

SATISFAÇÃO CORPORAL E INCIDÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

Carlos Roberto Ramos da Rosa Júnior

Fernanda Dias Coelho

Maria Elisa Caputo Ferreira

Departamento de Educação Física – Laboratório de Estudos do Corpo

Universidade Federal de Juiz de Fora/MG

carlosramosjr.edfisica@gmail.com

Introdução

A dimensão atitudinal da imagem corporal inclui diferentes níveis avaliações e crenças sobre a própria aparência, sendo a satisfação com a imagem corporal mensurada pela discrepância entre uma característica física atual e o ideal desejado para si mesmo a respeito da mesma (CASH; PRUZINSKY, 2002). A insatisfação com a imagem corporal é o resultado de pensamentos negativos sobre o próprio corpo (GROGAN, 2008), o que pode implicar em consequências psicossociais prejudiciais para as pessoas (CASH *et al.*, 2004), sendo considerada um fator de risco para aumento na prática de dietas, sentimentos negativos e distúrbios alimentares (STICE, 2002).

Atualmente, a insatisfação corporal parece ser uma regra na sociedade (ARAÚJO; ARAÚJO, 2003; SARWER; THOMPSON; CASH, 2005), sendo observada em adolescentes (ADAMI *et al.*, 2008), universitários de ambos os sexos (COQUEIRO, *et al.*, 2008; QUADROS, 2010), mulheres de diferentes classes econômicas (COELHO; FAGUNDES, 2007), praticantes de atividade física (DAMASCENO, *et al.*, 2005) e atletas (OLIVEIRA, *et al.*, 2003). No entanto, as áreas profissionais que sofrem mais intensamente pressões associadas a padrões estéticos parecem apresentar elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal e predisposição distúrbios alimentares (BOSI, *et al.*, 2008; MELIN; ARAÚJO, 2002).

Diversos benefícios nos âmbitos físico, social e emocional da vida das pessoas podem ser possibilitados através da atividade física (CAETANO, *et al.*, 2009), e diante disto, o que estimula os indivíduos, na maioria das vezes, a começarem um programa de atividade física são questões estéticas como resultado do desejo de modificar as formas e proporções do corpo (DAMASCENO *et al.*, 2005; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Destaca-se a prevalência da insatisfação com a imagem corporal como um dos motivos para a prática de exercícios físicos (DAMASCENO *et al.*, 2006; FIRMINO; PEZZINI; REIS, 2010), o que torna as academias de ginástica e musculação um lugar privilegiado para o culto ao corpo que deseja atingir as formas corporais socialmente concebidas como ideais (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009; HANSEN; VAZ, 2004).

Partindo de todos esses preceitos, o corpo do professor de educação física que atua nas academias de ginástica e musculação parece representar um “cartão de visita”, no qual os alunos associam a forma corporal deste à sua qualidade profissional (PALMA; ASSIS, 2005). Diante do exposto, os objetivos desse estudo são: 1) investigar se os professores de educação física do sexo masculino atuantes em duas academias de ginástica e musculação no município de Teresópolis/RJ e em uma no município de Juiz de Fora/MG gostariam de alterar seu peso corporal e estatura atual, e conseqüentemente seu IMC atual; 2) verificar a incidência de profissionais desta amostra que possuem uma rotina de exercícios físicos direcionados exclusivamente para o seu corpo e condicionamento.

Metodologia

Realizou-se um estudo de delineamento transversal com professores de educação física do sexo masculino atuantes em três academias de ginástica e musculação, duas situadas no município de

Teresópolis/RJ, e uma da cidade de Juiz de Fora/MG. A execução deste estudo está de acordo com as normas da Portaria 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

A escolha das academias deu-se por conveniência de acesso e disponibilidade das mesmas para a condução da coleta de dados. A população foi estimada a partir das listagens de profissionais atuantes nos estabelecimentos escolhidos que foram fornecidos pelas mesmas. Foram adotados os seguintes critérios para inclusão dos indivíduos na amostra: 1) possui idade igual ou superior a 24 anos; 2) ser graduado em Educação Física em Instituição de Ensino Superior com diploma reconhecido pelo MEC; 3) estar devidamente regulamentado no Conselho Regional de Educação Física fiscalizador do município.

A investigação realizou-se por meio de questionário auto-aplicável desenvolvido especificamente para o estudo em questão. Foram coletados dados demográficos (idade), medidas antropométricas (peso e estatura), peso corporal e estatura considerada ideal para si mesmo e se amostra pratica atividade para si ou com seus alunos. Todos os participantes assinaram o Termo de Livre Consentimento Esclarecido, concordando em participar da pesquisa e foram avisados de que poderiam abandonar a mesma a qualquer momento. Os questionários foram entregues para os indivíduos em uma sala disponibilizada pelas academias participantes de acordo com a disponibilidade dos mesmos. Não houve limite de tempo para o preenchimento dos instrumentos. Para identificação dos indivíduos optou-se em enumerar os questionários, já que não foram reveladas suas identidades.

Para investigar a satisfação com o peso corporal entre os profissionais que compunham as amostras, adotou-se a diferença entre o peso corporal atual e o peso corporal considerado ideal para si mesmo (CASH; PRUZINSKY, 2002). Para verificar o peso e estatura atual foram utilizados os dados auto-referidos devido a sua boa concordância e validade em relação às mesmas medidas aferidas (FONSECA, *et al.* 2004). A partir desses dados foi calculado o estado nutricional atual e desejado dos professores integrantes da amostra por meio do IMC, dado pela divisão da massa corporal pela estatura elevada ao quadrado (ANJOS, 1992).

Utilizou-se da questão: “Possui o hábito/rotina de praticar exercícios físicos direcionados exclusivamente para o seu corpo e/ou condicionamento?”, tendo como respostas fechadas: “Sim” ou “Não”, para verificar a incidência de profissionais que adotam o hábito de praticar atividades físicas conduzidas para si mesmo.

As análises estatísticas foram realizadas no software SPSS versão 19.0 (SPSS Inc., Chicago, Estados Unidos), realizando análise descritiva dos dados demográficos, antropométricos e da prática de atividade física.

Resultados

A amostra foi composta por um total de 40 professores de educação física do sexo masculino (67,5% da cidade de Teresópolis/RJ), apresentando média de idade de 29,22 (+-6,17). A caracterização da amostra segundo peso corporal (PCA) e estatura (EA) atuais auto-referidos, peso corporal (PCI) e estatura (EI) idealizados para si mesmo, encontram-se na Tabela 1.

Tabela 1.

Estatística descritiva da amostra segundo peso corporal e estaturas atuais auto-referidos e peso corporal e estatura idealizada

Variáveis	Amostra (n=40)
	Média ± DP
PCA (kg)	81,15 ± 10,17
PCI (kg)	80,27 ± 9,634
EA (m)	1,77 ± 0,08
EI (m)	1,79 ± 0,07

Nota: kg – quilograma; m – metro.

Adotou-se o Teste de *Shapiro-Wilk* para verificar a distribuição da amostra que ficou caracterizada como não-normal, portanto, foi utilizado o Teste T Pareado Não-Paramétrico para testar a igualdade entre as médias de peso corporal e estatura. Os resultados são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2.

Diferença entre as médias de peso corporal e estatura atual e idealizados

	Média ± DP	Nível de Significância
PDA – PDI (kg)	0,875 ± 6,5	0,397
EA – EI (m)	0,02 ± 0,04	0,020

Nota: kg – quilograma; m – metro.

Não se encontrou diferença estatisticamente significativa entre as médias do peso corporal e estatura, neste sentido, os indivíduos da amostra encontram-se satisfeitos com o peso corporal e estatura. Em relação à diferença das médias dos IMCs não foram observadas diferenças estatisticamente diferentes ($p = 0,023$). O que pode ser explicado pelo fato das médias de peso e estatura serem variáveis que interferem neste resultado.

Quanto ao segundo dado analisado, verificou-se que os 90% professores desta amostra (36 indivíduos) declaram possuir uma rotina para prática de exercícios físicos focados exclusivamente para o seu corpo e condicionamento.

Conclusões

Até onde foi possível observar, apesar de pré-dispostos a pressões sociais para apresentarem padrões estéticos pré-estabelecidos, os professores de educação física que compuseram a amostra mostraram-se satisfeitos com seu peso corporal e consequentemente, IMC com exceção da estatura atual auto referida. Da mesma forma que houve uma elevada incidência de profissionais entre amostra que praticam exercícios físicos como forma de atingir a estética corporal desejada pelos mesmos, bem como para condicionamento físico, o que talvez explicasse a satisfação com o próprio peso corporal.

Em contrapartida, Palma e Assis (2005) ao realizarem uma pesquisa com um grupo de professores de musculação, verificaram que 38,7% já fizeram uso de aceleradores metabólicos e 25,6% de esteroides anabolizantes como forma de atingir um corpo hipertrofiado, valorizado no campo do *fitness*. Neste mesmo estudo, 30,5% dos homens declararam fazer uso dessas substâncias, já em relação às mulheres, apenas 12,2%.

Dada à escassez de pesquisas desenvolvidas com professores de educação física atuantes em academia de ginástica e musculação, e ao “culto corporal” da contemporaneidade existente no ambiente de atuação dos mesmos, torna-se relevante o desenvolvimento de outras pesquisas no intuito de estudar com maior profundidade a satisfação com aspectos da imagem corporal dos profissionais de educação física atuantes em academias de ginástica e musculação.

BODY SATISFACTION AND INCIDENCE OF PHYSICAL EXERCISE PRACTICES BETWEEN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WORKING IN HEALTH CLUBS

Abstract: This study aimed to investigate the satisfaction with body weight, height, and BMI of physical education teachers working in two academies of gymnastics and bodybuilding in the municipalities of Teresópolis/RJ, and in a of Juiz de Fora/MG, by the difference between the average body weight and height current self-reported and idealized, serving these variables for the calculation of current BMI and idealized. To check the incidence among these professionals that adopt a routine of physical exercises focused on own body aesthetic and physical conditioning. These data indicate that possibly the satisfaction with the body weight between the

individuals of the sample may result in high incidence of professionals who practice physical exercises routinely.

KEYWORDS: Physical Education Teacher, body satisfaction; workout routine

SATISFACTION DU CORPS ET DE L'IMPACT DE L'EXERCICE PHYSIQUE ENTRE LA PRATIQUE DES ENSEIGNANTS D'ÉDUCATION PHYSIQUE TRAVAILLER DANS LES GYMNASES ET MUSCULATION

RÉSUMÉ: Cette étude visait à étudier la satisfaction avec le poids corporel, la taille et l'IMC des professeurs d'éducation physique de travail dans deux gymnases et de culturisme dans les villes de Teresopolis / RJ et l'un des Juiz de Fora / MG grâce à la différence entre le Le poids moyen et la taille autodéclarés actuelle et idéalisée, au service de ces variables pour calculer IMC actuel et idéalisé. Pour déterminer l'incidence chez les professionnels qui adoptent une orientation routine d'exercice physique à son propre corps et de conditionnement utilisé une réponse question spécifique fermé. L'échantillon était constitué de 40 sujets n'ont montré aucune différence statistiquement significative entre le poids corporel moyen, taille et l'IMC. Parmi l'échantillon, 90% des professionnels d'adopter une routine d'exercice axé sur l'esthétique propre et de remise en forme du corps. Ces données indiquent que la satisfaction peut-être avec le poids corporel chez les personnes du résultat de l'échantillon est le nombre élevé de professionnels qui pratiquent des exercices physiques régulièrement.

MOTS-CLÉS: professeur d'éducation physique, la satisfaction du corps; routine d'entraînement

SATISFACCIÓN DEL CUERPO Y EL IMPACTO DE EJERCICIO FÍSICO ENTRE LA PRÁCTICA DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA TRABAJANDO EN GIMNASIOS Y CULTURISMO

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo investigar la satisfacción con el peso corporal, la talla y el IMC de los profesores de educación física que trabajan en dos gimnasios y culturismo en las ciudades de Teresópolis / RJ y uno de Juiz de Fora / MG a través de la diferencia entre el La media de peso corporal y la percepción subjetiva de la altura actual y la ideal, sirviendo estas variables para calcular el IMC actual e idealizado. Para determinar la incidencia entre aquellos profesionales que adoptan un enfoque rutina de ejercicio físico a su condicionamiento propio cuerpo y se utiliza una pregunta de respuesta cerrada específico. La muestra estuvo constituida por 40 sujetos mostraron ninguna diferencia estadísticamente significativa entre la media de peso corporal, la altura y el IMC. En la muestra, el 90% de los profesionales adoptar una rutina de ejercicios centrado en propia estética y condicionamiento físico. Estos datos indican que posiblemente satisfacción con el peso corporal entre los individuos en el resultado

PALABRAS CLAVE: profesor de educación física, la satisfacción del cuerpo, rutina de ejercicios

SATISFAÇÃO CORPORAL E INCIDÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTRE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

RESUMO: Este estudo objetivou investigar a satisfação com o peso corporal, estatura e IMC de professores de educação física atuantes em duas academias de ginástica e musculação nos municípios de Teresópolis/RJ e em uma de Juiz de Fora/MG, através da diferença entre as médias de peso corporal e estatura atuais auto-referidos e idealizados, servindo essas variáveis para o cálculo de IMC atual e idealizado. Para verificar a incidência dentre esses profissionais que adotam uma rotina de exercícios físicos focados para o próprio corpo e

condicionamento utilizou-se uma questão específica de resposta fechada. A amostra composta por 40 indivíduos não apresentou diferença estatisticamente significativa entre as médias do peso corporal, da estatura e do IMC. Dentre a amostra, 90% dos profissionais adotam uma rotina de exercícios físicos focados na própria estética corporal e condicionamento físico. Esses dados apontam que possivelmente a satisfação com o peso corporal entre os indivíduos da amostra seja resultado na alta incidência de profissionais que praticam exercícios físicos rotineiramente.

PALAVRAS-CHAVES: Professor de Educação Física; satisfação corporal; rotina de exercícios físicos.

Referências

ADAMI, F. et al. Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, vol.24, n.2, p.143-149, 2008.

ANJOS, L.A. Índice de massa corporal (massa corporal.estatura²) como indicador de estado nutricional de adultos: revisão de literatura. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.26, n.6, p.431-436, 1992.

ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Autopercepção e Insatisfação com Peso Corporal Independem da Frequência da Atividade Física. **Arq. Bras. Cardiologia**, v.80, n.3, p.235-242, 2003.

BOSI, M.L.M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.57, n.1, p.28-33, 2008.

CAETANO, A.S. et al. Influência da Atividade Física na Qualidade de Vida e Auto-imagem de Mulheres Incontinentes. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.15, n.2, p.93-97, mar/abr, 2009.

CASH, T.F.; PRUZINSKY, T. **Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice**. New York: Guilford Press, 2002.

_____. et al. How Has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.72, n.6, p.1081-1089, 2004.

COELHO, E.J.N.; FAGUNDES, T.F. Imagem corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. **Motriz**, Rio Claro, v.13, n.2, sup.I, p.S37-S43, mai/ago, 2007.

COQUEIRO, R.S. et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Rev. de Psiquiatria**, Rio Grande do Sul, v.30, n.1, p.31-38, 2008.

DAMASCENO, V.O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.11, n.3, p.181-186, mai/jun, 2005.

_____. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Rev. Bras. Ciência e Movimento**, v.14, n.2, p.81-94, 2006.

FIRMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Freqüentadores de Academia. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.16, n.1, p.18-23, jan/fev, 2010.

FONSECA, M.J.M. et al. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.38, n.3, p.392-398, 2004.

HANSEN, R.; VAZ, A.F. Treino, Culto e Embelezamento do Corpo: Um estudo em academias de ginástica e musculação. **Rev. Bras. Ciência do Esporte**, v.26, n.1, p.135-152, set, 2004.

GROGAN, S. **Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children**. 2a ed. New York: Psychology Press, 2008.

IRIART, J.A.B.; CHAVES, J.C.; ORLEANS, R.G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**, v.25, n.4, p.773-782, abr, 2009.

MELIN, P.; ARAÚJO, A.M. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.24, supl.III, p.73-76, 2002.

OLIVEIRA, F.P. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Rev. Bras. de Medicina do Esporte**, vol.9, n.6, p.348-356, nov/dez, 2003.

PALMA, A.; ASSIS, M. Uso de esteróides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. **Rev. Bras. de Ciência do Esporte**, Campinas, v.27, n.1, p.75-92, set, 2005.

QUADROS, T.M.B. et al. Imagem corporal em universitário: associação com estado nutricional e sexo. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.78-85, jan/mar, 2010.

SAWER, D.B.; THOMPSON, J.K.; CASH, T.F. Body Image and Obesity in Adulthood. **Psychiatric Clinics of North America**, v.28, n.1, p.69-87, mar, 2005.

STICE, E. Risk and Maintenance Factors for Eating Pathology: A Meta-Analytic Review. **Psychological Bulletin**, v.128, n.5, p.825-848, 2002.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Rev. Bras. Ciência e Movimento**, v.11, n.4, p.7-12, out/dez, 2003.

Endereço de correspondência:

Carlos Roberto Ramos da Rosa Junior

Rua Guandú, n.52 – Pimenteiras

Teresópolis / RJ

CEP 25963-620

Tels: (21) 2742-2783 / (210 9966-1851

e-mail: carlosramosjr.edfisica@gmail.com