

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES FREQUENTADORAS DE ACADEMIA

Joyce N. FERREIRA¹; Emily N. BERNARDO²; Maria C. PEREIRA³; Kaique F. LOPES⁴; Ingrid L. de OLIVEIRA⁵; Fernanda G. de R. CASAGRANDE⁶

RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo analisar a percepção da imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia no Sul de Minas Gerais, o foco central foi relacionado à influência dos padrões estéticos pela sociedade e redes sociais. A pesquisa foi motivada pelo crescente número de pessoas que buscam e idealizam o “corpo ideal”, que muitas vezes provoca vários fatores negativos como a insatisfação corporal, distorção de imagem e declínio da autoestima. A metodologia adotada foi uma abordagem qualitativa, com o método de pesquisa Survey, com aplicação de um questionário online, no qual, foi respondido por cinco mulheres entre 18 e 25 anos de idade, praticantes regulares de exercício físico há mais de seis meses. Os resultados mostraram que, mesmo as praticantes tendo uma alta frequência nas academias, nenhuma mulher destacou estar satisfeita com seu corpo. O objetivo de realizar exercícios físicos nem sequer foi mencionado pelo saúde, mas sim por estética pessoal. Além disso, 100% das praticantes mencionaram a comparação frequente com outras mulheres nas redes sociais, revelando um grande impacto causado pelas mídias na autoperccepção. Conclui-se que, apesar dos benefícios físicos e mentais para a prática regular de exercícios, a influência digital e pressão estética geram impactos negativos na percepção corporal das mulheres.

Palavras-chave: Academia; Imagem Corporal; Corpo ideal; Autoestima; Padrões estético.

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, a busca por padrões estéticos corporais idealizados entre mulheres que praticam musculação está relacionada à forma como se avalia o próprio corpo e como o percebe. A definição sobre a imagem corporal de acordo com Tavares (2003) engloba a forma pela qual a pessoa conceitua seu próprio corpo, sendo compreendida como fenômeno singular, no contexto da sua experiência individual.

De acordo com Matos (2024) esta visão está associada à cultura da sociedade, influenciando na autoestima e na percepção corporal. Nesta perspectiva, a sociedade desempenha um papel fundamental na formação da experiência pessoal feminina, ao longo da formação da sociedade brasileira e dentre todos os períodos históricos, a referência predominante de “corpo ideal” está ligada à estatura e corpulência do indivíduo feminino sendo esculpido pela feminilidade e magreza.

Cunha, Pereira e Cordeiro (2024) observaram que os níveis de exigência são maiores em

¹ Discente do curso de Educação Física ABI, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho.
E-mail:joyce.ferreira@alunos.if suldeminas.edu.br

² Discente do curso de Educação Física ABI, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.
E-mail:emily.bernardo@alunos.if suldeminas.edu.br

³ Discente do curso de Educação Física ABI, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.
E-mail:maria19.pereira@alunos.if suldeminas.edu.br

⁴ Discente do curso de Educação Física ABI, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.
E-mail:KaiqueLopes659@gmail.com

⁵ Discente do curso de Educação Física ABI, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. E-mail: olaiiss760@gmail.com

⁶ Docente do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. Email: fernanda.casagrande@muz.if suldeminas.edu.br.

pessoas que fazem comparação social após acompanhar imagens e perfis com corpos perfeitos propagados pelas mídias sociais. Nesse contexto, embora as academias tradicionalmente sejam vistas como um espaço de promoção da saúde física e mental, também passa a ser um ambiente onde esses padrões estão intensificando a comparação, julgamentos e a busca pelo corpo perfeito, referenciando a cobrança estética. Diante disso, este trabalho tem como objetivo compreender de que maneira a busca pelo corpo ideal influencia a autoestima e a percepção da imagem corporal de mulheres frequentadoras de uma academia no Sul de Minas Gerais.

2. METODOLOGIA

A metodologia caracteriza-se como uma pesquisa com Survey (Gerhardt; Silveira, 2009), sendo de natureza qualitativa. Sob essa perspectiva, foi utilizado o método de questionário para a construção de dados através de um formulário eletrônico. O estudo foi realizado com mulheres que frequentam uma academia do Sul de Minas Gerais, com o objetivo de compreender a influência da busca pelo corpo ideal na percepção da imagem corporal e autoestima. As participantes da pesquisa são cinco mulheres com idades entre 18 e 25 anos, praticantes regulares de atividades físicas há mais de seis meses. A metodologia adotada permitiu captar as percepções das praticantes acerca da imagem corporal, contribuindo para relevantes compreensões nesse processo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto à frequência das mulheres na academia, evidenciamos que a maior parte dos indivíduos frequentam a academia há mais de seis meses com 60% do público e nenhum indivíduo dessa pesquisa está presente na academia a menos de seis meses. Os demais resultados obtiveram um grau de 20% para a frequência de um ano à dois anos de participação.

Já frequência com a qual as pessoas praticam atividades físicas na academia, os dados mostram que 60% das pessoas se exercitam de 4 a 5 vezes por semana, enquanto (20%) se exercitam de 2 a 3 vezes por semana e 20% todos os dias, a maioria das pessoas entrevistadas tem um compromisso regular e frequente com a prática de atividades físicas na academia.

Ao abordarmos o grau de satisfação com a imagem corporal, percebemos que nenhuma mulher exposta para a pesquisa se sente relativamente bem com sua própria percepção de corpo. Assim, os dados coletados resultaram que 60% das mulheres têm uma visão parcial e relativa da sua própria imagem corporal. Ainda assim, 40% não estão satisfeitas com sua imagem. Outro dado de grande relevância é a ausência do “sim” para o contentamento da sua estrutura física. A referência de dados coletados, implica no grau de insatisfação, onde os ambientes de academia estão expostos por esses indivíduos insatisfeitos com a sua própria corpulência real e pode se afirmar que a insatisfação é presente no mundo fitness.

De acordo com o nosso questionário, a real motivação das mulheres frequentadoras da academia para buscar o “corpo ideal” é a estética pessoal, os resultados indicam que 60% das respostas se dão por esse fato, enquanto 40% representa a influência de amigos e familiares. Diante disso, esses fatores mostram que a ideia do “corpo ideal” vai além da saúde, mas sim por questões emocionais, culturais e sociais. A estética pessoal está ligada a questões de autoimagem e aceitação pessoal para se sentir bem, mas também sofre por influências como amigos e familiares por diversos motivos como comentários, pressão, modelo de referência.

Ao tratarmos como as mulheres se sentem ao ver corpos considerados “perfeitos” nas redes sociais. Os resultados obtidos foram de 40% para motivação, mas em contrapartida 40% se sentem incomodadas ou frustradas. Além disso, 20% das pesquisadas se sentem neutras nessa situação. O ponto de oposição se dá pelo embate entre motivação e frustração, sendo dois extremos distintos. Pode-se comentar que por influências externas (sociais, culturais e midiáticas) ou pessoais, o grau pode variar consideravelmente na resposta adquirida.

Na comparação das mulheres em relação aos seus semelhantes através das mídias sociais, o que se observou foi que 100% das mulheres responderam que frequentemente se compararam nas mídias sociais com outras mulheres, esse dado alarmante mostra que a mídia influencia as mulheres a buscar padrões estéticos muitas vezes inalcançáveis.

O estudo demonstra também que o acompanhamento das mulheres em influenciadores digitais na internet, onde 80% do público feminino destacou seguir influencers nas redes sociais, enquanto 20% não acompanha nenhum(a) influenciador(a). Isso implica na resposta da comparação que as mulheres possuem com outras mulheres das redes sociais, onde não utilizam de certo modo para inspiração, mas sim para se comparar estruturalmente.

Por fim, quando questionamos se alguma delas já deixou de ir à academia por se sentir insatisfeita com seu próprio corpo?, percebemos que 60% não deixa de ir à academia por insatisfação corporal, enquanto 40% afirmou a ausência em academias pelo descontentamento corporal. Como quase a metade ressalta sua ausência na academia, é preciso criar um ambiente mais acolhedor.

Foi destacado em uma pergunta em aberto, para que as mulheres deixassem um comentário sobre sua percepção com a imagem corporal e escrevessem com suas próprias palavras.

“Já adquiri distorção de imagem com o meu próprio corpo, por conta de me comparar demais e às vezes faltava a academia por vergonha do meu corpo, porém me sentia frustrada ao fazer isso, me deixava mal comigo mesma, pois eu sabia que indo a academia era a única forma de melhorar o meu corpo e ficar satisfeita comigo mesma” - Anônima

A partir disso pode-se concluir que a resposta ao questionário possui uma direta ligação a um conflito interno relacionado à imagem corporal, causado pela comparação constante com os outros. Essa comparação gera sentimentos negativos, como vergonha e frustração, que chegam a impedir a prática de exercícios na academia, mesmo sabendo que essa seria uma forma de melhorar seu corpo e sua satisfação corporal e pessoal. Ainda sim, reforça a ideia de que a academia é a “única” forma de reverter sua situação atual, evidenciando o quanto a pressão imposta pela sociedade e a falta de acolhimento reflete na realidade. Isso caracteriza o impacto emocional que a percepção do próprio corpo pode ter no comportamento e na autoestima, mostrando a importância de trabalhar não só no aspecto físico, mas também a saúde mental e auto aceitação.

4. CONCLUSÃO

Por meio das respostas adquiridas através de um questionário digital, com participação de cinco mulheres, foi possível compreender não somente as percepções, mas também as influências e motivos para as práticas de exercício físico das mulheres frequentadoras de academia, juntamente com as angústias e sentimentos relacionados à autoimagem. Este trabalho deixa uma contribuição para visibilizar o tema e dar vozes a mulheres que sofrem em silêncio, reafirmando a importância de haver espaços de acolhimento e escuta, bem como estratégias de fortalecimento da autoestima e valorização da diversidade corporal. Entendendo assim, que enquanto um problema for invisibilizado, a solução e visibilidade para a mudança se torna distante.

REFERÊNCIAS

- COSTA, Ana Carolina Pereira; TORRE, Mariana Carvalho de Moura Della; ALVARENGA, Marle dos Santos. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 497–505, jul./set. 2015.
- GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Plageder, 2009.
- MATOS, Beatriz Francisca Da Silva. Padrões estéticos e padrões de saúde: imagem corporal na produção acadêmica da Eseffego/UEG (2010-2023). 2024. 38f. **Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação (Educação Física - Licenciatura)** - Universidade Estadual de Goiás, Goiânia.
- PEREIRA, Fabiana Kadota; CUNHA, Daniele Bezerra Barradas; CORDEIRO, Maria Tereza Xavier. Mídias sociais e sua influência na prática do exercício físico. **Caderno Intersaberes**, v. 13, n. 45, p. 211-226, 2024.
- RODRIGUES BARROSO, D.; INFANTINI DA ROSA ALMEIDA, L.; MEDEIROS KULNIG, A. Mídia e construção da imagem corporal em adolescentes do gênero feminino. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 1, n. 1, p. 53–62, 2022.
- TAVARES, M. C. G. C. F.. **Imagen corporal-Conceito e desenvolvimento**. Editora Manole Ltda, 2003.