram estudos recentes (e.g. Killion et al., 2003; Neumark-Sztainer et al, 2004), onde sugerem que os indivíduos do sexo masculino apresentam-se mais satisfeitos com o seu corpo que os do sexo feminino. Assim, Neumark-Sztainer et al. (2004) verificaram que 46% das raparigas expressavam menor satisfação com o corpo contra apenas 26% dos rapazes. Por sua vez 41% dos rapazes expressavam uma elevada satisfação com o corpo para apenas 24% as raparigas. Tal como estes autores, também Shih e Kubo (2002) concluíram que mais homens estão satisfeitos com o seu corpo (60% destes), e que mais mulheres estão insatisfeitas (65,5% destas). Por outro lado, os resultados das investigações de McCabe e Ricciardelli (2003), em que participaram crianças de ambos os sexos de idades entre os 8 e os 11 anos, não observaram nenhuma diferença entre os sexos. Os nossos resultados são referentes à população adulta com um espectro de idades alargado (17 a 51 anos) o que limita o estabelecimento de comparação com o referido estudo. Por outro lado, salientamos ainda o facto de McCabe e Ricciardelli (2003) terem estudado crianças até aos 11 anos, porque a partir dos 12 anos com a entrada na puberdade as diferenças entre os sexos tornam-se mais marcadas.

Vários têm sido os autores que salientam a importância das várias partes do corpo para determinar a satisfação com a imagem corporal (e.g. Maschette et al., 2003; Sands et al., 2004). Por sua vez, vários investigadores (e.g. Koff, Rierdan e Stubbs, 1990; Norton e Olds, 1996; cit. Sands et al., 2004) indicam que os indivíduos manifestam níveis de satisfações diferentes em cada parte do corpo. As mulheres parecem focar o seu interesse e consequente insatisfação na cintura, coxas, nádegas, anca, pernas e barriga. Enquanto, os homens ambicionam um corpo mais do tipo mesomórfico, centrando a sua insatisfação na região abdominal, a par com o peito e os ombros. No nosso estudo (**quadro 14**) os sexos diferiram significativamente para os itens ancas, coxas, forma do corpo e satisfação com o peso. Apenas nos itens referentes ao cabelo, olhos, orelhas e ombros é que as mulheres se apresentam como mais satisfeitas. Torna-se pertinente equacionar a razão deste resultado, no nosso entender, qualquer uma das partes do corpo referidas são zonas em que porventura se pode actuar com mais facilidade para as alterar e obter satisfação, se não vejamos: para mudar o cabelo recorre-se ao cabeleireiro, para alterar os olhos existe desde a maquilhagem, às lentes de contacto de cor, etc. Qualquer um destes meios é acessível, logo a satisfação corporal nessa zona poderá estar necessariamente aumentada.

Nos resultados do estudo recente de Stewart et al., 2003, os sexos diferiram nos itens peito, coxas, braços, barriga e perna. Assim, nas investigações de Shih e Kubo (2002) e Bergström et al. (2000 cit. Shih e Kubo, 2002) foi possível observar que as mulheres estão mais insatisfeitas com as coxas, nádegas, barriga e pernas. Já Fung e Yuen (2003) identificaram que estas manifestam maior satisfação com a cor do cabelo, a sua densidade e com a face, sendo os valores mais baixos nas coxas, nádegas e abdómen. Por outro lado, segundo Bergström et al. (2000 cit. Shih e Kubo, 2002) os indivíduos do sexo masculino apresentam-se insatisfeitos com a sua barriga, parte superior das coxas e nádegas. Salientamos ainda que em ambos os sexos a satisfação com o peso foi dos itens menos valorizados, o que vai ao encontro dos dados expressos na literatura actual (e.g. Shih e Kubo, 2002; McCabe et al., 2002; Pope et al., 2000) que referem que por um lado, os

indivíduos do sexo masculino ambicionam ganhar peso e os do sexo feminino ambicionam perder peso para atingirem a forma ideal do seu corpo. Por fim, referimos ainda o de Franzoi et al. (1989) que procuraram estudar a variação da distribuição da atenção de cada sexo relativamente ao seu corpo e verificaram que os indivíduos do sexo feminino têm tendência para avaliar o seu corpo por partes, ao contrário do sexo masculino que geralmente, faz uma avaliação no seu todo. Estes autores concluíram, então, a existência de uma focagem diferente de atenção entre os sexos em relação aos seus corpos e aos dos outros.

Alguns estudos têm sido desenvolvidos no sentido de averiguar a relação entre o IMC e a satisfação com a imagem corporal (e.g. Brown, 2003; Fung e Yuen, 2003; Killion et al., 2003; Markey e Markey, 2005). Os nossos resultados (**quadro 15**) estão de acordo com estes autores, já que verificamos existir uma correlação significativa, negativa e fraca entre o IMC e a satisfação com a imagem corporal, isto é, à medida que o IMC aumenta a satisfação com a imagem corporal diminui.

O mesmo se observa se considerarmos cada um dos sexos (**quadro 16**), em que a satisfação com a imagem corporal aparece negativamente associada ao IMC, sendo as correlações mais fortes no sexo feminino. Estes resultados confirmam os de estudos anteriores que indicam o IMC como um bom prognóstico de insatisfação corporal quer em raparigas (Rosenblum e Lewis, 1999; Barker e Galambos, 2003; Presnell et al., 2004), quer em rapazes (Field et al. 2001, cit. Bearman et al., 2006). Também Yates et al. (2003) e Cash et al. (2004), nos seus estudos observaram que um IMC elevado estava correlacionado com insatisfação corporal quer para homens, quer para mulheres. No entanto salientamos da literatura um aspecto relevante, o facto de muitas mulheres se percepcionarem com sobrepeso ou mesmo obesas sem que o seu IMC realmente se enquadre nessa classificação (Chung, 2001; Kim e Kim, 2003). Por exemplo, no estudo de Markey e Markey (2005), mesmo que a maioria dos indivíduos do sexo masculino da amostra tendem-se a estar em sobrepeso ou na obesidade, a maioria apresentava-se mais satisfeita com seu corpo que os indivíduos do sexo feminino (em menor número classificadas no

sobrepeso e na obesidade). Este facto poderá explicar a correlação reduzida e não significativa entre o IMC e a satisfação com a imagem corporal no sexo masculino. Por outro lado, contrariamente ao exposto Bearman et al. (2006) observaram que o IMC não predizia insatisfação corporal para adolescentes de ambos os sexos.

Segundo Sharkley (1990) e Heyward e Stolarczyk (1996) citados por Garganta (2000) o excesso de MG e o excesso de peso apresentam-se altamente correlacionados ($r=0,75$ e $0,98$), no entanto o IMC, quando utilizado como único factor de prognóstico, pode induzir-nos em erro, considerando que apresenta um erro padrão de estimativa elevado. Assim, como forma de complementar os resultados anteriores averiguámos também a associação entre a percentagem de MG e a satisfação com a imagem corporal na amostra geral e para cada sexo (**quadro 17 e 18**). Observou-se que à semelhança do IMC, também a correlação existente é negativa, sendo as correlações mais fortes no sexo feminino. Isto permite-nos concluir que para a nossa amostra o IMC foi um bom factor de prognóstico da satisfação com a imagem corporal em geral e em cada sexo.

No **quadro 19 e 20** verificamos que as percepções de altura e peso estão significativamente associadas à satisfação com a imagem corporal. Os indivíduos que se percebem com a altura ideal, assim como, os que se percebem com o peso ideal, são os que apresentam os níveis mais elevados de satisfação com a imagem corporal. As percepções de possuir uma estatura alta ou de ser gordo estão associadas a níveis mais baixos de satisfação com a imagem corporal. Contudo, a satisfação com a imagem corporal, apenas é significativamente diferente entre os indivíduos que se percebem altos e os que se sentem com a estatura ideal. No entanto, estes dados podem ser influenciados pela diferença de número de indivíduos em cada uma das categorias. Já no peso, a satisfação com a imagem corporal, apenas é significativamente diferente entre os indivíduos que se percebem como tendo o peso ideal e gordo.

Segundo Graham et al. (2000) e Canpolat et al. (2005) o ideal corporal de magreza, o baixo auto-conceito físico, a baixa auto-estima e a percepção

corporal negativa têm efeitos mais significativos na insatisfação corporal que o peso corporal ou o IMC, sugerindo que os factores subjectivos se sobrepõem aos factores objectivos. Procurámos explorar um pouco mais a associação entre a satisfação com o peso, a percepção do peso e a satisfação com a imagem corporal. Assim, verificamos uma associação positiva, significativa e moderada entre estas variáveis (ver **quadro 21**). Na associação entre a percepção do peso e a satisfação com o mesmo, verifica-se uma correlação significativa, positiva e elevada (conforme, **quadro 22**).

Comparando ambos os sexos (**quadro 23 e 24**), verifica-se que no sexo feminino a correlação entre a satisfação com a imagem corporal e a satisfação com o peso é positiva e forte, enquanto no sexo masculino a associação entre as variáveis é positiva e fraca. Quanto à percepção do peso e a satisfação com o mesmo, a correlação existente é positiva, moderada e significativa, embora tenda a ser maior no sexo feminino.

Um estudo de Cash e Hick (1990, cit. Cash, 1990) corrobora os nossos resultados ao demonstrar que as pessoas de ambos os sexos com um peso normal ou que classificam o seu peso dessa forma têm uma imagem corporal mais positiva. Outros estudos realizados com indivíduos do sexo feminino (e.g. Davies e Furnham, 1986; Power e Erikson, 1986; Seggar et al., 1988; Fowler, 1989; Batista, 1995; Vasconcelos, 1995) também apoiam os nossos resultados ao demonstrarem que as mulheres mais pesadas ou que se percebem como tal, estão mais insatisfeitas com a imagem corporal do que as mulheres com menos peso ou que se percebem dessa forma.

Por outro lado, Berscheid et al. (1973) cit. Vasconcelos (1995) tal como nós, verificou que existe uma correlação positiva entre a satisfação com o peso e a satisfação com a imagem corporal. Contudo, embora o peso seja um factor de preocupação em ambos os sexos, para os homens tanto o peso a mais como o peso a menos pode ser uma fonte de insatisfação, contrariamente às mulheres que geralmente só se sentem insatisfeitas com o peso a mais. Assim, a insatisfação masculina com o seu corpo divide-se entre aqueles que desejam perder peso e os que o desejam ganhar (Neumark-Sztainer et al., 1999; McCabe et al., 2001). Como tal, os investigadores indicam que a insatisfação

com a imagem corporal nos homens é bidireccional (McPherson e Turnbull, 2005), o que poderá justificar que nos nossos resultados no sexo masculino, em que a associação entre a satisfação com a imagem corporal, a satisfação com o peso e com a percepção deste seja positiva e fraca. Saliente-se ainda que alguns autores referem que para além de bidireccional, a percepção da imagem corporal nos homens é também multidimensional (e.g. McCreary e Sasse, 2000; Pope et al., 2000; McPherson e Turnbull, 2005), já que as investigações indicam que a avaliação da imagem corporal que o homem faz compreende não apenas o tamanho corporal *per si*, mas também a composição corporal (Cafri e Thompson, 2004, cit. McPherson e Turnbull, 2005).

Por outro lado, ser magro é altamente valorizado na nossa sociedade particularmente entre as mulheres, para quem a magreza é frequentemente sinónimo de atractividade (Stice, Shaw, e Nemeroff, 1998; Stormer & Thompson, 1996, cit. McCabe e Ricciardelli, 2003). As mulheres na generalidade exibem considerável insatisfação corporal e desejam ser mais magras (e.g. Demarest e Allen, 2000; Stevens e Tiggemann, 1998; Tiggemann e Williamson, 2000). No estudo de Gleaves et al (2000), 73% das mulheres consideradas como possuindo um peso normal desejavam perder peso, enquanto que apenas 17% dos homens na mesma categoria ambicionavam o mesmo. Resultados semelhantes foram apresentados por Canpolat (2005), onde 43% das raparigas desejam ser mais magras, enquanto que a percentagem de rapazes que o desejavam era de 18,3%.

Desta forma, enquanto que os homens bastante magros se sentem insatisfeitos com o seu peso corporal, as mulheres bastante magras sentem-se satisfeitas. Assim, em geral, as mulheres desejam ser mais magras e os homens desejam hipertrofiar (e.g. Stewart et al., 2003; Tiggemann e de Williamson, 2000). Isto é, segundo Shih e Kubo (2002) os indivíduos do sexo masculino procuram ganhar peso e os do sexo feminino procuram perder peso para atingir a sua forma ideal do corpo.

Por outro lado, na investigação de McCabe e Ricciardelli (2003), em que participaram crianças de ambos os sexos não se observou nenhuma diferença entre os sexos no que diz respeito à satisfação com o peso.

Por fim, consideramos importante salientar que a discrepância de resultados entre a literatura em geral e entre esta e os nossos resultados pode ser atribuída: aos diferentes tipos de programa de exercício (diferentes modalidades, diferentes motivos para a sua prática, diferentes intensidades e periodicidades do exercício, etc); às diferentes metodologias (medição através de questionários, de comparação de silhuetas, alterações computadorizadas em imagens, etc.); e diferentes procedimentos estatísticos.

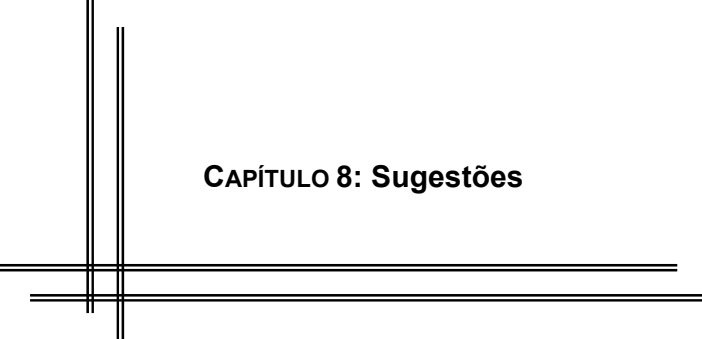


CAPÍTULO 7: Conclusões

7. Conclusões

Considerando os objectivos e as hipóteses do presente estudo e dentro dos seus limites técnicos, metodológicos e amostrais foram retiradas as seguintes conclusões com base nos resultados observados ao estudar a satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia, comparando praticantes de musculação com praticantes de aulas de grupo:

1. Verificámos que não existem diferenças significativas na satisfação com a imagem corporal entre praticantes de musculação e de aulas de grupo, no geral e em cada sexo, o que contraria a primeira hipótese; a única excepção dos praticantes de musculação que diferem significativamente entre os sexos.
2. Verificámos a existência de diferenças significativas na satisfação com a imagem corporal entre os sexos, confirmando-se a hipótese que o sexo feminino apresentam menor satisfação com a imagem corporal que sexo masculino.
3. Verificámos que os indivíduos que se percebem como tendo o peso e a altura ideais são os que apresentam níveis superiores de satisfação com a imagem corporal, o que confirma a hipótese postulada.
4. Verificámos uma associação significativa, positiva e elevada entre a percepção do peso e a satisfação com o peso, confirmando a hipótese que os indivíduos que se percebem como tendo o peso ideal são os que apresentam níveis superiores de satisfação com este.
5. Verificámos uma associação negativa moderada e estatisticamente significativa entre o IMC e a percentagem de massa gorda com a satisfação com a imagem corporal o que confirma a quinta hipótese.

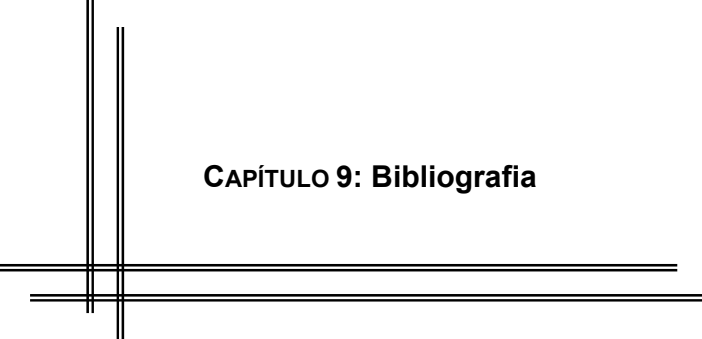


CAPÍTULO 8: Sugestões

8. Sugestões

Atendendo a algumas dificuldades que foram detectadas na elaboração deste trabalho, assim como nos resultados que foram encontrados, não poderíamos deixar de lançar algumas propostas para novos trabalhos que poderão vir a completar estes resultados e conclusões.

- Realizar um estudo com maior número de indivíduos na amostra.
- Realizar um estudo comparando praticantes de ginásticas de academia de diferentes modalidades (por exemplo, aeróbica vs. musculação; indoorcycle vs musculação; step vs localizada; musculação vs. pilates, ...)
- Realizar um estudo longitudinal, com avaliação da satisfação com imagem corporal antes e depois de um período de prática de alguma modalidade
- Realizar um estudo comparando a satisfação com a imagem corporal e os motivos dos indivíduos para a prática de exercício físico.



CAPÍTULO 9: Bibliografia

9. Bibliografia

Abrantes, H. (1998) *Satisfação com a imagem corporal, autoestima e actividade física - estudo comparativo em indivíduos de ambos os sexos, dos 45 aos 65 anos*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP

Asçi, F., Kin, A. e Kosar, S. (1998). Effect of Participation in an 8 Week Aerobic Dance and Step Aerobics Program on Physical Self-Perception and Body Image Satisfaction. *International Journal of Sports Psychology* 29: 366-375.

Barker, B. e Galambos, N. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence* 23(2): 141-165.

Batista, P. (1995) *Satisfação com a imagem corporal e autoestima: estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP

Bearman, S., Presnell, K., Martinez, E. e Stice, E. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence* 35(2): 229-241.

Becker, B. (1999). O Corpo e sua Implicação na Área Emocional. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital* 4 (13).

Bragança de Miranda, J. (2002) *Teoria da cultura*. Lisboa: Edições Séclo XXI

Brooks, G. A.; Fahey T. D. White T.P. (1996) *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Application*. Mayfield Publishing Company. Mountain View, California.

Brown, K. (2003). The Relationship Between Body Image and Body Mass Index of College Students: Implications for Health Promotion Program Planning. *American Journal of Health Promotion 17-21*: 410.

Burgess, G., Grogan, S., e Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image, 3*, 57-66.

Cameron, E. e Ferraro, R. (2004). Body Satisfaction in College Women After Brief Exposure to Magazine Images. *Perceptual and Motors Skills 98*: 1093-1099.

Canpolat, B., Orsel, S., Akdemir, A. e Ozbay, M. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception, and body mass index in Turkish adolescents. *International Journal of Eating Disorders 37(2)*: 150-155.

Cash, T. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image, 1*, 1-5.

Cash, T., e Grasso, K. (2005). The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct. *Body Image, 2*, 199-203.

Cash, T., Melnyk, S. e Hrabosky, J. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the appearance schemas inventory. *International Journal of Eating Disorders 35*: 305-316.

Cash, T. F. e Pruzinsky, T. (1990). *Body Images: development, deviance, and change*. New York, The Guilford Press.

Chung, E. (2001). A Study of the Body Mass Index and Body Image among Female College Students. *Journal of the Korean Academy of Women's Health Nursing* 7 (4): 622-630.

Cunha e Silva, P. (1999). *O lugar do corpo: elementos para uma cartografia fractal*. Lisboa, Instituto Piaget.

Davis, C. e Robertson, L. S. (2000). A psychological comparison of females with anorexia nervosa and competitive bodybuilders: body shape ideals on the extreme. *Eating Behaviors* 1: 33-46.

Demarest, J. e Allen, R. (2000). Body Image: Gender, Ethnic and Age Differences. *The Journal of Social Psychology* 140 (4): 465-472.

Depcik, E. e Williams, L. (2004). Weight Training and Body Satisfaction of Body-Image-Disturbed College Women. *Journal of Applied Psychology* 16: 287-299.

Ferreira, V. (2003) "Atitudes dos jovens portugueses perante o corpo. In M. Cabral, J. Pais (Eds), *Conduitas de risco, práticas culturais e atitudes perante o corpo*. Oeiras, Secretaria de Estado da Juventude Desportos, Celta Editora: 265-366

Field, A. B., Carmargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., e Colditz, G. A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107: 54-60.

Fisher, S. (1986). *Development and structure of the body image*. New Jersey, Lawrence Erlbaum.

Franzoi, S. L., Kessenich, J. J. e Sugrue, P. A. (1989). Gender differences in the experience of body awareness: an experimental sampling study. *Sex Roles* 9: 29-45.

Fung, M. e Yuen, M. (2003). Body Image and Eating Attitudes Among Adolescent Chinese Girls in Honk Kong. *Perceptual and Motors Skills* 96: 57-66.

Furnham, A. e Calman, A. (1998). Eating disturbance, self-esteem, reasons for exercising and body weight dissatisfaction in adolescent males. *European Eating Disorders* 30: 37-47.

Garganta, R. (2000) *Caracterização do esforço e efeitos induzidos pela pratica de actividades de academia na aptidão física e no auto-conceito físico: estudo realizado em adultos jovens do sexo feminino praticantes de ginástica aeróbica, musculação e cardiofitness*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP

Gleaves, D., Cepeda-Benedito, A., Williams, T., Cororve, M., Fernandez, M. e Vila, J. (2000). Body Image Preference of Self and Others: A Comparison of Spanish and American Male and Female College Students. *Eating Disorders* 8: 229-282.

Graham, M., Kephart, B. e Peterson, D. (2000). Relationship among Body Image, Sex and Popularity of High School Students. *Perceptual and Motors Skills* 90: 1187-1193.

Kelly, C., Ricciardelli, L. e Clarke, J. (1999). Problem eating attitudes and behaviors in young children. *International Journal of Eating Disorders* 25: 281-286.

Killion, L., Rodriguez, A., Rawlins, S., Miguez, A. e Soledad, K. (2003). Relation Between Body Image Satisfaction and Body Mass Index in a College Population. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 74 (Suppl.1): A-64.

Kim, O. e Kim, K. (2003). Comparisons of Body Mass Index, Perception of Body Weight, Body Shape Satisfaction, and Self-Esteem among Korean Adolescents. *Perceptual and Motors Skills* 97: 1339-1346.

Kjærbye-Thygesen, A., Munk, C., Ottesen, B. e Kjær, S. (2004). Why do slim women consider themselves too heavy? A characterization of adult women considering their body weight as too heavy. *International Journal of Eating Disorders* 35: 275-285.

Krane, V., Stiles-Shipley, J., Waldron, J. e Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfaction, social physique anxiety and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of Sport Behavior* 24 (3): 247-264.

Leit, R. A., Pope, H. G. e Gray, J. J. (2001). Cultural expetactions of muscularity in men: the evolution of playgirls center folds. *International Journal of Eating Disorders* 28: 181-196.

Loland, N. (1998). Body Image and Physical Activity. A survey Among Nowergian Men and Women. *International Journal of Sports Psychology* 29: 339-365.

Lorenzen, L., Grieve, F. e Thomas, A. (2004). Brief Report: Exposure to Muscular Male Models Decreases Men's Body Satisfaction. *Sex Roles* 51 (11-12): 743-748.

Markey, C. e Markey, P. (2005). Relations Between Body Image and Dieting Behaviors: An Examination of Gender Differences. *Sex Roles* 53 (7-8): 519-530 (12).

Martin Ginis, K. A., Eng, J. J., Arbour, K. P., Hartman, J. W., e Phillips, S. M. (2005). Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. *Body Image*, 2, 363-372.

Maschette, W., Sands, R. e Armatas, C. (2003). Body image and discrepancy: the difference between self-perceived actual size and ideal standard. *Australian Journal of Psychology Suppl.*: 194.

McCabe, M. e Ricciardelli, L. (2003). Body Image and Strategies to Lose Weight and Increase Muscle Among Boys and Girls. *Health Psychology* 22 (1): 39-46.

McCabe, M., Ricciardelli, L. e Finemore, J. (2002). The role of puberty, media and popularity with peers on strategies to increase weight, decrease weight and increase muscles tone among adolescent boys and girls. *Journal of Psychosomatic Research* 52: 145-153.

McCabe, M. P. e Ricciardelli, L. A. (2001). Parent, peer, and media influences on body image strategies to increase or decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence* 36 (142): 225-240.

McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. e Banfield, S. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, an puberty: do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating Behaviors* 2: 129-149.

McCreary, D. R. e Sasse, D. K. (2000). An exploration of drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health* 48: 297-312.

McPherson, K. E. e Turnbull, J. D. (2005). Body Image Satisfaction in Scottish Men and Its Implications for Promoting Healthy Behaviors. *International Journal of Men's Health* 4 (1): 3-12.

Morry, M. e Staska, S. (2001). Magazine Exposure: Internalization, Self-Objectification, Eating Attitudes, and Body Satisfaction in Male and Female University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science* 33 (4): 269-279.

Neumark-Sztainer, D., Goeden, C., Story, M. e Wall, M. (2004). Associations between Body Satisfaction and Physical Activity in Adolescents: Implications for Programs Aimed at Preventing a Broad Spectrum of Weight-Related Disorders. *Eating Disorders* 12: 125-137.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Falkner, N., Beubring, T. e Resnick, M. (1999). Sociodemographic and personal characteristics of adolescence engaged in weight loss and weight/muscle gain behaviors: who is doing what? *Preventive Medicine* 28: 40-50.

Pasman, L. e Thompson, J. K. (1988). Body Image and Eating Disturbance in Obligatory Runners, Obligatory Weight lifters, and Sedentary Individuals. *International Journal of Eating Disorders* 7(6): 759-769.

Pereira, A. L. (2004). *Para uma visão fenomenológica do corpo contemporâneo - contributo a partir do alpinismo e das ginásticas de academia*. Dissertação de Doutorado em Ciências do Desporto. Porto: FCDEF-UP.

Perry, A., Rosenblatt, E., Kempner, L., Feldman, B. e Paolercio, M. (2002). The effects of exercise physiology program on physical fitness variables, body satisfaction and physiology knowledge. *Journal of Strength and Conditioning Research* 16(2): 219-226.

Philips, J. e Drummond, M. (2001). An investigation into the body image perception, body satisfaction and exercise expectations of male fitness leaders: implications for professional practice. *Leisure Studies* 20: 95-105.

Pope, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., deCol, C., Jouvent, R. e Hudson, J. I. (2000). Body image perceptions among men in three countries. *American Journal of Psychiatry* 157: 1297-1301.

Presnell, K., Bearman, S. e Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders* 36: 389-401.

Ribeiro, A. (1997) *Corpo a Corpo. Possibilidades e limites da crítica*. Lisboa: Edições Cosmos

Ricciardelli, L. A. e McCabe, M. P. (2001). Dietary restraint and negative affect as mediators of body dissatisfaction and bulimic behavior in adolescent girls and boys. *Behavior Research an Therapy* 39: 1317-1328.

Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. e Banfield, S. (2000). Body image and body chege methods in adolescent boys: role of parents, friends and the media. *Journal of Psychosomatic Research* 48: 189-197.

Roche, AF (1996) Anthrtopometry and ultrasound (cap. 9). In Roche AF, Heymsfield SB e Lohman TG (eds) *Human Body Composition*. Human kinetics Champaign Illinois

Rosenblum, G. e Lewis, M. (1999). The relations body image, physical attractiveness and body mass in adolescence. *Child Development* 70(1): 50-64.

Russell, K. (2004). On Versus Off the Pitch: The Transiency of Body Satisfaction Among Female Rugby Players, Cricketers, and Netballers. *Sex Roles* 51 (9/10): 561-574.

Sands, R., Maschette, W. e Armatas, C. (2004). Measurement of Body Image Satisfaction Using Computer Manipulation of Digital Image. *The Journal of Psychology* 138 (4): 325-337.

Schilder, P. (1968). *L'image du corps: etude des forces constructives de la psyche*. Paris, Gallimard.

Shih, M.-Y. e Kubo, C. (2002). Body shpe preference and body satisfaction in Taiwanese college students. *Psychiatry Research* 111 (2-3): 215-228.

Shih, M.-Y. e Kubo, C. (2005). Body shape preference and body satisfaction of Taiwanese and Japanese female college students. *Psychiatry Research* 133: 263-271.

Smolack, L. (2003). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image* 1(15-28).

Stevens, C. e Tiggemann, M. (1998). Women's Body Figure Preferences Across the Life Span. *The Journal of Genetic Psychology* 159 (1): 94-102.

Stewart, A., Benson, P., Michanikou, E., Tsiota, D. e Narli, M. (2003). Body image perception, satisfaction and somatotype in male and female athletes and non-athletes: results using a novel morphing technique. *Journal of Sports Sciences* 21: 815-823.

Strelan, P., Mehaffey, S. e Tiggemann, M. (2003). Self-Objectification and Esteem in YoungWomen: The Mediating Role of Reasons for Exercise. *Sex Roles* 48 (1/2): 89-95.

Thompson, J. K. e Tantleff, S. (1992) Female and male ratings of upper torso: Actual, ideal and stereotypical conceptions. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 7: 345-354

Tiggemann, M. (2006). Nonreporting of body mass index: A research note on the interpretation of missing data. *International Journal of Eating Disorders* 39: 346-349.

Tiggemann, M. e Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex Roles* 43 (1-2): 119-127.

Trucker, L. A. (1985). Dimensionally and factor satisfaction of the body image construct: a gender comparison. *Sex Roles* 12 (9 e 10): 931-937.

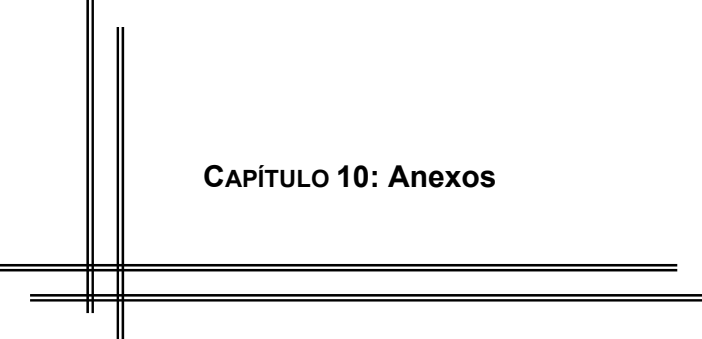
Vasconcelos, O. (1995) A imagem corporal no período peripubertário - comparação de três grupos étnicos numa perspectiva biocultural. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto. Porto: FCDEF-UP.

Vasconcelos, O. (2000) Imagem corporal, estatuto maturacional e actividade física. Conferência proferida no âmbito do Simpósio Actividade Física e Desporto em Crianças e Jovens. Cantanhede. [trabalho não publicado]

Vincent, M. A. e McCabe, M. P. (2000). Gender differences among adolescents in family, and peer influences on body dissatisfaction, weight loss and binge eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescence* 29: 205-221.

WHO (2006) Global Database on Body Mass Index: an interactive surveillance tool for monitoring nutrition transition. World Health Organization [Consult. 15 Mai. 2006] Disponível em WWW: URL: http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html

Yates, A., Edman, J. e Aruguete, M. (2003). What's too skinny or too fat? Differences in BMI and body/self dissatisfaction among Caucasians, Asian subgroups, Pacific Islanders and African Americans. *Journal of Psychosomatic Research* 55: 133-145.



CAPÍTULO 10: Anexos

