

11 - AUTOIMAGEM DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E CROSS TRAINER

REBECA LOPES PEREIRA¹

ODVAN PEREIRA DE GÓIS^{1,2}

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO^{1,2}

DIVALNALMI FERREIRA MAIA^{1,2}

JOSÉ MORAIS SOUTO FILHO²

LOANA PATRICIA LOPES SOUTO

1.UNIFIP – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - PB

2.FACULDADES DE INTEGRAÇÃO DO SERTÃO – SERRA TALHADA - PE

rebecalopes2008@hotmail.com/odvangois@outlook.com.br

Doi: 10.16887/93.a1.11

SELF-IMAGE OF WOMEN PRACTICING BODYBUILDING AND CROSS TRAINER

ABSTRACT

With the increase in concern with body image, it has been proportional with a relevant dimension through communication, propagating and valuing the aesthetic standard, so that the practice of physical activity has been helping for those who do not have the appropriate body, improving not only aesthetics but also health in general. The objective of this work was to evaluate the self-image of women who practice bodybuilding and Cross Trainer in the city of Patos-PB. This was a descriptive research with a quantitative approach to the data, the sample being composed of 20 bodybuilders and 20 Cross Trainers. The body image questionnaire (Body Shape Questionnaire - BSQ) were use and the statistical analysis was perform using Microsoft Office Excel 2007. It was faun that both bodybuilders and Cross Trainer practitioners showed higher percentages of absence of image distortion. In addition, as for the total points according to the questionnaire (BSQ) it was observed that bodybuilders had no image distortion, and Cross Trainer practitioners had slight image distortion. It is then conclude that both bodybuilders and Cross Trainer practitioners do not have high rates of distortion of their body image.

Keywords: Women. Body image. Bodybuilding. Cross Trainer.

AUTO-IMAGE DES FEMMES PRATIQUEANT LE MUSCULATION ET LE CROSS TRAINER

RÉSUMÉ

Avec l'augmentation de la préoccupation pour l'image corporelle, elle a été proportionnelle à une dimension pertinente à travers la communication, la propagation et la valorisation de la norme esthétique, de sorte que la pratique de l'activité physique a aidé ceux qui n'ont pas le corps approprié, améliorant non seulement l'esthétique mais aussi la santé en général. L'objectif de ce travail était d'évaluer l'image de soi des femmes qui pratiquent la musculation et le vélo elliptique dans la ville de Patos-PB. Il s'agissait d'une recherche descriptive avec une approche quantitative des données, l'échantillon étant composé de 20 culturistes et 20 elliptiques. Le questionnaire sur l'image corporelle (Body Shape Questionnaire - BSQ) a été utilisé et l'analyse statistique a été effectuée à l'aide de Microsoft Office Excel 2007. Il a été constaté que les culturistes et les praticiens Cross Trainer présentaient des pourcentages plus élevés d'absence de distorsion d'image. Et en ce qui concerne le total des points selon le questionnaire (BSQ), il a été observé que les culturistes n'avaient aucune distorsion d'image, et les praticiens Cross Trainer avaient une légère distorsion d'image. Il est alors conclu que les culturistes et les praticiens Cross Trainer n'ont pas de taux élevés de distorsion de leur image corporelle.

Mots-clés: Femmes. L'image corporelle. La musculation. Vélo elliptique.

AUTOIMAGEN DE MUJER QUE PRACTICA CULTURISMO Y CROSS TRAINER

RESUMEN

Con el aumento de la preocupación por la imagen corporal, ha sido proporcional con una dimensión relevante a través de la comunicación, la difusión y la valoración de la norma estética, por lo que la práctica de actividad física viene ayudando a quienes no tienen el cuerpo adecuado, mejorando no sólo la estética sino también la salud en general. El objetivo de este trabajo fue evaluar la autoimagen de mujeres que practican musculación y Cross Trainers en la ciudad de Patos-PB. Se trata de una investigación descriptiva con abordaje cuantitativo de los datos, siendo la muestra compuesta por 20 fisiculturistas y 20 Cross Trainers. Se utilizó el cuestionario de imagen corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ) y el análisis estadístico se realizó con Microsoft Office Excel 2007. Se constató que tanto los culturistas como los practicantes de Cross Trainer presentaron porcentajes más altos de ausencia de distorsión de la imagen. Y en cuanto a los puntos totales según el cuestionario (BSQ) se observó que los culturistas no tenían distorsión de imagen, y los practicantes de Cross Trainer tenían una ligera distorsión de imagen. Se concluye entonces que tanto los culturistas como los practicantes de Cross Trainer no presentan altos índices de distorsión de su imagen corporal.

Palabras clave: Mujeres. Imagen corporal. Culturismo. Entrenador de cross.

AUTOIMAGEM DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E CROSS TRAINER

RESUMO

Com o aumento da inquietação com a imagem corporal, vem sendo proporcional com uma dimensão relevante por meio da comunicação, propagando e valorizando o padrão estético, de modo que a prática de atividade física vem auxiliando para aquelas que não se acham com o corpo adequado, melhorando não só a estética e também a saúde de uma forma geral. O objetivo deste trabalho foi avaliar a autoimagem de mulheres praticantes de musculação e Cross Trainer da cidade de Patos-PB. Tratou-se de uma pesquisa descritiva e com a abordagem quantitativa dos dados, sendo a amostra composta por 20 praticantes de musculação e 20 praticantes de Cross Trainer. Foi utilizado o questionário de imagem corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ) e a análise estatística foi realizada através do Microsoft Office Excel 2007. Verificou-se que tanto as praticantes de musculação quanto praticantes de Cross Trainer apresentaram maiores porcentagens de ausência da distorção da imagem. E quanto ao total dos pontos de acordo com o questionário (BSQ) observou-se que as praticantes de musculação obtiveram ausência da distorção de imagem, e as praticantes de Cross Trainer apresentaram leve distorção de imagem. Conclui-se então que tanto as praticantes de musculação como as praticantes de Cross Trainer não possuem elevadas taxas de distorção de sua imagem corporal.

Palavras-chave: Mulheres. Imagem corporal. Musculação. Cross Trainer.

INTRODUÇÃO

Pode-se definir a imagem corporal (IC) como a construção da forma do corpo para si mesmo, tendo a percepção da formação do seu corpo a partir da infância se estendendo na adolescência e chegando a fase adulta, onde inicia um processo de ressalva sobre a transformação do seu corpo (PETRY; PEREIRA, 2019).

A importância de se estudar a Imagem Corporal (IC), não está somente ligada ao desenvolvimento da identidade pessoal e sim as implicações voltadas para área de

saúde, já que existe uma preocupação excessiva com o corpo e como é visto através da mídia (PETRY; PEREIRA, 2019).

A partir dos cinco anos de idade se inicia a insatisfação com a Imagem corporal (IC), sendo que as mulheres são mais sensíveis e essa característica vai aumentando com o passar dos anos em crianças, adolescentes e adultos (PETRY; PEREIRA, 2019).

Silva (2018), afirma que a valorização do corpo perfeito divulgado pela mídia é um corpo magro e de músculos bem definido, que nem sempre conduz a sua percepção.

Sendo um mecanismo de grande eficácia nas respostas fisiológicas, a musculação é fundamentada em treinamentos com pesos sendo este planejando uma rotina de práticas de atividades corporais, produzindo resultados mais rápidos do que outros exercícios físicos. Tratando assim de uma modalidade de muita eficiência a qual um planejamento e uma rotina de exercícios físicos (LIZ; ANDRADE, 2016).

O Cross Trainer é uma forma de treinamento intervalado de alta intensidade onde desde o início dos anos 2000 esse programa de treinamento vem crescendo rapidamente. Estima-se que o programa seja usado em mais de 2.000 instalações em todo o mundo (MEYER; MORRISON; ZUNIGA, 2017).

O Cross Trainer foi projetado para treinamento dos indivíduos (por exemplo, policiais, forças especiais militares) cujo trabalho requer preparo físico e força muscular para que esses trabalhadores pudessem passar de níveis baixos para altos de esforço em segundos (MEYER; MORRISON; ZUNIGA, 2017).

Justificando que as mulheres praticantes de musculação e Cross Trainer, já participam de treinamentos a mais de três meses, onde é de suma importância fazer essa análise em sua autoimagem em cada mulher. A pesquisa foi importante não só para as mulheres praticantes, mas para os atletas e profissionais de educação física em geral perceber o quão é essencial a avaliação da autoimagem de cada mulher, pois é com isso que as mulheres são capazes de controlar seu próprio corpo.

Dessa forma, o objetivo que norteia este estudo é avaliar a autoimagem de mulheres praticantes de musculação e Cross Trainer da cidade de Patos PB.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como descritivo, de caráter transversal comparativo e de abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 20 praticantes de musculação e 20 praticantes de Cross Trainer, selecionadas por conveniência dentre aquelas que aceitaram fazer parte do estudo de 18 a 30 anos.

Os critérios de inclusão foram: estarem matriculadas na academia NS PERSONAL da cidade de Patos PB, estarem matriculadas na academia Crossfit Blackbelt da cidade de Patos PB, estarem praticando musculação e Cross Trainer há no mínimo 3 meses e serem maiores de 18 anos. E os critérios de exclusão foram: não responder o questionário corretamente; e alunas que não atingirem 75% de frequência nas práticas.

Os indivíduos foram submetidos a um questionário geral, identificando: sexo, idade peso. E um questionário específico, o Questionário Sobre a Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ) que é um teste de autopreenchimento com 34 perguntas para serem respondidas segundo a escala likert de 1 a 6 (1 - nunca, 2 - raramente, 3 - às vezes, 4 - frequentemente, 5 - muito frequentemente, 6 – sempre) (DI PIETRO, 2009).

De acordo com a resposta marcada, o valor do número correspondente à opção feita é computado como ponto para a questão (por exemplo: nunca vale um ponto). O total de pontos obtidos no instrumento é a soma de cada resposta marcada e reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Obtendo resultado menor ou igual a 110 pontos, é constatado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem corporal. Resultado entre 110 e 138 pontos é classificado como leve distorção da imagem corporal; entre 138 e 167 é classificado como moderada distorção da imagem

corporal; e acima de 167 pontos a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal.

Para a realização da coleta as mulheres foram primeiramente esclarecidas sobre os objetivos do estudo e como foi à realização do estudo. Os dados foram coletados nas dependências da academia no período das 06:00 às 08:00 horas e 14:00 às 18:00 no início do mês de setembro de 2022. As mulheres foram orientadas e esclarecidas sobre a forma do preenchimento dos questionários e serão instruídas a lerem atentamente as questões antes de responderem. A aplicação dos questionários foi feita somente por uma pessoa, pela própria pesquisadora.

A análise descritiva, baseada em média, desvio padrão, valor mínimo e máximo e frequência absoluta e relativa, foi utilizada a fim de descrever as variáveis do presente estudo. Verificando a associação entre a percepção da imagem corporal e as variáveis os dados coletados serão tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007.

Este estudo seguiu todos os aspectos éticos, sendo inicialmente submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos - UNIFIP (CEP/FIP), atendendo, assim, os requisitos do Conselho Nacional de Saúde – Resolução 466/12. Aprovado com o CAAE: 58390322.0.0000.5181 e Parecer: 5.399.454.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 40 mulheres, sendo 20 praticantes de Musculação e 20 praticantes de Cross Trainer da cidade de Patos PB.

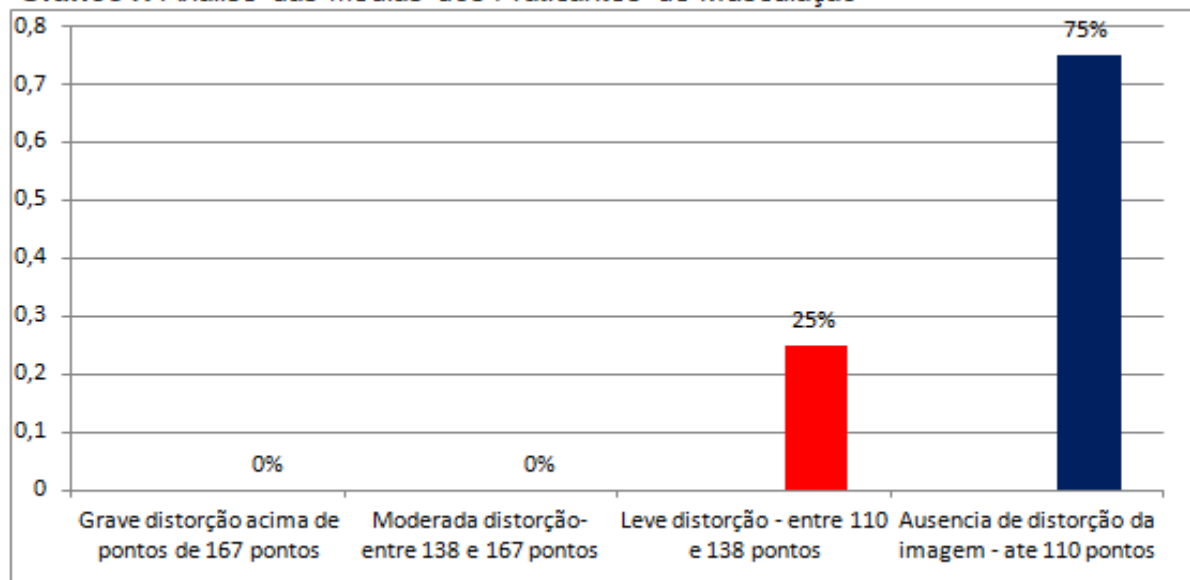
Na tabela 1 e no gráfico 1 abaixo, foi apresentada a quantidade total dos pontos e a porcentagem obtida pelas participantes de Musculação, onde pôde-se observar que apenas 5 praticantes, do qual corresponde 25% do grupo com desvio padrão de $127,4 \pm 16,4$, apresentou leve distorção e 15 praticantes, do qual corresponde 75% do grupo com desvio padrão de $72,5 \pm 16,6$, que apresentou ausência de distorção de imagem.

Tabela 1: Análise das medias e desvios padrões dos Praticantes de Musculação

Pontos	Quantidade	%	Desv Padrão
Grave distorção acima de pontos de 167 pontos	0	0	
Moderada distorção- entre 138 e 167 pontos	0	0	
Leve distorção - entre 110 e 138 pontos	5	25%	$127,4 \pm 16,4$
Ausência de distorção da imagem - ate 110 pontos	15	75%	$72,5 \pm 16,6$

Fonte: Dados da Pesquisa 2022

Gráfico 1: Análise das medias dos Praticantes de Musculação



Fonte: Dados da Pesquisa 2022

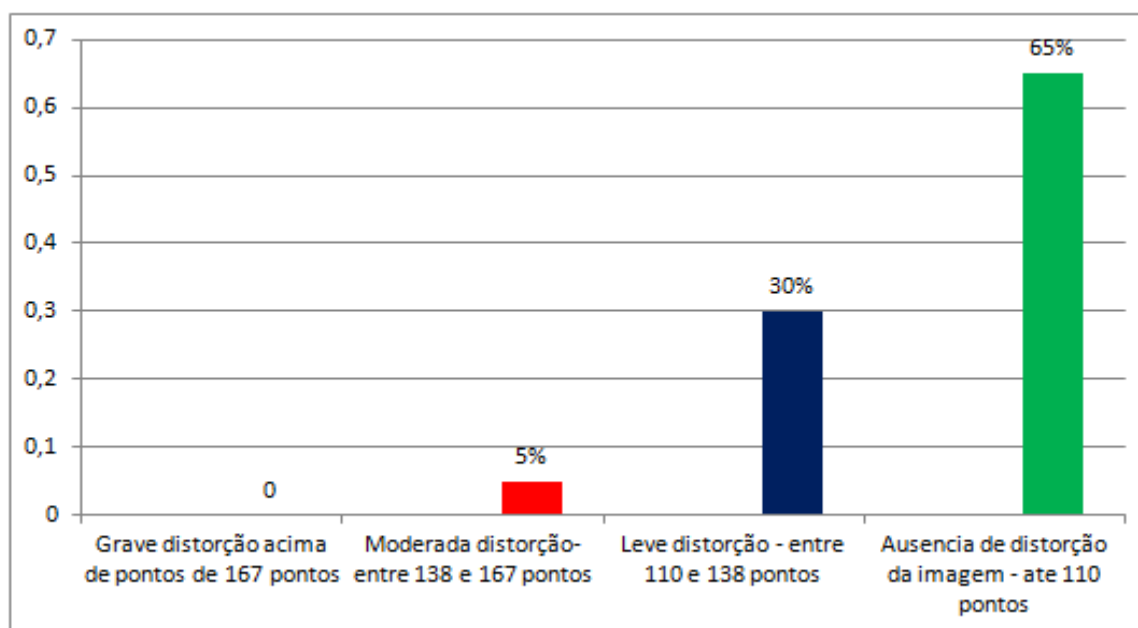
Na tabela 2 e no gráfico 2 abaixo, foi apresentada a quantidade total dos pontos, as medias e os desvios padrões obtida pelos participantes de Cross Trainer, onde pôde-se observar que 1 praticante, do qual corresponde 5% com desvio padrão de 143 ± 0 do grupo, apresentou moderada distorção, 6 praticantes, do qual corresponde 30% do grupo com desvio padrão de $122,3\pm 9,02$ do grupo, apresentaram leve distorção e 13 praticantes, do qual corresponde a 65% do grupo com desvio padrão de $70,1\pm 18,3$, apresentaram ausência de distorção de imagem.

Tabela 2: Análise das medias e desvios padrões dos Praticantes de Cross Trainer.

Pontos	Quantidade	%	Desv Padrão
Grave distorção acima de pontos de 167 pontos	0	0	
Moderada distorção- entre 138 e 167 pontos	1	5%	143 ± 0
Leve distorção - entre 110 e 138 pontos	6	30%	$122,3\pm 9,02$
Ausência de distorção da imagem - ate 110 pontos	13	65%	$70,1\pm 18,3$

Fonte: Dados da Pesquisa 2022

Gráfico2: Análise das medias dos Praticantes de Cross Trainer.



Fonte: Dados da Pesquisa 2022

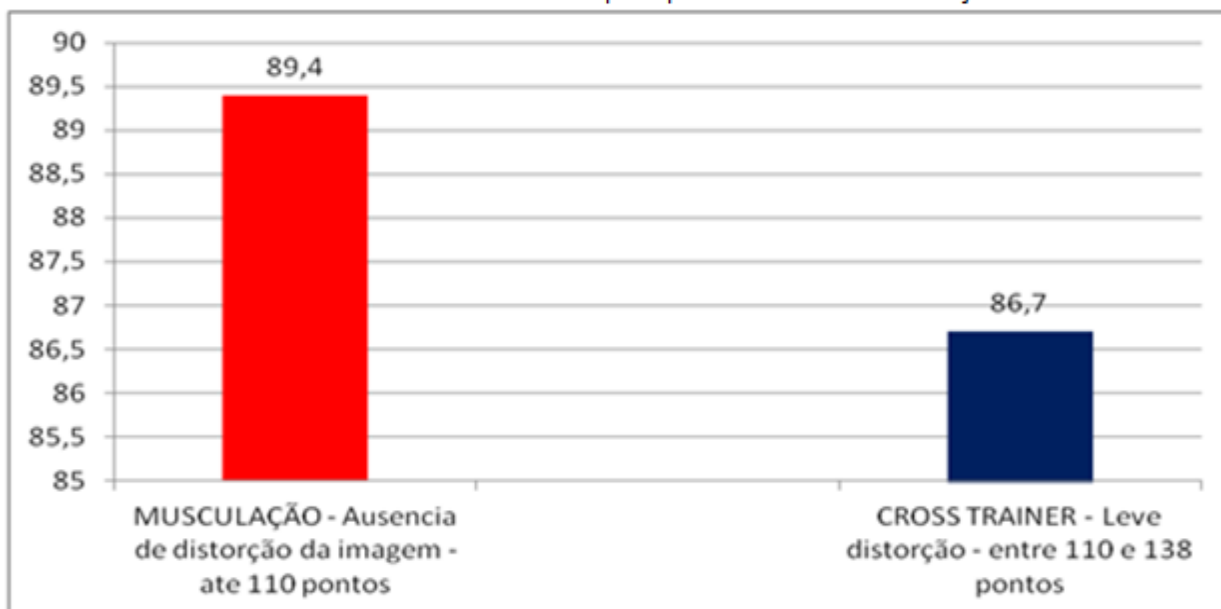
Na tabela 3 e no gráfico 3 abaixo, apresentam a quantidade da media de total dos pontos e a porcentagem obtida pelos participantes de Cross Trainer e Musculação, onde podemos observar que os praticantes de Musculação, só obtiveram $89,4\pm 30,1$ de media e os praticantes de Cross Trainer obtiveram $85,7\pm 29,1$ de media.

Tabela 3: Análise do total das medias obtidos pelos Praticantes de Musculação e Cross Trainer

Treinamentos	Media + Desvio Padrão
MUSCULAÇÃO - Ausência de distorção da imagem - ate 110 pontos	89,4±30,1
CROSS TRAINER - Ausência de distorção da imagem - ate 110 pontos	85,7±29,1

Fonte: Dados da pesquisa 2022

Gráfico 3: Análise do total das medias obtidos pelo praticantes de Musculação e Cross Trainer.



Fonte: Dados da pesquisa 2022

DISCUSSÃO

A constante busca pela prática de exercício físico tem como um dos principais motivos à insatisfação com o corpo ou com a imagem que o indivíduo possui. Dessa forma, a insatisfação com a imagem corporal é um importante aspecto para a procura de programas de atividade física como forma de controle do peso (CHACAO *et al.*, 2019).

De acordo com os estudos de Anversa *et al.* (2019), que teve como objetivo a comparação o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres adultas em diferentes tipos de treinamento neuromuscular, com uma amostra de 30 mulheres adultas praticantes de treinamento neuromuscular das modalidades de musculação, ginástica localizada e Crossfit da cidade de Tubarão SC, onde apresentou na Musculação 70% de satisfação, na Ginástica 80% de satisfação e no CcrossFit 60% de satisfação, corroborando com a pesquisa que apresentou que os praticantes de Musculação, só obtiveram 89,4±30,1 de media e os praticantes de Cross Trainer obtiveram 85,7±29,1 de media de ausência de distorção da imagem corporal.

De acordo com os estudos de Morais *et al.* (2020), onde buscou analisar o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação, com uma amostra de 20 mulheres de uma instituição privada na zona oeste da cidade do Rio de Janeiro RJ, apresentou as médias dos escores do Body Shape Questionnaire, a ausência de insatisfação com a imagem corporal da pesquisa 60% (N = 24) não apresentaram nenhum grau de insatisfação com o corpo, enquanto 15 (37,5%) apresentaram grau leve e apenas uma (2,5%) apresentou nível de insatisfação grave. Onde pode observar que os resultados são muito similares a essa pesquisa que apresentou 25% (127,4±16,4) apresentou leve distorção e 75% (72,5±16,6), que apresentou ausência de distorção da imagem.

Silva (2019), também buscou analisar a satisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação em duas academias de Palhoça – SC. Com uma amostra de 89 praticantes de musculação, dentre os principais achados destaca-se que 74,2% e 18% dos avaliados apresentaram ausência de distúrbios da imagem corporal, contribuindo com esse estudo que apresentou 75% (72,5±16,6), já na moderada distorção apresentou 18%, e 5,6%, confirmando com o estudo 25% (127,4±16,4) de leve distorção de e 2,2% distúrbio grave.

Quanto à insatisfação corporal pelas mulheres praticantes de Cross Trainer, Coelho (2021) em um estudo que teve como objetivo Avaliar a percepção de imagem corporal e os fatores de risco existentes para transtornos alimentares entre praticantes de corrida de rua e crossfit do município de Tubarão/SC. Com uma amostra de 79 indivíduos de ambos os sexos, 53,2% de sua população, apresentaram nenhuma preocupação corporal, enquanto 25,3% apresentaram leve preocupação corporal, 43% moderada preocupação corporal e apenas 3,8% apresentaram grave preocupação corporal. Dados que destoam desta pesquisa apenas nos dados de grave distorção.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos nessa amostra, verificou-se que há ausência de distorção da imagem corporal em praticantes de musculação e cross trainer de duas academias da cidade de Patos PB.

Em função desses achados, sugere-se que sejam realizados estudos com ampliação da amostra de cada grupo e que sejam realizados trabalhos longitudinais a fim de identificar se a modalidade estudada impacta significativamente na relação com a satisfação corporal.

REFERÊNCIAS

ANVERSA, A. L. B. *et al.* Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.20, n.1, p.149-159, 2019.

CHACAO, M. et al. Perfil de composição corporal e de somatotipo de praticantes de Crossfit®. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.13. n.82. p.212-220. mar./abril. 2019.

COELHO, J. F. **Percepção de imagem corporal e presença de fatores de risco para transtornos alimentares entre praticantes de corrida de rua e crossfit do município de Tubarão, Santa Catarina.**2021,42f. Monografia (Curso de graduação em Nutrição)- Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão.

DI PIETRO, M. C. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ- "Body Shape Questionnaire" em uma população de estudantes universitários. **São Paulo: Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo**, 2002.

- FERRAZ, F. F. V. **Perfil dos praticantes de crossfit® da cidade de Curitiba-PR.** 2019, 57f. Monografia (Curso de Educação Física)- Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Paraná-PR.
- KLIMICK, A. C.; COELHO, C. E.; ALLI-FELDMANN, L. R. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. **Revista de Iniciação Científica da ULBRA**, v.1, n.15, 2017.
- LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.38, p.267-274, 2016.
- MEYER, J.; MORRISON, J.; ZUNIGA, J. Os benefícios e riscos do Crossfit: uma meyer sistemática. **Saúde e segurança no local de trabalho**, v.65, n.12, p.612-618, 2017.
- MORAIS, C. B. *et al.* Nível de satisfação da imagem das mulheres praticantes de musculação. **Rev. Multi. Sert.**, v.2, n.4, p.514-520, out./dez. 2020.
- PEIXOTO, D. H. C.; CRUZ, R. W. S. Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa-PB. **Revista Diálogo em Saúde**, v.1, n.1, p.27-45, jan/jun. 2018.
- PETRY, N. A.; PEREIRA, J. M. 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.
- SANTOS, T. V. *et al.* Espelho meu: análise exploratória sobre a construção da autoimagem corporal de praticantes de musculação em academias. **Revista Polêmica**, v.18, n.3, p.73-92, 2018.
- SILVA, J. R. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de exercícios físicos de academias em Palhoça-SC.**2019,30f. Monografia (Curso de Educação física)- Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça.