

## **Comparação entre os Níveis de Insatisfação com Imagem Corporal de Praticantes de Hidroginástica e Sedentários**

Tales Cristian Soares<sup>1</sup>, Aline de Carvalho<sup>2</sup>, Daniela Gomes Martins Bueno<sup>3</sup> e Elisângela Silva<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas – Campus Muzambinho. <sup>3</sup>daniela.bueno@ifsuldeminas.edu.br; <sup>4</sup>prof.elisangelasilva@gmail.com

### **Introdução**

O foco do presente estudo recai na identificação dos níveis de insatisfação com a imagem corporal de sedentários e praticantes de hidroginástica do projeto de extensão Vida Plena (VIP) realizado no Instituto Federal de Ciências e Tecnologias - campus Muzambinho.

Para analisar a satisfação com a imagem corporal, a Escalas de Silhuetas de Kakeshita, que foi desenvolvida exclusivamente para brasileiros, onde os indivíduos deveriam responder qual imagem ele se identificava no momento e qual seria sua meta (KAKESHITA et.al., 2009).

Há diversos motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas além de saúde, lazer, performance esportiva, práticas sociais, etc. Um dos motivos é a preocupação com a imagem corporal a ser conquistada. Por isso é importante ressaltar que esta imagem corporal é algo construído culturalmente e que, nos dias atuais, é muito influenciado pela mídia.

A mídia exerce uma influência negativa em relação ao padrão corporal veiculando imagens de corpos perfeitos, sarados e magros, o que faz com que as pessoas mudem seus hábitos a fim de se tornarem iguais aos indivíduos apresentados por esta mídia. Importante ressaltar que, o que a mídia não leva em consideração é a parte cultural da população e muito menos a individualidade de cada ser (DAMASCENO et al., 2005). Para este autor, a insatisfação com a imagem corporal faz com que as pessoas busquem a prática de atividade física.

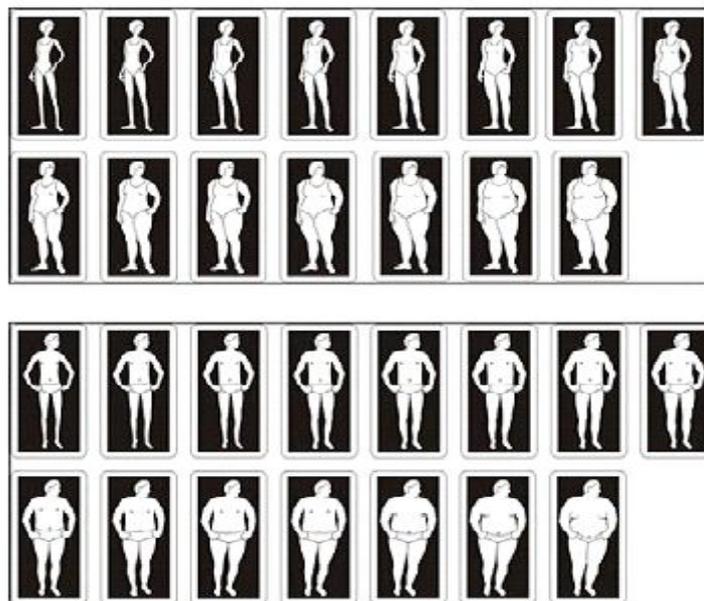
Este estudo objetivou identificar e comparar os níveis de satisfação/insatisfação com a imagem corporal de indivíduos sedentários e praticantes de hidroginástica.

### **Material e Métodos**

A amostra foi constituída por 58 indivíduos do sexo feminino, sendo 29 praticantes de hidroginástica a 8 meses com idade média de 40,2 anos, inscritos no projeto de extensão HidroViP do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação do Sul de Minas Gerais e 29 sedentários com idade média de 49,9 anos. A intervenção aconteceu 3 vezes por semana com duração de 60 m. cada aula. Para identificação da imagem corporal atual e desejada foi utilizado o teste de silhueta de Kakeshita et al. (2009), o qual se baseia em uma escala de 15 silhuetas, onde a primeira silhueta caracteriza o individuo com uma menor silhueta, que vai aumentando gradativamente até a 15ª silhueta conforme figura 1. Observando a escala de silhuetas os indivíduos responderam as questões:

- 1- Com qual figura você se identifica atualmente?
- 2- Com qual figura você gostaria de se parecer?

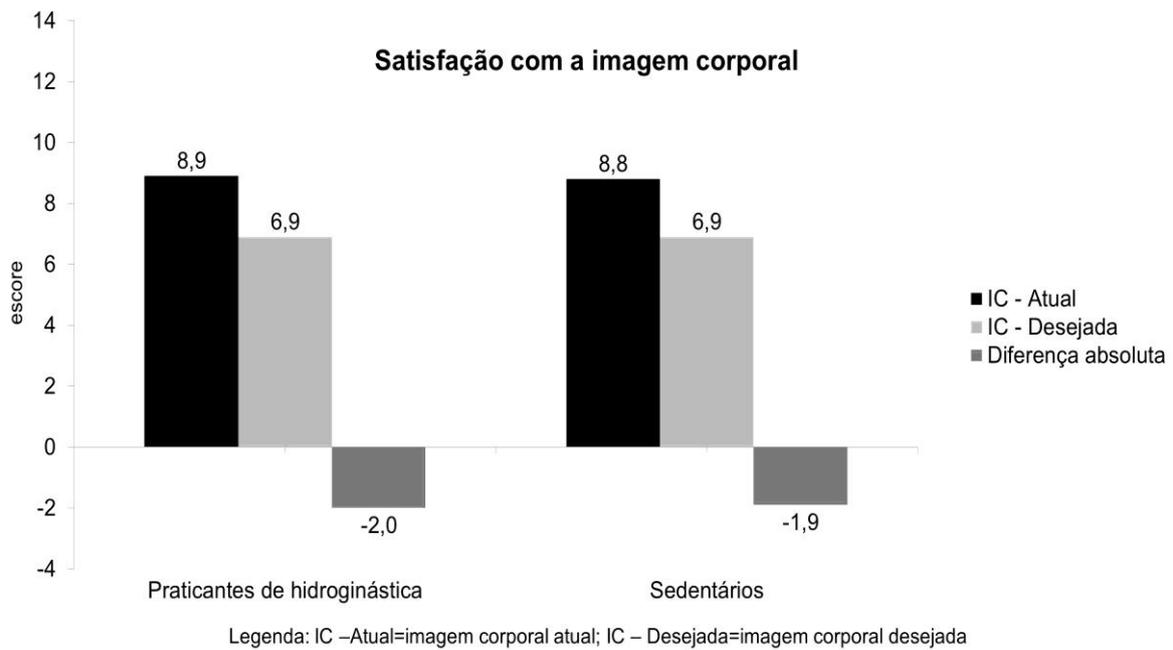
Para análise dos dados fez-se uso da estatística descritiva e do teste de t para amostras independentes.



**Figura 1.** Escala de silhuetas para adultos.

### **Resultados e Discussão**

A figura 2 apresenta o valor médio correspondente a silhueta que representa a imagem atual, a desejada e a diferença absoluta entre elas.



**Figura 2.** Satisfação com a imagem corporal.

A figura mostra que ambos os grupos estão insatisfeitos com a autoimagem. Na média, os indivíduos praticantes de hidroginástica gostariam de estarem duas silhuetas menores e os sedentários, almejam serem 1,9 silhuetas menores. Em relação à imagem corporal atual e desejada não houve diferenças significativa entre sedentários e praticantes de hidroginástica para  $p < 0,05$ .

Resultado semelhante foi encontrado por Fortes et al. (2011), os quais concluíram em seu estudo que o nível de atividade física não exerce influência sobre os escores de insatisfação corporal de jovens universitários.

### Conclusões

Ao final deste estudo pode-se observar que ambos os grupos encontram-se insatisfeitos com a imagem corporal, não havendo diferenças estatísticas no resultado dos grupos. Vale destacar que tanto o grupo de praticantes de hidroginástica quanto o grupo de sedentários gostariam de ter uma silhueta menor.

## Referências Bibliográficas

BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciências, Saúde**, v. 12, n. 2, p. 547-54, 2005.

DAMASCENO, V. O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev. Bras Med Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181-86, 2005.

FORTES, L. S. et al. Influências do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de Educação Física. **HU Revista**, v. 37, n. 2, p. 175-180, 2011.

KAKESHITA, I. S. et al. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, n. 2, p. 263-270, 2009.