



Satisfação corporal e motivação de mulheres praticantes de treinamento de força

Body satisfaction and motivation of women practitioners of strength training

**Bruno Fernando de Souza Tavares¹, Renato Augusto Mariotto¹, Elaine Cristina Costa Lopes¹,
José Roberto Andrade do Nascimento Júnior², Daniel Vicentini de Oliveira^{3*}**

¹Departamento de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Discente no Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Universidade Cesumar (UNICESUMAR), Maringá (PR), Brasil, ²Departamento de Pós-graduação em Educação Física, Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina (PE), Brasil, ³Departamento de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Universidade Cesumar (UNICESUMAR), Maringá (PR), Brasil.

***Autor correspondente:** Daniel Vicentini de Oliveira – *Email:* d.vicentini@hotmail.com

RESUMO

Este estudo transversal teve como objetivo analisar a relação entre satisfação corporal e motivação de 50 mulheres que praticam treinamento de força. Os dados foram coletados por meio de um questionário sociodemográfico, do Inventário de Motivações para o Exercício e da Escala Situacional de Satisfação Corporal. Os dados foram analisados pela estatística descritiva e inferencial ($p < 0,05$). Mulheres mais velhas apresentaram menor satisfação com seus músculos e maior motivação por afiliação. Para mulheres com maior renda, a afiliação é um fator mais crítico para a prática do treinamento. Foram encontradas correlações entre insatisfação corporal e motivação pelo controle de peso, partes externas para a satisfação com a aparência física, e músculos com as razões de condição física. A satisfação corporal das mulheres praticantes de treinamento de força está relacionada a razões autônomas, que resultam em prazer e bem-estar. A motivação focada em fatores externos está associada à insatisfação corporal.

Palavras-chave: Atividade motora. Saúde. Exercício. Psicologia do esporte.

ABSTRACT

This cross-sectional study analyzed the relationship between body satisfaction and motivation among 50 women who practice strength training. The data collected through a sociodemographic questionnaire, the Exercise Motivations Inventory, and the Situational Body Satisfaction Scale were meticulously analyzed using descriptive and inferential statistics ($p < 0.05$). The study's findings revealed that older women reported lower satisfaction with their muscles and higher motivation for affiliation. For women with higher incomes, affiliation was a more critical factor for engaging in training. Correlations were found between body dissatisfaction and motivation for weight control, external aspects for satisfaction with physical appearance, and muscles for reasons related to physical condition. The study also found that body satisfaction among women in strength training was associated with autonomous reasons, resulting in pleasure and well-being. At the same time, motivation focused on external factors linked to body dissatisfaction. The scientific rigor of this study ensures the validity and reliability of its findings, providing confidence to professionals in sports psychology, exercise science, and women's health.

Keywords: Motor activity. Health. Exercise. Sport psychology.

INTRODUÇÃO

As mulheres raramente se sentem confiantes o suficiente para se considerarem bonitas. Relacionado a isso está a mídia, que estabelece os padrões para um ideal de beleza (especialmente para as mulheres) e faz da busca pela satisfação corporal uma das principais ocupações e preocupações na vida hoje^{1,2}.

A satisfação corporal, um aspecto crucial da imagem corporal, é mais do que a percepção individual. Ela tem um impacto profundo na sociedade, influenciando comportamento e bem-estar. Pode ser definida como as avaliações cognitivas e afetivas que um indivíduo tem sobre seu corpo inteiro e suas partes, levando em consideração todas as suas características, como tamanho, forma, peso e massa muscular, entre outras³. Esse impacto societal da satisfação corporal, que depende de processos fisiológicos, psicológicos e sociais, é uma razão crucial pela qual este estudo é tão importante. Pode influenciar o comportamento social dos indivíduos^{4,5}. Por outro lado, a insatisfação corporal limita as experiências corporais positivas dos indivíduos e pode afetar sua saúde^{6,7}.

Pesquisas indicam que a insatisfação está relacionada à baixa autoestima^{8,9}, sintomas depressivos^{10,11} e distúrbios alimentares^{12,13}, entre outros fatores. Assim, recursos como exercício físico, nutrição saudável e equilibrada, e meios farmacológicos e até cirúrgicos⁷ são cada vez mais utilizados para reverter essa insatisfação.

O exercício físico se destaca como a alternativa que proporciona benefícios em termos de estética e um aumento notável na saúde física e psicológica¹⁴. Um estudo envolvendo mulheres em treinamento de força mostrou que mais da metade relatou não ter insatisfação com a imagem corporal, explicando que quanto mais tempo elas se exercitam, maior a autoestima⁴.

Assim, o treinamento de força pode ser destacado como uma modalidade que serve como um meio para mudar hábitos de estilo de vida para as mulheres, trazendo resultados para a satisfação com o corpo devido às mudanças físicas que a atividade promove⁴. Consequentemente, dado esses resultados positivos, o interesse e a frequência na atividade se fortalecem,

despertando maior motivação para a modalidade¹⁵.

Motivação refere-se a ações intencionais direcionadas a um objetivo, reguladas por fatores ambientais e pessoais¹⁶. A teoria mais proeminente no estudo da motivação é a Teoria da Autodeterminação^{17,18}, que postula que a motivação se desenvolve através de um continuum de seis regulações que vão desde a falta de motivação (motivação) até regulações mais controladas ou autônomas. Assim, quanto mais internalizada a motivação, mais autônoma a pessoa se torna na implementação dos comportamentos¹⁹.

A regulação externa é a forma mais irrelevante de motivação, na qual os indivíduos agem sob o controle de fatores externos, como recompensas, reconhecimento social ou para evitar punições. Na regulação introjetada, o comportamento é controlado por pressões internas causadas por influências extrínsecas. Na regulação identificada, há uma percepção de que o comportamento é relevante para a vida do indivíduo. A regulação integrada envolve reconhecer e integrar a importância com outros aspectos do eu. Finalmente, a regulação intrínseca envolve atividades realizadas simplesmente pela satisfação de realizá-las, representando um estilo perfeitamente autodeterminado^{16,17}.

Alguns estudos destacaram a satisfação corporal e a motivação na literatura^{3,15}. No entanto, embora haja um bom entendimento desses construtos separadamente, sua relação tem sido relativamente inexplorada. Este estudo visa contribuir para a compreensão da relação entre satisfação corporal e motivação entre mulheres que praticam treinamento de força. Os resultados apresentados aqui podem servir como base para a prática profissional no contexto do exercício, com o objetivo de melhorar a saúde psicológica dos praticantes.

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre satisfação corporal e motivação entre mulheres que praticam treinamento de força, além de comparar a satisfação corporal e a motivação com base na idade, renda mensal, duração da prática, frequência semanal e participação em outras modalidades.

METODOLOGIA

Este estudo quantitativo, observacional e transversal foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Metropolitano de Maringá sob o número de protocolo 1.694.517. A amostra foi definida utilizando amostragem não probabilística, por conveniência e intencional, e consistiu em 50 mulheres que praticavam treinamento de força. Os critérios de inclusão incluíam ter mais de 18 anos, praticar treinamento de força há pelo menos seis meses e treinar três vezes por semana. Mulheres que não preencheram os questionários na íntegra ou não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foram excluídas.

Um questionário sociodemográfico foi utilizado para coletar informações sobre idade, estado civil, raça, nível de escolaridade, renda mensal, autopercepção de saúde, duração da prática, frequência semanal de treinamento e participação em outras modalidades de exercício físico.

O Inventário de Motivações para o Exercício (EMI-2), desenvolvido por Markland e Ingledew²⁰, traduzido e adaptado por Guedes, Legnani e Legnani²¹, foi utilizado para reunir informações relacionadas à motivação para o exercício. O EMI-2 identifica, escala e classifica fatores de acordo com o continuum de motivação intrínseca e extrínseca do exercício físico. Ele é composto por 44 itens agrupados em 10 motivações para o exercício: diversão e bem-estar, controle do estresse, reconhecimento social, afiliação, competição, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, controle de peso, aparência física e condição física. Os itens são avaliados em uma escala Likert de 6 pontos (0 = "nada verdadeiro" a 5 = "completamente verdadeiro"), começando com a declaração "Eu pratico (ou poderia praticar) exercício físico." Os itens mostraram um valor mínimo de alfa de Cronbach de 0,738, indicando consistência interna satisfatória e índices fatoriais válidos²¹.

A satisfação com a imagem corporal foi avaliada usando a Escala Situacional de Satisfação Corporal – ESSC²². Este instrumento compreende 22 questões divididas em quatro dimensões: insatisfação e gordura, partes externas, satisfação e músculos, e partes inferiores. As respostas são

dadas em uma escala Likert (1-5), onde escores mais altos indicam maior satisfação com a imagem corporal. Análises fatoriais exploratórias apresentaram resultados satisfatórios, com coeficientes alfa de Cronbach variando de 0,65 a 0,82 para os quatro fatores²².

O estudo foi conduzido de maio a julho de 2019 em uma academia de treinamento de força no centro de Maringá, Paraná, Brasil. Inicialmente, foi obtida permissão da administração da academia para a coleta de dados. As participantes foram abordadas em diferentes horários e dias e informadas sobre o propósito da pesquisa, e aquelas que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Subsequentemente, as participantes preencheram os instrumentos individualmente, levando aproximadamente 10 minutos por pessoa.

A análise dos dados foi realizada usando o software SPSS 23.0, empregando abordagens estatísticas descritivas e inferenciais. Frequência e percentual foram usados como medidas descritivas para variáveis categóricas. Para variáveis numéricas, a normalidade foi avaliada usando o teste de Shapiro-Wilk. Como os dados não seguiram uma distribuição normal, Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) foram usados para medir tendência central e dispersão.

Uma comparação da satisfação corporal e da motivação para a prática de treinamento de força entre diferentes grupos etários e participação em outros esportes foi realizada usando o teste de Kruskal-Wallis. Para comparações baseadas na renda mensal, foi aplicado o teste U de Mann-Whitney. A correlação entre variáveis foi examinada usando o coeficiente de Spearman. Um nível de significância de $p < 0,05$ foi adotado para todas as análises.

RESULTADOS

A pesquisa envolveu 50 mulheres praticantes de treinamento de resistência, com idades variando entre 20 e 49 anos, com uma idade média de $37,0 \pm 8,7$ anos. Observou-se que a maioria das participantes tinha mais de 30 anos

(72,0%), estava em um relacionamento (56,0%), era de etnia branca (90,0%), tinha formação universitária completa (68,0%) e possuía renda mensal acima de três salários mínimos (62,0%). Relataram uma boa percepção de saúde (68,0%). É importante destacar que a maioria das mulheres praticava treinamento de resistência há mais de três anos (78,0%), com uma frequência semanal de pelo menos três vezes (60,0%), e praticava exclusivamente essa modalidade de exercício (64,0%).

De acordo com os dados da Tabela 1, as participantes relataram uma pontuação

moderadamente alta em insatisfação e gordura (Md = 2,9), sendo que a dimensão onde as mulheres mostraram maior satisfação com a imagem corporal foi em partes externas (Md = 3,5), seguida pela satisfação com músculos (Md = 3,1) e partes inferiores (Md = 2,8). Em relação às motivações para o treinamento de resistência (Tabela 1), as principais razões relatadas pelas mulheres foram prevenção de doenças (Md = 5,0), diversão e bem-estar (Md = 4,6), condição física (Md = 4,5), controle do estresse (Md = 4,1), aparência física (Md = 4,0) e controle de peso (Md = 4,0).

Tabela 1. Análise descritiva da satisfação corporal e motivação para o exercício entre praticantes de treinamento de força em Maringá, Paraná, Brasil.

VARIÁVEIS	Md	Q1-Q3
Satisfação corporal		
Insatisfação e gordura	2.9	2.2-3.3
Partes externas	3.5	2.8-3.8
Satisfação com os músculos	3.1	2.3-3.6
Partes inferiores	2.8	2.3-3.1
Motivação para o exercício		
Prevenção de doenças	5.0	4.2-5.0
Condição física	4.5	4.0-5.0
Controle de peso	4.0	3.2-4.3
Aparência	4.0	3.5-4.6
Controle do estresse	4.1	3.4-5.0
Diversão e bem-estar	4.6	4.0-4.9
Afiliação	3.3	2.0-4.0
Reabilitação da saúde	1.8	0.6-2.9
Competição	2.3	1.8-3.1
Reconhecimento social	0.9	0.0-2.3

Md: mediana.

Ao comparar a satisfação corporal e a motivação para o treinamento de resistência entre mulheres com base em grupos etários (Tabela 2), foram encontradas diferenças significativas entre os grupos apenas na satisfação com os músculos

($p = 0,014$) e na motivação por afiliação ($p = 0,046$). Notavelmente, mulheres com 40 anos ou mais se percebiam como menos satisfeitas com seus músculos e relataram uma motivação por afiliação mais alta do que mulheres mais jovens.

Tabela 2. Comparação da satisfação corporal e motivação para o exercício entre praticantes de treinamento de força em Maringá, Paraná, Brasil.

VARIÁVEIS	Faixa etária			p
	20 a 29 anos (n=14)	30 a 39 anos (n=13)	40 anos ou mais (n=23)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Satisfação corporal				
Insatisfação e gordura	2.9 (2.0-3.5)	2.9 (2.1-3.4)	3.0 (2.4-3.4)	0.708
Partes externas	3.5 (2.9-3.8)	3.5 (2.8-3.9)	3.5 (2.8-4.0)	0.982
Satisfação com os músculos	3.4 (2.4-4.0)	3.5 (3.1-3.6)	2.7 (2.3-3.1) ^a	0.014*
Partes inferiores	3.0 (2.3-3.3)	2.8 (2.1-3.0)	2.8 (2.3-3.3)	0.700
Motivação para o exercício				
Prevenção de doenças	5.0 (3.9-5.0)	5.0 (4.4-5.0)	5.0 (4.2-5.0)	0.607
Condição física	4.8 (3.7-5.0)	4.8 (4.0-5.0)	4.5 (4.0-5.0)	0.619

Controle de peso	4.0 (2.7-4.1)	4.0 (3.1-4.5)	4.0 (3.3-4.3)	0.916
Aparência	4.0 (3.8-5.0)	3.8 (3.4-5.0)	4.0 (3.3-4.2)	0.248
Controle do estresse	4.3 (3.0-4.8)	4.5 (4.0-5.0)	4.0 (3.3-5.0)	0.474
Diversão e bem-estar	4.4 (3.8-4.8)	4.6 (4.1-5.0)	4.8 (4.0-5.0)	0.407
Afiliação	2.6 (0.4-4.0)	3.0 (1.6-3.3)	3.8 (2.5-4.0) ^b	0.046*
Reabilitação da saúde	1.6 (0.0-2.4)	1.6 (0.6-2.6)	2.5 (1.6-3.7)	0.080
Competição	2.1 (1.5-3.0)	2.6 (1.6-3.5)	2.2 (1.8-3.4)	0.578
Reconhecimento social	0.4 (0.0-2.3)	1.8 (0.3-2.3)	0.8 (0.0-2.5)	0.604

*Diferença significativa - $p < 0,05$ (teste de Kruskal-Wallis) entre: a, b) 40 anos ou mais com 20 a 29 anos e 30 a 39 anos. Md: mediana.

Ao comparar a satisfação corporal e a motivação para o exercício entre praticantes de treinamento de resistência com base na renda mensal (Tabela 3), foi observada uma diferença significativa entre os grupos apenas na motivação por afiliação ($p = 0,036$). Isso indica que a

afiliação é um fator mais crítico para mulheres com uma renda mensal acima de três salários mínimos (Md = 3,5) para a prática de exercícios do que para mulheres com rendas mensais mais baixas.

Tabela 3. Comparação da satisfação corporal e motivação para o exercício entre praticantes de treinamento de força em Maringá-PR com base na renda mensal.

VARIÁVEIS	Renda mensal		p
	Menos de 3 SM (n=19)	Mais que 3 SM (n=31)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Satisfação corporal			
Insatisfação e gordura	2.7 (2.0-3.3)	3.0 (2.3-3.6)	0.138
Partes externas	3.5 (2.8-3.8)	3.5 (2.8-4.0)	0.657
Satisfação com os músculos	3.1 (2.3-3.5)	3.0 (2.3-3.6)	0.674
Partes inferiores	3.0 (2.5-3.5)	2.8 (2.3-3.0)	0.094
Motivação para o exercício			
Prevenção de doenças	5.0 (3.7-5.0)	5.0 (4.8-5.0)	0.122
Condição física	4.5 (4.0-5.0)	4.5 (4.0-5.0)	0.613
Controle de peso	3.8 (3.3-4.3)	4.0 (3.0-4.0)	0.935
Aparência	3.8 (3.3-4.0)	4.0 (3.5-4.0)	0.107
Controle do estresse	4.0 (3.3-5.0)	4.3 (3.8-5.0)	0.617
Diversão e bem-estar	4.6 (4.0-4.8)	4.8 (4.0-5.0)	0.384
Afiliação	2.3 (0.8-4.0)	3.5 (2.5-4.0)	0.036*
Reabilitação da saúde	1.7 (0.0-2.8)	2.0 (1.6-3.0)	0.335
Competição	2.0 (1.0-3.4)	2.5 (2.0-3.0)	0.372
Reconhecimento social	0.5 (0.0-3.3)	1.3 (0.3-2.3)	0.998

*Diferença significativa – $p < 0.05$ (Teste U de Mann-Whitney).

SM: salário mínimo.

Nenhuma diferença significativa foi encontrada na comparação da satisfação corporal e das motivações para o treinamento de resistência ($p > 0,05$) com base na duração e frequência da prática, sugerindo que esses fatores não parecem intervir significativamente na satisfação corporal e nas motivações para o exercício entre mulheres que praticam treinamento de resistência.

Ao comparar a satisfação corporal e as motivações para o exercício entre praticantes de

treinamento de resistência com base na participação em outro exercício (Tabela 4), foi observada uma diferença significativa entre os grupos apenas na motivação por afiliação ($p = 0,005$). Isso indica que mulheres que também participavam de outro exercício (Md = 4,0) relataram escores mais altos do que mulheres que praticavam exclusivamente treinamento de resistência (Md = 3,0).

Tabela 4. Comparação da autoestima e dependência do exercício entre praticantes de treinamento de força em Maringá-PR com base na participação em outra modalidade de exercício.

Prática de outra modalidade de exercício físico			
VARIÁVEIS	Sim (n=18)	Não (n=32)	P
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Satisfação corporal			
Insatisfação e gordura	3.1 (2.4-3.3)	2.9 (2.1-3.6)	0.656
Partes externas	3.5 (2.8-3.8)	3.5 (3.0-3.9)	0.967
Satisfação com os músculos	2.8 (2.3-3.4)	3.3 (2.6-3.6)	0.194
Partes inferiores	2.8 (2.4-3.0)	2.9 (2.1-3.3)	0.935
Motivação para o exercício			
Prevenção de doenças	4.7 (4.0-5.0)	5.0 (4.8-5.0)	0.144
Condição física	4.4 (4.0-5.0)	4.5 (4.0-5.0)	0.587
Controle de peso	4.0 (2.9-4.3)	4.0 (3.3-4.2)	0.951
Aparência	3.9 (3.5-4.3)	4.0 (3.3-4.9)	0.622
Controle do estresse	4.0 (3.3-4.6)	4.5 (3.8-5.0)	0.114
Diversão e bem-estar	4.1 (4.0-5.0)	4.7 (4.0-4.8)	0.594
Afiliação	4.0 (2.9-4.0)	3.0 (0.9-3.5)	0.005*
Reabilitação da saúde	2.6 (1.5-3.7)	1.6 (0.6-2.6)	0.079
Competição	2.4 (1.8-3.4)	2.3 (1.1-3.0)	0.746
Reconhecimento social	1.9 (0.0-3.4)	0.6 (0.1-1.9)	0.213

*Diferença significativa – $p < 0.05$ (Teste U de Mann-Whitney).

SM: salário mínimo.

Ao analisar a correlação entre satisfação corporal e motivações para o exercício (conforme mostrado na Tabela 5), foram identificadas várias correlações estatisticamente significativas ($p < 0,05$). Observou-se que a insatisfação corporal

tinha uma correlação positiva moderada com a motivação para controle de peso ($r = 0,44$), indicando que uma maior insatisfação corporal está associada a uma maior motivação para controlar o peso por meio do exercício.

Tabela 5. Correlação entre satisfação corporal e motivos para o exercício entre praticantes de treinamento de força.

Motivação para o exercício	Satisfação corporal			
	Insatisfação e gordura	Partes externas	Satisfação com os músculos	Partes inferiores
Prevenção de doenças	-0.08	0.03	0.08	0.01
Condição física	-0.07	0.02	0.25*	0.10
Controle de peso	0.44*	0.01	-0.09	0.14
Aparência	0.14	-0.25*	0.14	-0.19
Controle do estresse	0.05	-0.09	0.28*	-0.19
Diversão e bem-estar	-0.06	0.04	0.20	-0.03
Afiliação	0.09	0.01	-0.20	0.16
Reabilitação da saúde	0.21	-0.17	-0.28*	0.12
Competição	-0.08	-0.15	-0.08	0.14
Reconhecimento social	0.18	0.08	0.06	0.24*

*Correlação significativa: $p < 0,05$. Correlação de Spearman.

Além disso, a satisfação com as partes externas do corpo mostrou uma correlação negativa com a motivação para aparência física ($r = -0,25$), sugerindo que uma maior satisfação com a aparência externa está ligada a uma menor motivação para melhorar a aparência física através do exercício. Adicionalmente, a satisfação com os músculos correlacionou-se positivamente com

motivações relacionadas à condição física ($r = 0,25$) e controle do estresse ($r = 0,28$), e negativamente com reabilitação da saúde ($r = -0,28$). Isso implica que uma maior tonificação muscular e satisfação com o peso estão associadas a uma maior motivação para a aptidão física, manejo do estresse e recuperação da saúde através do exercício. Por fim, a satisfação com as

partes inferiores do corpo correlacionou-se positivamente com a motivação por reconhecimento social ($r = 0,24$), indicando que uma maior satisfação com a aparência das partes inferiores do corpo está ligada a uma maior motivação para reconhecimento social através do exercício.

DISCUSSÃO

Este estudo analisou a relação entre satisfação corporal e motivação entre mulheres que praticam treinamento de força. Os resultados demonstraram que a satisfação corporal e a motivação podem ser influenciadas pelo grupo etário, a renda mensal e a participação em outras modalidades de exercício. Em contraste, a duração da prática e a frequência semanal não foram fatores intervenientes. Além disso, as motivações para o exercício mostraram relações variadas com a satisfação corporal.

A principal descoberta deste estudo destaca as associações entre motivação e satisfação corporal. A insatisfação corporal e com a gordura exibiu uma relação positiva com a motivação para controle de peso, indicando que mulheres que estão mais insatisfeitas com seus corpos são mais propensas a recorrer ao treinamento de força para reduzir o peso. Além disso, a satisfação com as partes externas do corpo foi negativamente associada à motivação para aparência. Esse resultado sugere que, quando as mulheres se sentem satisfeitas com seus cabelos, rosto e pele, a motivação para melhorar a aparência através do exercício torna-se menos significativa.

Esses resultados demonstram que fatores motivacionais estéticos (controle de peso e aparência) estão diretamente ligados à (in)satisfação com a imagem corporal. Esse resultado pode ser explicado pelo estereótipo imposto de mulheres altas e magras, que difere do tipo de corpo brasileiro típico, caracterizado por altura média e prevalência de curvas e medidas². Consequentemente, as mulheres buscam o exercício para atingir esse estereótipo; no entanto, essas motivações estéticas são predominantemente extrínsecas e não estão associadas à adesão de longo prazo¹⁶.

A dimensão de satisfação com os músculos mostrou uma associação positiva com a condição física e o controle do estresse. Esse achado indica que mulheres que estão mais satisfeitas com seus músculos estão mais voltadas para razões relacionadas à aptidão física e ao gerenciamento do estresse, que se concentram na saúde física e psicológica em vez de padrões estéticos. Os resultados do estudo de Ednie e Stibor²³ sugerem que motivações para a aptidão física e o gerenciamento do estresse através do exercício parecem ser motivações integradas ou até mesmo intrínsecas. Portanto, a satisfação corporal parece estar ligada a motivações autônomas que levam ao prazer e ao bem-estar¹⁶.

Além disso, a satisfação com as partes inferiores do corpo exibiu uma relação positiva com o reconhecimento social, indicando que mulheres mais satisfeitas com seus membros inferiores têm maior probabilidade de se exercitar para mostrar seus valores para os outros. Esse achado pode ser explicado pelo modelo estético feminino, que inclui pernas musculosas, levando as mulheres a se submeterem ao treinamento de resistência para alcançar definição muscular, especialmente nas coxas e glúteos²⁴. Em outras palavras, o contexto social pressiona as mulheres a adotar uma motivação extrínseca, impulsionando-as a buscar esses padrões para reconhecimento dentro das normas sociais.

Além disso, os resultados indicaram que a motivação por afiliação era maior entre mulheres mais velhas e aquelas com rendas mensais mais altas. Esse achado relaciona-se com a pesquisa de Liz et al.²⁵, que descobriu que a motivação por afiliação se torna cada vez mais essencial com a idade. Isso pode ser entendido à luz das taxas mais altas de depressão entre os indivíduos mais velhos, onde o exercício serve como um meio para desfrutar da interação social, contribuindo para uma melhor qualidade de vida²⁵. Fatores socioeconômicos também podem estar ligados à idade, uma vez que a estabilidade na vida profissional geralmente ocorre por volta dos 40 anos²⁵.

A motivação por afiliação também foi maior para mulheres que praticam outra modalidade de exercício. A busca por múltiplas modalidades pode ser explicada pelo fato de que essas mulheres têm acesso a mais de um ambiente

onde podem satisfazer suas necessidades psicológicas básicas e alcançar níveis mais autônomos de motivação^{16,19}.

A afiliação é um fator motivacional interpessoal geralmente reconhecido como uma representação da motivação intrínseca, uma vez que não é fundamentalmente recompensada ou apoiada externamente²³. Além disso, de acordo com a Teoria da Autodeterminação, a afiliação alinha-se com as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relações sociais). Quando essas necessidades são continuamente satisfeitas, os indivíduos podem experimentar uma motivação de alta qualidade e engajamento nas atividades, melhorando o desempenho, aumentando a persistência e a criatividade¹⁹.

Por outro lado, a satisfação corporal mostrou diferenças apenas na satisfação com os músculos, que foi maior para mulheres mais jovens. Esse achado pode ser explicado pela diminuição relacionada à idade na massa muscular e na firmeza⁴, o que deixa as mulheres mais velhas mais insatisfeitas. Em uma revisão sistemática, Silva e Carminha²⁶ sugerem que o processo de envelhecimento impacta significativamente a formação da imagem corporal devido a esses fatores biopsicossociais².

Por fim, os dados demonstraram que a duração da prática e a frequência semanal não foram fatores intervenientes na satisfação corporal e na motivação para o exercício. Contrariamente ao que se esperava, alguns estudos mostraram que indivíduos com tempos de prática mais longos exibem maior motivação em regulações mais intrínsecas^{27,28}. Esses achados podem estar relacionados a características específicas da amostra, e mais pesquisas são necessárias para explorar essas diferenças.

Apesar das contribuições, algumas limitações devem ser reconhecidas: em primeiro lugar, o uso de um método transversal impede inferências causais. Além disso, a limitação do tamanho da amostra dificulta a aplicação de métodos estatísticos mais robustos. Por último, deve-se observar que participaram apenas praticantes de treinamento de força, tornando impossível extrapolar os resultados para mulheres que praticam outras modalidades de exercício. Reconhecendo essas limitações, os

dados atuais fornecem evidências substanciais e justificam uma investigação mais aprofundada em pesquisas futuras. Portanto, estudos futuros devem considerar amostras maiores, incluir outras modalidades de exercício, adotar desenhos longitudinais e empregar análises estatísticas mais complexas.

Além disso, para pesquisas futuras, seria interessante explorar a relação entre satisfação corporal e motivação em diferentes faixas etárias e níveis de experiência em treinamento de força, bem como considerar variáveis como fatores socioeconômicos e culturais. Investigar o impacto de programas específicos de treinamento de força na saúde mental e emocional das mulheres poderia proporcionar uma compreensão mais abrangente dos benefícios psicológicos. Além disso, estudos longitudinais que acompanhem as praticantes ao longo do tempo poderiam ajudar a identificar mudanças na percepção corporal e na motivação, bem como os fatores que influenciam a adesão contínua ao exercício. Essas investigações ajudariam a contextualizar melhor os achados atuais e a identificar áreas para exploração futura, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e personalizadas.

CONCLUSÃO

Em conclusão, a satisfação corporal entre mulheres que praticam treinamento de força está associada a motivos autônomos, resultando em prazer e bem-estar, enquanto a motivação focada em fatores externos correlaciona-se com a insatisfação corporal. A afiliação surgiu como um motivo mais significativo para mulheres mais velhas com rendas mais altas que se engajaram em múltiplas modalidades de exercício, destacando a importância de ambientes de apoio para essas indivíduos. Além disso, a satisfação diferiu apenas em relação aos músculos, sendo menor para mulheres mais velhas, indicando que o processo de envelhecimento pode impactar a satisfação corporal. Contrariando a literatura existente, nem a duração da prática nem a frequência semanal mostraram influências na satisfação corporal e nas motivações para o exercício, sugerindo a

necessidade de mais investigações para explorar esse aspecto.

Os achados do estudo destacam a importância do treinamento de força para a satisfação corporal e motivação pessoal. O treinamento de força contribui para uma imagem corporal positiva e uma autoestima elevada entre as mulheres. Isso impacta a sociedade ao promover a aceitação de diversos tipos de corpo e reduzir a pressão para alcançar padrões de beleza irreais. Para os profissionais de saúde, essas informações são valiosas para desenvolver programas de exercício que melhorem o bem-estar físico e psicológico, incentivando a adesão a longo prazo e aprimorando a qualidade de vida dos participantes.

A importância desse tópico para a população é significativa, especialmente na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Focar na satisfação corporal e motivação através do treinamento de força melhora substancialmente a autoestima e o bem-estar psicológico das mulheres, além de desempenhar um papel crucial na saúde física. O exercício regular de força reduz o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares, ao mesmo tempo em que melhora a densidade óssea e a função muscular. Além disso, o fortalecimento muscular pode ser uma estratégia eficaz para o controle de peso e a prevenção da obesidade, que são fatores de risco para vários problemas de saúde. Ao abordar a satisfação corporal e a motivação, os profissionais de saúde podem criar programas de exercício mais eficazes e envolventes, promovendo um estilo de vida mais saudável e sustentável. Essa abordagem apoia a saúde física e melhora a qualidade de vida e o bem-estar geral, sublinhando a importância do treinamento de força como uma ferramenta essencial na promoção da saúde e prevenção de doenças.

REFERÊNCIAS

1. Tiggemann M, Hayden S, Brown Z, Veldhuis J. The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*. 2018;26:90-7. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.07.002.
2. Nascimento EGC, Sena, PRC, Jacob LMS, Maia EMC. A construção social do corpo: como a perseguição do ideal do belo influenciou as concepções de saúde na sociedade brasileira contemporânea. *Mudanças*. 2019;27(1):53-61.
3. Grogan S. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Taylor & Francis, 2016.
4. Freitas PF, Oliveira PSP, Rosário VHR, Triani FS. Nível de Satisfação com a Imagem Corporal de Mulheres Praticantes de Musculação. *RBPFX*. 2018;12(80):1063-8.
5. Monteiro GN, Silva SR, Araújo ND, Aburachid LMC. Nível de (in) satisfação corporal de mulheres praticantes de treinamento em circuito. *Pensar Prática*. 2018;21(1):41-52. doi: <https://doi.org/10.5216/rpp.v21i1.42612>.
6. Fabrin TK, Fin G, Baretta M, Baretta E. Percepção da imagem corporal e percentual de gordura em adolescentes do gênero feminino. *ACBS*. 2017;4(2):195-202.
7. Klimick AC, Coelho CE, Alli-Feldmann LR. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. *Rev Iniciação Cientí ULBRA*. 2017;1(15).
8. Rentz-Fernandes AR, Silveira-Viana M, Liz CM, Andrade A. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. *Rev Salud Pública*. 2017;19:66-72. doi: <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n1.47697>.
9. Silva AMB, Machado WL, Bellodi AC, Cunha KS, Enumo SRF. Jóvenes Insatisfechos con la Imagen Corporal: Estrés, Autoestima y Problemas Alimentarios. *Psico USF*. 2018;23(3):483-95. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230308>.
10. Almeida SS, Zanatta DP, Rezende FF. Imagem corporal, ansiedade e depressão em pacientes obesos submetidos à cirurgia

- bariátrica. *Estud psicol.* 2012;17(1):153-60. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000100019>.
11. Lacerda MRP, Assumpção AA. Tratamento cognitivo-comportamental para mulheres com a imagem corporal distorcida pela depressão. *Pretextos*. 2018;3(6):153-71.
12. Moraes JMM, Oliveira AC, Nunes PP, Lima MTMA, Abreu JAO, Arruda SPM. Fatores associados à insatisfação corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares entre estudantes de nutrição. *Rev Pesq Saúde*. 2016;17(2):106-11.
13. Pinto DCD, Quadrado RP. Imagens em construção: satisfação corporal e transtornos alimentares em acadêmicos da área da saúde. *Relacult*. 2018;4. doi: <https://doi.org/10.23899/relacult.v4i0.759>.
14. Alleva JM, Sheeran P, Webb TL, Martijn C, Miles E. A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PLoS One*. 2015;10(9). doi: 10.1371/journal.pone.0139177.
15. Silva TC, Freire GLM, Moraes OSG, Nascimento Júnior JRA. Motivação, Bem-Estar e Autoestima de Praticantes de Diferentes Modalidades de Exercícios físico. *Saúde Pesq*. 2019;12(2):359-66. doi: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n2p359-366>.
16. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness: Guilford Publications, 2017.
17. Deci EL, Ryan RM. Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In: Ryan RM. *Oxford library of psychology. The Oxford Handbook of Human Motivation*, p.85-107, 2012.
18. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.
19. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemp Educ Psychol*. 2000;25(1):54-67. doi: <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.
20. Markland D, Ingledew DK. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *Br J Health Psychol*. 1997;2(4):361-76. doi: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>.
21. Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Propriedades psicométricas da versão brasileira do Exercise Motivations Inventory (EMI-2). *Motriz*. 2012;18(4):667-77.
22. Hirata E, Pilati R. Desenvolvimento e validação preliminar da Escala Situacional de Satisfação Corporal-ESSC. *Psico-USF*. 2010;15(1):1-11. 2010. doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100002>.
23. Ednie A, Stibor M. Influence and interpretation of intrinsic and extrinsic exercise motives. *JHSE*. 2017;12(2):414-25. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.18>.
24. Moraes AL, Araújo AO, Carvalho LRMS. Comparação dos níveis de satisfação e percepção corporal entre praticantes de dança e musculação. *RBNE*. 2017;11(66):756-64.
25. Liz CM, Azevedo JN, Vilarino GT, Andrade A. Os motivos da prática de treinamento de força diferem em relação à idade do praticante. *CEFE*. 2015;13(1):61-7. doi: <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2015.v13.n1.p61>.

26. Silva GML, Carminha IO. Avaliação da imagem corporal de idosos brasileiros: uma revisão sistemática. *Est Interd Envelh*. 2012;17(2):233-49. doi: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.24287>.
27. Santos RML, Albuquerque JMC, Moura SKMUF, Rosenstiel L, Rabay AAN, Silva CAN. Exercício físico ao ar livre, motivação e aderência: um estudo sobre a satisfação das necessidades psicológicas em mulheres. *Rev Bras Ciênc Saúde*. 2015;19(2):33-8.
28. Mora CAA. Comparación entre los motivos para la práctica de actividad física según el género y el tiempo de práctica en un grupo de estudiantes. *MHSalud*. 2018;14(2):1-14. doi: <https://doi.org/10.15359/mhs.14-2.1>.

Recebido: 27 jun. 2024

Aceito: 04 ago. 2024