

**ADESÃO DE MULHERES EM PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO E
PERCEPÇÃO SUBJETIVA DA IMAGEM CORPORAL: CONSIDERAÇÕES
ACERCA DO CORPO E DA SAÚDE*****ADHERENCE OF WOMEN IN PHYSICAL EXERCISE PROGRAMS AND
SUBJECTIVE PERCEPTION OF BODY IMAGE: CONSIDERATIONS ABOUT THE
BODY AND HEALTH***Brenda Medeiros Braga¹Samuel Thomazini Oliveira²

RESUMO: O presente artigo discute as relações entre a percepção subjetiva da autoimagem corporal e os motivos para adesão à prática de exercícios físicos. A revisão da literatura destacou a complexa interação entre a percepção subjetiva corporal e a adesão à atividade física, destacando que uma percepção positiva favorece a motivação, enquanto a negativa gera barreiras emocionais. Tomando como norte a pesquisa qualiquantitativa, foi enviado um formulário contendo questões abertas e a escala de silhuetas, proposta por Kakeshita e outros (2009). As respostas coletadas de 74 mulheres foram agrupadas por palavras-chave considerando o percentual de respostas em cada questão. A partir das análises foi possível constatar interrelação entre os objetivos estéticos associados ao emagrecimento, o ganho de massa e a busca pela saúde. Constatamos que a percepção da autoimagem pode contribuir para adesão e permanência das mulheres na medida que há melhorias na forma física no decorrer dos treinamentos. Contudo, existem fortes indícios que indicam uma compreensão de corpo e saúde associados preponderantemente aos atributos físicos biológicos. Paradoxalmente, a qualidade de vida, a sensação de bem-estar consigo mesma, almejada e conquistada por meio dos treinamentos e alimentação saudável dessas mulheres, encontra dificuldades por conta da rotina exaustiva, falta de tempo, vergonha e a pressão estética, que funcionam como fatores desmotivadores. Conclui que a relação subjetiva com autoimagem corporal atua tanto para adesão quanto para permanência na prática dos exercícios e o corpo e a saúde (Biológicos) são os principais vetores dos desejos e motivações.

Palavras-Chave: Percepção corporal; corpo; exercício; saúde.

ABSTRACT: The present research project addresses the " Adherence of women to physical exercise programs and subjective perception of body image: considerations about the body and health. It focuses on the direct relationship between subjective body perception and adherence to exercise programs, focusing on the experiences of women bodybuilders. The research seeks to understand how self-perception impacts motivation, self-esteem and involvement in physical activities, considering the contemporary context that values aesthetic standards. The literature review highlighted the complex interaction between subjective body perception and adherence to physical

¹ Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. brenda-medeiros97@hotmail.com

² Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. sthomazini@salesiano.br

activity, highlighting that a positive perception favors motivation, while a negative perception generates emotional barriers. A historical analysis reveals the evolution of female body ideals and the influence of the media in shaping these standards. The researcher's personal involvement with bodybuilding motivates the investigation. The proposal is to examine the relationship between subjective body perception and the factors that influence women's adherence to physical activity, identifying reasons, assessing body self-perception and proposing professional interventions. A literature review covers the perception of body image in women, exploring sociocultural and psychological factors. The biopsychosocial paradigm of health and the importance of positive body perception are highlighted. The study concludes by emphasizing the importance of understanding subjective body perception in adherence to physical activity, overcoming psychological barriers.

Key words: Subjective body perception; Body; Exercises; Health.

1 INTRODUÇÃO

O presente Projeto de Pesquisa teve como tema central “a percepção subjetiva corporal e os motivos para adesão à prática de exercícios físicos”. O objetivo foi explorar as experiências, percepções e vivências das mulheres que praticam musculação em relação aos motivos que levam à adesão e, simultaneamente, como a percepção subjetiva da imagem corporal impacta nesse processo.

Dentre outros fatores, a maneira como nos percebemos fisicamente tem um impacto direto em nossa motivação, autoestima e na forma como nos envolvemos em atividades físicas e, conseqüentemente, socialmente. No contexto contemporâneo, onde a sociedade valoriza cada vez mais o culto ao corpo e a busca por padrões estéticos, é essencial compreender se é como a percepção subjetiva da imagem corporal influencia a adesão às atividades físicas (Secchi; Carmargo; Bertoldo, 2009).

A relação entre a percepção subjetiva corporal e a adesão à atividade física é complexa e multidimensional. Por um lado, indivíduos com uma percepção positiva de seu corpo tendem a se sentir mais confiantes e satisfeitos, o que pode aumentar sua motivação para engajamento em práticas físicas regulares. Por outro lado, aqueles que apresentam uma percepção negativa ou distorcida de sua imagem corporal podem experimentar barreiras emocionais e psicológicas que dificultam a adesão e a manutenção de um estilo de vida ativo. Ao analisar os estudos que se dedicaram a esse tema, identificamos recorrência de trabalhos associados à percepção subjetiva da imagem predominantemente com mulheres. Nesse contexto, aspectos sociais e culturais tendem a impor modelos corporais que impactam diretamente na percepção positiva da imagem corporal feminina. Contraditoriamente, podemos conjecturar que esses mesmos motivos podem, simultaneamente, contribuir para adesão e/ou distanciamento de programas de exercícios. Em outra perspectiva, podem contribuir para maior/menor adesão e permanência? Quais outros aspectos podem ser relacionados?

Nesse contexto, operou com o objetivo de avaliar a autopercepção corporal de mulheres engajadas em treinamento físico e correlacionar com os motivos para adesão à prática.

Parte do contexto de elaboração desse trabalho se relaciona com o envolvimento da pesquisadora com a musculação há 10 anos. O processo inicial de adesão à prática da musculação foi marcado a partir de um diagnóstico de princípio de anemia, baixo peso, sensação de cansaço além do normal e pouca vontade de se alimentar. Foi diagnosticada com anorexia, tudo porque queria ter a famosa “barriga trincada”. Com acompanhamento nutricional e a prática regular de exercícios, conseguiu alcançar peso adequado dentro dos parâmetros de saúde vigentes. Passando por várias mudanças estéticas, pôde perceber que a autopercepção além de conduzir à comportamentos opostos à saúde também podem ser aliados no processo de adesão aos exercícios. Assim, pequenas mudanças podem gerar motivação e autoestima elevada e, como mencionado, também pode ser prejudicial. Nesse cenário, é importante compreender que os objetivos e motivações para engajamento na prática de exercício possuem semelhanças e diferenças entre as pessoas. Existem individualidades, comparações, crenças em padrões estéticos que levam tanto à busca exacerbada ao corpo idealizado quanto à saúde em uma perspectiva ampliada. O processo de compreensão de que as comparações entre modelos corporais (não)idealizados, conduz tanto à manutenção constante da motivação para realizar a prática da musculação e outras práticas corporais quanto pode levar às situações adversas. Ainda mais quando consideramos o volume considerável de exposição corporal veiculado pelas mídias sociais (digitais) jogando a todo momento corpos considerados “perfeitos”, rotina de exercícios e alimentação sem deslizos etc. Por isso, nesse momento de elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso, fui motivada a investigar sobre essa temática, com desejo de contribuir para reflexão sobre o engajamento das pessoas (mulheres) com as práticas corporais/atividade física/exercício além da dimensão física estética.

Nessa perspectiva, o trabalho foi organizado no seguinte formato: Inicialmente, foi realizada uma revisão de literatura para fundamentar teoricamente e posteriormente fomos a campo para coletar dados. A abordagem adotada foi quali-quantitativa, visando destacar quantitativamente elementos chave e correlacionar com as questões relevantes para triangulação qualitativa rumo aos objetivos do estudo. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários, combinando perguntas abertas e fechadas e identificação da imagem corporal por meio da escala de percepção de autoimagem corporal (Kakeshita *et al.*, 2009). Portanto este estudo buscou aprofundar a compreensão da percepção subjetiva corporal de mulheres praticantes de musculação, explorando os motivos para adesão, as mudanças na percepção da imagem corporal e a relação desses aspectos com a saúde (Kakeshita *et al.*, 2009; Damasceno *et al.*, 2006; OMS, 2021; Brasil, 2019; Silva *et al.*, 2017; Fermino; Pezzini; Reis, 2010; Vilhena *et al.*, 2012; Rech; Araújo; Eliane; Vanat, 2010; Pereira; Barros; Augusto, 2011). Por fim, apresentamos nossas conclusões sobre o estudo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PERCEPÇÃO SUBJETIVA DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES

A percepção da imagem corporal refere-se à maneira como uma pessoa se enxerga e se sente em relação ao próprio corpo. Segundo Thompson *et al.* (Apud Damasceno *et al.*, 2006, p. 82):

A utilização do termo imagem corporal seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que integram a imagem corporal. Dentre eles, tem-se: satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras.

Essa percepção pode ser positiva ou negativa e está relacionada a fatores psicológicos, sociais e culturais. Quando a percepção da imagem corporal é negativa, pode levar a distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia, além de outros problemas psicológicos, como baixa autoestima e depressão (Damasceno *et al.*, 2006).

A formação da autoimagem corporal começa na infância, quando a criança começa a desenvolver uma percepção do seu corpo e do corpo dos outros ao seu redor.

Durante a adolescência, a imagem corporal pode sofrer mudanças significativas, pois é um período em que o corpo passa por várias transformações físicas e hormonais. Nesse período, os adolescentes podem ser mais vulneráveis a influências externas, como os padrões de beleza impostos pela mídia e pela sociedade em geral (Damasceno *et al.*, 2006). Nesse contexto, devemos considerar que ao longo da vida a dimensão corporal assume representatividade significativa nos processos de autorreconhecimento e, possivelmente, pode influenciar diversas escolhas relacionadas aos comportamentos, cuidados corporais e hábitos. Essas questões têm se mostrado importantes nos estudos analisados, principalmente, nos motivos para adesão à prática de exercícios entre mulheres e homens adultos.

A idealização do corpo feminino variou ao longo da história e entre diferentes culturas. Na antiguidade, por exemplo, a representação artística nas civilizações grega e romana retratava a beleza feminina associada a curvas voluptuosas, seios fartos e uma cintura fina" (Santos; Silva, 2018, p. 78). Na Idade Média, a beleza feminina estava mais associada à pureza e à castidade do que à aparência física, incentivando as mulheres a esconderem seus corpos com roupas largas e compridas. A magreza, nesse período, era vista como um sinal de doença e fraqueza" (Rodrigues *et al.*, 2017, p. 42). No Renascimento, a valorização da beleza feminina passou a se basear na simetria e proporção, destacando seios, quadris e coxas bem definidos. As representações artísticas buscavam retratar o corpo feminino de forma mais realista e naturalista, valorizando a diversidade" (Silva; Santos, 2020, p. 115). No século XX, com a influência da mídia de massa, a beleza feminina passou a ser associada a um padrão magro, atlético e jovem, que ainda predomina atualmente" (Souza *et al.*, 2019, p. 75).

Acompanhando a tendência do ideal de magreza feminina, Voracek e Fisher (Apud Damasceno *et al.*, 2006, p. 82) apresentaram as modificações dos padrões antropométricos das mulheres que foram fotografadas na revista Playboy durante as últimas décadas. Através de um estudo descritivo, evidenciou-se uma tendência de redução nos valores do índice de massa corporal (IMC) e aumento da relação cintura/quadril, demonstrando uma tendência de linearidade corporal. Em homens, Pope Jr *et al.* (2000 apud Damasceno *et al.*, 2006) realizaram um experimento para identificar o tipo físico ideal em relação à gordura corporal e massa muscular de homens em três diferentes países: Áustria, Estados Unidos da América e França. Os resultados demonstram um desejo consensual de redução do percentual de gordura

e aumento da massa muscular. Americanos e austríacos consideram como ideal 10,0% de percentual de gordura em média, enquanto os franceses desejam ter em torno de 13,0% de percentual de gordura. Em relação à massa muscular, para os homens dos três países, havia um desejo de aumento em torno de 14kg.

Jacobi e Cash citado por Damasceno e outros (2006), investigaram a auto percepção e os atributos físicos idealizados, entre 66 homens e 69 mulheres, com média de idade para ambos os sexos de 21 anos. Os atributos físicos analisados foram tamanho corporal, peso, estatura, muscularidade, cor de cabelos e olhos. Os resultados indicam que os homens querem ter um corpo maior, ser mais pesados e ter mais músculos. Em relação às mulheres, elas desejam ter um corpo menor, com menos peso e ser mais musculosas e mais altas.

Outro estudo, conduzido por Santos e Pereira (2017), explorou os efeitos da exposição a imagens de modelos magras na imagem corporal e autoestima de mulheres adultas brasileiras. Os resultados revelaram que a exposição a essas imagens resultou em um aumento da insatisfação corporal e uma diminuição da autoestima, especialmente entre as mulheres que já tendiam a se comparar com outras mulheres.

Por outro lado, estudos brasileiros têm explorado alternativas à idealização da magreza e da juventude, valorizando outras características corporais e promovendo a diversidade. Um exemplo notável é o estudo de Silva e Santos (2019), que propuseram o conceito de "imagem corporal positiva", que consiste em valorizar o corpo por sua funcionalidade, saúde e diversidade, em vez de se preocupar apenas com a aparência. Os resultados indicaram que as mulheres que adotavam essa perspectiva tinham uma melhor imagem corporal e uma maior satisfação com a vida.

A percepção subjetiva corporal positiva pode trazer benefícios significativos para mulheres, ajudando a promover uma relação saudável com seus corpos e contribuindo para a motivação e adesão à prática de exercícios físicos. De acordo com a pesquisa de Oliveira, Prado e Vieira (2018), a imagem corporal positiva está associada a uma maior motivação para a prática de exercícios físicos em mulheres, além de estar relacionada a comportamentos alimentares mais saudáveis e a um menor risco de desenvolver transtornos alimentares.

Além disso, a percepção subjetiva corporal positiva também pode ser um fator importante para a saúde mental e física dos homens. Segundo a pesquisa de Costa, Oliveira, Costa e Costa (2015), homens que apresentam uma percepção positiva de seu corpo são mais propensos a adotar um estilo de vida saudável, incluindo a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação balanceada.

Esses estudos mostram a importância da percepção subjetiva corporal positiva para a promoção da saúde e bem-estar tanto de mulheres e homens, destacando a relação entre a imagem corporal e a motivação para a prática de exercícios físicos e a adoção de um estilo de vida saudável.

"Nessa perspectiva, a percepção positiva da imagem corporal pode levar a uma maior satisfação com o corpo, o que, por sua vez, pode influenciar positivamente na adesão à prática de exercícios e na adoção de hábitos saudáveis" (Silva *et al.*, 2021, p. 150).

2.2 ADESÃO À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS E SAÚDE: PARA ALÉM DO “BIO”

A adesão à prática de exercícios é um tema de grande relevância para a promoção da saúde e do bem-estar, uma vez que a falta de atividade física regular pode estar associada a diversas doenças crônicas, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS):

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física regular também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade. Além disso, a atividade física pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral (OMS, 2021, p.1).

Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM), "Saúde é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades" (ACSM, 2014, p. 147). Esta definição destaca a importância de abordar a saúde de forma holística, considerando não apenas a presença ou ausência de doenças, mas também o bem-estar em diferentes aspectos da vida.

De acordo com o Manual de Atividade Física do Ministério da Saúde, "a prática regular de atividade física é uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis e contribui para a melhoria da qualidade de vida" (Brasil, 2019, p. 13).

No entanto, a adesão a longo prazo à prática de exercícios pode ser um desafio para muitas pessoas, devido a diversos fatores, como falta de tempo, falta de motivação, lesões, entre outros. Compreender os fatores que influenciam a adesão à prática de exercícios é fundamental para desenvolver estratégias eficazes de promoção da atividade física e, assim, melhorar a qualidade de vida da população (Silva *et al.*, 2020, p. 75).

Nessa conjuntura, é importante considerar o conceito ampliado de saúde, pressupõe uma abordagem mais ampla que considera não apenas os fatores biológicos, mas também os psicológicos e sociais que influenciam na qualidade de vida e no bem-estar das pessoas (Pereira; Barros; Augusto, 2011). Essa perspectiva reconhece que a saúde é um resultado complexo e dinâmico da interação entre múltiplos fatores, incluindo o ambiente físico e social, o estilo de vida, a genética, as experiências pessoais e as interações sociais. Nesse contexto, a percepção subjetiva da imagem corporal está diretamente ligada a esse paradigma na medida em que estabelece interfaces com a dimensão biológica, psicológica e social/cultural das pessoas. Para Minayo (apud Fraga; Wachs, 2007, p. 23)

[...] a saúde, enquanto questão humana, é existencial e se constitui em uma problemática compartilhada por todos os segmentos sociais, sendo para esses uma resultante da complexa interação entre os aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da condição humana e da atribuição de significados dos referidos segmentos, os quais são levados a pensar, a sentir e agir com relação à saúde, de acordo com as condições de vida e de trabalho que são oferecidas pelo meio no qual estão inseridos.

Assim, além da dimensão preventiva das doenças não transmissíveis (DNTs) e dos impactos biofisiológicos, é importante considerar aspectos que incidem nos processos de autorreconhecimento e o quanto impactam na adesão da prática de atividades/exercícios físicos e na satisfação pessoal" (Souza *et al.*, 2021, p. 112), que está diretamente ligada aos pressupostos de saúde dentro do conceito apresentado.

Nesse sentido, Mendes (apud Pereira; Barros; Augusto, 2011) indicam que, em

[...] uma sociedade, por meio da produção social, poderá produzir tanto a saúde como a doença. A compreensão sobre saúde passa de uma condição de dependência de técnicas, especializações e compreensão mecanicista dos mecanismos do corpo humano, para um estado em constante construção, sendo produzida coletivamente, nas relações sociais e subjetivas. Gradualmente, emerge outro conceito de saúde que implica mudanças no entendimento do processo saúde-doença e das práticas sanitárias. Neste contexto, Mendes (1996, p. 237) define saúde como: o resultado de um processo de produção social que expressa a qualidade de vida como uma condição de existência dos homens no seu viver cotidiano, um viver "desimpedido", um modo de "andar a vida" prazeroso, seja individual, seja coletivamente. Esta definição traz essencialmente as dimensões subjetivas da produção de saúde, afinando-se com as ideias e concepções atuais que caminham para a interdisciplinaridade na medida em que ampliam o olhar sobre os diversos aspectos do processo saúde-doença. (Pereira; Barros; Augusto, 2011, p. 525)

Nesse contexto, o excesso de tecido corporal associado a gordura está ligado a dados epidemiológicos que indicam potencialmente risco de desenvolvimento de DCNT e, simultaneamente, demarcam um tipo de corpo socialmente indesejado "esteticamente".

Sendo assim, podemos inferir que a ideia restrita de saúde em seu aspecto biológico associado às demandas por um corpo ideal e socialmente validado, traz arraigado processos subjetivos que (re)configuram a própria noção sobre saúde e sobre si. Sendo assim, podem "produzir tanto saúde quanto doença"? Esse não é o foco do estudo, no entanto, assim como outros comentários ao longo da pesquisa que tangenciam nossas reflexões, mantivemos a indagação como forma de registro das inquietações que emergiram no processo de elaboração desse TCC.

2.3 ADESÃO DE MULHERES EM PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS

A adesão de mulheres em práticas de exercícios é um tema relevante para a promoção da saúde e qualidade de vida. Estudos destacam que fatores como a presença de companhia durante a prática de exercícios, a diversidade de modalidades oferecidas e a facilidade de acesso aos locais de treinamento influenciam a adesão feminina.

Uma pesquisa realizada por Silva *et al.* (2017, p.197) sobre a adesão feminina em academias de ginástica apontou que "a adesão de mulheres a programas de exercícios físicos pode ser melhorada quando as academias oferecem atividades que são divertidas e prazerosas, com um ambiente amigável e suporte social adequado". Além disso, o estudo ressalta a importância de profissionais qualificados e atenciosos, que possam oferecer orientações e incentivar a participação das mulheres nas práticas de exercícios.

A adesão das mulheres na prática de exercícios físicos tem sido objeto de estudo de diversos autores, que exploram fatores socioculturais e psicológicos que influenciam essa adesão. Kipper e colaboradores (2019) afirmam que a adesão das mulheres na prática de exercícios físicos tem aumentado nos últimos anos, devido a uma maior conscientização sobre a importância da saúde e do bem-estar. Além das questões relacionadas às doenças crônicas não transmissíveis, segundo Secchi, Camargo e Bertoldo (2009 apud Vilhena; Santos; Palma, 2012, p. 451), as mulheres tendem demonstrar maiores preocupações com a forma física, quando comparadas aos homens. Thompson e outros (1995) citado por Vilhena, Santos e Palma (2012, p. 451): “Na opinião da mulher contemporânea, o baixo peso corporal representa o ideal de beleza feminina, além de ser um fator determinante de aceitação e êxito pessoal. Já entre os homens, a expectativa é de corpos musculosos e com baixo percentual de gordura”.

Segundo Goldenberg e Ramos (2002), o corpo é um valor que distingue os indivíduos, especialmente em cidades litorâneas como o Rio de Janeiro. No entanto, a atual valorização do corpo magro não corresponde ao padrão corporal das mulheres brasileiras, nem mesmo das cariocas. Nesse contexto, devemos indagar o quanto a percepção sobre a o próprio corpo pode levar um grupo de mulheres aderirem à prática de exercícios e o quanto essa compreensão se relaciona com outros motivos para adesão, considerando o caráter multifatorial desse processo.

Sobre esse aspecto, Silva e outros (2018, p. 214) identificam a imagem corporal como “[...] um sistema multidimensional que descreve de forma ampla as representações internas e externas das estruturas corporais e da aparência física, seja em relação a nós mesmos ou a outras pessoas”. Segundo os autores, a imagem corporal é “[...] diretamente influenciada por fatores socioculturais e processos cognitivos vinculados às crenças, valores e atitudes contidas dentro de uma cultura” (Silva *et al.*, 2018, p. 214). Essa compreensão pode estar associada a maneira que associamos a forma física com a saúde, com aceitação e exibição nos espaços públicos (praias, academias etc).

A literatura que tem abordado a temática sobre o padrão corporal feminino, “[...] apresenta diversos estudos que demonstram que o tipo físico ideal feminino está muito ligado ao baixo peso corporal e baixo percentual de gordura” (Damasceno *et al* apud Riberio; Costa, 2021, p. 344). Nesse contexto, a elevada prevalência nos níveis de distorção e insatisfação com o próprio peso pode ser atribuída ao fato de que um elevado número de indivíduos que frequentam academia de ginástica terem como objetivo primeiro melhorar a aparência física (Tessmer *et al* apud Riberio; Costa, 2021, p. 344). No mesmo sentido, ao avaliarem frequentadores de 13 academias, Tessmer e outros (apud Riberio; Costa, 2021, p. 347) observaram que ocorria crescimento da insatisfação corporal à medida que o IMC aumentava. (Andrade; Bosi, 2003; Nunes *et al.*, 2001 Apud Rech; Araújo, 2010; Riberio; Costa, 2021)

Pesquisa realizada em 2008 pelo Ministério da Saúde nas capitais brasileiras, estabeleceu a frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas, revelando que: 42,3% das mulheres da cidade do Rio de Janeiro estão acima do peso, com índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 25 kg.m⁻². A investigação ainda apontou que a maior frequência de excesso

de peso foi observada em homens na cidade de Rio Branco (56,3%), e nas mulheres da cidade de Cuiabá (44,8%). (Vilhena; Santos; Palma, 2012, p. 451)

Paradoxalmente, na atualidade, observamos esforços para adesão da população em programas de exercícios e adoção de um estilo de vida saudável e diminuição crescente “[...] dos níveis de atividade física (Matsudo *et al.*, 2002 Apud Rech; Araújo, 2010, p. 285). Há “[...] aumento do consumo de alimentos hipercalóricos e industrializados e os padrões de beleza atuais exigem valores antropométricos cada vez menores” (Andrade; Bosi, 2003; Nunes *et al.*, 2001 apud Rech; Araújo, 2010, p. 285).

Quando analisamos o processo de adesão e evasão nos programas de exercício, observamos rotatividade significativa sem, no entanto, identificação exata e aprofundamento dos motivos. Não há menção ao descontentamento com resultados do programa ou sobre a forma física. “Dentre as razões mencionadas para a adesão, destacaram-se a busca pela saúde, estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar” (Vilhena; Santos; Palma, 2012, p. 450).

Em resumo, a adesão das mulheres na prática de exercícios físicos pode ser influenciada por fatores socioculturais, psicológicos e estruturais. No entanto, a conscientização sobre a importância da saúde e o uso das redes sociais têm contribuído para aumentar a adesão das mulheres à atividade física.

3 METODOLOGIA

Segundo Gil (2007, p. 17), essa pesquisa é definida como: “[...] procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolveu-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados”.

Neste trabalho, utilizou-se inicialmente uma revisão de literatura para apropriação conceitual da produção teórica sobre o tema cuja abordagem “[...] baseou-se em materiais já publicados, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos” (Andrade, 2010, p. 29). Esses recursos forneceram uma base sólida de informações, permitindo uma análise aprofundada do tema e embasando a fundamentação teórica do estudo.

A abordagem adotada neste estudo foi a quali-quantitativa, uma vez que o objetivo era aprofundar a análise das questões relevantes relacionadas ao objeto em questão sem desprezar a distribuição percentual dos dados.

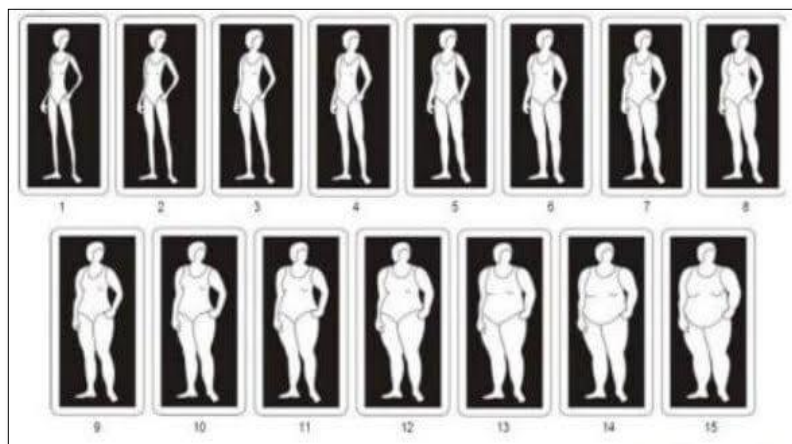
Após a revisão dos trabalhos dedicados ao tema, foi utilizada coleta de dados por meio de questionários com questões abertas e fechadas. Lakatos e Marconi (2010) enfatizam que os questionários são uma ferramenta útil para a obtenção de informações diretas dos participantes. Por meio desse instrumento de coleta de dados, avaliamos: a relação entre a percepção subjetiva corporal e outros fatores que influenciam a adesão à atividade física/exercício físico de mulheres em uma academia de musculação; motivos que levam mulheres a aderirem aos treinamentos em uma academia de musculação; a autopercepção corporal das participantes desse estudo. Sendo assim, a pesquisa foi realizada um total de 74 mulheres, que concordaram em participar deste estudo, respondendo ao questionário de forma voluntária e anônima..

Inicialmente, o trabalho foi direcionado a partir de uma proposta de estudo de caso, no entanto, no processo de ida a campo, alguns acontecimentos provocaram um redirecionamento na trajetória do trabalho. Assim, a pesquisa foi ampliada para um grupo maior de mulheres que se dispuseram a participar do estudo. A coleta de dados foi realizada por meio do *Google Forms* que é uma plataforma que possibilita coletar dados online. Para isso, utilizou-se na descrição do cabeçalho do formulário, nota explicativa sobre o conteúdo e objetivo do formulário, assim como o compromisso de sigilo das informações de acordo com a Resolução Conselho Nacional de Saúde (CONEP) 510/2016. O questionário foi estruturado com a escala de silhuetas (Kakeshita *et al.*, 2009) e perguntas abertas sobre a percepção corpórea da participante; quais os motivos para adesão a atividade física; como a relação de estar satisfeita com o corpo pode interferir na vida da participante; quais motivos levaria ao afastamento dentre outras. Após a coleta das primeiras respostas, identificamos necessidade de retornarmos ao campo para nova “rodada de questões”. Acrescentamos mais 2 (duas) perguntas abertas para que as participantes pudessem responder. Não conseguimos a mesma quantidade de respostas, no entanto, coletamos 12 respostas que nos serviu de base para avançarmos nas análises. No tópico discussão apresentamos as mulheres apenas como participantes, em virtude de dificuldades relativas à organização e disposição das respostas no formulário e pelo fato dessa ação não impedir as análises realizadas.

De acordo com Gil (2017), a escolha do método de pesquisa deve ser guiada pela natureza do fenômeno a ser estudado e pelos objetivos da pesquisa. No caso dos motivos para adesão e da percepção subjetiva corporal em mulheres que praticam musculação, um fenômeno complexo e pouco explorado, o trabalho de campo de caráter qualitativo se apresentou como uma estratégia apropriada. O processo de coleta de dados, foi por meio de aplicação de formulário adaptado a partir da Escala de Silhuetas para Adultos (ESA) (versão feminina), criada e validada para uso na população brasileira por Kakeshita e outros (2009) associada à perguntas que sobre outros aspectos associados à imagem e adesão aos treinamentos.

Lakatos e Marconi (2010) enfatizam a importância de escolher uma abordagem de pesquisa que seja adequada para responder às perguntas de pesquisa e aos objetivos do estudo. Podemos ainda ampliar essa compreensão para adequação ao contexto em que se insere a pesquisa. No nosso caso, o objetivo foi explorar as experiências, percepções e vivências das mulheres que praticam musculação em relação aos motivos que levam à adesão e permanência e, simultaneamente, como a percepção subjetiva da imagem corporal impacta nesse processo.

Imagem – 1 Escala de Silhuetas para Adultos (ESA) (versão feminina)



Fonte: Kaleshita (2009).

A Escala de Silhuetas para Adultos (ESA) é constituída por 15 figuras que variam de um corpo muito magro para muito gordo. Quanto mais direcionada à imagem 1 há maior percepção corporal relacionada ao menor volume corporal (Magreza). De maneira oposta, quanto mais próximo da figura 15, há maior associação com maior volume corporal (Obesidade). Diferente dos estudos que se utilizaram essa escala, optamos por apresentar às participantes, que, primeiramente, escolheram a figura que melhor representa seu tamanho antes de ingressarem ao treinamento e uma segunda figura que às representassem atualmente.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 ADESÃO DE MULHERES EM PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DA IMAGEM CORPORAL: CONSIDERAÇÕES ACERCA DO CORPO E DA SAÚDE

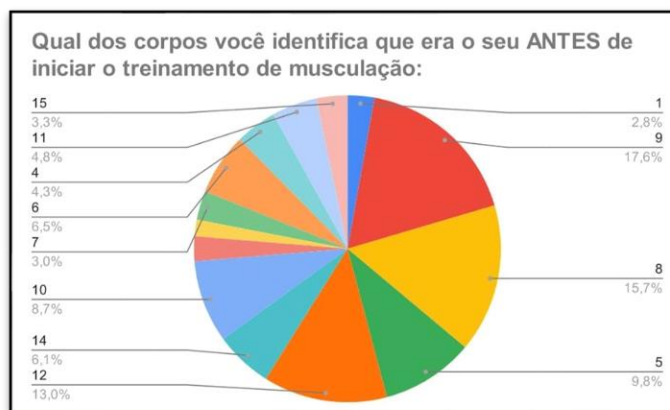
Nesta seção, apresentaremos os resultados e a discussão dos dados obtidos por meio de um questionário minuciosamente elaborado e aplicado como parte deste estudo. O questionário desempenhou um papel fundamental na pesquisa, uma vez que serviu como uma ferramenta para a coleta de informações valiosas diretamente dos participantes, permitindo-nos explorar e compreender em profundidade o fenômeno em questão. As análises ocorreram a partir da relação entre o percentual das respostas associadas às figuras com o referencial teórico sobre o tema.

Esses resultados foram fundamentais para a compreensão dos aspectos centrais do nosso estudo e possibilitaram identificar possibilidades de respostas às questões da pesquisa.

4.1.1 Percepção subjetiva da autoimagem

A partir das respostas provenientes da ESA podemos constatar a incidência da percepção subjetiva das mulheres do estudo quando analisaram o que seria sua silhueta antes e após a adesão aos treinamentos.

Gráfico 1 – Identificar a percepção subjetiva corporal após as mulheres iniciarem o treinamento

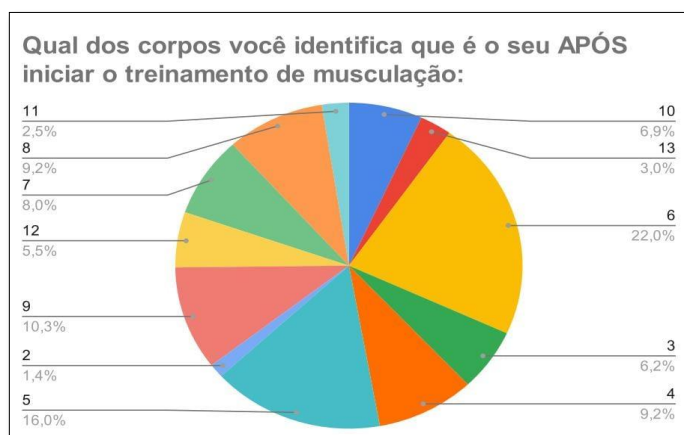


Fonte: elaboração própria (2023).

No Gráfico 1, apresentamos a distribuição percentual da identificação corporal pré-adesão ao treinamento físico. Podemos identificar a maior incidência da percepção corporal antes da prática de exercício associada ao maior volume corporal. Nesse sentido, considerando o direcionamento ou posicionamento a partir da figura 9 em direção crescente, podemos constatar que 53,7% das mulheres participantes deste estudo, apresentaram percepção corporal associada com maior percentual de tecido adiposo (ou volume corporal). Contudo, não é possível analisar se aquelas que se auto identificaram nas figuras abaixo de 9, se percebem como magras ou sobrepeso. Essa percepção sobre a composição corporal ou a forma corporal pode estar ligada aos motivos para adesão à modalidade e, conseqüentemente, a diminuição do volume do tecido adiposo pode estar associada à permanência na modalidade e uma percepção subjetiva positiva sobre o próprio corpo.

Considerando a imagem 2, efetuaremos análise descritiva e comparativa (Gráficos 1 e 2) considerando a percepção subjetiva antes e após adesão à prática de exercícios.

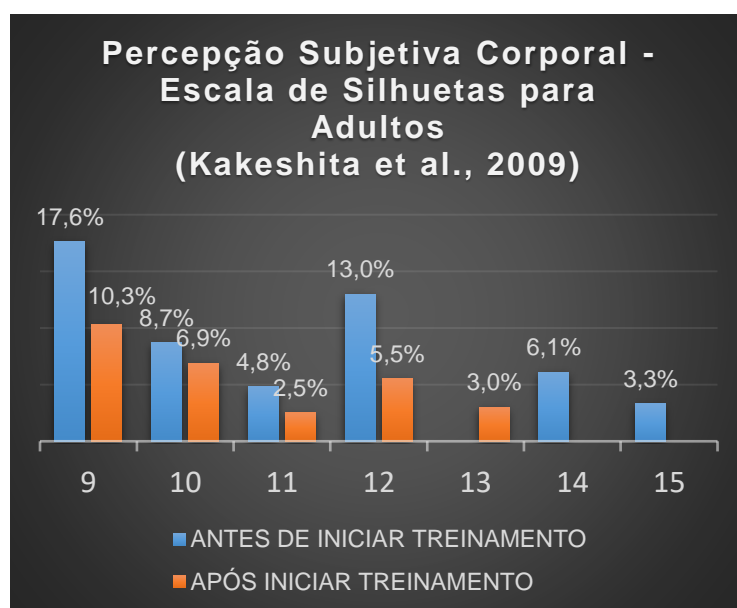
Gráfico 2 – Identificar a percepção subjetiva corporal após as mulheres iniciarem o treinamento



Fonte: elaboração própria (2023).

A partir da análise dos Gráficos 1 e 2, podemos constatar mudança na percepção das mulheres em relação ao percentual de gordura corporal. Antes do ingresso nos treinos, tínhamos 46,7% que se auto identificaram abaixo da figura 9. Após os treinamentos identificamos que 72% se autoavaliaram abaixo da figura 9 que, na escala, são corpos com baixa composição de massa gorda e mais harmônicos. Um aumento de 25,3% na percepção subjetiva corporal positiva. Por outro lado, tal qual podemos identificar no gráfico abaixo, tínhamos 53,7% acima da figura 9 e após o treinamento houve diminuição para 37,4%.

Imagem 2 - Comparação - Gráfico 1 e 2



Fonte: Elaboração própria (2023)

A avaliação que as mulheres fazem dos resultados de diminuição de massa corporal após iniciarem uma rotina de treinamento pode variar de pessoa para pessoa e é influenciada por diversos fatores. Podem estar associadas a experiências individuais, metas de condicionamento físico, autoimagem a partir de influências sociais e outras questões que desempenham papéis fundamentais nessa percepção subjetiva. Outras variáveis, além das psicológicas, estão associadas à dimensão fisiológica com adoção de hábitos de vida e alimentares que impactam diretamente na composição corporal. Nesse contexto, quando afirmamos que as mulheres adquiriram percepção corporal positiva após a adesão aos treinamentos, não significa que isso aconteceu apenas pelos exercícios. Contudo, não podemos deixar de registrar esses dados significativos sobre essas diferenças encontradas. Quando há uma redução efetiva da massa corporal (Associada à massa gorda), muitas vezes isso está correlacionado a um

aumento na autoconfiança e satisfação pessoal, especialmente quando são atingidas metas específicas de perda de gordura. Tal qual apresentado por Silva e outros (2018) quando analisou a relação entre a imagem corporal idealizada e a autoestima em mulheres jovens, os resultados indicaram que a idealização de um corpo magro e a insatisfação corporal estavam relacionadas a uma menor autoestima, enquanto a valorização da saúde e da diversidade estava relacionada a uma autoestima mais elevada. Nesse sentido podemos ter como hipótese que os resultados alcançados pelas mulheres desse estudo, podem impactar diretamente na autoestima e autoconfiança por meio de uma percepção subjetiva da autoimagem positiva de si, potencializar a permanência no programa de exercícios e até estimular adesão de novas participantes. Além disso, algumas mulheres direcionam seu foco não apenas para a diminuição do peso total, mas para as mudanças na composição corporal, como o aumento da massa muscular e a redução da gordura visível. Essa abordagem pode levar a uma percepção mais positiva dos resultados obtidos por meio do treinamento. A satisfação com as conquistas no condicionamento físico também desempenha um papel crucial. Mulheres que alcançam ou ultrapassam suas metas podem experimentar uma sensação de conquista e sucesso, contribuindo assim para uma visão mais positiva das transformações na massa corporal gorda. Por outro lado, caso não consigam alcançar a imagem idealizada, podemos considerar que são submetidas a processo de reconhecimento subjetivo da autoimagem negativa. Essa contatação também está associada ao fato da figura 1 identificarmos 42,1% das mulheres com imagem corporal abaixo da imagem 9. Após os treinamentos identificamos 72%. Este fato inclui tanto as mulheres que têm como objetivo o emagrecimento, quanto aquelas que desejam ganhar massa magra. Isso nos leva a concluir que, tanto umas quanto outras, são acometidas por uma avaliação negativa de si em virtude da composição corporal associada ao emagrecimento ou hipertrofia.

No quadro abaixo podemos verificar outro aspecto associado à percepção corporal e satisfação.

Gráfico 3 – Nível de satisfação corporal das mulheres



Fonte: Elaboração própria (2023)

Nos quadros anteriores identificamos que, após a dedicação aos treinamentos, 72% se autoavaliaram abaixo da figura 9 que na escala são corpos com baixa composição de massa gorda e mais harmônicos. No gráfico 3 identificamos que apenas 32,5% das mulheres estão totalmente satisfeitas com seus corpos. Isso demonstra que, mesmo que haja uma diminuição nos percentuais corporais, permanece um volume significativo de mulheres que não se sentem satisfeitas com suas medidas. Esse dado pode ser um ponto chave para a permanência ou (não) na prática de exercícios, pois almejam alcançar uma melhor satisfação e bem-estar consigo mesma. Enquanto 40,5% após os treinamentos, tiveram melhorias na percepção subjetiva da autoimagem, não se sentem totalmente satisfeitas com o corpo. Nesse contexto, a hipótese de impactos positivos na autoestima decorrentes da diminuição do volume corporal pode ser reconfigurada e nos levar a indagar sobre a relação entre os motivos para adesão associados à saúde e aparência física. Outra análise que pode ser realizada a partir dos 27% das participantes que não concordaram e nem discordaram sobre a total satisfação com o corpo (Gráfico 3), pode estar associada à fatores como: não atribuírem grande importância à estética corporal ou não se sentirem confortáveis para responder.

4.2 MOTIVOS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA: ENTRE A FORMA FÍSICA E A SAÚDE

A partir das respostas obtidas e dos resultados analisados por meio dos gráficos apresentados, podemos partir para compreensão da adesão e motivos das mulheres praticarem a musculação e permanecerem no programa de treinamento considerando outros aspectos identificados nos dados. Ao compreender a relação das participantes com o seu corpo e a forma como se percebem, partimos do pressuposto que a autoimagem influencia diretamente a percepção dos resultados e na adesão/permanência em programas de exercícios. Mulheres com uma autoimagem positiva tendem a ser mais propensas a reconhecer e apreciar as mudanças. Por outro lado, encontramos diversos motivos que se apresentam interconectados.

Através do questionário com respostas abertas, selecionamos expressões que representam os diferentes objetivos que as mulheres têm ao procurar um programa de exercícios. Em princípio muitas responderam que buscam saúde, mas esse desejo sempre vem acompanhado de mais um objetivo seja estético, ganho de massa, melhora na autoestima e/ou emagrecimento. Por esse motivo no quadro abaixo (Quadro 1) separamos os objetivos em comuns das participantes, tomando como critério a recorrência da palavra nas respostas. A separação é meramente ilustrativa, pois é possível identificar pontos de convergência entre os motivos apresentados.

Quadro 1 – Objetivos para buscarem programas de treinamento

Estética	Ganho de massa	Autoestima	Saúde	Emagrecimento
5	6	8	27	7

Fonte: Elaboração própria (2023)

Pode-se perceber a discrepância da quantidade de respostas para saúde comparadas aos outros objetivos. Partindo do conceito que a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1948), onde aborda a saúde como estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença ou enfermidade, consideramos todos os outros objetivos englobados nessa definição. Por outro lado, quando identificamos que a diminuição do volume corporal foi marcante após os treinamentos e mesmo assim constatamos uma insatisfação com a autoimagem, isso pode estar atrelado ao fato de termos motivos para adesão para além do aumento do volume corporal por meio do ganho de massa magra tal qual argumentado nas análises relacionadas aos gráficos 1 e 2. Nesse sentido, como demonstrado no quadro acima, há quase uma equivalência nos motivos associados ao emagrecimento, ganho de massa magra e autoestima. Assim podemos constatar uma forte relação com a dimensão corporal tanto para o emagrecimento quanto para o ganho de massa. Como não realizamos uma coleta de dados aprofundada, não foi possível analisar de maneira apropriada sobre a relação estabelecida entre autoestima e estética. Tal qual apresentado por Silva e Chiapeta (2010), Liz e outros (apud Lilhena; Santos; Palma, 2012, p.450), “dentre as razões mencionadas para a adesão, destacaram-se a busca pela saúde, estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar”. No caso específico das participantes dessa pesquisa, a busca pela melhora estética pode estar alinhada com a busca pela saúde quando incorporada à hábitos de vida saudáveis e promoção do equilíbrio entre o cuidado estético e o bem-estar geral. Assim, podemos constatar tendência à uma predominância de compreensão de saúde voltada à dimensão corporal (biológica). Nesse sentido, à medida que desenvolvemos esse estudo, percebemos que seria necessário retornar ao campo para captar informações das participantes sobre a compreensão sobre saúde. Mesmo não obtendo o mesmo número de respostas, foi possível constatar percepção de saúde diversificada, no entanto, com uma tendência de concepção de saúde com enfoque corporal (biológico). Esse fato pode ser visualizado nos fragmentos das respostas abaixo.

Quando questionadas sobre o que é saúde, as participantes responderam:

“É quando eu estou me sentindo bem fisicamente e mentalmente. Quando entendo como funciona o meu metabolismo, e a partir disso tenho a consciência de que preciso me alimentar melhor e fazer atividade física, para manter esse bem-estar e a saúde em dia”.

Na resposta acima, podemos perceber a saúde associada à dimensão física e mental, no entanto, no decorrer da resposta a participante retoma o aspecto físico biológico com mais detalhes reforçando essa relação. Essa relação poderá ser percebida em várias outras respostas.

“[...] qualidade de vida, boa alimentação, uma prática regular de exercícios”.

“[...] o Básico *pra* ter uma Saúde boa mesmo, é Alimentação e atividade Física”.

“Saúde é estar bem em todas as áreas da minha vida”. Essa participante afirma que saúde, “[...] é poder viver sem dor e sem cansaço, fazer todas as atividades do cotidiano sem grandes problemas. É ir ao médico e ver que todos os meus exames estão bons”.

Outras participantes reforçam essa ideia quando afirmam:

“[...] não precisar de remédio de uso contínuo para melhorar algo. Ter uma boa qualidade de sono”.

“É se sentir bem, levantar cedo e ter disposição *pra* tudo”.

“Ter corpo saudável, alimentação equilibrada, sem dores”.

“Ter uma boa alimentação, exercício físico sempre, beber bastante água, descansar a mente”.

“Saúde pra mim é o bem mais valioso que temos de extrema importância para nosso corpo se manter vivo com qualidade”.

A partir dessas respostas, podemos relacioná-las à uma abordagem biológica da saúde. Nesse caso, podemos perceber que os motivos para adesão associados à saúde apresentados no quadro 1 tendem para uma visão restrita da saúde. Nesse sentido, a dimensão corporal ganha importância significativa quando se trata de uma visão biológica, pois há uma cobrança comportamental por parte dessas mulheres para manter o equilíbrio entre exercícios, alimentação, descanso, o não uso de medicamentos. Isso pode ser constatado também na autoavaliação e insatisfação corporal identificados nas análises anteriores. Essa ênfase na autorresponsabilidade sugere uma forte influência da visão biológica da saúde, onde a manutenção do bem-estar é percebida como uma responsabilidade individual, exigindo uma gestão cuidadosa de variáveis biológicas para atingir o equilíbrio desejado. Nessa perspectiva, a ênfase na dimensão corporal, mesmo que esteja ligada a outros aspectos da saúde, cria um tipo de dependência corporal para que sejam alcançados os “benefícios psicológicos e sociais”. Para Mendes (apud Pereira; Barros; Augusto, 2011), saúde se constitui como

[...] resultado de um processo de produção social que expressa a qualidade de vida como uma condição de existência das pessoas no seu viver cotidiano, um viver “desimpedido”, um modo de “andar a vida” prazeroso, seja individual, seja coletivamente. Esta definição traz essencialmente as dimensões subjetivas da produção de saúde, afinando-se com as ideias e concepções atuais que caminham para a interdisciplinaridade na medida em que ampliam o olhar sobre os diversos aspectos do processo saúde-doença. (Pereira; Barros; Augusto, 2011, p. 525)

O contexto apresenta contradições importantes. Por isso, ponderamos no sentido de que, mesmo com tendência de uma possível visão restrita da saúde, também identificamos que algumas mulheres reconhecem que a saúde é uma conexão de fatores, que não leva em conta somente aspectos físicos, mas aspectos mentais, emocionais, sociais. Participante afirma: “é estar mentalmente e fisicamente bem consigo e com o mundo. Além de compreender enquanto corpo e ser que precisa de atenção e cuidado”.

Sendo assim podemos constatar outros aspectos nas respostas dessas Participantes:

“Ter saúde para mim significa estar em um estado de bem-estar físico, emocional e mental onde todas as funções do corpo estejam equilibradas e funcionando adequadamente”.

“[...] um estado de bem-estar físico, mental e social”.

“Um ato de cuidar do corpo e mente, no intuito de corroborar para uma qualidade de vida.” E ela continua: “Para isso procuro realizar atividades físicas semanalmente, cuidado com alimentação saudável, leitura, convívio familiar. E é perceptível os benefícios do autocuidado, que refletem diretamente na saúde de modo geral”.

Outras participantes responderam:

“Saúde é estar bem fisicamente e mentalmente, poder fazer as atividades físicas que gosto, e ter disposição tanto para isso quanto para as atividades do dia a dia”.

“Ter saúde para mim significa estar em um estado de bem-estar físico, emocional e mental onde todas as funções do corpo estejam equilibradas e funcionando adequadamente”.

“Saúde é estar bem fisicamente e mentalmente, poder fazer as atividades físicas que gosto, e ter disposição tanto para isso quanto para as atividades do dia a dia”.

Através das respostas acima, podemos perceber que as mulheres compreendem a importância da prática de exercícios físicos e os diversos benefícios que impactam no seu dia a dia, quando se propõem em cuidar de sua saúde, seja fisicamente, mentalmente, laboral e emocional (Mesmo que a preocupação com o corpo esteja em maior evidência).

Sendo assim, quando consideramos os motivos para adesão e permanência na prática de exercícios físicos, também atentamos para possibilidade de desistência. Podemos considerar que os motivos para adesão podem ser correlacionados com os motivos que fazem as participantes se desmotivarem e até desistirem da participação nos treinamentos.

Ao indagar as participantes sobre o que desmotiva e pode levar ao afastamento dos treinamentos, identificamos as seguintes respostas:

“A rotina, o cansaço e às vezes preguiça”.

Outras participantes acrescentam:

“A rotina exaustiva do dia a dia, tem dias que o cansaço bate e o desânimo vem, quando tenho muitas coisas para fazer e não consigo conciliar o tempo”.

“Na verdade, nada pode nos desmotivar, mas percebo que muitas vezes a vergonha e o desânimo leva a desmotivação”.

“[...] a escassez de tempo livre e ansiedade”.

“Cansaço físico e mental”.

“Tempo”.

“Tenho muita vergonha”.

“O que me desmotiva as vezes é a preguiça e correria do dia a dia e minha autoestima também me desmotiva”.

“A quantidade de pessoas na academia. Normalmente o horário que posso malhar é o horário de pico, o que me desanima muito”.

O tempo e o cansaço ficam em evidência e demarcam o esforço que essas mulheres empregam em busca da “saúde” e do bem-estar que a prática pode proporcionar.

Paradoxalmente, busca-se algo que “sutilmente se esvai e tentamos desesperadamente alcançar”.

Outras participantes deixam em evidência como a insatisfação corporal que motiva a adesão, também pode ser desfavorável para permanência na prática de exercícios.

“O que me desmotiva é demorar ver resultados significativos”.

“A forma com que nos cobramos pela estética de estar sempre dentro dos padrões”.

Como mencionado por (Damasceno *et al.*, 2006) “a dimensão corporal pode assumir uma significativa representatividade quando se trata de autorreconhecimento, seja mudanças de hábitos, comportamentos e cuidados corporais. Atualmente, vemos muitas pessoas se esforçando para se exercitar e levar um estilo de vida saudável. No entanto, ao mesmo tempo, percebemos uma redução notável nos níveis gerais de atividade física, como indicado por Matsudo *et al.* (2002, citado por Rech e Araújo, 2010, p. 285). Isso acontece ao mesmo tempo em que há um aumento no consumo de alimentos pouco saudáveis e processados, e a sociedade é influenciada por padrões de beleza que valorizam corpos mais magros, conforme discutido por Andrade e Bosi (2003) e Nunes *et al.* (2001, citados por Rech e Araújo, 2010, p. 285). É interessante notar que, embora haja um esforço geral para adotar um estilo de vida saudável, evidenciado pelo aumento no consumo de suplementos e pela busca por corpos mais magros ou fortes de acordo com padrões de beleza, há também uma possibilidade significativa de as pessoas abandonarem os programas de exercícios. Ao explorar essa questão de adesão e desistência nos programas de exercícios, percebemos uma rotatividade considerável, mas sem uma compreensão clara e aprofundada dos motivos por trás disso. Importante ressaltar que não há menção específica ao descontentamento com os resultados do programa ou com a forma física, como indicado por Silva Lopes e Chiapeta (2010) e Liz *et al.* (2010, citados por Vilhena; Santos; Palma, 2012, p. 450).

Embora não exista uma resposta única para lidar com a adesão e desistência das mulheres em programas de exercícios, diversos estudos indicam que é possível elevar esses níveis, considerando fatores ambientais e comportamentais. Um estudo relevante conduzido por Silva *et al.* (2017, p. 197) aborda a questão da adesão feminina em academias de ginástica, destacando que “a adesão de mulheres a programas de exercícios físicos pode ser melhorada quando as academias oferecem atividades que são divertidas e prazerosas, com um ambiente amigável e suporte social adequado”. Enfatiza a importância de proporcionar atividades que as mulheres considerem agradáveis e divertidas, criando um ambiente acolhedor e oferecendo o suporte social necessário. Além disso, destaca-se a relevância de profissionais qualificados e atenciosos, capazes de fornecer orientações personalizadas e incentivar ativamente a participação das mulheres nas práticas de exercícios. Essa abordagem integrada, que considera tanto o ambiente quanto a interação com profissionais, pode contribuir significativamente para a promoção da adesão e a permanência das mulheres em programas de exercícios físicos tendo como pano de fundo o corpo e a saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou aprofundar a compreensão da percepção subjetiva corporal de mulheres praticantes de musculação, explorando os motivos para adesão e a relação com a prática. Um ponto fundamental foi a inclusão da discussão no campo da saúde a partir dos resultados iniciais da pesquisa. Os resultados obtidos por meio de questionário foram essenciais para identificar algumas nuances desse fenômeno complexo.

A análise da percepção subjetiva da autoimagem revelou uma significativa mudança na forma como as mulheres se percebem após a adesão aos treinamentos. Contudo, mesmo com a redução da massa corporal associada à gordura, observamos que a total satisfação com a imagem corporal ainda não foi atingida por grande parte das participantes. Resta-nos indagar se há ou haverá uma satisfação total. Por outro lado, não foi possível analisar a relação entre a imagem corporal das participantes que aderiram aos treinamentos com objetivo para aumento da massa e, conseqüentemente, da autoestima associada.

Ao explorar os motivos para adesão e permanência, constatou-se uma interconexão entre os objetivos estéticos que podem estar associados ao emagrecimento, ganho de massa e a busca pela saúde. Embora muitas participantes tenham inicialmente mencionado a saúde como motivo principal, a análise revelou que metas estéticas, como emagrecimento e ganho de massa magra, também desempenham papéis fundamentais. Sendo assim, existem fortes indícios que indicam uma visão de saúde com preponderância aos atributos físicos corporais.

Paradoxalmente, a qualidade de vida, a sensação de bem-estar consigo mesma almejada e vivenciada por meio dos treinamentos e alimentação saudável, encontra dificuldades no dia a dia por conta da rotina exaustiva, falta de tempo, vergonha e a pressão estética, que funcionam como fatores desmotivadores. Além disso, a demora em perceber resultados significativos e a cobrança por padrões estéticos podem impactar negativamente na permanência nos programas de exercícios. Nesse sentido, em alguma medida os motivos para adesão também “funcionariam” como motivos para desistência.

Em conclusão, este estudo destaca a impossibilidade do estabelecimento de definições específicas para a relação entre adesão à prática de exercícios tomando como parâmetro a percepção subjetiva corporal. Há necessidade de pesquisas aprofundadas para compreensão dos aspectos contextualizados na vida de cada participante para o desenvolvimento de estratégias que tenham como foco refletir e ampliar a compreensão sobre o corpo, a saúde e para vida.

Reconhecemos o caráter indefinido desse estudo e as fragilidades metodológicas. Contudo, situamos dentro de um contexto de esforço inicial de produção de conhecimentos.

REFERÊNCIAS

ACSM – *American College of Sports Medicine*. **Diretrizes do ACMS para teste de esforço físico e sua prescrição**. 9 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. Atlas. 2010. **Brasil**. (2019). Ministério da Saúde. Manual de Atividade Física. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf Acesso em: 25 de março de 2023

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**. 2006; 14(1): 87-96.

Di PIETRO, Monica; SILVEIRA, Dartiu Xavier de. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala *Body Shape Questionnaire* em uma população de estudantes universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. 2009. 31(1):21-4

FERMINO, R. C; PEZZINI, M. R; REIS, R. S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 16, n 1. Jan/Fev, 2010.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Atlas. 2007.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. Atlas. 2017.

SILVA, Dhioney Mascarenhas da; SILVA, Rodrigo pereira da; DAMASCENO, Vinícius de Oliveira; WERNECK, Francisco Zacaron; COELHO, Emerson Filipino; SOARES, Everton Rocha. Percepção Subjetiva de Alunos do Curso de Educação Física sobre a Imagem Corporal e Variáveis Antropométricas de Homens Adultos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v.22. n.3, 213-220. 2018.

RIBEIRO, Angelo Tiago; COSTA, Evelyn Fabiana. Percepção e os níveis de satisfação e insatisfação da imagem corporal em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. v. 15. n. 94. p. 339-351. Set./out. 2021.

RECH, Cassiano Ricardo; ARAÚJO, Eliane Denise da Silveira; VANAT, Joyce Do Rocio. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.24, n.2, p. 285-92, abr./jun. 2010.

VILHENA, Lígia Martins; SANTOS, Tony Meireles; PALMA, Alexandre; MURÃO, Ludmila. Avaliação da imagem corporal em professores de educação Física atuantes no fitness na cidade do Rio de Janeiro. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 449-464, abr./jun. 2012.

TAYLOR, Melanie Jane. **The Nature and Significance of Body Image Disturbance**. Dissertation submitted to the University of Cambridge for the Degree of Doctor of Philosophy. September 1987. Disponível em: <BSQ_PhD_thesis_Taylor_1987.pdf (psyctc.org)>

KAKESHITA, Idalina Shiraishi. Adaptação e validação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros. **Tese de Doutorado**. Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – USP. Área de concentração: Psicobiologia. Ribeirão Preto, 2008. 96 p.

LAKATOS, E. M; MARCONI, M. A. **Metodologia do trabalho científico**. Atlas. 2010.

MATSUDO, S., et al. **Evolução do crescimento físico na vida toda**. In Atividade física e saúde (pp. 53-75). Phorte Editora. 2002.

OMS (Organização Mundial da Saúde). (2021). Atividade física. Disponível em: <https://www.who.int/pt/news-room/questions-and-answers/item/physical-activity>
Acesso em: 16 de abril de 2023

PEREIRA, T. T. S. O.; BARROS, M. N. dos Santos; ALMEIDA AUGUSTO, M. C. N. de. O Cuidado em Saúde: o Paradigma Biopsicossocial e a Subjetividade em Foco. **Mental** - ano IX - nº 17. Barbacena, MG - jul./dez. 2011 - p. 523-536

SECCHI, K.; CAMARGO, B.; VIZEU; BERTOLDO, R. B. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Abr-Jun 2009, Vol. 25 n. 2, pp. 229-236