

PERCEPÇÃO CORPORAL POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

BODY PERCEPTION OF PRACTITIONERS IN BODYBUILDING

Marielle Ristow¹
Luana dos Santos²
Daniela Fronza Beims³
Luciane Ângela Nottar Nesello⁴

RESUMO: A insatisfação com a própria imagem corporal, talvez seja um dos principais motivos que levam as pessoas a iniciar um programa de atividade física. O objetivo deste estudo foi avaliar a percepção corporal de praticantes de musculação em academias do município de Itajaí-SC. A fim de caracterizar a amostra, foi aplicado um questionário estruturado, contendo informações sobre o estilo de vida, antropometria e imagem corporal. Os parâmetros antropométricos utilizados foram: peso e estatura, para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), e para estimar a autopercepção da imagem corporal foram utilizados dois conjuntos de silhuetas. Para análise estatística descritiva dos dados foram utilizadas a frequência absoluta e relativa das variáveis coletadas. Foram avaliados 284 praticantes de musculação do gênero masculino, com idade média de $26,31 \pm 6,03$ anos, e mais de doze anos de estudo; 156 indivíduos relataram atividade física mais de três vezes por semana. Quanto ao IMC, os valores médios encontrados foram: $24,93 \pm 2,51$ kg/m². Em relação à satisfação corporal, 42,3% dos praticantes de musculação mostravam-se insatisfeitos com a aparência física. Observou-se que a variável insatisfação corporal estava vinculada à preocupação com a forma física. Os resultados obtidos apontam para a necessidade de mais estudos sobre a percepção corporal, bem como, da inserção de profissionais de nutrição em academias de ginástica para promover o bem estar de forma mais equilibrada.

PALAVRAS-CHAVE: Imagem corporal. Academias de ginástica. Musculação.

ABSTRACT: Dissatisfaction with own body image maybe has one of the main reasons that lead people to begin a physical activity program. The objective of this study was to evaluate the body perception of bodybuilders gyms in the city of Itajaí-SC. In order to characterize the sample, it was applied a structured questionnaire containing information about the lifestyle, anthropometry and body image. Anthropometric parameters were: weight and height to calculate the Body Mass Index (BMI), and to estimate the self-perception of body image were used two sets of silhouettes. For descriptive statistical analysis of the data were used to absolute and relative frequency of the variables collected. We evaluated 284 bodybuilders males, mean age 26.31 ± 6.03 years, and more than twelve years of study; 156 individuals reported performing more physical activity than three times a week. As for BMI, the mean values were: 24.93 ± 2.51 kg/m². In relation to body satisfaction, 42.3% of bodybuilders were dissatisfied with their physical appearance. It was observed that the variable body dissatisfaction was related to concerns about the physical form. The results point to necessity

¹ Nutricionista (UNIVALI).

² Acadêmica do curso de Nutrição (UNIVALI).

³ Acadêmica do curso de Nutrição (UNIVALI).

⁴ Mestre em Nutrição (UFSC). E-mail: nesello@univali.br.

for more studies about body perception, as well as, the inclusion of nutrition professionals in gyms to promote the well-being more evenly.

KEYWORDS: Corporal image. Gyms. Bodybuilder.

1 INTRODUÇÃO

O corpo humano sofre diversas transformações ao longo dos anos, como mudanças de peso, formas e funcionamento. Tais mudanças, porém, nem sempre são desejadas, gerando o que se chama de insatisfação corporal. O ser humano sente a necessidade de manter o corpo sob seu controle, e quando isso não ocorre, surge a insegurança sobre sua aparência (SILVA, 2012).

A imagem corporal está associada a fatores sociais, íntimos e profissionais, sendo um instrumento utilizado para aumentar as chances de destaque na sociedade. O corpo é o significado que permite a comunicação não verbal, mostrando um grau de autoconhecimento, de familiaridade e de personalidade (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009).

O aumento da busca por atividade física exagerada, distúrbios alimentares e cirurgias plásticas, que visam remodelar o corpo para os padrões preestabelecidos pela sociedade, desencadeiam a insatisfação com a imagem corporal que é percebida atualmente (MORGADO et al., 2009). Sabe-se que a prática de exercícios físicos está estreitamente relacionada à imagem corporal e apresenta impacto positivo do indivíduo na realidade social (DEL CIAMPO et al., 2010).

Indivíduos que apresentam Índice de Massa Corporal (IMC) acima do que é considerado normal apresentam maior insatisfação com a imagem corporal, sendo esse um fator capaz de influenciar tal percepção (SECCHI; CAMARGO; BERTOLDO, 2009). A busca pela melhor aparência e controle de peso são principais motivos que levam as pessoas a realizarem atividade física, resultando assim, em uma satisfação corporal (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Com o passar das gerações e com o aumento do sedentarismo, das doenças coronarianas e pelo incentivo da mídia, a procura por atividade física vem crescendo e a busca pelo corpo perfeito se torna muitas vezes prioridade. A musculação é uma modalidade cada vez mais praticada na atualidade, se destacando na área da Educação Física, devido à preocupação com uma aparência saudável e um corpo perfeito (VIEIRA, 2011).

Diante do exposto, o objetivo do estudo foi avaliar a percepção corporal e a prática da musculação em frequentadores de academias.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um delineamento transversal, com uma amostra por conveniência, do total de academias de ginástica que oferecem musculação no município de Itajaí/SC. Para o cálculo amostral foi considerado a prevalência esperada com uma margem de erro de cinco por cento (5%) e nível de confiança de noventa e cinco por cento (95%) e acrescentados dez por cento (10%) para recusas.

Os indivíduos foram informados acerca dos procedimentos da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados ocorreu após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, sob o registro do protocolo 577/09, de acordo com as recomendações da Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

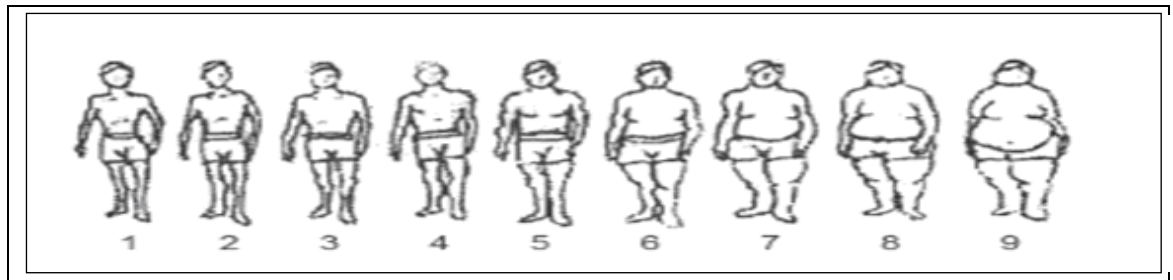
Para o levantamento dos dados foi aplicado um questionário estruturado constituído de questões fechadas e de múltiplas escolhas, a fim de caracterizar a amostra e obter informações sobre o estilo de vida, antropometria e imagem corporal. Os dados foram coletados antes do praticante de musculação iniciar seu treino.

Os parâmetros antropométricos utilizados foram: peso (kg) e estatura (m). As medidas de peso foram obtidas em única tomada, com uso de balança digital, da marca Plenna®, com capacidade para 180kg e precisão de 100g, e a estatura medida com um antropômetro da marca Secca®. As medidas de peso e estatura foram utilizadas para o cálculo do Índice de Massa Corpórea (IMC), classificando o estado nutricional segundo os pontos de corte preconizados pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2004).

A avaliação da satisfação com a imagem corporal foi realizada por meio das respostas das seguintes perguntas: “Encontra-se satisfeito com sua aparência física atual?” “A preocupação com sua forma física o leva a praticar mais exercícios?” “Você tem medo de emagrecer?” “Você tem medo de engordar?” “Você compara seu físico com o de outros?”

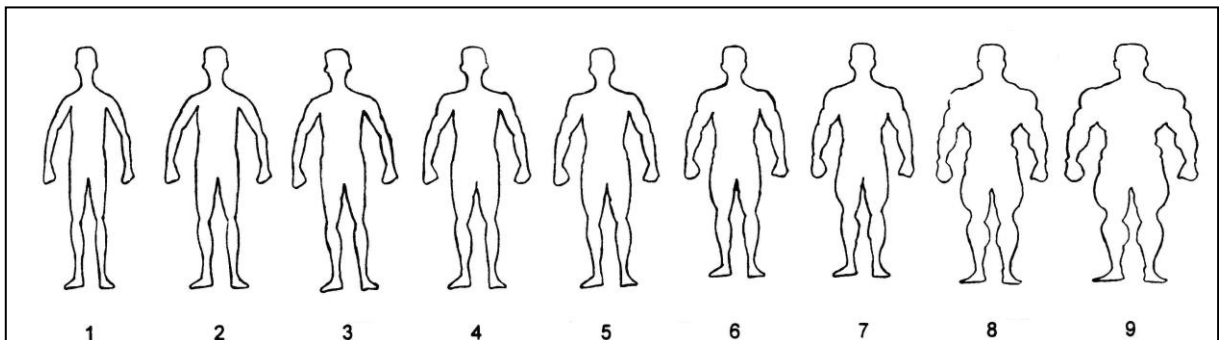
A fim de estimar a autopercepção da imagem corporal foi utilizado o conjunto de silhuetas proposto por Stunkard; Sorenson e Schlusinger (1983), sendo apresentado aos indivíduos e solicitado que respondessem: “Qual é a silhueta que melhor representa sua aparência física atualmente?” “E qual é a silhueta que gostaria de ter?” (Figura 1).

Figura 1 – Conjunto de silhuetas proposto por Stunkard; Sorenson e Schlusinger (1983).



E, em seguida, apresentado o conjunto de silhuetas proposto por Lima et al. (2008), que representa uma forma física mais forte e volumosa, na qual se considera o aspecto muscularidade (Figura 2).

Figura 2 – Conjunto de silhuetas proposto por Lima et al. (2008).



Para verificação do grau de satisfação/insatisfação corporal, de ambos os conjuntos de silhuetas, calcularam-se as diferenças entre a silhueta atual (que se assemelha ao participante) e a silhueta desejada (que gostaria de apresentar) apontadas pelos indivíduos.

Foi realizada análise descritiva de frequência simples, utilizando-se as variáveis categóricas descritas por meio de suas frequências absolutas e relativas, e seu respectivo intervalo de confiança.

3 RESULTADOS

Foram avaliados 284 praticantes de musculação do gênero masculino com idade média de $26,31 \pm 6,03$ anos. Constatou-se nível de escolaridade elevada (60,6%), com superior completo ou cursando. Sobre a frequência da prática de atividade física, a maior proporção de homens (54,8%) declarou realizar musculação mais de três vezes por semana, e quando

questionados sobre o uso de álcool ou fumo, 42,6% e 22,9%, respectivamente, relataram serem usuários (Tabela 1).

Tabela 1 – Descrição da amostra em relação as variáveis sociodemográficas e comportamentais.

Variável	n	%
Idade (anos)		
18 – 25	142	50,0
26 – 35	117	41,2
36 – 45	25	8,8
Escolaridade em anos		
Menos de 8	13	4,6
9 – 11	97	34,2
12 ou mais	172	60,6
Frequência AF		
< 3 vezes/semana	128	45,2
> 3 vezes/semana	156	54,8
Consumo Álcool		
Sim	121	42,6
Não	163	57,4
Fumante		
Sim	65	22,9
Não	219	77,1

Os dados antropométricos de IMC, considerando as classificações por idade, são apresentados na Tabela 2. Quanto ao IMC, apesar de a maioria apresentar eutrofia, com valores médios de $24,93 \pm 2,51\text{kg/m}^2$, é importante destacar que 40,84% dos indivíduos encontravam-se fora da normalidade (sobrepeso/obesidade).

Tabela 2 – Distribuição dos participantes de acordo com as características antropométricas considerando a distribuição etária.

	18-25		26-35		36-45		
	n	%	n	%	n	%	
IMC	Eutrofia	107	37,67	53	18,67	8	2,82
	Sobrepeso	29	10,21	58	20,42	15	5,28
	Obesidade	7	2,47	6	2,11	1	0,35

Quando interrogados a respeito da satisfação com sua aparência física atual, 42,3% dos praticantes de musculação relataram estar insatisfeitos. Os gráficos 1 e 2 demonstram a autopercepção corporal dos indivíduos avaliados em relação a silhueta atual e a desejada de acordo com os conjuntos de silhuetas proposto por Stunkard; Sorenson e Schlusinger (1983) e Lima et al. (2008), percebe-se que em ambas escalas de silhuetas, os praticantes de musculação desejavam uma silhueta maior do que a possuem.

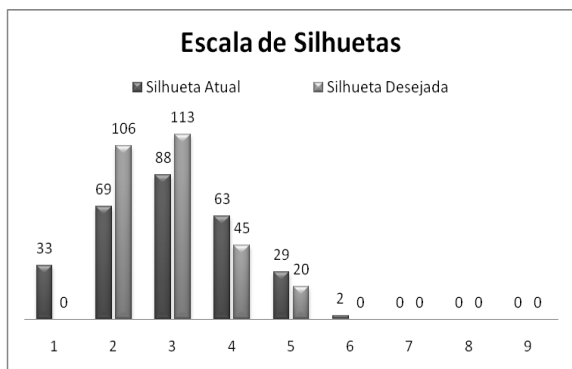


Gráfico 1: Stunkard; Sorenson; Schlusinger (1983).

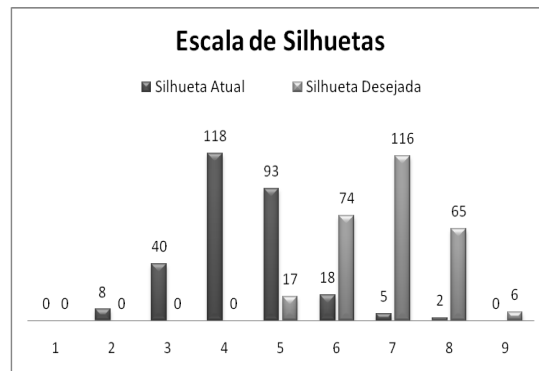


Gráfico 2: Lima et al. (2008).

4 DISCUSSÃO

Na pesquisa realizada, 60,6% tinham o grau de escolaridade elevado, apresentando mais de doze anos de estudo. Essa é uma característica esperada, uma vez que, entre indivíduos com maior escolaridade é verificada prevalência superior de atividade física no lazer (HALLAL, 2008). Com resultados superiores ao da presente pesquisa, Goston (2008) encontrou 76,3% dos participantes com algum grau de formação superior (graduação, especialização, mestrado ou doutorado). E Fermino; Pezzini e Reis (2010) verificaram em seu estudo um índice de 75% com grau de escolaridade elevado.

Em relação à frequência de atividade física, 54,8% relataram praticar musculação mais de três vezes por semana. Dados compatíveis com os resultados encontrados por Santos e Santos (2002) em que 56% dos avaliados realizavam cinco treinos por semana.

Em relação aos dados antropométricos avaliados, observou-se que dentre os praticantes de musculação, a maioria encontrava-se de acordo com os padrões de normalidade segundo a classificação do IMC. Resultados similares encontrados por Ciampo (2010), demonstrando que a frequência dos indivíduos ativos ou muito ativos foi maior para aqueles que subestimaram o peso e para aqueles que perceberam que o peso estava adequado. Theodoro, Ricalde e Amaro (2009) avaliando 87 homens encontraram IMC médio de $24,25 \pm 2,66 \text{ kg/m}^2$, e de Coelho et al. (2012) avaliando 41 indivíduos de acordo com a modalidade musculação obteve IMC médio de $24,85 + 3,23 \text{ kg/m}^2$.

Blowers et al. (2003) e McLaren e Gauvin (2002) mencionam que os principais motivos pelos quais homens iniciam programas de atividade física são a insatisfação com o próprio corpo ou mesmo pela imagem que se tem dele e pela valorização exacerbada de baixos níveis de gordura corporal. Relacionando a condição formacional com a percepção corporal Ciampo et al. (2010) identificaram uma quantidade significativa de adultos jovens

com autopercepção corporal distorcida, sobretudo entre aqueles com maior nível de formação. Considerando-se as pressões sociais que agem para valorizar corpos cada vez mais magros e musculosos, pode-se verificar um conflito permanente, capaz de causar transtornos físicos e psicológicos diversos.

Em contrapartida Salcedo (2010) estudando os motivos para a prática regular do treinamento personalizado (com interferência de um *personal trainer*) constatou que o maior nível de motivação foi a saúde, seguido de prazer e estética. Ao passo que Truccolo, Maduro e Feijó (2008) avaliando homens que aderiram à corrida de rua supervisionada verificaram que 67,7% eram motivados pela diminuição da ansiedade, 64,5% por melhora do condicionamento físico e saúde e 48,4% por melhora da autoestima. E Fermino; Pezzini e Reis (2010) mencionam que a insatisfação com a imagem corporal parece estar mais associada a aspectos relacionados com o bem-estar do que com a condição física.

No presente estudo ao analisar a satisfação corporal, 42,3% dos praticantes de musculação se encontravam insatisfeitos com sua aparência física. Do mesmo modo, Silva (2012) observando a percepção corporal de 10 homens praticantes de musculação com idade entre 18-35 anos, notou a insatisfação corporal de quatro participantes, enquanto os outros afirmaram estar parcialmente satisfeitos, mas que poderiam melhorar alguns detalhes. E todos os entrevistados se aproximavam dos padrões estéticos apresentados socialmente, percebe-se que a insatisfação com a imagem corporal segue uma tendência de corpo influenciada pela mídia e a sociedade.

De acordo com a pesquisa de Walker et al. (2009), avaliando a influência da mídia para a atividade física masculina, constatou-se que ela era um fator influenciador para internalização da figura do corpo musculoso e o desenvolvimento de insatisfação corporal. Igualmente Markey e Markey (2010), afirmam que a mídia possui um alto potencial na influência da satisfação com a aparência por meio do processo de comparação social, delimitando os padrões de beleza e sucesso (CAMARGO, 2008).

Conforme Grogan (2008), a insatisfação corporal é definida por pensamentos e sentimentos negativos, e a falha na autorregulação de exercícios que envolvem mudança de um estado presente para um desejado. Esses fatores geram um desequilíbrio e depreciação das características físicas, como tamanho, forma, peso e massa muscular, além do desempenho psicossocial segundo Rech; Araújo e Vanat (2010).

Ao avaliar separadamente a silhueta desejada, observou-se que entre ambas as escalas de silhuetas, os praticantes de musculação almejavam ter uma silhueta maior do que a atual. Resultados semelhantes foram demonstrados por Theodoro, Ricalde e Amaro (2009), em que

a maioria dos avaliados expressou o desejo de ter uma forma física maior daquela que possuíam, embora todos os entrevistados fossem classificados como eutróficos. É notória a crescente ocorrência de tais preocupações em homens, que procuram em exercícios de fortalecimento muscular à melhora de sua estética. Mas essa preocupação excessiva com o corpo pode levar o indivíduo a ter um reflexo negativo da sua imagem corporal, ocasionando diminuição da autoestima, e afetando diretamente sua vida pessoal e social (SILVA, 2012).

De fato evidenciou-se no presente estudo a associação entre percepção corporal e atividade física, baseada nas medidas e exercícios físicos que os indivíduos procuram adotar para aproximarem-se dos padrões de corpo ideal, o que é refletido pela crescente procura por academias e espaços comunitários (SCHMALZ, 2010).

Quanto as limitações do estudo pode-se apontar o uso da escala de silhuetas bidimensionais para avaliação da imagem corporal, pois ela não permite a representação total do indivíduo, da distribuição de sua massa de gordura e de outros aspectos antropométricos importantes na formação da imagem corporal (FERRARI; SILVA; PETROSKI, 2012). Recomenda-se então, para os próximos estudos, a utilização de instrumentos mais focalizados e que permitam aproximar os valores reais de percepção corporal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados, conclui-se que mesmo os praticantes de musculação com IMC eutrófico, mencionaram uma grande insatisfação com a imagem corporal. Inclinando as expectativas de corpo perfeito sob os meios de informação midiáticos, em que apresentam boa parte das influências. Portanto, a insatisfação corporal é um resultado direto do não enquadramento em padrões estético culturais. Ao passo que a crescente busca de um corpo físico idealizado socialmente, faz que a devida preocupação com a saúde e qualidade de vida fique a desejar.

Observa-se, também, que os praticantes de musculação vêm buscando programas de atividade física com intuito de melhorar a autopercepção corporal, e a preocupação com a imagem corporal antes considerada exclusivamente do gênero feminino, apresenta-se ascensão entre os homens.

Os dados obtidos no presente estudo apontam para a necessidade de um suporte de profissionais de nutrição em academias de ginástica, tendo em vista que houve importantes relatos quanto à insatisfação corporal com a finalidade de melhorar a performance atlética e conquistar uma aparência física ideal em pouco tempo. Destaca-se, ainda, a importância da

realização de mais estudos sobre a autopercepção corporal, pois os frequentadores de academias apresentam características próprias e distintas de outros praticantes de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

BLOWERS, L.C.; LOXTON, N.J.; GRADY-FLESSER, M.G.; OCCHIPINTI, S.; DAWE, S. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. **Eating Behaviors**, v. 4, p. 229-44, 2003.

CAMARGO, T. P. P. et al. Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. **Revista Brasileira de psicologia do esporte**, v. 2, n. 1, p. 01-15, jun., 2008.

CIAMPO, L. A. D. et al. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de crescimento e desenvolvimento humano**, v. 20, n. 3, p. 671- 679, 2010.

COELHO, F. D. et al. Influência dos meios midiáticos na internalização da figura do corpo ideal entre praticantes de atividade física. **Coleção pesquisa em educação física**, v. 11, n. 4, p. 119-126, abr., 2012.

DEL CIAMPO, L. A. et al. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. **Revista Brasileira de crescimento e desenvolvimento humano**, v. 20, n. 3, p. 671- 679, 2010.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira da medicina do esporte**, v. 16, n. 1, p. 18- 23, jan./fev., 2010.

FERRARI, E. P.; SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. Associação entre percepção da imagem corporal e estágios de mudança de comportamento em acadêmicos de educação física. **Revista Brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v 14, n. 5, p. 535- 544, jul., 2012.

GOSTON, J.L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: fatores associados. 2008. 74 f. **Dissertação** (Mestrado em Ciência de Alimentos) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

GROGAN, S. **Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children**. 2. ed., East Sussex: Routledge. 2008.

HALLAL, P.C. et al. Correlates of leisure-time physical activity differ by body-mass-index status in Brazilian adults. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 5, n. 4, p. 571- 578, jul., 2008.

LIMA, J.R.P.; ORLANDO, F.B.; TEIXEIRA, M.P.; CASTRO, A.P.A.; DAMASCENO, V.O. Conjunto de silhuetas para avaliar a imagem corporal de praticantes de musculação. **Arquivos Sanny de Pesquisa em Saúde**, v. 1, n. 1, p. 26- 30, 2008.

MCLAREN, L.; GAUVIN, L. Neighbourhood level versus individual level correlates of women's body dissatisfaction: toward a multilevel understanding of the role of affluence. **Journal Epidemiologic Community Health**, v. 56, p. 193-9, 2003.

MORGADO, F.F.R. et al. Análise dos instrumentos de avaliação da imagem corporal. **Fitness Performance Journal**, v. 8, n. 3, p. 204- 211, 2009.

POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. **Exercícios na saúde e na doença**: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

RECH, C. R.; ARAÚJO, E. D. S.; VANAT, J. D. R. 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.

SALCEDO, J. F. Os motivos à pratica regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de *personal trainer*. 2010. 44 f. **Monografia** (Bacharel em Educação Física). Universidade federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

SANTOS, M.A.A. dos; SANTOS, R.P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. **Revista Paulista Educação Física**, v. 16, n. 2, p. 174-85, 2002.

SECCHI, K.; CAMARGO, B. V.;BERTOLDO, R. B. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. **Revista Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 25, n. 2, p. 229-236, abr./jun. 2009.

SCHMALZ, D. L. I feel fat: weight-related stigma, body esteem, and BMI as predictors of perceived competence in physical activity. **Obesity Facts**, v. 3, n. 1, p. 15- 21, fev., 2010.

SILVA, I. B. B. A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Müller – SC. 2012. 49 f. **Monografia** (Bacharelado em Educação Física). Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, Criciúma, 2012.

STUNKARD, A.J.; SORENSON, T.; SCHLUSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: KETY, S. S. et al. (Eds.) **The genetics of neurological and psychiatric disorders**, p. 115- 120, New York: Raven, 1983.

THEODORO, H.; RICALDE, S.R.; AMARO, F.S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul – RS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n. 4. p. 291-294, jul./ago., 2009.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz, Rio Claro**, v. 14, n. 2, p.108-114, abr./jun., 2008.

VIEIRA, P. de A. Uso de suplemento alimentar por praticantes de diferentes atividades nas academias de ginástica e musculação da zona central cidade de Criciúma-SC. 2011. 56 f. **Monografia** (Bacharel em Educação Física). Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, Criciúma, 2011.

WALKER, D. C.; ANDERSON, D. A.; HILDEBRANDT, T. Body checking behaviors in men. **Body image**, v. 6, n. 3, p. 164-170, jun., 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Antropometry as an indicator of nutritional and health status in Physical Status**: The use and interpretation of anthropometry. Geneva, 2004.