

RELAÇÃO ENTRE AUTOIMAGEM, AUTOESTIMA E FELICIDADE SUBJETIVA EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA

Gabrielle Caracioli Janasi¹; Thais Aparecida Sebastião Carvalho²; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto³; Dirce Sanches Rodrigues⁴

1. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: gabs.janasi@hotmail.com
2. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: tata-thais@hotmail.com
3. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: gevanamc@umc.br
4. Professor orientador.

Área de conhecimento: **Psicologia do Esporte**

Palavras chaves: Distorção corporal; Conceito de beleza; Atividades físicas.

INTRODUÇÃO

A imposição de padrões do que seria um corpo perfeito pode gerar conflitos internos afetando autoimagem, autoestima e conseqüentemente sua felicidade podendo gerar tentativas malsucedidas do controle de peso (ALVARENGA et al., 2010). A autoimagem é caracterizada como a “imagem que o indivíduo tem em sua mente sobre o tamanho, a estrutura, a forma e o contorno de seu próprio corpo, bem como dos sentimentos em relação a essas características e às partes que o constituem” (SLADE, 1994; SATO et al., 2011 apud SOUZA; ALVARENGA, 2016). Portanto, autoimagem é uma imagem mental juntamente com a percepção de si mesmo e pode ter influência na autoestima, pois quando existe uma junção positiva da autoimagem e da satisfação com a imagem do seu corpo a autoestima se eleva, porém, quando a visão dessa junção é negativa existe uma queda na autoestima do sujeito (SCHILDER 1981; apud BENEDETTI et. al, 2003). O indivíduo com dificuldade ou alteração da percepção de autoestima e autoimagem pode ter também uma percepção alterada da felicidade. Segundo Ekman (1992) apud Ferraz, Tavares e Zilberman (2007) a felicidade é uma emoção básica, pois encontramos expressões faciais específicas, não importando a cultura em que o sujeito está inserido, demonstrando alterações fisiológicas e comportamentos padrões, que também são encontrados em primatas. É importante ressaltar que existe uma associação entre atividades físicas e felicidade, já que, a prática de atividades físicas leva o sujeito a ter um ganho de bem-estar gerando emoções positivas tendo assim efeitos terapêuticos e preventivos, pois estados psicológicos negativos afetam na saúde física ocasionando uma diminuição da felicidade (SALOVEY et al., 2000 apud FERRAZ; TAVARES e ZILBERMAN, 2007).

OBJETIVO GERAL

Relacionar autoimagem, autoestima e felicidade subjetiva em frequentadores de academia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Verificar a autoimagem em praticantes de academia, identificar qual o nível de felicidade em frequentadores de academia, identificar a autoestima em frequentadores de academia, comparar a autoimagem, autoestima e felicidade subjetiva.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal e correlacional, sendo que no estudo as variáveis presentes são: autoestima, autoimagem e felicidade subjetiva. Que contou com 61 participantes voluntários e maiores de dezoito anos, sendo que foram 30 (49%) do sexo masculino e 31 (51%) do sexo feminino frequentadores de duas academias localizadas na região do Alto Tietê, por no mínimo três meses e duas vezes na semana. Foram excluídos as pessoas que praticavam as pessoas que praticavam esportes ou alguma modalidade esportiva e/ou competitiva. Foram utilizados como instrumentos para a coleta de dados um questionário sócio demográfico, a Escala de Silhuetas de Kakeshita, Escala de Autoestima de Rosenberg, Escala de Felicidade subjetiva adaptada por Pais-Ribeiro e o Índice de Massa Corporal. Também foi utilizado o Termo de Autorização da Instituição para autorização da coleta de dados, como também o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, com o objetivo da anuência da participação da pesquisa e divulgados dos resultados. Em relação ao procedimento, primeiramente essa pesquisa foi enviada ao Comitê de Ética em Pesquisa, após aprovação foi contatado com as academias solicitando a autorização da coleta de dados e foi entregue o T.A.I estabelecendo os dias e horários para a aplicação das Escalas. Logo após os frequentadores foram convidados para a participação junto com a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A investigação tem caráter quantitativo e para a análise de dados foi utilizado o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov, utilizando o teste de correlação de Sperman para a comparação das variáveis adotando-se o nível de significância estatística de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos resultados do sócio demográfico foi possível notar que os participantes tiveram sua maioria na faixa etária entre 18 a 28 anos com 46%, sendo que, desses 63% eram do sexo masculino e 29% do feminino. A faixa etária de 29 a 39 anos apresentou 25% do total, sendo 17% de homens e 32% de mulheres. Entre 40 e 50 anos, participaram 20% do total, que foram representados por 13% de homens e 26% de mulheres, e a última categoria com 10% foi de 51 a 61 anos, que houve predomínio das mulheres com 13% e os homens obtiveram 7%. A média de idade da amostra total estudada foi de 32,7 ($\pm 11,3709$), sendo que as mulheres obtiveram média de 35,22 ($\pm 12,0214$) e os homens 30,16 ($\pm 10,2253$), observa-se que as mulheres apresentam faixa etária maior que os homens. Já em relação ao estado civil, houve predominância da população geral na categoria solteiro (64%), sendo que, foram 48% mulheres e 80% homens. No que se diz respeito a religião, há predominância de 48% dos participantes católicos. Quanto a profissão, a maioria tem trabalho administrativo, representado por 74%. No que se diz respeito à moradia, 52% da amostra geral responderam que residem com os pais. Em relação à escolaridade a maioria dos participantes (66%) apresentam nível superior completo e pós-graduação, sendo 64% mulheres e 67% homens. Em relação a renda familiar a predominância encontra-se entre 4 a 8 salários mínimos, totalizando 57% do total, sendo 61% a amostra feminina e 53% a masculina. Através da aplicação da Escala de Silhuetas de Kakeshita notou-se que, em geral, 69% da amostra analisada demonstrou distorção de autoimagem e enxergaram-se com o IMC superior do que realmente apresentam, 16% não demonstraram distorção e 15% demonstraram distorção e enxergaram-se com o IMC inferior ao qual realmente apresentam. Com relação a comparação por sexo, não houve distorção de imagem em 10% das mulheres e 23% dos homens. A distorção de imagem para mais foi apresentada em 87% das mulheres e 50% dos homens. Já a distorção de imagem para menos foi apresentada por 3% das mulheres e 27% dos homens. Com esses dados é possível observar que há uma predominância feminina a respeito da distorção da autoimagem, o que indica que se comparado com os homens, as

mulheres são mais insatisfeitas com o próprio corpo. Tal dado também foi encontrado no estudo de Silva e Ferreira (2013) com a amostra de 153 participantes, onde foi notado que 66,4% da população masculina não demonstra preocupação com o corpo, enquanto as mulheres apresentaram distorções leves e moderadas com 83,3% e 75% respectivamente, ou seja, as mulheres são mais insatisfeitas com sua imagem corporal. Em relação ao desvio padrão entre o IMC real e o IMC escolhido, observou-se que maior desvio padrão encontrado na população feminina foi no valor de 8,56 enquanto o menor foi no valor de 0,49. Já na população masculina o maior valor foi de 6,79, enquanto o menor foi 0,07 de um homem. Dessa maneira, também é possível notar que há uma discrepância nos valores máximos e mínimos de mulheres e de homens. Na Escala de Autoestima de Rosenberg, observou-se que nenhum participante tem a autoestima baixa, enquanto 52% (n=16) da população feminina apresenta autoestima média e 48% (n=15) tem a autoestima alta. Na população masculina, 18% (n=5) apresenta autoestima média e 89% (n=25) autoestima alta. No entanto, na população geral, há uma predominância de participantes com a autoestima alta, representado por 68% (n=40) dos participantes, sendo que, 36% (n=21) tem a autoestima média. Em relação a felicidade, o estudo apontou que a média dos resultados referentes ao sexo masculino foi de 21,7, com mediana de 22,5 e moda 18. Já o sexo feminino apresentou resultados com média de 20,7, mediana e moda, ambas com o valor 21. Para a comparação dos resultados, foram aplicados os testes de correlação de Pearson onde, observou-se que na amostra geral os valores de correlação entre a felicidade e a autoestima, obteve-se o valor de $r = 0,609$, o que indica que quanto mais feliz a pessoa for, maior a autoestima. Enquanto ao correlacionar o IMC real com a felicidade, obteve-se o valor de $r = -0,218$, indicando que quanto menor o IMC do participante, maior é sua felicidade. Na correlação do IMC real com a autoestima, obteve-se o valor de $r = -0,176$, o que indica que quanto menor o IMC do participante, maior sua autoestima. Já em relação a correlação do IMC escolhido com a felicidade, obteve-se o valor de $r = -0,427$, indicando que quanto maior o IMC escolhido, menor a felicidade, ou seja, quanto maior a distorção de autoimagem, menor a felicidade. Ao correlacionar o IMC escolhido com a autoestima, obteve-se o valor de $r = -0,328$, indicando que quanto maior o IMC escolhido, menor a autoestima, ou seja, quanto maior a distorção da autoimagem, menor a autoestima do sujeito. Corroborando com este resultado, Becker Jr (1999) *apud* Pereira Jr, Campos Jr e Silveira (2013) afirmam que a falta de sucesso na conquista do corpo desejado diminui a autoestima do sujeito, podendo também, ocasionar depressão. Correlacionando o IMC real com o IMC escolhido, obteve-se o valor de $r = 0,730$, o que indica que quanto maior o IMC real, maior o IMC escolhido, ou seja, quanto maior o peso do sujeito, maior a sua distorção de autoimagem.

CONCLUSÃO

O padrão de beleza imposto pela sociedade e pela mídia pode afetar a autoimagem, a autoestima e conseqüentemente a felicidade de uma pessoa. Com esta pesquisa, pode-se concluir que, em geral, as mulheres tem uma distorção de autoimagem maior e uma autoestima menor quando comparadas com os homens, além disso, também são menos felizes. Em relação a autoimagem, também pode-se notar que há uma predominância de mulheres se enxergam maiores em relação ao seu próprio corpo do que os homens, assim como há uma predominância dos homens que se enxergam do tamanho que realmente são, ou menores, quando comparados com as mulheres. Pode-se concluir também, a partir das correlações realizadas entre as variáveis, que quanto menor o peso do participante, menor é a probabilidade dele ter uma distorção de sua autoimagem. E quando menor a distorção da autoimagem, maior é sua autoestima e felicidade. Isso indica que, geralmente, as pessoas que tem distorção de sua autoimagem, tem a sua autoestima afetada e tendem a serem menos felizes. Tal dado pode estar ligado diretamente com o conceito de beleza atual, visto

que, o insucesso da conquista do corpo desejado, pode afetar a autoestima de uma pessoa e conseqüentemente sua felicidade. Por fim, é válido ressaltar a escassez de pesquisas que relacionam as variáveis autoimagem, autoestima e felicidade, e portanto, sugerimos novas pesquisas em relação a este assunto.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. S; PHILIPPI, S. T; LOURENÇO, B. H; SATO, P. M; SCAGLIUSI, F. B. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **Rev. J Bras Psiquiatria**. São Paulo, V. 59, N° 1, p. 44-51. Março 2010.

BENEDETTI, T.B; LUIZ, E. Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados. **Rev. Bras. Ciãneantropom desempenho humano**. V.5, n.2. 2003.

FERRAZ, R.B; TAVARES, H; ZILBERMAN, M.L. Felicidade: uma revisão. **Rev. Psiq. Clín.** São Paulo. V.35, n.5, p. 234-242. Fevereiro, 2007.

GERHARDT, T.E; SILVEIRA, D.T. Métodos de pesquisa. 1ª Edição. Rio Grande do Sul: UFRGS, 2009. 120 P.

PEREIRA JR, Moacir; CAMPOS JR, Wilson; SILVEIRA, Fabiano Vanroo. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico na imagem corpora. **Revista Brasileira de Nutrição esportiva**. São Paulo. V. 7, n. 42, p. 345-352. Nov/Dez, 2013.

SILVA, Rodrigo Sinnott; FERREIRA, Vanisie Langhinrichs. Avaliação da autoimagem em frequentadores de academia no interior do Rio Grande do Sul. **Encontro: Revista de Psicologia**. V.16, n. 24, p.23-30. 2015.

SOUZA, A C; ALVARENGA. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa. **Rev. J Bras Psiquiatria**. V. 3, n. 65, p. 99-286. Julho 2016.