

# A IMAGEM CORPORAL E A AUTOESTIMA DE MULHERES QUE PROCURAM ATENDIMENTO ESTÉTICO E EXERCÍCIOS FÍSICOS EM SPA

## (BODY IMAGE AND SELF-ESTEEM OF WOMEN LOOKING FOR AESTHETIC SERVICE AND PHYSICAL EXERCISE IN SPA)

Bruna Silva Vieira<sup>1</sup>; Claudia Teixeira-Arroyo<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Estadual Paulista, UNESP – Rio Claro, São Paulo, Brasil

buh\_murray@hotmail.com

**Abstract:** *The aim of this study was to investigate the effect of physical exercise and aesthetic programs offered at the spa on self-esteem and self-perceived body image of women seeking such care. The study included 13 women (20-50 years old). For data collection an anamnesis questionnaire, the Body Shape Questionario (BSQ) to assess body image and Janis Field scale of inadequacy feelings to assess self-esteem, were used. The classification according to BMI showed that 15% of women were obese class III and 38% class I before treatment, going for 8 and 31% respectively after treatment at the spa. The Wilcoxon test showed significant improvement in body image ( $z = -2.901$ ,  $p = 0.004$ ) and self-esteem ( $z = -2.552$ ,  $p = 0.011$ ) of the participants, after fifteen days of multidisciplinary care and involvement in physical exercise programs. The care offered to participants within 15 days was effective in changing self-esteem and positive self-perceived body image of these women. This may suggest that self-esteem and body image perception are related to the improvement of the women appearance and satisfaction with the results of the offered program.*

**Keywords:** *Body Image. Self-esteem. Aesthetics.*

**Resumo:** *O objetivo desse estudo foi verificar o efeito de programas de exercícios físicos e estéticos oferecidos no SPA, na autoestima e autopercepção da imagem corporal, de mulheres que procuram esse atendimento. Participaram deste estudo 13 mulheres (20-50 anos). Para a coleta de dados foi utilizado um questionário de anamnese, o Body Shape Questionario (BSQ) para avaliar a imagem corporal e a escala de Janis Field de inadequação de sentimentos para avaliar a autoestima. A classificação segundo o IMC apontou que 15% das mulheres estavam com obesidade classe III e 38% classe I antes do atendimento, passando para 8 e 31% respectivamente após o atendimento no SPA. O teste de Wilcoxon apontou melhora significativa na imagem corporal ( $z = -2,901$ ;  $p = 0,004$ ) e na autoestima ( $z = -2,552$ ;  $p = 0,011$ ) das participantes, após quinze dias de atendimento multiprofissional e do envolvimento em programas de exercícios físicos. O atendimento oferecido as participantes no período de 15 dias foi eficiente em alterar positivamente a autoestima e a autopercepção da imagem corporal dessas mulheres. Isso pode sugerir que a autoestima e a percepção da imagem corporal estão relacionadas com a melhora da aparência das mulheres e com a satisfação com os resultados do programa oferecido.*

**Palavras-chave:** *Imagem Corporal. Autoestima. Estética.*

## **1. INTRODUÇÃO**

A Imagem Corporal é o modo que o indivíduo se vê, ou seja, é a representação mental do corpo (MATSUO et al., 2007). Essa representação é formada pelas sensações e é por meio dessas sensações que o corpo percebe o mundo exterior, o que permite ao indivíduo construir sua identidade corporal (DAMASCENO et al., 2005; MATSUO et al., 2007).

Essa representação do corpo é influenciada pelos conceitos e valores da sociedade. O indivíduo cria sua imagem corporal através das sensações, entretanto os conceitos e valores sociais influenciam de forma significativa a construção da imagem corporal (MATSUO et al., 2007). A mídia, a família e os amigos influenciam os indivíduos a cuidar de seus corpos e transmitem um padrão de “corpo perfeito” que nem sempre é compatível com o biótipo do indivíduo. Essas pressões sociais despertam o desejo de adequação da aparência, ou seja, de estar nos padrões de beleza aceitos socialmente. Neste caso, quando o objetivo não é alcançado, acaba gerando descontentamento e insatisfação com seu próprio corpo (COELHO & FAGUNDES, 2007). Para alcançar esses objetivos de beleza, principalmente entre as mulheres, cresce cada vez mais a busca por programas de atividade física e por atendimentos estéticos.

A prática de atividade física proporciona vários tipos de benefícios, tanto para a qualidade de vida como para a saúde mental e emocional, principalmente em adolescentes que passam por várias transformações biológicas e psicossociais (MATIAS et al.; 2010). Participando de programas de atividade física, o indivíduo aumenta a sua aptidão física, melhora a alimentação e os hábitos de sono e, com isso, pode melhorar também sua autoestima e autoimagem corporal (EGITO; MATSUDO & MATSUDO, 2005).

O exercício físico regular gera prazer a quem pratica e pode ser um meio do indivíduo integrar-se socialmente. A associação desses fatores faz com que a pessoa se sinta melhor com seu corpo e consigo mesma (JUZWIAK et al., 2000). Além da busca pela atividade física, vem crescendo o número de mulheres que procuram por centros de atendimento estético, como os SPAs. No atendimento em SPA, os clientes não são atendidos apenas com programas de atividade física, mas nutricionais e estéticos. Nesse contexto, entender o efeito desse atendimento na autoestima e na imagem corporal das mulheres que procuram esses serviços poderá ser de grande utilidade para a adequação e melhoria desse atendimento em seus diversos aspectos.

Considerando as cobranças sociais sofridas pelas mulheres em relação às formas corporais, quais os verdadeiros motivos que levam essas mulheres a procurarem os atendimentos em SPA? Qual o perfil da autoestima e da autopercepção da imagem corporal nessas mulheres? Qual seria o efeito dos programas estéticos e de exercícios físicos oferecidos em SPAs na autoestima e na imagem corporal dessas mulheres? Em busca de responder a esses questionamentos este estudo tem como objetivo verificar o efeito de programas de exercícios físicos e estéticos oferecidos no SPA na autoestima e autopercepção da imagem corporal, de mulheres que procuram esse atendimento.

## **2. MATERIAIS E MÉTODO**

Este estudo é uma pesquisa de campo, longitudinal, de natureza exploratória e foi aprovado pelo Comitê de Ética local (protocolo nº 0307/2011). Todos os participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido aceitando participar do estudo.

### **2.1 Participantes**

Participaram deste estudo treze (13) mulheres, na faixa etária entre 20 a 50 anos, que procuraram os serviços do SPA no período de Maio a Agosto de 2011 (TABELA 1).

Para a inclusão dos dados no estudo, as participantes deveriam:

- a) Não estar participando de nenhum outro tipo de atendimento estético ou de exercícios físicos fora do SPA;
- b) Apresentar atestado médico favorável à prática de exercícios físicos;
- c) Não apresentarem diagnóstico de depressão;
- d) Apresentar nível de escolaridade suficiente para o entendimento dos testes (Ensino Fundamental II completo).

## **2.2 Instrumentos da pesquisa**

Para a realização desta pesquisa, os seguintes instrumentos foram utilizados:

- a) Questionário de anamnese com os dados gerais das participantes (idade, estatura, índice de massa corporal (IMC), medidas antropométricas e possíveis comprometimentos na saúde);
- b) O Body Shape Questionnaire (BSQ) ou Questionário de Imagem corporal (QIC), para avaliação da autoimagem corporal (COOPER et al, 1987; ALVARENGA, 2001; CORDÁS & NEVES, 2009). Este é um questionário autoaplicativo com 34 perguntas. Cada questão apresenta 6 possibilidades de respostas com sua respectiva pontuação: 1. Nunca, 2. Raramente, 3. Às vezes, 4. Frequentemente, 5. Muito frequentemente e 6. Sempre. A somatória das pontuações permite classificar se há distorção da imagem corporal e o nível dessa distorção: leve (70 a 90), moderada (90 a 110) ou intensa (> 110).
- c) A Escala de Janis Field de inadequação de sentimentos, para a avaliação da autoestima (NOGUEIRA, 2002). Este teste é constituído de 20 questões sendo as 10 questões ímpares relativas à autoestima negativa e as 10 questões pares à autoestima positiva, sendo que quanto maior a pontuação maior também a autoestima do participante. Neste caso, quanto mais próximo de 100, melhor a autoestima (0 a 45 pontos=baixa autoestima; 46 a 70= autoestima mediana e 71 a 100 pontos= autoestima alta (TEIXEIRA; MATSUDO & ALMEIDA, 2008).

## **2.3 Procedimentos**

Foram convidadas a participar da pesquisa as 13 primeiras mulheres que procuraram os serviços do SPA e que atenderam aos critérios de inclusão, no período de Maio a Agosto de 2011. Após os procedimentos éticos, as participantes responderam ao questionário de anamnese e a seguir aos demais questionários referentes a autoestima e autoimagem. Após 15 dias de atendimento multiprofissional e do envolvimento em programas de exercício físico, as mulheres foram novamente avaliadas em relação à autoestima e autopercepção da imagem corporal.

## **2.4 Análise dos dados**

Os dados foram analisados quali-quantitativamente. Inicialmente foi realizada análise descritiva do estado inicial das participantes, em relação à autoestima e autopercepção da imagem corporal. A seguir, o teste estatístico não paramétrico de Wilcoxon, para medidas repetidas, foi aplicado para verificar se houve efeito do atendimento realizado no SPA após 15 dias. O nível de significância adotado foi de 5%.

### 3. RESULTADOS

As participantes avaliadas tinham média de idade de 40 ( $\pm 10$ ) anos. Diferença significativa entre os dois momentos foi observada para peso corporal ( $z = -3,181$ ;  $p = 0,001$ ) e índice de massa corporal ( $z = -3,184$ ;  $p = 0,001$ ), as participantes apresentaram diminuição da massa corporal após o período de atendimento no SPA (TABELA 1).

Os resultados mostraram que 100% das mulheres que participaram da pesquisa tinham como objetivo o emagrecimento. A tabela 2 contém os índices normativos de IMC para pessoas adultas, utilizado para classificar as participantes e a porcentagem das mulheres deste estudo em cada uma das categorias.

**TABELA 1.** Descrição da idade, massa e índice de massa corporal (IMC) de cada participante no pré- e no pós-teste. Médias e desvios padrão do grupo para cada uma dessas variáveis.

Participantes	Idade (anos)	*Massa (kg)		*IMC (kg/m <sup>2</sup> )	
		Pré	Pós	Pré	Pós
A	49	83.7	78.5	31.9	29.9
B	50	137.5	133.3	57.2	55.5
C	50	86.5	83.3	33.8	32.5
D	30	101.6	96.5	36.4	34.6
E	49	83.4	79.4	31.8	30.3
F	43	84.7	82.3	31.1	30.2
G	34	77	74.5	29	28.1
H	24	80	75	32.3	27.5
I	50	84	81.4	29.1	28.2
J	26	66.4	61	25.6	23.5
L	42	61	58	24.4	23.2
M	30	107	100	40.5	38.6
N	50	75	72	28.9	28.1
<b>Média</b>	<b>41</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>33</b>	<b>32</b>
<b>DP</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

(\*) Indica diferença significativa entre os dois momentos.

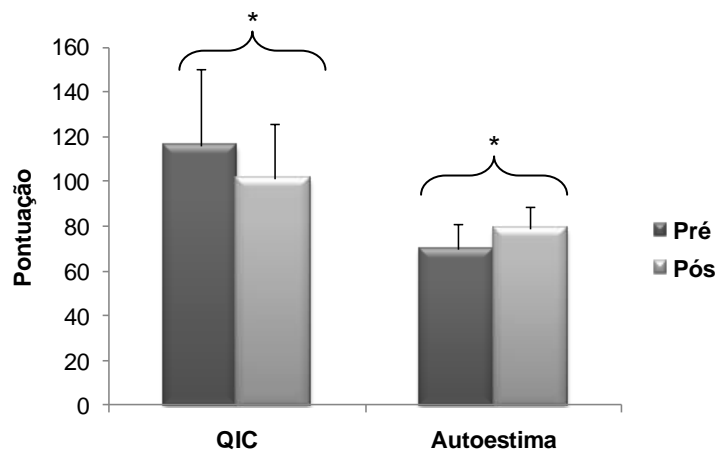
**TABELA 2.** (\*) Classificação de peso ideal de acordo com o índice de massa corporal (IMC). Adaptado do Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada a saúde (2006, p. 48). (#) Indicação da porcentagem de participantes em cada classificação (pré- e pós-teste).

Classificação	IMC normativo (kg/m <sup>2</sup> ) *	% de participantes em cada classificação #	
		Pré	Pós
Peso insuficiente	< 18,5	-	-
Normal	18,6 a 24,9	8	15
Sobrepeso	25,0 a 29,9	31	38
Obesidade classe I	30,0 a 34,9	38	31
Obesidade classe II	35,0 a 39,9	8	8
Obesidade classe III	$\geq 40$	15	8

Além do emagrecimento e da diminuição no IMC foi observada melhora significativa entre os dois momentos para a percepção da imagem corporal ( $z = -2,901$ ;

$p=0,004$ ) e autoestima ( $z= -2,552$ ;  $p=0,011$ ) (FIGURA 1). Segundo a classificação do teste utilizado para a avaliação da imagem corporal (ALVARENGA, 2001; CORDÁS & NEVES, 2009), quanto maior a pontuação para a percepção da imagem corporal, mais distorcida a imagem que a pessoa faz dela mesma. Assim, a média da autoimagem das participantes no pré-teste estava intensamente distorcida (> 110 pontos) e no pós-teste passou a apresentar distorção moderada (90 a 110 pontos). Para a autoestima, a média de pontuação das mulheres avaliadas passou de mediana (46 a 70 pontos) no pré-teste, para uma alta autoestima (71 a 100 pontos) no pós-teste (FIGURA 1).

**FIGURA 1.** Médias e desvios padrão, pré- e pós- intervenção, das variáveis “percepção da imagem corporal” (QIC) e “autoestima”. (\*) indica diferença significativa entre os dois momentos.



#### 4. DISCUSSÃO

Este estudo tem como objetivo verificar o efeito de programas de exercícios físicos e estéticos oferecidos no SPA na autoestima e autopercepção da imagem corporal, de mulheres que procuram esse atendimento. O atendimento oferecido pelo SPA foi eficiente em atender aos objetivos das participantes. Nesse sentido, foi observada diminuição do número de mulheres nas classes I, II e III de obesidade e aumento nas categorias sobrepeso e normal, após 15 dias de atendimento multiprofissional no SPA (TABELA 1). A obesidade tem aumentado significativamente na população mundial. Com isso, cresce proporcionalmente os custos decorrentes da obesidade. Entre estes podem ser citados os custos físicos desencadeados pelos problemas de saúde associados à obesidade, os custos financeiros e os custos comportamentais decorrentes das exigências sociais sobre a estética corporal (ELIAS, 2005). Neste sentido, programas não invasivos, que buscam a mudança do estilo de vida e evitam o uso de drogas controladas e seus efeitos colaterais, são importantes opções para indivíduos com problemas de obesidade.

A influência das exigências sociais no comportamento das pessoas, não se restringe as pessoas obesas. No presente estudo, algumas mulheres que objetivavam emagrecer estavam com o IMC dentro do esperado. Esse comportamento pode ser consequência do conceito social de que para o sucesso, o indivíduo deve se manter bonito, jovem e magro. Com isso, muitas vezes a pessoa tem uma percepção de seu próprio corpo como mais gordo e mais pesado do que realmente ele é, principalmente quando ela se compara com os corpos extremamente magros expostos na mídia (SECCHI; CAMARGO & BERTOLO, 2009).

Nunes et al. (2001) encontraram que à autopercepção da imagem corporal pode ser um importante aliado, mais forte que apenas o IMC de sobrepeso e obesidade, para se detectar comportamentos alimentares impróprios. No presente estudo, a melhora na autoestima e na

percepção da imagem corporal pode estar associada com a significativa perda de peso observada após os 15 dias de atendimentos estéticos e prática de atividade física.

Em relação à satisfação corporal Costa e Freias (2011) encontraram que 86% das 50 mulheres avaliadas em seu estudo relataram estar insatisfeitas com seu corpo e, ainda, que estar mais magra reflete em sua vida pessoal, social e profissional. Além disso, a insatisfação com o peso, advinda do estigma social da obesidade e da ênfase cultural na magreza, pode levar a construção negativa da imagem corporal. Assim, o emagrecimento obtido pelas participantes do presente estudo pode ter levado ao sentimento de melhor adequação aos padrões sociais e, conseqüentemente, ao aumento na autoestima e na satisfação com a imagem corporal.

Para Mishima e Barbieri (2009) os aspectos emocionais são bastante importantes e devem ser considerados no tratamento da obesidade. Psicodiagnóstico de uma mulher com obesidade, realizado pelas autoras, revelou a presença dos sentimentos de desvalorização, inutilidade e dificuldade nas relações interpessoais. Esses sentimentos são fortemente ligados à autoestima e devem ser considerados no tratamento multiprofissional realizado em clínicas estéticas e SPA.

A atividade física é importante em cada período da vida. Nos dias atuais, as pessoas têm aumentado o peso corporal na mesma proporção em que se tornam sedentárias (SALVE, 2006), o que reforça a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. Além disso, benefícios da atividade física têm sido observados em aspectos psicológicos (MEIRELLES, 2000). Estudos têm mostrado que idosos ativos se sentem melhor em relação à autoimagem e autoestima (MAZO, MOTA & GONÇALVES, 2005). Assim, a melhora observada no presente estudo na autoimagem e autoestima, também pode estar ligada aos benefícios da mudança de hábitos, como o início de uma atividade física regular.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir com este estudo que o atendimento estético e a prática de atividade física foram eficientes em melhorar significativamente a percepção da imagem corporal e a autoestima das mulheres. Considerando o curto prazo do estudo (15 dias), as mulheres estavam conseguindo alcançar seus objetivos (emagrecimento), pois houve alteração no peso e no IMC após o período de atendimento. Isso pode sugerir que a autoestima e a percepção da imagem corporal estão relacionadas com a melhora da aparência das mulheres e com a satisfação com os resultados do programa oferecido.

Antes da intervenção as mulheres apresentavam distorção intensa da imagem corporal, sendo que após o período de atendimento essa distorção passou para moderada. Quanto à autoestima, inicialmente as mulheres tinham autoestima mediana, passando para uma autoestima alta após a permanência no SPA.

Estudos que acompanhem esses ganhos por períodos mais longos precisam ser realizados para complementar os resultados observados neste estudo e para verificar se a mudança de hábitos promovida pelo atendimento no SPA é transferida para a vida diária das participantes.

## 6. REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. S. Bulimia Nervosa. Avaliação do padrão e comportamento Alimentares. [Tese de Doutorado]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP, 2001, 226p.

COELHO, E. J. N.; FAGUNDES, T. F. Imagem Corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.13, n. 2(Sulp. 1), p. 537-543, mai/ago, 2007.

COOPER, P.; TAYLOR, M. J.; COOPER, Z. & FAIRBURN, C. G. The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**. v. 6: p. 485-94, 1987.

CORDÁS, T. A.; NEVES, J. E. P. Escala de avaliação de Transtornos Alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**. v. 26, n. 1(edição especial),1999 [online]. Disponível em: <[http://hcnet.usp.br/ipq/revista/vol26/n1/artigo\(41\).htm](http://hcnet.usp.br/ipq/revista/vol26/n1/artigo(41).htm)>. Acessado em: 09 out 2009.

COSTA, F. R.; FREITAS, A. R. Influência da estética na busca pela redução do peso corporal, prevalência de práticas de emagrecimento e insatisfação corporal em mulheres com idade entre 20 e 65 anos. Disponível em: <[http://www.unicentro.br/graduacao/denut/documentos/tcc/2009/TCC%2015-2009%20\(FRANCINE%20DA%20ROCHA%20COSTA\).pdf](http://www.unicentro.br/graduacao/denut/documentos/tcc/2009/TCC%2015-2009%20(FRANCINE%20DA%20ROCHA%20COSTA).pdf)> Acesso em: 20 de outubro de 2011, às 22 horas.

DAMASCENO, O. V.; LIMA, P. R. J; VIANNA, M. J; VIANNA, A. V; NOVAES, S. J. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira medicina e Esporte*. v.11, n. 3. Niterói Maio/Junho 2005.

EGITO,M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Auto estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. p. 13(2):7-15, 2005.

ELIAS, P. V. O.Terapia comportamental aplicada à obesidade. In: GUILHARDI, H. J; AGUIRRE, N. C. (Orgs). **Sobre Comportamento e Cognição**: expondo a variabilidade. Santo André: ESETec. v. 16, p.164-173, 2005.

JUZWIAK, C. R.; PASCHOAL, V. C. P.; LOPEZ, F. A. Nutrição e atividade física. **Jornal de Pediatria**. v.76, supl. 3, p. S349-S358, 2000.

MATIAS, S. T.; KRETZER, L. F.; SCHMOEZ, P. C.; ANDRADRE, A. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.16, n.2, p. 370-378, abr/jun, 2010.

MATSUO, F. R.; VELARDI, M.; BRANDÃO, R. F. M.; MIRANDA, L. J. M. Imagem corporal de idosas e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n.1, p. 37-43, 2007.

MAZO, G. Z; MOTA, J. A. P. S; GONÇALVES, L. H. T. Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, 2005, p. 115-118.

MEIRELLES, M. A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3 ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 2000.

MISHIMA, F. K. T.; BARBIERI, V. Saúde feminina: considerações sobre psicodiagnóstico interventivo na obesidade. **Mudanças: Psicologia e Saúde**. v. 17, n. 2, p. 92-100, Jul/dez., 2009.

NOGUEIRA, A. B. L. **Criatividade, auto-estima e rendimento acadêmico**: um estudo com universitários de psicologia. [Tese de Doutorado apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo]. São Paulo: USP, 2002.

NUNES, A. M.; OLINTO, A. T. M.; BARROS, C. F.; CAMEY, S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.23, n. 1, p. 21-7, 2001.

SALVE, C. G. M. Obesidade e Peso Corporal: Riscos e Conseqüências. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.6, n.8, jan./jun. 2006.

SECCHI, K.; CAMARGO, B. V.; BERTOLO, R. B. Percepção da Imagem Corporal e Representação Sociais do Corpo. **Psicologia Teoria e Pesquisa**. v. 25, n. 2, abr/jun, p. 229-236, 2009.

TEIXEIRA, P. C.; MATSUDO, S. M. M.; ALMEIDA, V. S. DE. Auto-estima e imagem corporal de gestantes de acordo com o nível de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 1, p. 57-65, 2008.