

46 - ELF-IMAGE IN BODYBUILDING PRACTITIONERS**YAGO LIRA DA SILVA**

Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB – Brasil

ODVAN PEREIRA DE GOIS

Faculdades de Integração do Sertão – Serra Talhada – PE / Centro Universitário de Patos –

UNIFIP, Patos – PB - Brasil

DIVANALMI FERREIRA MAIA

Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB - Brasil

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

Faculdades de Integração do Sertão – Serra Talhada – PE / Centro

Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB – Brasil

marcoskkproef@hotmail.com**doi:10.16887/92.a1.46****ABSTRACT**

Due to the increased concern with body image, something that is provided and accentuated by the media that end up propagating an overvaluation of aesthetic standards, the practice of physical activity comes to help people who, when self-evaluating, do not see themselves with good eyes, helping not only in body aesthetics, but also improving health in general. The objective of this work is to analyze the self-image in bodybuilders from the city of Patos PB. This is descriptive research and its design is cross-sectional. A sample of 50 bodybuilding students. The questionnaire used was the Body Image Questionnaire (Body Shape Questionnaire – BSQ). Descriptive analysis, based on mean, standard deviation, minimum and maximum value and absolute and relative frequency. The result of the research was that of the 50 people analyzed through the questionnaire 47 had no image distortion, 1 had moderate image distortion, 1 had mild image distortion and only 1 had severe image distortion. Conclusion that the study showed the importance of physical exercise and specifically weight training, showing effectiveness in the assessment of self-image.

Keywords: Self-image. Bodybuilding. Body image.

L'IMAGE DE SOI CHEZ LES PRATICIENS DE MUSCULATION**RÉSUMÉ**

Du fait du souci accru de l'image corporelle, ce qui est fourni et accentué par les médias qui finissent par propager une surévaluation des normes esthétiques, la pratique de l'activité physique vient aider des personnes qui, lorsqu'elles s'auto-évaluent, ne se voient pas avec une bonne yeux, aidant non seulement à l'esthétique du corps, mais aussi à l'amélioration de la santé en général. L'objectif de ce travail est d'analyser l'image de soi chez les culturistes de la ville de Patos PB. Il s'agit d'une recherche descriptive et sa conception est transversale. Un échantillon de 50 étudiants en musculation. Le questionnaire utilisé était le Body Image Questionnaire (Body Shape Questionnaire – BSQ). Analyse descriptive, basée sur la moyenne, l'écart type, la valeur minimale et maximale et la fréquence absolue et relative. Le résultat de la

recherche était que sur les 50 personnes analysées via le questionnaire, 47 n'avaient pas de distorsion d'image, 1 avait une distorsion d'image modérée, 1 avait une distorsion d'image légère et seulement 1 avait une distorsion d'image sévère. Conclusion que l'étude a montré l'importance de la pratique de l'exercice physique et plus précisément de la musculation, montrant son efficacité dans l'évaluation de l'image de soi.

Mots-clés: Image de soi. La musculation. L'image corporelle.

AUTOIMAGEN EN PRACTICANTES DE FABRICACIÓN CORPORAL

RESUMEN

Debido a la creciente preocupación por la imagen corporal, algo que se brinda y acentúa por los medios de comunicación que terminan propagando una sobrevaloración de los estándares estéticos, la práctica de la actividad física viene a ayudar a las personas que, al autoevaluarse, no se ven con buenos ojos. ojos, ayudando no solo en la estética corporal, sino también mejorando la salud en general. El objetivo de este trabajo es analizar la autoimagen en culturistas de la ciudad de Patos PB. Se trata de una investigación descriptiva y su diseño es transversal. Una muestra de 50 estudiantes de culturismo. El cuestionario utilizado fue el Body Image Questionnaire (Body Shape Questionnaire - BSQ). Análisis descriptivo, basado en media, desviación estándar, valor mínimo y máximo y frecuencia absoluta y relativa. El resultado de la investigación fue que de las 50 personas analizadas a través del cuestionario, 47 no tenían distorsión de imagen, 1 tenía una distorsión de imagen moderada, 1 tenía una distorsión de imagen leve y solo 1 tenía una distorsión de imagen severa. Conclusión que el estudio mostró la importancia de la práctica de ejercicio físico y específicamente el entrenamiento con pesas, mostrando efectividad en la evaluación de la autoimagen.

Palabras clave: Autoimagen. Culturismo. Imagen corporal.

AUTOIMAGEM EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

RESUMO

Devido ao aumento da preocupação com a imagem corporal, algo que é proporcionado e acentuado por meios de comunicação que acabam propagando uma supervalorização dos padrões estéticos, a prática de atividade física vem para ajudar a pessoas que quando se auto avaliam não se veem com bons olhos, auxiliando não apenas na estética corporal, mas também aprimorando a saúde de um modo geral. O objetivo deste trabalho é analisar a autoimagem em praticantes de musculação da cidade de Patos PB. Trata-se de uma pesquisa descritiva e quanto ao seu delineamento, é do tipo transversal. A amostra de 50 alunos praticantes de musculação. O questionário utilizado foi o Questionário de Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire – BSQ). A análise descritiva, baseada em média, desvio Padrão, valor mínimo e máximo e frequência absoluta e relativa. O resultado da pesquisa foi que das 50 pessoas analisadas através do questionário 47 contem ausência de distorção de imagem, 1 contem moderada distorção da imagem, 1 contem leve distorção da imagem e apenas 1 contem grave distorção da imagem. Conclusão que o estudo apresentou a importância da prática de exercício físico e em específico a musculação, mostrando eficácia na avaliação da autoimagem.

Palavras-chave: Autoimagem. Musculação. Imagem Corporal.

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se mostra sobre todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista musculoesquelético, ajuda no desenvolvimento da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. A prática da musculação diariamente ajuda no combate de lesões, ocasionando benefícios para os portadores de diversas patologias. Sendo assim, a musculação tem a finalidade de fortalecimento muscular, tornando-se imprescindível, pois promove o recrutamento de unidades motoras que estimulam um neurônio motor aumentando a força muscular e logo maior estabilização da articulação (SANCHES et al., 2018).

Ultimamente, aumentou-se a preocupação com a imagem corporal, visto que, os meios de comunicação social propagam uma fantasia dos padrões estéticos. Contudo, as supervalorizações de padrões estéticos, muitas vezes inatingíveis, estão adjuntos aos problemas psicológicos, como a ansiedade social, a autoestima reduzida. Aspectos estes sendo capazes de induzir aos dessemelhantes quadros de doenças psicossociais, afetando substancialmente a saúde mental das pessoas (DOMINSKI et al., 2019).

A percepção da autoimagem é de grande importância e influência de forma significativa no bem-estar do sujeito. A saúde não está conexas apenas com a ausência de doenças ou bem estar físico, esse termo envolve também fatores psicológicos e sociais. Nesse sentido, a percepção da imagem corporal tem uma significativa influência no bem estar, pois incide na forma física em que o sujeito vê a si mesmo e que pode afetar sua autoimagem e hábitos de vida (OLIVEIRA et al., 2019).

Entende-se por treinamento muscular a prática de determinada atividade física, cujo objetivo seja melhorar a força muscular, por meio de ações desenvolvidas pelos músculos, em contradição a determinada força resistente, no universo externo. Essa prática também pode ser denominada de treinamento ou força de treinamento resistido, proporcionando ao indivíduo praticante, benefícios físicos e psíquicos (GODOY, 2014).

O exercício físico tem uma relação íntima com a formação da autoimagem. Um programa de treinamento é capaz de desenvolver uma visão de si e de seu corpo mais analítica e crítica, criando assim objetivos, pois passa a traçar metas e acaba definindo um padrão corporal desejado ou acaba adotando um padrão que já esteja pré-definido.

A prática da musculação está em ascensão devido sua capacidade de alcançar aquele corpo esculpido desejado por seu praticante, seja no ganho de massa muscular ou por meio da capacidade de diminuir o percentual de gordura, e ainda conseguir obter correções posturais e realizar manutenção de uma boa postura. Ou seja, praticar musculação atualmente é a atividade física que mais atrai pessoas adeptas por razões diferenciadas voltadas à modelagem corporal (SANTOS et al., 2018).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva e quanto ao seu delineamento, é do tipo transversal. A pesquisa descritiva preocupa-se com o status, busca resolver os problemas através de observações, análise e descrições objetivas (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

A população é composta por 250 alunos e a amostra foi constituída de 50 alunos (18 a 60 anos) regularmente matriculadas e praticantes de musculação em uma academia de Patos-PB, no primeiro semestre de 2021, selecionadas por conveniência dentre aquelas que aceitaram fazer parte do estudo. Os alunos foram selecionados de maneira aleatória e através da disponibilidade de fazer parte da pesquisa.

O instrumento utilizado foi o Questionário de Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire – BSQ) (COOPER et al., 1987), em sua versão traduzida para o português e validada por Di Pietro e Silveira (2009), cuja adequação é uma escala com características da escala original, apresentando boa consistência interna (alfa de Cronbach = 0,97).

O BSQ é um questionário autoaplicável do tipo escala de Likert, composto por 34

perguntas, com seis opções de resposta (nunca, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre), que pontuam de um a seis. Sua pontuação final pode variar de 34 a 204 pontos, sendo que maiores escores indicam maior preocupação com a imagem corporal e maior auto depreciação devido à aparência física, de maneira especial no sentido de sentir-se com excesso de peso.

Quanto ao procedimento de realização da pesquisa, os alunos foram esclarecidos sobre os objetivos do estudo e como seria a realização do estudo. Os dados foram coletados nas dependências da academia no período das 5:00 às 23:00 horas no início do mês de abril de 2021.

Com aprovação, os sujeitos que assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE redigido para este fim, concordando em participar da pesquisa. Orientando e orientador assinaram um termo de compromisso de pesquisa – TCP como requisito ético para este estudo.

Em seguida, sobre o preenchimento dos questionários, os alunos foram orientados a realizarem uma leitura atenta às questões, antes de suas respostas. Já a aplicação do questionário, foi realizada pelo pesquisador do estudo, após o encaminhamento à submissão do Comitê de Ética em pesquisa do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

RESULTADOS

Tabela 1: Análise do total de pontos obtidos pelos Participantes da Academia

Pontos	Quantidade	%
Grave distorção acima de 167 pontos	1	2 %
Moderada distorção – entre 138 e 167 pontos	1	2 %
Leve distorção – entre 110 e 138 pontos	1	2 %
Ausência de distorção da imagem – até 110 pontos	47	94%

Os dados foram obtidos a partir de uma pesquisa, realizada com alunos regularmente matriculadas e praticantes de musculação em uma academia de Patos-PB, no primeiro semestre de 2021, por meio do Questionário de Imagem Corporal, sendo um questionário de alto-aplicação, com um total de 34 perguntas e com variação de pontuação entre 34 a 204 pontos.

Os resultados apresentam a ausência de distorção da imagem em até 110 pontos com uma quantidade de 47 respostas, totalizando um percentual de 94% dos entrevistados. Os outros dados respondidos (grave distorção acima de 167 pontos; moderada distorção, entre 138 e 167 pontos; leve distorção, com pontuação entre 110 e 138 pontos), tem contabilizado um total de 3 respostas, o que corresponde a 6% do total de respostas do questionário.

DISCUSSÃO

O intuito do presente estudo foi mostrar a importância do exercício em praticantes e musculação para o desenvolvimento da autoimagem. Utilizou-se de 4 parâmetros: grave distorção moderada distorção, leve distorção e a ausência de distorção da imagem.

Deste modo, ao discorrer sobre a ausência de distorção da imagem corporal pela prática de exercícios físicos, adjetiva a importância da prática da musculação. Do ponto de vista funcional, a musculação desenvolve importantes qualidades de aptidão, constituindo uma das mais completas formas de preparação física. E uma das características mais marcantes é que a musculação influencia diretamente a percepção da autoimagem.

Um estudo desenvolvido por Menezes (2019), cuja função é discorrer sobre o Perfil dos Praticantes de Musculação de Acordo com os Objetivos, Características do Treino e Nível de Satisfação com a Academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, corrobora para o desenvolvimento deste trabalho, visto que, o exercício físico tem relação direta para o adequado desenvolvimento do corpo, pois, ao ausentar-se da prática de

atividade física, o indivíduo tende a ter seu corpo em flacidez dos músculos, estimulando o aumento de gordura no corpo e uma lentidão do processo digestivo, bem como, cria uma insatisfação no bem-estar, por meio de uma aparência nada satisfatória.

Enriquece essa construção acadêmica, o referencial teórico sobre a satisfação corporal e autoimagem de praticantes de musculação, de autoria de Romano et al. (2018), apresentando um estudo composto por 153 mulheres, os resultados apresentam que, segundo o método BSQ, não houve nenhuma insatisfação, ou seja, tanto as jovens adultas, as adultas e as mulheres na meia idade, em sua maioria, foram classificadas como livres de insatisfação corporal. Adjetiva-se que, de acordo com o instrumento utilizado, não houve interferência da variável idade no nível de satisfação com imagem corporal nas mulheres investigadas.

Uma pesquisa desenvolvida por Chinarelli (2011), com dados relacionados à distorção da imagem corporal foram analisados através do questionário Body Shape Questionnaire (BSQ), num universo amostral de 100 praticantes de atividade física regularmente matriculados em academia, sendo 50,0% do sexo feminino e 50,0% masculino. Pela autoescala do questionário BSQ identificou-se que 28,0% dos sujeitos apresentaram distorção da imagem corporal. Apesar de ser um número pequeno, existe uma divergência com o estudo apresentado neste trabalho de conclusão de curso, apresentando uma leve discordância com o grau de satisfação da autoimagem em praticantes de musculação.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, o exercício físico, principalmente a musculação que é a prática em observação, foi positiva nos testes, demonstrando sua importância para a preocupação da autoimagem, a partir da sua prática investigada ajuda na maneira que seus praticantes se autoanalisam.

Portanto, adjetiva-se que o fortalecimento da musculatura e da capacidade nos movimentos, por meio da prática de musculação, vem a contribuir com a evolução na autoimagem dos indivíduos praticantes da modalidade esportiva.

REFERÊNCIAS

CHINARELLI, Juciane Tonon, et al. **Insatisfação corporal e comportamento alimentar em praticantes de atividade física**. VII EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar CESUMAR – Centro Universitário de Maringá Editora CESUMAR Maringá – Paraná – Brasil, 2011.

GODOY, E. S. **Musculação: Fitness**. Rio de Janeiro RJ: Editora **Sprint Ltda**, 2014.

MENEZES, Jussyanna Amanda Coutinho de Paiva. **Perfil dos Praticantes De Musculação de Acordo com os Objetivos, Características do Treino e Nível de Satisfação com a Academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba**. (Monografia). João Pessoa, 2019.

OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de; MOREIRA, Osvaldo Costa; LOPES, Priscila Rita Niquini Ribeiro; AMORIM, William; BREGUEZ, Michele Silveira; MARINS, João Carlos Bouzas. Variáveis bioquímicas, antropométricas e pressórias como indicadores de risco cardiovascular em servidores públicos. **Fisioter. mov.**, Curitiba, v. 26, n. 2, p. 369-377, abr./jun. 2013.

ROMANO, M.M. et al. Minor segmental wall motion abnormalities detected in patients with Chagas' disease have adverse prognostic implications. **Braz J Med Biol Res**. 2018;39(4):483-7.

SANCHES, Jorge Limeira de Castro. os benefícios da musculação na reabilitação de alunos com condromalácia patelar: Uma revisão bibliográfica. **Revista Diálogos em Saúde** Volume 1 -

Número 2 - jul/dez de 2018.

SANTOS, A. E. et al. Fatores que levam as pessoas a procurarem a academia para a prática de exercício físico. **EfDeportes**, Buenos Aires, 2018.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física. São Paulo: Artmed, 2012.**