

QUALIDADE DE VIDA E IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

Ana Luiza Barbosa Anversa¹, Déborah Mantovi², Mateus Dias Antunes³, Renan Codonhato⁴, & Daniel Vicentini de Oliveira²□

¹Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Paraná, Brasil, ana.beah@gmail.com.

²Centro Universitário Metropolitano de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil, deborahmantovi@hotmail.com, d.vicentini@hotmail.com

³Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil, mateus_antunes03@hotmail.com

⁴Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil, gprenan@hotmail.com

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo comparar a qualidade de vida (QV) e a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e/ou ginástica em academias. Trata-se de uma pesquisa transversal, realizada com 120 mulheres (33±8,7 anos), sendo 40 praticantes de musculação (G1), 40 praticantes de ginástica em academia (G2) e 40 praticantes de ambas as modalidades (G3). Para coleta de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico, o *Whoqol Bref* e o *Body Shape Questionnaire*. Para análise dos dados, foram utilizados os testes de *Kolmogorov-Smirnov*, *Kruskal-Wallis*, *Mann-Whitney*, correlação de *Spearman* e Qui-quadrado ($p < 0,05$). Os resultados evidenciaram que houve diferença significativa entre os grupos apenas na percepção de QV no domínio de Relações Sociais ($p=0,018$) e na imagem corporal ($p=0,029$). Nota-se que as mulheres do G3 possuem maior distorção corporal (Md = 85,0), se comparada com a dos demais grupos (G2 e G1) (Md = 74,0 e Md = 84,0) respectivamente. Foi encontrada associação significativa apenas em relação a raça ($p = 0,026$). Concluiu-se que a satisfação com a imagem corporal não foi um fator impactante na qualidade de vida dessas mulheres.

Palavras-chave: atividade motora, treinamento de resistência, autoimagem

QUALITY OF LIFE AND BODY IMAGE OF WOMEN PRACTICING STRENGTH TRAINING AND GYMNASTICS

ABSTRACT: The present study had the goal to compare the quality of life (QL) and body image of females whom practice resistance training or fitness classes at gyms. This transversal research was performed with 120 women (33±8,7 years old), being 40 resistance training practitioners (G1), 40 fitness classes practitioners (G2), and 40 who practice both (G3). A sociodemographic questionnaire was used for data collection, along with the WHOQOL-Bref and the Body Shape Questionnaire. The following tests were performed for data analysis: Kolmogorov-Smirnov normality test, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney's "U", Spearman Correlation Coefficient and Chi-Square, with

□ Avenida Londrina, 934, apto 1907, torre A. CEP: 87050-730, Maringá/PR.
email: d.vicentini@hotmail.com

QUALIDADE DE VIDA E IMAGEM CORPORAL

significance level for $p < 0.05$. Results have shown a difference between groups only for QL perception in the Social Relationship domain ($p = 0.018$) and Body Image ($p = 0.029$). Women from G3 had higher distortion of body image ($Md = 85.0$) when compared to other groups ($Md = 84.0$ and $Md = 74.0$, for G1 and G2 respectively). A significant association was found only for Ethnicity ($p = 0.026$). It was concluded that body image satisfaction was not a decisive factor for the quality of life of these women.

Keywords: motor activity, resistance training, self image

Recebido em 19 de Julho de 2017/ Aceite em 29 de Outubro de 2018

Conceituar a qualidade de vida (QV) tem sido uma difícil tarefa para os pesquisadores e cientistas da área, tendo em vista suas várias dimensões e abordagens, bem como sua significância e principalmente seu caráter subjetivo. A QV varia de pessoa para pessoa, além disso, depende de fatores intrínsecos e extrínsecos, relacionados aos hábitos e estilo de vida (Interdonato & Greguol, 2010). O conceito de QV mais utilizado é o adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que a estabelece como sendo a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive, estabelecendo relações com seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Raquete, Batista & Arantes, 2017). A sociedade moderna e a tecnologia possuem tendências facilitadoras das atividades diárias, diminuindo no ser humano o movimento corporal, promovendo maior comodidade e conforto. Entretanto, esta diminuição geral da atividade física traz consigo inúmeros fatores prejudiciais à uma boa QV, como o estresse e o sedentarismo, além de influenciarem na insatisfação com a imagem corporal (Gomes, Cuenca, Baia, Romanholo, Pereira, Lucena & Vasconcellos, 2014).

Os autores supracitados trazem ainda que a insatisfação com o próprio corpo, ou com a imagem que se tem dele, é reflexo de uma sociedade que prega um padrão idealizado, cada dia mais distante do corpo saudável. A satisfação com o corpo é uma das mais importantes relações com a imagem corporal, é por meio dela que o indivíduo se mostra satisfeito ou não. A mulher é cada vez mais submetida às influências impostas pela sociedade, tornando assim a busca por uma boa aparência, cada dia mais assídua, fator que torna frequente a procura por exercícios e atividades físicas, além dos cuidados com hábitos alimentares.

A busca por programas de exercícios físicos como a musculação, ginástica em academia e o treinamento combinado (musculação e ginástica) pode estar relacionada à frequente insatisfação corporal do público feminino, que tem sido alvo da imposição da sociedade que torna cada vez maior a busca pela prática de atividade física, com o objetivo de melhorar a satisfação corporal e a qualidade de vida (Gomes et al., 2014).

Frente ao exposto, o presente estudo objetivou analisar a percepção de imagem corporal e qualidade de vida de mulheres que praticam diferentes modalidades de exercícios sistematizados (ginástica, musculação e ambas as modalidades).

MÉTODOS

Participantes

Para compor a amostra foram selecionadas, de forma intencional e por conveniência, 120 mulheres adultas, sendo 40 praticantes de musculação (G1), 40 praticantes de ginástica (G2) e 40 praticantes de ambas as modalidades (G3). Como critérios de inclusão foram adotadas as seguintes características: praticar exclusivamente musculação, ginástica de academia ou ambas as modalidades, há no mínimo três meses e duas vezes na semana. Estar matriculada no sistema operacional da academia e ter idade entre 20 e 40 anos. Foram excluídas as mulheres que não se enquadravam nos critérios de inclusão supracitados, e aquelas que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Material

Para avaliação do perfil sociodemográfico e de prática de exercício físico pelas mulheres foi utilizado um questionário semiestruturado pelos autores, com questões referentes à idade, faixa etária (20 a 29 anos; 30 a 40 anos), escolaridade (fundamental completo; médio incompleto; médio completo; superior), modalidade de exercício praticada (musculação; ginástica; ambas as modalidades), tempo de prática da modalidade de exercício físico (3 meses a 1 ano; 1,1 a 5 anos; mais de 5 anos), frequência semanal da prática da (s) modalidade (s) (2; 3; 4 vezes ou mais), renda em salário mínimo (SM) referente ao ano de 2017 (1 a 2 SM; 2,1 a 4 SM; mais de 4 SM), auto percepção corporal, auto percepção de saúde.

O *Whoqol Bref* foi o instrumento adotado para analisar a QV. Composto por 26 questões, das quais duas referem-se à percepção individual de QV e da percepção de saúde, e as outras 24 estão divididas entre os domínios físico, psicológico, das relações sociais e meio ambientes. Cada domínio pode alcançar scores de 4-20, sendo que quanto mais próximos de 20, melhores são os níveis de domínio de QV do indivíduo avaliado. Somando-se os 4 domínios com as 2 questões referentes a percepção do indivíduo, pode-se alcançar pontuações de no mínimo 20 e no máximo 100. Resultados mais próximos de 100 pontos indicam melhor QV do indivíduo (Silva, Nascimento Junior, Vieira & Oliveira, 2016).

O Questionário de Imagem Corporal – *Body Shape Questionnaire* (BSQ), constitui-se em um instrumento para avaliar a insatisfação com a imagem corporal, avaliando o grau de preocupação com a forma do corpo, a auto depreciação devido a aparência física e a sensação de estar gordo. Foi traduzido por Cordas e Neves (1999), e validado por uma população de estudantes brasileiros, ele distingue dois aspectos específicos da imagem corporal, sendo a exatidão da estimativa do tamanho corporal e os sentimentos em relação ao corpo (insatisfação ou desvalorização da forma física). Um teste auto preenchível (os participantes preencheram as lacunas de nome, peso, sexo, idade e estatura), com 34 itens que foram preenchidos segundo uma escala gradual de (1) nunca; (2) raramente; (3) às vezes; (4) frequentemente; (5) muito frequentemente; (6) sempre. As pontuações finais, ao somadas, trazem os seguintes indicativos: até 80 pontos, ausência de distorção; de 80 a 110, leve distorção; de 111 a 140, distorção moderada e acima de 140 alta distorção (Alexandre, Perez, Ribeiro, Nascimento, Santucci & Martinez, 2013).

Procedimento

A presente investigação encontra-se aprovada no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o parecer consubstanciado de número 2.022.101. A coleta dos dados foi feita em três academias do município de Sarandi-PR, no primeiro semestre de 2017, que ofereciam as modalidades de musculação e ginástica em academia. Primeiramente foi feito contato com o responsável por cada

QUALIDADE DE VIDA E IMAGEM CORPORAL

academia para assinatura do documento de autorização. Posteriormente, foram agendados os dias e horários para coleta de dados.

As mulheres foram abordadas nas academias de forma individual, antes ou após a prática de exercício, e foram informadas quanto aos objetivos e procedimentos da pesquisa. Aquelas que aceitaram participar voluntariamente assinaram o TCLE e responderam aos questionários. O tempo médio de preenchimento dos questionários foi de 15 minutos.

Análise dos dados

Os dados foram analisados por meio do *software* SPSS versão 22.0. Foi utilizada estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado frequência e percentual para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Verificada a não-normalidade dos dados, optou-se pela apresentação dos resultados em Mediana e Quartis para a caracterização dos mesmos. Para a comparação da QV e da imagem corporal entre as mulheres praticantes de musculação, ginástica de academia e de ambas as modalidades foi utilizado o teste de *Kruskal-Wallis* (dados não-homogêneos). Foi utilizado o Coeficiente de Correlação de *Spearman* para verificar a correlação entre a QV e a imagem corporal. O teste de Qui-quadrado, e quando necessário o teste exato de Fisher, foram empregados para investigar diferenças proporcionais na prevalência de insatisfação corporal com base nas variáveis sociodemográficas, de saúde e de atividade física. Para o Qui-quadrado, o BSQ foi reorganizado em duas categorias: ausência de insatisfação – aqueles classificados como livres de insatisfação corporal; e presença de insatisfação – aqueles que foram classificados com algum nível de insatisfação corporal (leve, moderada ou grave). A significância adotada para valores de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Ao avaliar as características das mulheres praticantes de musculação (G1), ginástica de academia (G2) e ambas as modalidades (G3) (Quadro 1), constatou-se que as médias de idade dos grupos foram: G1 - 30,7 ($\pm 8,36$) anos, G2 - 32,4 ($\pm 9,37$) anos e G3 - 36,1 ($\pm 7,57$) anos. Nota-se a prevalência de mulheres da raça branca nos três grupos (77,5%; 65,0% e 87,5%, respectivamente), com renda mensal entre 1 a 2 SM (55,0% nos três grupos), sendo não fumantes (97,5% no G1 e 100% no G2 e G3), com uma boa percepção de saúde (77,5%; 52,5% e 80% respectivamente) e percepção corporal normal (67,5%; 80,0% e 60% respectivamente). Observou-se também que a maioria das mulheres participantes do estudo procurou a prática do exercício físico por recomendação médica (47,5%; 52,5% e 57,5% respectivamente).

Quadro 1.

Descrição das variáveis sociodemográficas das mulheres praticantes de musculação (G1), ginástica (G2) e ambas as modalidades (G3)

VARIÁVEIS	G1	G2	G3
	(n= 40)	(n= 40)	(n= 40)
	f (%)	f (%)	f (%)
Raça			
Branca	31(77,5)	26(65,0)	35(87,5)
Negra	7(17,5)	13(32,5)	5(12,5)
Índia	2(5,0)	1(2,5)	0(0)
Escolaridade			
Fundamental Completo	4(10,0)	5(12,5)	5(12,5)
Médio Incompleto	6(15,0)	0 (0)	0(0)
Médio Completo	4(10,0)	23(57,5)	12(30,0)
Superior Completo	26(65,0)	12(30,0)	23(57,5)
Situação Conjugal			
Casada	21(52,5)	11(27,5)	+19(47,5)
Solteira	19(47,5)	29(72,5)	21(52,5)
Situação Ocupacional			
Ativa	30(75,0)	31(77,5)	35(87,5)
Não Ativa	10(25,0)	9(22,5)	5(12,5)
Renda Mensal			
<1 SM	1(2,5)	5(12,5)	5(12,5)
1 a 2 SM	22(55,0)	22(55,0)	22(55,0)
2,1 a 3 SM	9(22,5)	10(25,0)	10(25,0)
>3 SM	8(20,0)	3(7,5)	3(7,5)
Tabagismo			
Fumante	1(2,5)	0(0)	0(0)
Não Fumante	39(97,5)	40(100)	40(100)
Auto Percepção de Saúde			
Excelente	7(17,5)	16(40,0)	5(15,0)
Boa	31(77,5)	21(52,5)	33(80,0)
Ruim	2(5,0)	3(7,5)	2(5,0)
Auto Percepção Corporal			
Obesa	1(2,5)	5(12,5)	1(2,5)
Sobrepeso	12(30,0)	3(7,5)	15(37,5)
Normal	27 (67,5)	32(80,0)	24(60,0)
Motivo da procura pela prática			
Lazer	16(40,0)	17(42,5)	14(35,0)
Recomendação Médica	19(47,5)	21(52,5)	23(57,5)
Outros	5(12,5)	2(5,0)	3(7,5)

SM: salário mínimo (R\$ 978,00); G1: grupo praticante de musculação; G2: grupo praticante de ginástica; G3: grupo praticante de ambas as modalidades.

Ao comparar a qualidade de vida e percepção corporal das mulheres investigadas (Quadro 2) nota-se que houve diferença significativa entre os grupos apenas na percepção de QV no domínio de Relações Sociais ($p=0,018$) e na imagem corporal ($p=0,029$).

QUALIDADE DE VIDA E IMAGEM CORPORAL

Quadro 2.

Comparação dos domínios de qualidade de vida e percepção corporal de mulheres praticantes de musculação (G1), ginástica de academia (G2) e de ambas as modalidades (G3)

Domínios de QV	G1	G2	G3	p
	(n=40)	(n=40)	(n=40)	
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Físico	16,00 (14,28; 16,57) ^a	16,00 (13,86; 17,14) ^b	16,00 (14,86; 17,14) ^a	0,857
Psicológico	16,00 (14,16; 16,67) ^a	14,66 (13,33; 16,50) ^b	16,67 (14,67; 17,33) ^a	0,052
Relações Sociais	16,00 (13,33; 17,33) ^b	14,66 (13,33; 16,00) ^b	16,67(15,00; 18,67) ^a	0,018*
Meio Ambiente	14,00 (13,00; 15,38) ^a	14,00 (12,25; 14,88) ^a	14,25 (13,13; 15,50) ^b	0,386
Auto avaliação	16,00 (14,00; 16,00) ^a	16,00 (14,50; 16,00) ^b	16,00 (14,00; 16,00) ^a	0,301
Imagem corporal (BSQ)	85,0 (62,25; 109,75) ^b	74,0 (55,25; 97,5) ^b	84,0 (70,75; 128,25) ^a	0,029*

G1: grupo praticante de musculação; G2: grupo praticante de ginástica; G3: grupo praticante de ambas as modalidades; BSQ: questionário de satisfação corporal; QV: qualidade de vida; Md: mediana; Q1;Q3: quartis.

*Diferença significativa: $p < 0,05$ – Teste de *Kruskal-Wallis*.

Ressalta-se que as mulheres do G3 (Md = 16,67) apresentaram melhor percepção de QV nas Relações sociais do que as do G1 (Md = 16,00) e G2 (14,66). Nota-se que as mulheres do G2 demonstraram ter maior distorção corporal (Md = 85,0), se comparadas com as dos demais grupos (G2 - Md = 74,0; e G3 - Md = 84,0) respectivamente. Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) entre grupos para as demais variáveis.

Deste modo, ao analisar a associação da insatisfação com a imagem corporal com as variáveis sociodemográficas (Quadro 3), foi encontrada associação significativa apenas em relação a raça ($p = 0,026$), indicando a existência de maior prevalência de indivíduos com ausência de insatisfação corporal que são da raça branca ($f=67$).

Quadro 3.

Associação da insatisfação com a imagem corporal com as variáveis sócio demográficas dos praticantes de musculação, ginástica e ambas as modalidades

VARIÁVEIS	Insatisfação com a imagem corporal		X ²	P
	Ausência (n=92)	Presença (n=28)		
	f (%)	f (%)		
Modalidade				
Musculação	26 (28,3)	14 (50,0)		
Ginástica	35 (38,0)	5 (17,9)	1,732	0,188
Ambas	31(33,7)	9 (32,1)		
Situação conjugal				
Casada	36 (39,1)	15 (53,6)	1,832	0,176
Solteira	56 (60,9)	13 (46,4)		
Renda mensal				
Até 2 salários mínimos	58 (63,0)	19 (67,9)	0,216	0,642
Mais de 2 salários mínimos	34 (37,0)	9 (32,1)		
Escolaridade				
Fundamental Completo	13 (14,2)	7 (25,0)		
Médio Completo	35 (38,0)	6 (21,4)	0,101	0,750
Superior completo	44 (47,8)	15 (53,6)		
Tabagismo				
Fumante	1 (1,1)	0 (0,0)	0,307	0,580
Não Fumante	91 (98,9)	28 (100,0)		
Raça				
Branca	67 (72,8)	26 (92,9)	4,940	0,026*
Negra	25 (27,2)	2 (7,1)		
Situação ocupacional				
Ativa	71 (77,2)	25 (89,3)	1,968	0,161
Inativa	21 (22,8)	3 (10,7)		
Auto percepção de saúde				
Excelente	21 (22,8)	7 (25,0)		
Boa	65 (70,7)	20 (71,4)	0,214	0,644
Ruim	6 (6,5)	1 (3,6)		
Autopercepção corporal				
Obeso/sobrepeso	26 (28,3)	10 (35,7)	0,568	0,451
Normal	66 (71,7)	18 (64,3)		
Motivo para prática				
Lazer	32 (34,8)	12 (42,9)		
Recomendação médica	51 (55,4)	14 (50,0)	0,639	0,424
Outros	9 (9,8)	2 (7,1)		

*Associação significativa – $p < 0,05$: Teste de Qui-quadrado.

Ao comparar os domínios de qualidade de vida de acordo com a presença ou ausência de insatisfação corporal (Quadro 4), não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) em nenhum dos domínios de qualidade de vida, evidenciando que a insatisfação corporal não foi um fator interveniente na qualidade de vida dos sujeitos avaliados.

QUALIDADE DE VIDA E IMAGEM CORPORAL

Quadro 4.

Comparação dos domínios de qualidade de vida de acordo com a presença ou ausência de insatisfação corporal

Domínios de QV	Insatisfação com a imagem corporal		p
	Ausência (n=92)	Presença (n=28)	
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Físico	16,0 (14,3; 17,0)	16,3 (14,9; 17,6)	0,149
Psicológico	15,7 (13,5; 16,7)	16,0 (14,2; 17,3)	0,514
Relações Sociais	16,0 (13,3; 17,3)	16,0 (14,7; 18,7)	0,203
Meio Ambiente	14,0 (13,0; 15,0)	14,5 (13,5; 15,5)	0,176
Auto avaliação	16,0 (14,0; 16,0)	16,0 (14,0; 17,5)	0,654

Diferença significativa: $p < 0,05$ – Teste “U” de *Mann-Whitney*.

Ao analisar a correlação entre os domínios de qualidade de vida e o escore de imagem corporal obtido no BSQ, não foi encontrada correlação significativa ($p > 0,05$) entre as variáveis, indicando que não houve associação linear entre elas.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de imagem corporal e qualidade de vida de mulheres praticantes de duas modalidades de exercícios físicos em academia. Neste sentido, observou-se que a amostra possuía, de maneira geral, uma boa percepção quanto a sua qualidade de vida, além de apresentarem leve ou ausente distorção de imagem corporal. Entretanto, buscando-se estabelecer relações entre as duas variáveis investigadas, não foram encontrados indicativos de que satisfação com a imagem corporal tenha sido fator interveniente na qualidade de vida da amostra estudada.

Ao comparar os domínios de qualidade de vida em função da presença ou ausência de alguma forma de insatisfação com a imagem corporal não foram evidenciadas diferenças significativas entre os grupos, indicando que, de maneira geral, essas mulheres se percebiam de forma semelhante em seus domínios físico, psicológico, de relações sociais, meio ambiente e na sua auto avaliação. Somado a isso, não foi encontrada correlação significativa entre as variáveis de qualidade de vida e de insatisfação corporal, o que indica ausência de associação linear entre as variáveis na forma como foram mensuradas.

Uma possível explicação para tais resultados pode estar justamente na forma como a qualidade de vida é avaliada pelo questionário aqui adotado, pois a avaliação do domínio físico não leva em consideração aspectos estéticos e sim funcionais do indivíduo. Além disso, a menos que os níveis de insatisfação corporal sejam altos o bastante a ponto de causarem grandes prejuízos psicológicos ou de interação social para essas mulheres, é provável que leves distorções na imagem corporal não exerçam impacto visível por meio de instrumentos de avaliação da QV.

Outra hipótese é de que, pelo fato dessas mulheres já serem saudáveis e fisicamente ativas, não houve casos relevantes o bastante de insatisfação com a imagem corporal a ponto de prejudicarem a qualidade de vida das mesmas. Estudos epidemiológicos evidenciam que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo e saudável são necessárias para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida, uma vez que a atividade física regular contribui na prevenção e

controle das doenças crônicas não transmissíveis especialmente as relacionadas às doenças cardiovasculares e o câncer. Está associada também a uma melhoria da mobilidade e da capacidade funcional durante o envelhecimento, sendo fundamental incentivar mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo (Scabar, Pelicioni, Pelicioni & 2012).

Outro resultado interessante foi o maior índice no domínio de relações sociais encontrado para as mulheres que praticavam ambas as modalidades de exercício (G3). Assim como no estudo de Silva, Silva, Silva, Souza e Tomasi (2010) que investiga a atividade física e a qualidade de vida, a QV quanto ao domínio relações sociais, teve maior significância em pessoas mais ativas em geral, e a menor, em pessoas inativas. Dados que merecem atenção quando se pensa no aumento das atividades em grupo e das novas interações pessoais proporcionadas pelas atividades físicas, de modo que esta torna-se uma oportunidade de “investimento social”, no campo das academias de ginástica. Acredita-se, portanto, que ao se engajarem em uma maior variedade de modalidades, esses indivíduos têm contato com mais pessoas e maiores possibilidades de interação social e satisfação desse domínio da qualidade de vida.

Quanto a isso Tafarello, Nascimento Junior e Oliveira (2015), ao analisarem a QV e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica de academia, revelam que na prática da musculação, mesmo sendo de forma individual, o praticante tem contato com outras pessoas, e na ginástica a atividade é feita sempre em grupos, aumentando assim, o papel dos praticantes na sociedade e a ampliação do círculo de amizades, o que pode justificar a alta QV no domínio relações sociais no G3.

Em relação ao domínio de meio ambiente, observou-se menor *score* em relação aos três grupos (G1, G2, G3) que compreende aspectos relacionados à segurança, recursos financeiros, informações, transporte e lazer que variam de acordo com a região e ambiente em qual o indivíduo está inserido. O domínio ambiente aborda questões do ambiente físico como clima, barulhões e poluição (Silva & Nunes, 2009).

Os domínios físicos (16,0 em G1;G2;G3), de auto avaliação (16,0 em G1;G2;G3) e psicológicos (G1=16,0;G2=14,66;G3=16,67), tiveram *scores* praticamente iguais, com algumas alterações no psicológico, em todos os grupos, Manzini Filho, Zanella, Aidar, Silva, Salgueiro e Matos (2010), trazem conceitos que afirmam que a prática de atividade física favorece diversos fatores, como aumento da estima, melhora no controle de doenças crônicas, fortalecimento muscular, dentre tantos fatores.

No que se trata da satisfação corporal, os menores valores de insatisfação foram evidentes no G2, das mulheres praticantes de ginástica. Esse resultado condiz, de certa forma, com as evidências presentes na literatura nacional. Um estudo da imagem corporal em mulheres praticantes de musculação revelou que a maioria das mulheres insatisfeitas com sua imagem buscava na musculação a redução de peso e melhora da aparência física (Sousa, 2012). Outro estudo com essa população identificou níveis que variavam de moderados à grave para insatisfação corporal (Parisotto, 2011). Sendo assim por ser um processo monótono e que leva certo tempo e dedicação para que haja resultados aparentes, as mulheres que praticam musculação, em oposição àquelas aqui identificadas no G2, podiam se sentir mais insatisfeitas com relação às demais.

Outro resultado curioso foi a associação entre insatisfação com imagem corporal e a etnia. Entretanto, pelas grandes diferenças em proporção de mulheres brancas e negras que participaram da pesquisa, é difícil o aprofundamento nas possíveis causas dessa associação. No Brasil não existem estudos específicos que relacionam a prática de atividade física com a etnia negra, a maioria dos estudos avaliam a população de modo geral sem dividi-la quanto a sua etnia (Bicalho, Hallal, Gazzinelli, Knuth, & Velásquez-Meléndez, 2010). Entretanto, destaca-se que, das 93 mulheres brancas que participaram da pesquisa, 28% apresentou alguma insatisfação com sua

QUALIDADE DE VIDA E IMAGEM CORPORAL

imagem corporal (N=26), ao passo que das 27 mulheres negras participantes, apenas duas (7,4%) estiveram insatisfeitas.

Uma discussão que pode ser levantada a partir destes resultados é quanto a procura e acesso a prática de exercícios físicos em academias por diferentes etnias. A prevalência de mulheres brancas em relação às negras pode estar ligada a conceitos e questões ideológicas geradoras de exclusão e racismo social, com o passar dos anos esses números têm aumentado, e a presença das mulheres negras em todos os meios econômicos e sociais tem se tornando frequente. Porém a exclusão dessa população leva a níveis de renda mensal mais baixa, e a procura pela prática de atividade física se torna marginalizada, e muitas vezes nem é idealizada por essa população (Marcondes, Queiroz, Querino & Valverde, 2013).

Por fim, ressalta-se que o presente estudo se limita por apresentar as características de uma única região, o que não reflete a realidade atual de todos os locais. Sugere-se que novos estudos sejam realizados em diferentes cidades, para que se possam encontrar diferentes índices e discussões a respeito da QV e de imagem corporal em mulheres praticantes de musculação e/ou ginástica em academia. Além disso futuras investigações devem adotar um maior número de participantes, a fim de aumentar as chances de se encontrar uma amplitude e prevalência maior de insatisfação corporal, possibilitando maior aprofundamento em suas causas e consequências para a QV. Tais pesquisas devem adotar um grupo controle, de indivíduos não praticantes de exercícios físico, de modo a fazer um contraponto em relação àqueles que já praticam exercícios físicos regularmente.

A partir dos resultados evidenciados e das discussões levantadas, conclui-se que as mulheres praticantes de ambas as modalidades de exercício físico apresentaram melhor percepção de QV nas relações sociais do que as praticantes de uma das modalidades apenas. E ainda, mulheres praticantes de ginástica demonstraram ter maior distorção corporal. Porém, a percepção de imagem corporal de mulheres adultas, não parece impactar significativamente em sua qualidade de vida, ao menos, não na forma como a QV é avaliada atualmente.

REFERÊNCIAS

- Alexandre, I.M.C.G.P., Perez, M.K., Ribeiro, R.L.A., Nascimento, S.R.D., Santucci, V.C.R., & Martinez, J.E. (2013). Avaliação da imagem corporal de uma amostra de estudantes de medicina. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, 15, 64-67.
- Bicalho, P.G., Hallal, P.C., Gazzinelli, A., Knuth, A.G., & Velásquez-Meléndez, G. (2010). Adult physical activity levels and associated factors in rural communities of Minas Gerais State, Brazil. *Revista de saúde pública*, 44, 884-893. doi: 10.1590/S0034-89102010005000023
- Cordás, T.A., & Neves, J.E.P. (1999). Escalas de avaliação de transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 26, 41-47.
- Gomes, C.J., Cuenca, R.N., Baia, F.C., Romanholo, R.A., Pereira, J.E., Lucena, A.R.N., & Vasconcellos, C. (2014). Relação da imagem corporal e idade com variáveis antropométricas em mulheres praticantes de musculação em uma academia de ginástica do município de Cocal/RO. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 13, 107-114.
- Interdonato, G.C., & Greguol, M. (2010). Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. *Revista Brasileira de Cinesiologia e Movimento*, 18, 61-67.
- Manzini Filho, M.L., Zanella, A.L., Aidar, F.J., Silva, A.M.S., Salgueiro, R.S., & Matos, D.G. (2010). Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 7, 97-106. doi:10.5335/rbceh.2012.448

- Marcondes, M.M., Queiroz, L.P.C., Querino, A.C., & Valverde, D. (2013). *Dossiê Mulheres Negras retrato das condições de vida das mulheres negras no Brasil*. Brasília: Ipea.
- Parisotto, C.D. (2011). *Relação entre índice de massa corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação*. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Curso de Educação Física: Licenciatura.
- Roquete, F.F., Batista, C.C.R.F., & Arantes, R.C. (2017). Demandas assistenciais e gerenciais das instituições de longa permanência para idosos: uma revisão integrativa (2004-2014). *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20, 286-299. doi: 10.1590/1981-22562017020.160053
- Scabar, T.G., Pelicioni, A.F., & Pelicioni, M.C.F. (2012). Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família–NASF. *Journal of Health Sciences Institute*, 30, 411-418.
- Silva, J.V.P., & Nunez, P.R.M. (2009). Qualidade de vida, perfil demográfico e profissional de professores de educação física. *Revista Pensar a Prática*, 12, 1-11. doi: 10.5216/rpp.v12i2.3795
- Silva, R.S., Nascimento Junior, J.R.A., Vieira, L.F., & Oliveira, D.V. (2016). Qualidade de Vida e Capacidade Funcional em Idosas Praticantes de Hidroginástica no Município de Sarandi/PR, *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 8, 28-41. doi:10.3895/rbqv.v8n1.3670
- Silva, R.S., Silva, I., Silva, R.A., Souza, L., & Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15, 115-120.
- Sousa, M.V. (2012). *Imagem corporal de mulheres praticantes de musculação*. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos. Curso de Graduação em Educação Física.
- Tafarello, R., Nascimento Junior, J.R.A., Oliveira, D.V. (2015). Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc*, 16, 249-254. doi:10.17058/cinergis.v16i5.6667