

ATRATIVIDADE: ESCOLHA DA RAZÃO CINTURA-ANCA EM SILHUETAS FEMININAS ENTRE PRATICANTES DE CYCLING E MUSCULAÇÃO

Attractiveness: choice of waist-hip ratio in female silhouettes among cycling and strength training practitioners

Cristiana Mercê

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Portugal

cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt | ORCID: 0000-0001-5146-6597

David Catela

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

CIEQV, Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Portugal

catela@esdrm.ipsantarem.pt | ORCID: 0000-0003-0759-8343

Nancy Brígida

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

nancybrigida@esdrm.ipsantarem.pt | ORCID: 0000-0002-2220-339X

Raquel Gonçalves

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

220001086@esdrm.ipsantarem.pt

Daniela Freitas

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

220000261@esdrm.ipsantarem.pt

Dora Faria

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

180500236@esdrm.ipsantarem.pt

Rita Miranda

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

220000253@esdrm.ipsantarem.pt

Maria Gouveia

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

220000266@esdrm.ipsantarem.pt

Sarina Santos

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

220001212@esdrm.ipsantarem.pt

RESUMO

A razão cintura-anca (RCA) em mulheres é um indicador de atributos de saúde, juventude e fertilidade; o qual tem sido utilizado como uma medida de atratividade. No caso do sexo feminino a dimensão da anca indica a dimensão pélvica e, conseqüentemente, a dimensão do canal reprodutivo associando-se assim à fertilidade. Por outro lado, a dimensão da cintura transmite informações sobre estado de saúde feminino ou risco de morbilidade no futuro, uma vez que a gordura visceral nesta região pode ser sinal de maior risco de morbilidade. Investigações anteriores têm vindo a revelar que homens e mulheres percecionam uma RCA feminina de 0,7 como mais atraente, considerando esta razão como um valor universal. Este valor reflete a época histórica, cultural, económica e social em que os indivíduos estão envolvidos. Podemos assim supor que a cultura, em um nível mais específico, como a adesão a diferentes modalidades de ginásio, pode influenciar a incorporação dos seus valores e ideais, o que, por sua vez, poderá contribuir para uma mudança na preferência da RCA. O presente estudo objetivou investigar e comparar a escolha da RCA preferida, para silhuetas femininas, entre praticantes de *cycling* e musculação. Participaram neste estudo 121 participantes com idade entre os 15 e 72 anos ($M=31,07 \pm 12,17$), entre os quais 59 praticantes de *cycling* (29 mulheres) e 62 de musculação (30 mulheres). Foi-lhes questionado qual a silhueta mais atraente, para o sexo feminino, de entre um conjunto de 5 silhuetas com RCA modificadas. Os resultados revelaram diferença significativa na RCA preferida entre as culturas de ginásio em análise, com os participantes de musculação a preferirem uma menor RCA (valor médio de $0,63 \pm 0,01$) comparativamente aos de *cycling* ($0,66 \pm 0,01$). Os praticantes da cultura de musculação, especialmente os homens, preferem corpos femininos com um pouco mais de diferenciação cintura-anca, enquanto os praticantes da cultura de *cycling* se aproximam mais do valor universal de 0,7. Os resultados não revelaram diferenças na RCA preferida entre sexos, quer dentro de cada cultura de *fitness*, quer para a totalidade da amostra. Não obstante, ambas as culturas e sexos revelam preferência por uma RCA inferior à universalmente obtida, com particular incidência nos praticantes masculinos de musculação. Este resultado reforça a ideia de que a idealização do corpo feminino atraente passa por traços morfológicos mais pronunciados, típico da heteronormatividade. E que esta idealização é partilhada mesmo em praticantes de atividades físicas cujo principal objetivo passa por alcançar uma boa condição física associada à saúde, a qual se consubstancia em cinturas abdominais e pélvicas com pouca gordura e tonificadas.

Palavras-chave: atratividade, fitness, cycling, musculação, razão cintura-anca

ABSTRACT

Mercê, C., Catela, D., Brígida, N., Gonçalves, R., Freitas, D., Faria, D., Miranda, R., Gouveia, M., & Santos, S. (2023). Atratividade: escolha da razão cintura-anca em silhuetas femininas entre praticantes de cycling e musculação. *Revista da UI_IPSantarém, Edição Temática Unificada. Número Especial: Conferência Impact Science'23. 11(3)*, 68-70. <https://doi.org/10.25746/ruiips.v11.i3.32474>

The waist-to-hip ratio (WHR) in women is an indicator of health, youthfulness, and fertility attributes; it has been used as a measure of attractiveness. In the case of females, hip size indicates pelvic dimensions and, consequently, the size of the reproductive canal, which is associated with fertility. On the other hand, waist size conveys information about female health status or future morbidity risk, as visceral fat in this region can be a sign of higher morbidity risk. Previous research has shown that both men and women perceive a female WHR of 0.7 as more attractive, considering this ratio as a universal value. This value reflects the historical, cultural, economic, and social context in which individuals are involved. Thus, we can assume that culture, at a more specific level, such as the practice of different gym modalities, can influence the incorporation of its values and ideals, which, in turn, may contribute to a change in WHR preference. The present study aimed to investigate and compare the preferred WHR for female silhouettes among participants who practice cycling and strength training. This study included 121 participants aged between 15 and 72 years ($M=31.07 \pm 12.17$), including 59 cycling practitioners (29 women) and 62 strength trainers (30 women). They were asked to choose the most attractive silhouette for females from a set of 5 silhouettes with modified WHR. The results revealed a significant difference in the preferred WHR between the analyzed gym cultures, with strength trainers preferring a lower WHR (mean value of 0.63 ± 0.01) compared to cycling practitioners (0.66 ± 0.01). Strength trainers, especially men, prefer female bodies with slightly more waist-to-hip differentiation, while cycling practitioners lean closer to the universally obtained value of 0.7. The results did not show any differences in the preferred WHR between sexes, either within each fitness culture or for the entire sample. However, both cultures and sexes showed a preference for a WHR lower than the universally obtained value, with particular emphasis on male strength trainers. This result reinforces the idea that the idealization of an attractive female body involves more pronounced morphological traits, typical of heteronormativity. This idealization is shared even among practitioners of physical activities whose main goal is to achieve good physical health, which translates to abdominal and pelvic areas with low fat content and toned appearance.

Keywords: attractiveness, fitness, cycling, strength training, waist-to-hip ratio.