



ANDRESSA FERNANDA GOMES

**PERCEPÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE LAVRAS-MG**

LAVRAS-MG

2022

ANDRESSA FERNANDA GOMES

**PERCEPÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM
ACADEMIAS DE LAVRAS-MG**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Universidade Federal de
Lavras, como parte das exigências do curso
de Nutrição, para obtenção do título de
Bacharel.

Prof(a). Dr(a). Juciane de Abreu Ribeiro Pereira

Orientadora

Artigo redigido conforme as normas da ABNT

LAVRAS-MG

2022

PERCEPÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE LAVRAS-MG.

ANDRESSA FERNANDA GOMES¹, RAFAELA CORRÊA PEREIRA², JUCIANE DE ABREU RIBEIRO PEREIRA³

¹ Discente do curso de nutrição da Universidade Federal de Lavras (UFLA), Lavras - MG

² Docente do Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG), Campus Bambuí.

³ Docente do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Lavras (UFLA), Lavras – MG.

RESUMO

A insatisfação corporal proveniente do padrão de beleza imposto pela mídia tem se tornado frequente na população, principalmente em praticantes de musculação que buscam dos exercícios físicos melhorar a aparência física, adotando comportamentos inadequados. Objetivou-se nesse estudo avaliar a percepção corporal de praticantes de musculação de academias do município de Lavras - Minas Gerais, buscando identificar possíveis insatisfações e distorções, bem como correlações da percepção corporal com fatores relacionados a essa prática esportiva. Para análise da composição corporal foi realizado aferição de peso e altura para determinar índice de massa corporal (IMC), dobras cutâneas para obter percentual de gordura (%GC) e circunferência da cintura (CC). Utilizou-se um questionário aplicado pela pesquisadora contendo questões de autopercepções da imagem e peso corporal e questões socioeconômicas. Avaliou-se as autopercepções de imagem por meio de escala de silhuetas e de peso corporal, bem como a presença de insatisfação corporal. A amostra foi composta por 156 participantes (54,2% do gênero feminino e 45,8% do gênero masculino), com idade média de 26,6 anos, com predomínio de renda per capita inferior a 1 salário mínimo, em relação ao IMC observou-se predominância do estado de eutrofia e sobrepeso. Já para CC e % GC, a maioria apresentou adequação para indivíduos não atletas e os principais objetivos de treino foram emagrecimento e hipertrofia. Apesar de grande parte não distorcer sua imagem (59,6%) e peso (66%) corporal, uma parcela relatou se perceber em condição diferente da atual. As mulheres apresentaram tendência a superestimar sua imagem e seu peso, enquanto os homens tendem a subestimar. Foi possível constatar que grande parte dos que fazem uso de suplementação, se considera com o peso adequado, indicando possível preocupação excessiva com a forma física. Os achados demonstram que 44,9% dos participantes se apresentaram insatisfeitos com seus corpos, mediante a isso conclui-se que é necessário o acompanhamento multiprofissional com intuito de trabalhar a educação em saúde com os praticantes de musculação.

Palavras-chave: imagem corporal; insatisfação corporal; distorção corporal; treinamento de força

ABSTRACT

Body dissatisfaction arising from the beauty standard imposed by the media has become frequent in the population, especially in bodybuilders who seek physical exercises to improve their physical appearance, adopting inappropriate behaviors. The objective of this study was to evaluate the body perception of bodybuilders from gyms in the city of Lavras - Minas Gerais, seeking to identify possible dissatisfactions and distortions, as well as correlations of body perception with factors related to this sports practice. For the analysis of body composition, weight and height were measured to determine body mass index (BMI), skinfold thickness to obtain percentage of fat (%BF) and waist circumference (WC). A questionnaire applied by the researcher was used, containing questions about self-perceptions of body image and weight and socioeconomic issues. Self-perceptions of image were evaluated through silhouette and body weight scale, as well as the presence of body dissatisfaction. The sample consisted of 156 participants (54.2% female and 45.8% male), with a mean age of 26.6 years, with a predominance of per capita income below 1 minimum wage, in relation to BMI a predominance of eutrophic and overweight status was observed. As for WC and % BF, most showed adequacy for non-athlete individuals and the main training goals were weight loss and hypertrophy. Although a large part did not distort their image (59.6%) and body weight (66%), a portion reported that they perceived themselves in a different condition than the current one. Women tended to overestimate their image and weight, while men tend to underestimate them. It was possible to verify that most of those who make use of supplementation, consider themselves with the appropriate weight, indicating possible excessive concern with the physical form. The findings show that 44.9% of the participants were dissatisfied with their bodies, so it is concluded that multidisciplinary monitoring is necessary in order to work on health education with bodybuilders.

Keywords: body image; body dissatisfaction; body distortion; strength training.

1. INTRODUÇÃO

A percepção da imagem corporal tem estado cada vez mais presente no dia a dia da sociedade. A busca pelo corpo ideal e a distorção de imagem tem feito com que jovens e adultos busquem alternativas para conseguirem se adequar aos padrões de beleza impostos pela mídia, como por exemplo a prática de exercícios físicos, uso de suplementos alimentares, dietas restritivas, entre outros (MARTINS, 2018)

A imagem corporal (IC) pode ser definida como a constituição da figura do corpo para si mesmo, é uma percepção que se estabelece na infância, através do reconhecimento do seu corpo e pelo início do processo de observação, sobre como os outros a veem (PEREIRA; CAMPOS; SILVEIRA, 2013; SKOPINSKI; RESENDE; SCHNEIDER, 2015).

O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado por diversos fatores tais como sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os

processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura

(RICCIARDELLI; MCCABE; BANFIELD S, 2000; VOLKWEIN; MCCONATHA, 1997; FISHER S, 1990).

O padrão de beleza imposto pela mídia tem se destacado por exercer grande influência na formação da imagem corporal, ao estimular a valorização da magreza e do corpo perfeito. Sendo assim, a insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato este que tem determinado, nas últimas décadas, uma obsessão a buscar a anatomia ideal (NAGEL; JONES, 1992; LABRE, 2002).

Para se enquadrar no padrão ideal imposto, homens e mulheres insatisfeitos com seus corpos têm buscado a prática de exercícios físicos, principalmente, a musculação nas academias e alguns inclusive fazem o uso de suplementos, muitas vezes, de forma errônea, indicado por pessoas não qualificadas na tentativa de se chegar ao resultado mais rápido (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010). Muitos indivíduos vão à busca de academias e outros tipos de atividades físicas procurando por saúde, emagrecimento e melhora do condicionamento físico, entretanto, muitos representam objetivos e metas exclusivamente estéticos (MAGALHÃES; COSTA, 2013).

A insatisfação corporal pode ter como consequências prejuízos no comportamento e atitudes alimentares, tendência ao desenvolvimento e manutenção de transtornos alimentares (TA), depressão, baixa autoestima, comparação social, ansiedade, aumento de cirurgias plásticas estéticas, diminuição da qualidade de vida, entre outros (SOUZA; ALVARENGA, 2016).

Sendo assim, se faz necessário estudar a percepção da imagem corporal dos indivíduos, principalmente em praticantes de musculação, tendo em vista que a insatisfação corporal e a busca excessiva pelo corpo ideal podem trazer complicações à saúde.

Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi avaliar a percepção corporal de praticantes de musculação de academias do município de Lavras - Minas Gerais, buscando identificar possíveis insatisfações e distorções, bem como correlações da percepção corporal com fatores socioeconômicos e outros relacionados a essa prática esportiva.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é do tipo observacional descritivo do tipo transversal com amostragem simples aleatória. O trabalho foi aprovado pela Comissão de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Lavras (Protocolo nº 70646017.2.0000.5148).

2.1 Participantes

A amostra foi composta por 156 adultos, de ambos os sexos, com idade entre 20 e 52 anos, praticantes de musculação em academias do município de Lavras- Minas Gerais. A coleta de dados foi realizada entre agosto de 2019 a dezembro de 2022 por meio de entrevista presencial com formulário elaborado previamente e avaliação antropométrica realizada individualmente em sessão única utilizando-se na estrutura física das academias. Foram feito o levantamento de todas as academias de Lavras e somente as credenciadas junto a prefeitura municipal do município, foram selecionadas para o trabalho e que permitiram a realização do estudo. Os sujeitos concordaram em participar do estudo voluntariamente por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo informados antecipadamente sobre todos os procedimentos que seriam realizados, os indivíduos que não estavam dentro da faixa etária adulta foram excluídos da pesquisa.

O formulário continha informações a serem preenchidas como idade, sexo, objetivo de treino, renda total mensal e número de dependentes bem como questões relacionadas a autopercepção imagem e peso corporal e uso de suplementos alimentares, além disso foram coletados dados antropométricos pelos pesquisadores.

2.2 Aferições e classificação de dados

Foram considerados na avaliação de parâmetros antropométricos o peso corporal, estatura, circunferência da cintura (CC), bem como dobras cutâneas tricípital, suprailíaca e coxa para mulheres e dobras cutâneas peitoral, abdominal e coxa para os homens.

Para mensurar o peso foi utilizada balança digital portátil com limite máximo de 180 kg. A estatura foi aferida por meio do antropômetro portátil. As aferições foram realizadas segundo as orientações do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2011). As medidas obtidas de peso e estatura foram utilizadas para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que foi classificado de acordo com o proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2000).

A circunferência da cintura (CC) foi realizada utilizando-se fita métrica inextensível, seguindo o protocolo proposto por Callaway, Chumlea e Bouchard (1988). Para classificar a circunferência da cintura foram utilizados os pontos de corte recomendados pela WHO (1998), que avalia o risco aumentado para o desenvolvimento de complicações metabólicas associadas à obesidade quando se obtêm valores acima de 80 cm para mulheres e acima de 94 cm para

homens.

As medidas das dobras cutâneas foram realizadas sempre no lado direito do avaliado, e este em posição anatômica, utilizando-se adipômetro científico e a determinação do percentual de gordura foi realizada obtendo-se a densidade corporal segundo as equações de predição de três dobras cutâneas, seguindo o protocolo proposto por Jackson & Pollock (1978). A classificação do percentual de gordura corporal (% GC) foi realizada de acordo com a proposta de Pollock & Wilmore (1993), de acordo com idade e gênero, tal classificação é categorizada em seis níveis, de excelente até ruim, além disso nesse estudo houve agrupamento dessas categorizações em níveis excelentes, bom, acima da média e média como sendo %GC adequado e os níveis abaixo da média, ruim e muito ruim como %GC inadequado.

2.3 Percepção da imagem corporal

Foi avaliada a autopercepção de imagem corporal por meio de escala de silhuetas de Kearney et al. (1997), que é formada de nove figuras que variam de muito magro até obeso, diferenciando-se para homens e mulheres. Para a análise da escala de silhuetas, foram estabelecidos os critérios seguidos por Madrigal-Fritsch (1999), organizados em quatro categorias: baixo peso (silhueta 1), representando indivíduos com IMC abaixo de 20 kg/m²; eutrófico (silhuetas 2-5), abrangendo indivíduos com IMC de 20 kg/m² a 24,99 kg/m²; sobrepeso (silhuetas 6 e 7), abrangendo IMC de 25 kg/m² a 29,99 kg/m² e obesidade (silhuetas 8 e 9), caracterizado com IMC acima de 30 kg/m².

Para além disso, foi avaliada a sensação em relação ao seu peso corporal de acordo com categorias seguindo a metodologia de Pereira, Ramos e Rezende (2012), que foi avaliada de acordo com a autopercepção das categorias: 1 – baixo peso: aqueles que se sentem muito abaixo do peso e abaixo do peso; 2 – eutrófico: aqueles que se sentem em peso médio e 3 – sobrepeso: aqueles que se consideram acima do peso e muito acima do peso.

As percepções da imagem corporal por meio da escala de silhuetas e do peso corporal foram comparadas com a avaliação antropométrica, por meio do IMC, para verificar possíveis distorções na percepção corporal.

2.4 Análise estatística

Os dados foram analisados por estatística descritiva (frequência e tabela de referência cruzada, seguida pela análise de qui-quadrado) para identificar possíveis relações entre as variáveis, conforme as hipóteses do trabalho. Os dados foram tabulados em planilha do Excel sendo feita a análise estatística no programa SPSS versão 20.0 considerando nível de significância de 5% estatística.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Características socioeconômicas, objetivos de treino, antropometria e composição corporal.

A amostra do estudo foi composta por 156 praticantes de musculação, sendo 54,2% do gênero feminino e 45,8% do gênero masculino, com idade mínima de 20 anos, média e máxima de 52 anos. A maior parte dos participantes (59,4%) apresentou renda per capita menor que um salário mínimo e os principais objetivos de treino relatados foram, hipertrofia e emagrecimento (tabela 1).

Tabela 1. Características socioeconômicas, objetivos de treino, antropometria e composição corporal de praticantes de musculação. Lavras, MG, Brasil, 2019- 2022.

Variável	n	%	IC*
Gênero			
Feminino	84	54,2	46,5 – 61,3
Masculino	72	45,8	38,7 – 53,5
Idade	-	-	25,7 – 27,6
Renda per capita			
< 1 salário mínimo	92	59,4	52,3- 67,1
> 1 e ≤ 2 salários mínimos	53	34,2	26,5 – 41,3
> 2 e ≤ 5 salários mínimos	6	3,9	1,3 – 7,1
> 5 salários mínimos	4	2,6	0,6 – 5,2

IC 95%: intervalo de confiança.; ¹renda per capita por quantidade de salários mínimos. Salário mínimo=R\$1212,00; ² Índice de Massa Corporal.

Fonte: Do autor (2022).

Continuação da Tabela 1. Características socioeconômicas, objetivos de treino, antropometria e composição corporal de praticantes de musculação. Lavras, MG, Brasil, 2019- 2022.

Variável	n	%	IC*
Objetivos de treino			
Definição	19	12,3	7,7 – 17,4
Emagrecimento	63	40,6	32,9 – 49,0
Força muscular	6	3,9	1,3 – 7,1
Hipertrofia	76	49,0	41,3 – 56,8
Condicionamento	5	3,2	0,6 – 6,5
Saúde	8	5,2	1,9 – 9,0
IMC			
Baixo peso	4	2,6	0,6 – 5,2
Eutrofia	91	58,7	51,0 – 66,5
Sobrepeso	51	32,9	25,8 – 40,6
Obesidade I	5	3,2	0,6 – 6,5
Obesidade II	4	2,6	0,6 – 5,2
Obesidade III	0	0	00,0 – 00,0
Circunferência da cintura			
Sem excesso de adiposidade central	132	85,2	79,4 – 91,0
Excesso de adiposidade central	23	14,8	9,0 – 20,6
Percentual de Gordura Corporal (%GC)			
Adequado	97	62,2	54,5 – 69,9
Inadequado	59	37,8	30,1 – 45,5

IC 95%: intervalo de confiança.; ¹renda per capita por quantidade de salários mínimos. Salário mínimo=R\$1212,00; ² Índice de Massa Corporal.

Fonte: Do autor (2022).

Em relação ao IMC, a classificação revelou que houve predominância do estado de eutrofia, seguido de sobrepeso ($p < 0,05$) (tabela 1). No estudo de Sehnem e Soares (2015), em que avaliaram 68 praticantes de musculação de ambos os gêneros, residentes de municípios do Centro-Sul do Paraná, constataram que 63,2% dos indivíduos avaliados da população geral encontravam-se em eutrofia e 35,3% em sobrepeso. Todavia, vale ressaltar, especialmente com essa prática esportiva, que os valores de sobrepeso podem nem sempre estar relacionados ao excesso de gordura corporal e sim ao ganho de massa muscular, principalmente nos homens.

No que concerne ao percentual de gordura, foi possível identificar que (37,8%) apresentou inadequação no percentual de gordura.

Em relação a circunferência da cintura (CC) houve predomínio dos indivíduos (85,2%) que apresentaram valores dentro do recomendado para idade e 14,8% apresentaram valores acima do recomendado. A circunferência da cintura (CC) está associada ao risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (CARVALHO, M. H. C. et al, 2005)

Todos esses dados são de extrema importância, pois quando IMC, %GC e CC estão dentro da faixa considerada adequada, os indivíduos tendem a ter menos riscos de desenvolver Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), principalmente as cardiovasculares, pois esses parâmetros são fatores diretamente relacionados ao desenvolvimento das mesmas. Deve-se atentar aos indivíduos que apresentaram excesso de adiposidade central, % GC inadequados e IMC acima do recomendado, pois mesmo sendo a minoria, merece atenção e trabalho em conjunto de educação em saúde com os profissionais da área, por se tratar de um parâmetro preocupante, pois representa risco de desenvolvimento de doenças metabólicas, favorecendo o desenvolvimento de resistência à insulina e risco aumentado para doenças cardiovasculares (MELERE, 2019).

3.2 Percepção de imagem e de peso corporal

Ao verificar a distorção de imagem e peso corporal em relação ao gênero (tabela 2), percebe-se que a maioria dos participantes não apresentaram distorção corporal, porém um percentual importante de indivíduos do gênero feminino tende de forma expressiva a superestimar ambos os parâmetros, sendo que 40,5% superestima imagem corporal e 20,2% superestima o seu peso. Já os homens tendem uma parcela a subestimar ambos os parâmetros, sendo que 33,8% subestimam a imagem corporal e 36,6% subestimam o seu peso (tabela 2). Foi possível observar resultados convergentes no estudo de Pretry et al. (2019), o qual avaliou a insatisfação com a imagem corporal de 138 praticantes de musculação adultos, de ambos os sexos, de uma academia do município de São José – SC, de acordo com a Escala de Silhuetas proposta por Kakeshita et al. (2009). Constatou-se uma diferença significativa entre homens e mulheres ($p=0,017$), mostrando que as mulheres possuem uma maior insatisfação corporal (desejo de diminuir o tamanho corporal) quando comparado aos homens.

Tabela 2 - Distorções de imagem e peso corporais em praticantes de musculação. Lavras, MG, Brasil, 2019 - 2022.

Distorção	GÊNERO		
	Feminino (n= 84)	Masculino (n= 72)	Geral (n= 156)
Imagem Corporal			
Subestima	4,7% (n=4)	33,8% (n=24)	17,9% (n=28)
Sem distorção	54,8% (n=46)	66,2% (n=47)	59,6% (n=93)
Superestima	40,5% (n=34)	1,4% (n=1)	22,5% (n=35)
Peso Corporal			
Subestima	10,8% (n=9)	36,6% (n=26)	22,4% (n=35)
Sem distorção	69,0% (n=58)	63,4% (n=45)	66,0% (n=103)
Superestima	20,2% (n=17)	1,4% (n=1)	11,6% (n=18)

Legenda da estatística: p-valor qui-quadrado = 0,005.

Fonte: Do autor (2022).

Com relação aos dados obtidos sobre as distorções de imagem e peso corporais estão apresentados na tabela 2, uma quantidade expressiva dos participantes tendem a não distorcer a imagem e peso corporal, foi possível observar esse mesmo resultado no estudo de Rizzi, Tamires, et al. (2019) que avaliou 139 desportistas adultos de ambos os sexos de academias do município de Pelotas-RS e de acordo com questionário de forma corporal (Body Shape Questionnaire) que classifica as respostas em 4 categorias, ausência de distorção da imagem corporal (40 pontos), apenas 20,14%, ou seja, a minoria da população estudada apresentou distorção de imagem corporal.

Essas distorções possuem etiologia multifatorial, impostas na maioria das vezes pela mídia e pela sociedade, sendo influenciada por fatores físicos, psicológicos, ambientais e comportamentais, que interferem na formação do conceito de imagem e peso corporal. A crescente busca pelo padrão do corpo ideal e perfeito está entre as principais causas de alteração da auto percepção e afeta principalmente as mulheres (DE MATOS, 2019).

3.3 Correlação com a imagem corporal

A partir da correlação da percepção de imagem corporal e IMC dos praticantes de musculação (tabela 3), foi possível constatar que aqueles que apresentam baixo peso e eutrofia pelo IMC, uma parcela dos indivíduos (25%) tende a superestimar sua imagem corporal. Já os indivíduos que apresentaram IMC em sobrepeso (59,6%), obesidade I (60%) e obesidade II (25%) tendem a subestimar seu estado nutricional. No estudo de Kakeshita e Almeida (2006), que avaliaram a relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários, a tendência de mulheres eutróficas ou com sobrepeso em superestimar seu peso se inverte à medida que aumenta o IMC, chegando à subestimação nas obesas.

Tabela 3 – Correlação entre percepção de imagem corporal e IMC (OMS, 2000) de praticantes de musculação. Lavras, MG, Brasil, 2019 - 2022.

Percepção de Imagem Corporal	IMC (OMS, 2000)					Total n=156
	BP n=4	EUT n=91	SP n=52	OB I n=5	OB II n=4	
BP	75% (n=3)	26,4% (n=24)	9,6% (n=5)	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)	20,5% (n=32)
EUT	25% (n=1)	71,4% (n=65)	50% (n=26)	0/0% (n=0)	25% (n=1)	59,6% (n=93)
SP	0,0% (n=0)	2,2% (n=2)	32,7% (n=17)	60% (n=3)	0,0% (n=0)	14,1% (n=22)
OB	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)	7,7% (n=4)	40% (n=2)	75% (n=3)	5,8% (n=9)

Legenda: BP=baixo peso; EUT=eutrófico; SP=sobrepeso; OB=obesidade; OB I=obesidade grau I; OB II=obesidade grau II. Legenda da estatística: p-valor qui-quadrado = 0,005.

Fonte: Do autor (2022).

Com relação a percepção de imagem corporal e gênero observados na tabela 4, houve diferença estatística ($p < 0,05$), em relação ao baixo peso e obesidade. Dos que se percebem com baixo peso, a maioria dos praticantes de musculação eram do sexo masculino (30,6%) e apenas (11,9%) eram mulheres. Já os que se observam com obesidade, (9,5%) eram mulheres e apenas (1,4%) eram homens. Eutrofia e sobrepeso não obtiveram diferença estatística entre os gêneros.

Esse perfil é muito comum entre os adolescentes, como evidenciado no estudo de Pereira, Ramos e Rezende (2012), ao avaliar 339 adolescentes de uma escola pública do município de Alfenas-MG, em que constataram que os adolescentes do sexo feminino se perceberam com a imagem e o peso corporal com maior frequência acima do peso, quando comparado aos adolescentes do sexo masculino e sugerem uma tendência desses resultados permanecerem na vida adulta.

Tabela 4. Correlação entre percepção de imagem corporal e gênero de praticantes de musculação. Lavras, MG, Brasil, 2019 - 2022.

Percepção de imagem corporal	GÊNERO		
	Feminino n=84	Masculino n=72	Total n=156
BP	11,9% (n=10)	30,6% (n=22)	20,5% (n=32)
EUT	61,9% (n=52)	56,9% (n=41)	59,6% (n=93)
SB	16,7% (n=14)	11,1% (n=8)	14,1% (n=22)
OB	9,5% (n=8)	1,4% (n=1)	5,8% (n=9)

Legenda: BP=baixo peso; EUT=eutrófico; SP=sobrepeso; OB=obesidade; OB=obesidade.

Legenda da estatística: p-valor qui-quadrado = 0,005.

Fonte: Do autor (2022).

Na correlação entre percepção de imagem corporal e satisfação corporal (tabela 5), 44,9% dos praticantes de musculação estão insatisfeitos com seu corpo e destes a maioria se percebe com imagem corporal de eutrofia, podendo indicar preocupações excessivas com a estética corporal, pois é um valor expressivo embora não seja significativo estatisticamente.

Tabela 5. Correlação entre percepção de imagem corporal e satisfação com o corpo de praticantes de musculação Lavras, MG, Brasil, 2019 - 2022.

Percepção de imagem corporal	ESTÁ FELIZ COM O CORPO?		
	NÃO 44,9% (n=70)	SIM 55,1% (n=86)	Total n=156
BP	15,7% (n=11)	24,4% (n=21)	20,5% (n=32)
EUT	58,6% (n=41)	60,5% (n=52)	59,6% (n=93)
SB	15,7% (n=11)	12,8% (n=11)	14,1% (n=22)
OB	10% (n=7)	2,3% (n=2)	5,8% (n=9)

Legenda: BP=baixo peso; EUT=eutrófico; SP=sobrepeso; OB=obesidade;

Legenda da estatística: p-valor qui-quadrado = 0,001.

Fonte: Do autor (2022).

3.4 Correlação com a percepção do peso corporal

Ao analisar a correlação de percepção de peso corporal e o IMC avaliado dos praticantes de musculação (tabela 6), observa-se que dentre os participantes com baixo peso e eutróficos, uma parcela tende a superestimar seu peso corporal. Por outro lado, os indivíduos que se encontram com sobrepeso (57,7%), tendem a subestimar seu peso. Entretanto, entre esses classificados com sobrepeso, podem estar alguns indivíduos com elevada massa muscular. Em relação aos classificados com obesidade, em sua totalidade se perceberam acima do peso e não distorceram o peso corporal. No estudo realizado por Nunes et al, (2001) verificou que entre as mulheres que se achavam gordas, somente um terço tinha IMC compatível com sobrepeso/obesidade.

Tabela 6. Correlação entre percepção de peso corporal e IMC (OMS, 2000) de praticantes de musculação. Lavras, MG, Brasil (2019 – 2022).

Percepção de peso corporal	IMC (OMS, 2000)					
	BP n=4	EUT n=91	SP n=52	OB I n=5	OB II n=4	Total n=156
Abaixo	50% (n=2)	8,8% (n=8)	1,9% (n=1)	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)	7,1% (n=11)
Adequado	25% (n=1)	74,7% (n=68)	40,4% (n=21)	0,0% (n=0)	0,0% (n=0)	57,7% (n=90)
Acima	25% (n=1)	16,5% (n=15)	57,7% (n=30)	100% (n=5)	100% (n=4)	35,3% (n=55)

Legenda: BP=baixo peso; EUT=eutrófico; SP=sobrepeso; OB=obesidade; OB I=obesidade I; OB II=obesidade II. Legenda da estatística: p-valor qui-quadrado = 0,005.

Fonte: Do autor (2022).

Com relação a percepção de peso corporal e gênero como apresentado na tabela 7, houve diferença estatística significativa em relação às percepções “abaixo do peso” e “acima do peso”, em que a maioria (12,5%) que se percebe abaixo do peso são os homens e apenas 2,4% são mulheres. Dos que se percebem “acima do peso”, 40,5% são mulheres e 29,2% são homens. Dados semelhantes foram observados no estudo de Del Ciampo et al. (2010) quando concluíram que os homens possuem o hábito de subestimar o próprio peso, enquanto as mulheres o superestimam.

Tabela 7. Correlação entre percepção de peso corporal e sexo de praticantes de musculação de Lavras, MG.

Percepção de peso corporal	GÊNERO		
	Feminino n=84	Masculino n=72	Total n=156
Abaixo	2,4% (n=2)	12,5% (n=9)	7,1% (n=11)
Adequado	57,1% (n=48)	58,3% (n=42)	57,7% (n=90)
Acima	40,5% (n=34)	29,2% (n=21)	35,3% (n=55)

Legenda da estatística: p-valor qui-quadrado = 0,005.

Fonte: Do autor (2022).

Correlacionando a percepção do peso corporal com o uso de suplementos pelos participantes na tabela 8, foi possível constatar que a maior parte (70%) dos que fazem uso de suplementação se percebe com o peso adequado e 35,3% se percebe acima do peso. Considerando que um dos principais objetivos da prática de musculação pela população estudada foi a hipertrofia, sugere-se que essas pessoas que se avaliam como eutróficos, façam uso de suplementos com o objetivo de ter um corpo mais musculoso e volumoso, conforme visto no estudo de Borges; Silva; Rodrigues (2016) em que avaliaram o consumo de suplementos alimentares em academias de Montes Claros-MG e o principal motivo relatado para o uso dos suplementos foi o ganho de massa muscular, correspondendo a 76,3 % dos indivíduos. A perda de peso e a queima de gordura foram o segundo motivo mais citado, correspondendo a 15% dos pesquisados. Além disso, pode-se ressaltar que dentre aqueles que utilizam suplementos e percebem-se acima do peso (18%) podem estar se enganando quanto aos reais efeitos da suplementação alimentar, indicando a necessidade de melhor orientação profissional.

Tabela 8. Correlação entre percepção de peso corporal (silhuetas) e uso de suplementos de praticantes de musculação de Lavras, MG.

Percepção do peso corporal	Faz uso de suplemento		
	NÃO 67,9% (n=106)	SIM 32,1% (n=50)	Total n=156
Abaixo	4,7% (n=5)	12% (n=6)	7,1% (n=11)
Adequado	51,9% (n=55)	70% (n=35)	57,7% (n=90)
Acima	43,4% (n=46)	18% (n=9)	35,3% (n=55)

Legenda da estatística: p-valor qui-quadrado = 0,005.
Fonte: Do autor (2022).

A insatisfação corporal está relacionada com os modelos de beleza divulgados pela mídia, na maioria das vezes, fora da realidade de grande parte da população, pois os influenciadores, modelos e atores, sempre estão recorrendo a cirurgias plásticas para se manterem com corpos magros e definidos, como por exemplo a lipoaspiração, abdominoplastia, entre outras. Para Frois, Moreira e Stengel (2011), a imagem corporal normalmente é definida pela mídia, sendo que a internet e a televisão são as que apresentam maior valorização e divulgação do corpo ideal.

Atualmente, o modelo de beleza imposto pela sociedade corresponde a um corpo magro para as mulheres e musculoso para os homens (ADAMI; FRAINER; SANTOS; FERNANDES; OLIVEIRA, 2008). Assim, indivíduos que não se encontram nesse ideal de corpo tendem a adotar comportamentos inadequados para o controle de peso, como a procura exacerbada por exercícios físicos, cirurgias plásticas e atitudes alimentares inadequadas (TIMERMAN; SCAGLIUSI; CORDÁS, 2010)

O descontentamento com o corpo não deve ser considerado normal, pois podem levar a problemas psicológicos e desencadear transtornos alimentares como anorexia e bulimia. Desse modo, ressalta-se a importância de educação em saúde por meio de profissionais da área capacitados a fim de orientar os indivíduos sobre uma relação positiva com sua forma física e tomarem atitudes saudáveis que possam deixá-los mais satisfeitos com sua imagem corporal.

4. CONCLUSÃO

Os praticantes de musculação apresentam predominantemente índice de massa corporal, circunferência da cintura e percentual de gordura adequados, todavia há uma quantidade expressiva de distorção corporal, sendo possível observar que as mulheres tendem a superestimar o peso e a imagem corporal e os homens tendem a subestimar, com objetivo de alcançarem os padrões “ideais” impostos pela mídia.

A avaliação dos objetivos de treino e uso de suplementos alimentares relacionados aos dados obtidos para %GC, IMC, CC e percepção da imagem e peso corporal, indicam a possibilidade da prática de musculação com objetivos pautados fortemente em aspectos estéticos uma vez que os parâmetros avaliados se apresentava em grande parte adequados, porém os participantes objetivavam frequentemente hipertrofia e emagrecimento sendo observado um uso significativo de suplementos alimentares.

Diante disso, vale ressaltar a importância de um acompanhamento multiprofissional que inclua educadores físicos, nutricionistas e psicólogos aos praticantes de musculação, com a finalidade de minimizar os possíveis efeitos negativos da busca constante por corpos magros e musculosos e os agravos à saúde.

5. REFERÊNCIAS

ADAMI, F. et al. Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis. **Psicologia: Teoria e pesquisa**, v. 24, p. 143-149, 2008

BORGES, N. R.; SILVA, V. S. F.; RODRIGUES, V. D. Consumo de suplementos alimentares em academias de Montes Claros/MG. **Revista Multitexto**, v. 4, n. 1, p. 54-59, 2016.

CARVALHO, M. H. C. et al. I Diretriz brasileira de diagnóstico e tratamento da síndrome metabólica. 2005.

DE MATOS, T. C.; COSTA, T. Distorção de imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia. **Revista Científica**, v. 1, n. 1, 2019.

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**. v 16, n. 1. 2010. p. 18-23.

FISHER, S. The evolution of psychological concepts about the body. In: *Body Images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press, Cap. 1, p. 3 – 20, 1990.

FROIS, E.; MOREIRA, J.; STENGEL, M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Psicologia em estudo**, v. 16, n. 1, p. 71-77, 2011.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.

LABRE, M.P. Adolescent boys and the muscular male body ideal1. **Journal of adolescent health**, v. 30, n. 4, p. 233-242, 2002.

MAGALHÃES, D. A.; COSTA, J. M. Relação Entre a Super-Valorização do Corpo e a Saúde em Academias de Musculação em Conceição do Araguaia PA. **Revista Digital**. Vol. 118. Num. 18. 2013. p.1-5.

MARTINS, D. L. Imagem corporal e culto ao corpo: Cenas apresentadas por adolescentes praticantes de atividade física. **Brasil Escola**. Ponte Nova, 2018. Disponível em: <[Perceber e refletir sobre os padrões estabelecidos sobre a Imagem Corporal na adolescência. \(uol.com.br\)](https://www.uol.com.br/perceber-e-refletir-sobre-os-padrões-estabelecidos-sobre-a-imagem-corporal-na-adolescência)> Acesso em: 05 Mai. 2022.

MELERE, C. Avaliação da gordura abdominal por tomografia: relação com indicadores antropométricos e predição da síndrome metabólica. 2019.

NAGEL, K. L.; JONES; KAREN H. Fatores de predisposição na anorexia nervosa. *Adolescência*, v. 27, n. 106, pág. 381, 1992. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/dc86107cce5e58578aabbab2e2a8158/1?pq-origsite=gscholar&cbl=41539>

NUNES, M. A. et al. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 23, p. 21-27, 2001.

PEREIRA JUNIOR, M.; CAMPOS JUNIOR, W.; SILVEIRA, F.V. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 7. Num. 42. 2013. p. 345-352.

PEREIRA, J.A.R. de.; RAMOS, G.R.V.; REZENDE, E.G. Percepção corporal em adolescentes de baixa condição socioeconômica. 2012.

PETRY, N. A.; JÚNIOR, M. P. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 219-226, 2019.

RICCIARDELLI L. A.; MCCABE, M. P.; BANFIELD, S. Body Image and body methods in adolescent boys role of parents, friends, and the media. **Journal Psychosomatic Research**. 2000; v.49, p. 189 – 197.

RIZZI, T. et al. Consumo alimentar e imagem corporal em desportistas do município de Pelotas-RS. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 35-44, 2019.

SEHNEM, R. C.; SOARES, B. M. Avaliação nutricional de praticantes de musculação em academias de municípios do centro-sul do Paraná. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 51, p. 206-214, 2015.

SKOPINSKI, F.; RESENDE, L.; SCHNEIDER, R.H. Imagem corporal, humor e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Vol. 18. Num. 1. 2015. p. 95-105.

SOUZA, A. C.; ALVARENGA, M. S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 286-299, 2016.

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, 2009.

TIMERMAN, F.; SCAGLIUSI, F. B.; CORDÁS, T. A. Acompanhamento da evolução dos distúrbios de imagem corporal em pacientes com bulimia nervosa, ao longo do tratamento multiprofissional. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 37, n. 3, p. 113-117, 2010.

VOLKWEIN, K.; MCCONATHA, J. T. Cultural contours of the body-The impact of age and fitness. **Innovations in sport psychology: Linking theory and practice**, p. 744-746, 1997.