

A AUTOPERCEPÇÃO CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE NATAÇÃO E SEDENTÁRIAS

FABIANE DIAS DE BITENCOURT¹
NICANOR DA SILVEIRA DORNELLES²
VERÔNICA SILVA RUFINO DORNELLES³
CATI RECKELBERG AZAMBUJA⁴

A percepção da imagem corporal pode ser definida pela projeção que a mente possui sobre forma, imagem e tamanho do corpo sendo atribuídos juntamente sentimentos a essas ilustrações. A insatisfação corporal relativa a tamanho ou partes do corpo é atribuída à subjetividade corporal. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo verificar a autopercepção corporal em mulheres praticantes de musculação e sedentários. A pesquisa caracterizou-se como descritiva, composta por 20 sujeitos do sexo feminino, sendo que, 10 eram praticantes de natação e 10 sedentárias. Como instrumento utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), na sua versão curta, a fim de determinar os indivíduos ativos e sedentários; Questionário de Autopercepção Corporal, seguido do Conjunto de Silhuetas propostas por Stunkard onde se verificou a percepção do indivíduo sobre a sua forma física e a autoimagem da sua silhueta. Dos 20 indivíduos avaliados, a distribuição da faixa etária da amostra variou dos 20 aos 50 anos. Conforme classificação do CELAFISCS, sedentários são aqueles que não praticam atividade física regular, não obedecem frequência e intensidade e/ou que não realizam nenhuma atividade por no mínimo 10 minutos contínuos durante a semana. Já, as praticantes de natação deste estudo, classificadas segundo o mesmo protocolo, foram categorizadas como ativas e muito ativas. No fator de autopercepção da imagem corporal observou-se o seguinte comportamento entre as praticantes de natação: as médias para aparência física atual e desejada foram de $4 \pm 1,42$ e $4 \pm 0,52$, respectivamente. Todavia, as sedentárias apresentaram os seguintes resultados: $4,5 \pm 1,43$ para a aparência física atual e $3 \pm 0,99$ para a aparência física desejada. Esses valores revelam que as praticantes de natação apresentam uma maior satisfação com sua imagem corporal enquanto as sedentárias apresentam uma maior insatisfação com a imagem corporal. Conclui-se que as praticantes de exercício físico apresentam maior satisfação corporal, além de usufruem dos benefícios físicos e psicológicos que a atividade física proporciona. Já, as sedentárias, além da insatisfação corporal aumentam a probabilidade de riscos à saúde. Ressalta-se que a incorporação de hábitos que incluam a atividade física regular, neste caso, pode proporcionar melhoras importantes para o estado de saúde global do indivíduo.

¹ Autora, Bacharel Educação Física da FAMES.

² Coautor, Professor Especialista em Atividade Física e Saúde.

³ Coautora, Professora Especialista em Atividade Física e Saúde.

⁴ Orientadora, Professora Mestre, Docente do Curso de Educação Física da FAMES.