

# AVALIAÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL E ANTROPOMETRIA DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

## *EVALUATION OF BODY AUTOIMAGE AND ANTHROPOMETRY OF MUSCULATION PRACTICING WOMEN*

Maria Inca Tavares Barroso<sup>1</sup>  
Bárbara Costa Paulino<sup>2</sup>  
Larisse Lima de Sousa<sup>3</sup>  
Neusa Lygia Vilarim Pereira<sup>4</sup>

**RESUMO:** Cada vez mais o público feminino busca formas de reduzir níveis de gordura corporal, na maioria das vezes são métodos inadequados que podem acarretar em uma série de complicações a saúde. Esta pesquisa teve o objetivo de avaliar o grau de satisfação de mulheres com a sua autoimagem. Trata-se de uma pesquisa de campo de caráter Transversal e descritiva, com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada com 50 praticantes de musculação do sexo feminino da Academia Arena Fitness da cidade de Cajazeiras - PB. A coleta foi realizada por meio de avaliação antropométrica, e em seguida aplicação de questionário sobre imagem corporal. Os resultados demonstram que através do somatório de pontos do questionário, 82% (N= 41) das entrevistadas tiveram uma leve preocupação com a autoimagem corporal, 18% (N= 9) um grau moderado de preocupação com autoimagem, e nenhuma das entrevistadas possuíam um grau grave de preocupação. Com relação ao percentual de gordura 44% (N=22) apresentaram um percentual de gordura alto de acordo com a idade, 42% (N=21) apresentaram um percentual baixo e 14% (N= 7) estão na faixa de normalidade. De acordo com o teste de Spearman, nesta pesquisa não houve correlação entre os resultados do questionário sobre autoimagem corporal com o resultado do percentual de gordura

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras - PB.

<sup>2</sup> Docente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras - PB. Nutricionista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

<sup>3</sup> Docente do curso de Psicologia e Arquitetura e Urbanismo da Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras - PB. Psicóloga formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Tecnóloga em Design de Interiores pela Instituto Federal da Paraíba (IFPB). Mestre em Arquitetura e Urbanismos pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

<sup>4</sup> Docente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Santa Maria (FSM), Cajazeiras - PB. Nutricionista formada pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Doutorando em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

das entrevistadas, tendo em vista que  $p = 0,352$  (Rô de Spearman 0,194). Pode-se concluir que nesta pesquisa a maioria das entrevistadas possuíam um grau de preocupação leve com a autoimagem corporal, além disso as entrevistadas apresentaram um percentual de gordura alto de acordo com a idade. Não havendo correlação entre os resultados do questionário com a avaliação antropométrica. Entende-se que este estudo enriquece o meio acadêmico, fornecendo subsídios para conhecimento, prevenção e intervenção junto a promoção do bem-estar psíquico e físico das mulheres.