

## **Análise da Insatisfação com a Imagem Corporal de Praticantes de Jump Projeto Vip (Vida Plena)**

Daiani Micheli Costa Damião<sup>1</sup>, Paula Alvarenga Lima, Débora Shemennia Gularte Souza e  
Januária Andréa Souza Rezende

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho,  
Minas Gerais. <sup>1</sup>daiani\_micheli@hotmail.com

### **Introdução**

A imagem corporal é definida por Tritschler (2003, p.459) como “um constructo psicológico que se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e percepções acerca da própria aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções biológicas de alguém”.

Para Mataruna (2004) esta percepção individual, é a maneira na qual o indivíduo se vê, como é a imagem formada na mente de seu próprio corpo. O mesmo autor afirma que a imagem corporal que todo sujeito tem de seu próprio corpo, é uma percepção, que é construída através de informações dos sentidos: audição, visão, tato e paladar.

Esta imagem do próprio corpo é influenciada pelas interações entre o ser e o meio em que vive (ADAMI et al., 2006)

Todos os dias nos são apresentados mensagens que dizem que nossos corpos não são bons o suficiente. A mídia, a família e os amigos condicionam os indivíduos a se exercitar, a cuidar de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos, cuidados e descontentamentos com a aparência visual do corpo. Observa-se que uma preocupação com a aparência é fato na nossa sociedade e sendo tão visada leva as pessoas, principalmente as mulheres, a se preocuparem excessivamente com ela.

“Atualmente, o corpo ideal feminino é magro e firme, seguindo a ênfase da cultura consumista, uma cultura atual de corpo em que o padrão de beleza estabelecido desencadeia práticas corporais ligadas à fantasia de aperfeiçoar o corpo, ocasionando insatisfação com a imagem corporal. Nascimento (2006)”.

Pesquisas comprovam o conflito entre o ideal de beleza prescrito pela sociedade e o estereótipo da maioria da população. Assim, o ambiente sociocultural parece ser uma das condições determinantes para o desenvolvimento das insatisfações da imagem corporal (Kareshita e Almeida, 2003). A insatisfação com o próprio corpo, ou melhor, com a imagem que se tem do corpo, talvez seja um dos motivos principais que levem as pessoas a iniciar um programa de atividade física (DEMASCENO et al, 2005).

As mulheres que iniciam um programa de atividade física, na maioria dos casos, buscam, de alguma maneira, modificar as formas e proporções de seu corpo. O percentual de gordura corporal é um fator importante na manutenção da saúde e, em nossa cultura, a baixa quantidade de gordura corporal tornou-se um valor estético inegável. Para Wilmore e Costill (2001) a redução de gordura corporal é estimulada tanto pelos exercícios aeróbios quanto pelos exercícios anaeróbios como a ginástica.

Atualmente a população busca muitas formas para a melhora da autoestima, a qual pode estar relacionada com a imagem corporal. Com isso nota-se um grande aumento no número de técnicas disponíveis para esse objetivo, dentre elas está o Jump. O objetivo foi de analisar a insatisfação com a imagem corporal de praticantes de Jump.

O projeto ViP (Vida Plena) objetiva buscar a participação da sociedade em atividades sócio educativas, culturais e de atividade física. Este projeto justifica-se pela importância e necessidade de se trabalhar com atividades físicas maneira recreativa, através de esportes, de exercícios de ginástica, que são de fundamental importância, pois trazem benefícios significativos para seus praticantes. Desta forma, podemos destacar o ViP, como sendo uma atividade de cunho social, que apresenta como objetivo principal: resgatar a autoestima e bem estar dos participantes, através de atividades corporais que oportunizem a redescoberta do corpo e o contato social prazeroso (GUEDES, 1995).

O presente estudo tem como objetivo analisar o nível de insatisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de jump no Projeto de Extensão Vida Plenas (ViP).

### **Material e Métodos**

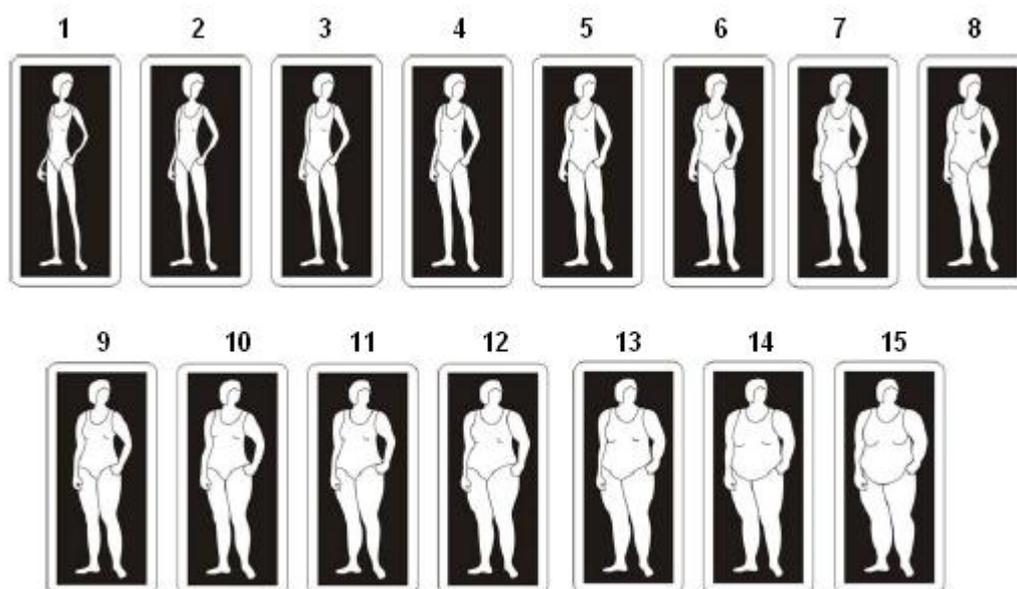
Esta pesquisa caracterizou-se como sendo um estudo de campo, de caso do tipo descritivo segundo Thomas e Nelson (2002), pois visa fornecer informações detalhadas sobre um indivíduo com o objetivo de determinar características únicas sobre o sujeito.

A amostra foi composta por 56 indivíduos do sexo feminino. Todas inscritas no Projeto de Extensão Vida Plena (ViP) do IFSULDEMINAS-Campus Muzambinho. Os sujeitos da amostra foram divididos em dois grupos experimentais: Grupo 01 (G1) composto por 12 mulheres, que pratica as aulas no período da manhã e Grupo 02 (G2) composto por 44 mulheres, que pratica as aulas no período da tarde.

Os dados foram coletados na sala de aulas, mediante as seguintes etapas de coleta de dados:

- a) Contato com as investigadas para solicitar assinatura do Termo de Livre Consentimento Esclarecido;

b) Aplicação do teste para identificação da imagem corporal atual e desejada. Onde foi utilizado o teste de silhueta proposta por Kakeshita (2008). Foi solicitado aos indivíduos que indicasse qual silhueta correspondia ao seu corpo atual (IA) e qual gostaria de atingir (ID).



**Figura 1.** Teste de silhueta proposta por Kakeshita (2008).

Os dados foram analisados mediante a estatística descritiva e com o programa Microsoft Excel®. O nível de insatisfação com a imagem corporal foi calculado a partir da diferença entre o resultado da IA (imagem atual) e ID (imagem desejada). Os dados foram analisados através da Anova e Tukey no SPSS 19.

### Resultados e Discussão

Os resultados serão apresentados e discutidos conforme os objetivos deste estudo:

**Tabela 1.** Faixa etária das mulheres praticantes de jump

Grupos	Média Idade	n
G1	27,2	12
G2	23,4	44

Grupo 01 (G1), n=12; idade 27,2±9,9 anos; e Grupo 02 (G2), n=44; idade 23,4±9,6 anos.

O G1 apresentou os seguintes valores para a IA e ID respectivamente:  $7,6 \pm 3,6$  e  $5,4 \pm 2,1$  e uma diferença de  $2,7 \pm 2,4$  ( $p=0,116$ ). O G2 apresentou  $6,4 \pm 5,1$  para IA e  $5,1 \pm 2,3$  para ID com uma diferença de  $1,4 \pm 2,4$  ( $p=0,116$ ).

**Tabela 2.** Média da Imagem Atual (IA) e Imagem Desejada (ID) das mulheres praticantes de jump

Grupos	Média IA	Média ID
G1	7,6	5,4
G2	6,4	5,1

Quando comparadas as diferenças entre a IA e a ID dos grupos, tem-se que o G1 e o G2 não apresentaram diferenças significativas nos níveis de insatisfação com a imagem corporal atual ( $p=0,518$ ).

### Conclusões

De acordo com o estudo, verificamos que ambos os grupos estão insatisfeitos com a imagem corporal e gostariam de ter uma silhueta menor. No entanto, esta insatisfação não foi significativa entre as alunas do mesmo grupo e quando comparado os resultados entre os dois grupos, verificamos também que não se mostrou uma diferença estatisticamente significativa de acordo com Anova e Tukey no SPSS 19.

### Referências Bibliográficas

ADAMI, F. et al. **Aspectos da Construção e Desenvolvimento da Imagem Corporal e implicações na Educação.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm>>. Acesso em: ago. 2011.

DAMSCENO, V. O. et al. **Tipo Físico Ideal e Satisfação com a Imagem Corporal de Praticantes de Caminhada.** 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a06v11n3.pdf#search=%22damasceno>. Acesso em: out. 2011.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício na promoção da saúde.** Londrina: midiograf, 1995.

KARESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. de S.. **Relação entre Índice de Massa Corpórea na Percepção da Auto-imagem em Universitários.** São Paulo, 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid). Acesso em: mai 2012.

MATARUNA, L.. **Imagem Corporal.** Campinas, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm> >. Acesso em: out. 2011.

NASCIMENTO, L. C. Z.. **Comportamento Alimentar, Percepção do Peso e Imagem Corporal das Bailarinas Clássicas de Florianópolis.** 2006. 67p. Monografia (Especialização em Dança Educacional) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis. 2006.

THOMAS, J. R; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. 419 p.

TRITSCHLER, K.. **Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow & McGree.** 5 ed. Barueri: Manole, 2003. 828 p.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 1ed. São Paulo: Manole, 2001. Cap.15: Peso corporal ideal para o desempenho. p. 490-513.