

COMPOSIÇÃO CORPORAL E IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA EM PALHOÇA*

Helio da Silva Pacheco Junior**

Resumo: A Composição corporal não auxilia só na quantificação da gordura e massa corporal. Sob a ótica da saúde, contribui também no monitoramento do crescimento, desenvolvimento corporal e estado geral do indivíduo. Quando não há satisfação com o próprio corpo, ou seja, a presença de uma imagem negativa do mesmo, pode levar a um sentimento de insatisfação como pessoa e como resultado pode surgir uma série de problemas. O objetivo deste trabalho foi avaliar a Composição Corporal e a Imagem Corporal em praticantes de musculação de uma academia em Palhoça. A amostra foi composta por 49 indivíduos de ambos os sexos com idade entre 20 e 30 anos, praticantes de exercícios físicos em academias da região. Foi mensurada a massa corporal, estatura, dobras cutâneas e estimada a composição corporal. Para avaliação da imagem corporal, foi utilizada uma escala de silhuetas e identificado o nível de insatisfação a partir da diferença entre SI e SA. Como resultados, conclui-se que quanto ao índice de massa corporal, o sexo masculino classificou-se com sobrepeso e o sexo feminino dentro do peso ideal. Já para o percentual de gordura, as mulheres apresentaram sobrepeso, enquanto que os homens encontraram-se dentro dos padrões de saúde. A insatisfação com sua imagem corporal foi praticamente absoluta em ambos os sexos. Pesquisas como esta podem contribuir de forma positiva para a atuação do Profissional de Educação Física, pois trazem para a importância da avaliação física para prescrição de exercício e monitoramento do treino e da saúde. Aponta também para a importância da utilização de mais de uma variável que permita uma avaliação de aspectos fundamentais para o acompanhamento da saúde do indivíduo. Assim, é possível obter resultados mais fidedignos e válidos.

Palavras-chave: Composição Corporal. Imagem Corporal. Musculação.

* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientador: Prof. Maria Leticia Pinto da Luz Knorr, Ms. Palhoça, 2017.

** Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.
heliopachecojunior89@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Um indicativo de saúde no indivíduo é a composição corporal, através dela é possível determinar ou quantificar os tecidos que a compõem. Através de uma avaliação física podemos fracioná-la e ter como resultado desse fracionamento quatro componentes: massa óssea (MO), massa magra (MM), massa residual (MR) e a massa gorda (MG), ou seja, osso, resíduos e vísceras, gordura e músculo (POLLOCK; WILMORE, 1993).

A Composição corporal não auxilia só na quantificação da gordura e massa corporal. Sob a ótica da saúde, contribui também no monitoramento do crescimento, desenvolvimento corporal e estado geral do indivíduo. (MARINS; GIANNICHI, 2003)

Pate et al (1995) apontam que a prática de atividade física é o método no qual resultará em uma melhor aptidão física. Além de prevenir uma série de riscos à saúde, a aptidão física proporciona bem-estar e disposição aos indivíduos. Com influência das mídias com ídolos Fitness e do padrão sociocultural, as pessoas fazem de tudo em busca do corpo perfeito. (TAVARES, 2003)

Para mensurar essa fissura pode-se utilizar como parâmetro a imagem corporal, definida como a representatividade mental de como o indivíduo vê a si próprio. Esta representação inicia na infância e o consenso pessoal estabelecido de como os outros veem o indivíduo também podem influenciar no resultado. Dentre os influenciadores da auto percepção da imagem corporal, com maior ênfase estão os padrões de beleza persuadidos pela sociedade (TAVARES, 2003).

A auto-percepção do peso corporal é um fator relevante quando se refere à imagem corporal, sendo capaz de ser motivada por diversos fatores, incluindo a cultura e os padrões sociais (VEGGI et al, 2004). Quando não há satisfação com o próprio corpo, ou seja, a presença de uma imagem negativa do mesmo, pode levar a um sentimento de insatisfação como pessoa, como resultado surge a procedência de problemas na formação da identidade sexual, depressão, ansiedade interpessoal, objeção a convívios sociais e distúrbios sexuais. Além de poder estar relacionada a problemas alimentares como anorexia ou bulimia nervosa (CASTILHO, 2001).

Esse descontentamento com a própria imagem corporal faz com que muitas pessoas comecem um plano de exercícios físicos para aperfeiçoar a aparência e procurar obter corpos idealizados. (THEODORO et al, 2009). Desse modo, torna-se considerável analisar a insatisfação com a imagem corporal em praticantes de academia de musculação e verificar se, realmente, há uma insatisfação por sentirem-se apenas fora de um padrão atual de beleza ou

por possuírem reais razões em consequência de apresentarem uma composição corporal inadequada e que pode ocasionar risco para a saúde.

De acordo com Monteiro e Fernandes Filho (2002), a composição corporal tem como objetivo distinguir os diferentes componentes do corpo humano. Esses componentes são a quantidade de massa magra e a quantidade de gordura corporal existente no corpo do indivíduo, assim prevenindo doenças crônicas não transmissíveis. A fração de gordura é um fator indispensável dentre os componentes da aptidão física referente à saúde, pois, está essencialmente ligada a uma boa qualidade de vida (GUEDES; GUEDES, 2000).

Neste sentido, dados estimados referentes aos componentes corporais permitem às áreas da saúde estabelecer parâmetros, encaminhar para especialidades diferentes, prescrever exercícios com mais segurança e qualidade e permitem, sobretudo, um diagnóstico e planejamento a curto, médio e longo prazo junto ao indivíduo, considerando diversos aspectos. Em contra partida, compreender se o indivíduo se enxerga/percebe como ele é, também é um importante parâmetro para compreensão de um contexto maior, a partir do entendimento integral do ser humano.

Diante do exposto o objetivo deste trabalho foi avaliar a composição corporal e a imagem corporal em praticantes de musculação de uma academia em Palhoça.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 TIPO DE PESQUISA

Este estudo se caracteriza quanto a sua natureza como uma pesquisa aplicada, também enquadra-se como pesquisa quantitativa, quanto aos objetivos de pesquisa é do tipo exploratória.

2.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Participaram deste estudo 49 sujeitos, sendo 22 do sexo masculino e 27 do sexo feminino, com média de idade de $24,2 \pm 3,0$ anos e $3,8 \pm 3,0$ anos de tempo de prática de musculação. A seleção dos participantes foi determinada por amostragem não probabilística intencional, pois o objetivo do estudo é de um grupo específico, no caso, praticantes de musculação de uma academia de Palhoça - SC. Sendo os critérios de inclusão dos participantes da pesquisa: a) concordar em participar do estudo assinando o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido; b) ter idade entre 20 e 30 anos; critérios de exclusão: c) ter praticado musculação pelo menos um ano.

2.3 INSTRUMENTOS DE PESQUISA

Para a realização da pesquisa foram utilizados os seguintes materiais: para as coletas das variáveis de massa, estatura e dobras cutâneas utilizou-se do Índice de Massa corporal – (IMC) e Composição Corporal – (CC): uma balança mecânica antropométrica para verificar a massa corporal e estatura, um plicômetro da marca Sanny para verificar as dobras cutâneas, uma fita métrica da marca Sanny para demarcar as dobras a ser coletada, o protocolo utilizado foi o de Petroski (1995) (homens e mulheres: tricípital, subescapular, supra ilíaca e panturrilha medial). Já para verificar a imagem corporal foi aplicado a escala de Damasceno et al(2011) seguida de duas questões: “Para você, qual seria sua silhueta ideal(SI)?” e “Para você, qual seria sua silhueta atual(SA)?”. Após isso foi possível verificar o nível de insatisfação dos sujeitos através da tabela de insatisfação.

2.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Inicialmente foi realizado contato com o proprietário da academia de ginástica, onde foram explicados os objetivos do estudo e foi assinado o Termo de Ciência e Concordância entre a instituição. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL e aprovado conforme número 2.174.923.

Realizou-se uma anamnese para selecionar o participante, seguida da avaliação física onde foi mensurada a estatura e a massa corporal, as dobras cutâneas, após a avaliação física aplicou-se a escala de silhueta para verificar a silhueta ideal e desejada do indivíduo. Após coletados, os dados foram registrados em uma planilha eletrônica e posteriormente analisados estatisticamente. O pesquisador coletou os dados e esteve presente para prestar esclarecimentos e sanar qualquer tipo de dúvida que pudesse surgir.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram tabulados em uma planilha eletrônica e apresentados em forma de tabelas e gráficos. Utilizou-se da estatística descritiva com parâmetros de média, desvio padrão, mínimo, máximo, frequência absoluta e frequência relativa (%).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente serão apresentados os dados antropométricos, seguidos de dados referentes à composição corporal e ao final, os dados relacionados à imagem corporal fecharão o capítulo.

A seguir, apresenta-se a Tabela 1, que aborda as médias (mínimo e máximo) por sexo e geral, referentes à massa, estatura e índice de massa corporal (IMC).

Tabela 1 – Massa corporal, estatura e IMC dos praticantes de musculação.

	Massa (kg)	Estatura (m)	IMC (kg/m ²)
Homens	82,1 ± 13,0 (60,0– 114,1)	1,76 ± 0,05 (1,67 – 1,84)	26,4 ± 3,7 (20,0 – 36,0)
Mulheres	63,0 ± 8,5 (51,6 – 81,5)	1,64 ± 0,05 (1,50 – 1,71)	23,4 ± 2,5 (19,4 – 29,0)
Geral	71,6 ± 14,4 (51,6 – 114,1)	1,69 ± 0,08 (1,50 – 1,84)	24,8 ± 3,4 (19,4 – 36,0)

Fonte: Elaboração dos autores, 2017

Onde: **Média** ± desvio padrão (mínimo – máximo).

Analisando os resultados contidos na Tabela 1, constata-se que as medidas antropométricas referidas pelos sujeitos homens apontaram uma média da massa corporal dividida pela estatura, tendo como resultado a média de índice de massa corporal (IMC), considerados como sobrepeso de acordo com as referências de normalidade da Organização Mundial a Saúde (1998) (18,5 kg/m² a 25 kg/m² para ambos os sexos), com uma tendência a um limite superior. Em relação às medidas antropométricas das mulheres, observa-se essa média considerada adequada de acordo com as referências de normalidade, com uma tendência a um limite superior. Já o resultado geral, representa à média, assim como o sexo feminino, nível de IMC considerado normal. Ou seja, quanto maior o peso e menor a estatura, mais fora do padrão de normalidade o sujeito fica, e vice e versa.

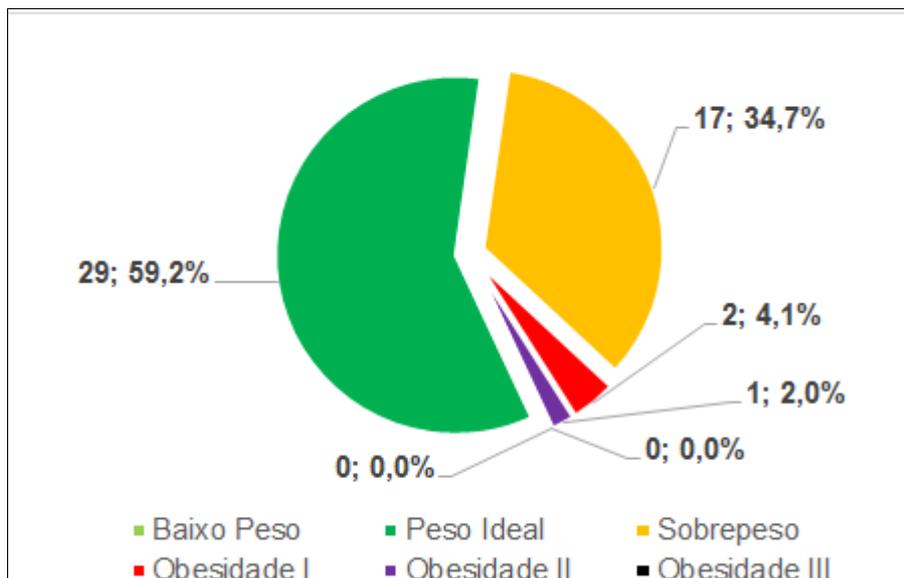
Fernandes (2003) afirma que o índice de massa corporal (IMC) não leva em conta a composição corporal proporcional do organismo como a massa óssea e a massa magra ou

gorda. Portanto, não deve se basear apenas em uma ferramenta para análise da composição corporal, mas sim sempre associada à outra ferramenta. Um exemplo claro é avaliar um atleta apenas com o IMC, seu resultado apresentará níveis acima do indicativo de saúde perante o IMC, porém, quando avaliado junto à coleta de dobras cutâneas será possível quantificar os componentes corporais de modo geral.

Segundo Lazzoli (1996) o índice de massa corporal (IMC) é um bom indicador de composição corporal total em estudos populacionais e está relacionado com saúde. Aumentos significativos de risco a saúde começam ao nível de um IMC de 27,8kg/m² para homens e 27,3kg/m² para mulheres.

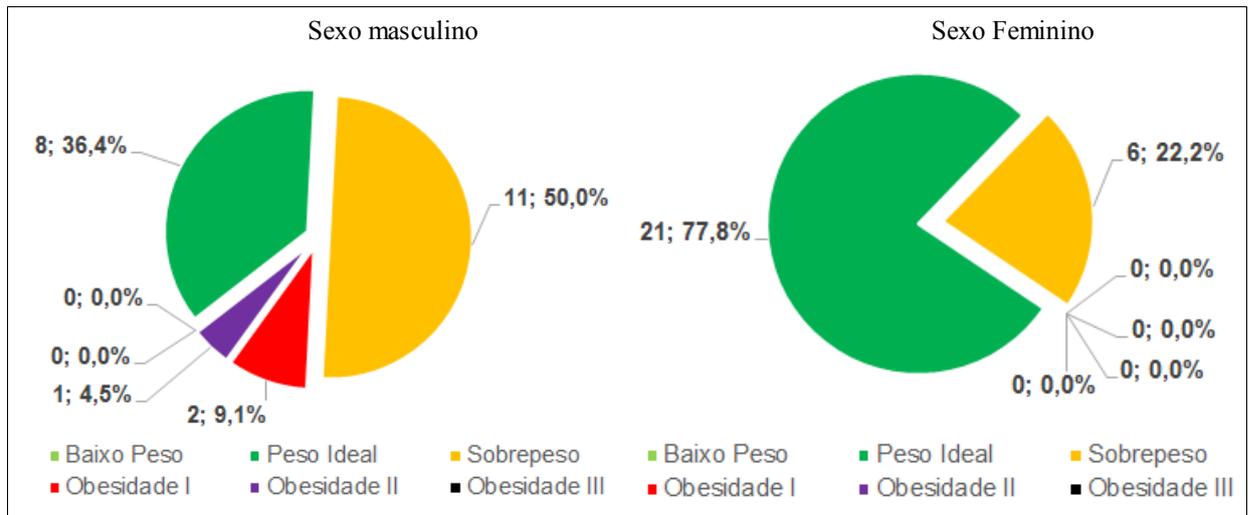
O Gráfico 1 apresenta os níveis de índice de massa corporal (IMC) geral dos praticantes de musculação. Onde se verifica que, nenhum sujeito se enquadrou como baixo peso ou obesidade III. A prevalência foi do peso ideal (59,2%) seguido de sobrepeso (34,7%), os níveis de obesidade I e II correspondem a 6,1%.

Gráfico 1 – Classificação do IMC geral.



Fonte: Elaboração dos autores, 2017

O Gráfico 2 aborda os níveis de índice de massa corporal (IMC) por sexo.

Gráfico 2 – Classificação do IMC por sexo.

Fonte: Elaboração dos autores, 2017

No Gráfico 2 observa-se que o sexo masculino comparado ao sexo feminino apresenta maior grau de sobrepeso. Em ambos os sexos, não foi identificado sujeitos com níveis de baixo peso e obesidade III. No sexo feminino os níveis de obesidade I e II não foram encontrados.

Com exceção das dobras cutâneas, os métodos antropométricos são relativamente simples, baratos e não requerem um alto grau de treinamento e habilidade do avaliador. Portanto, essas medidas são perfeitas para pesquisas epidemiológicas de larga escala e propósitos clínicos (HEYWARD; STOLARCZYK, 2000).

O estudo de Paula et al (2012) que investigou-se o IMC de 53 estudantes, homens e mulheres, em ambos os sexos haviam sujeitos adolescentes e adultos. Foi observado que a grande maioria do sexo masculino independente da faixa etária se manteve com o nível de sobrepeso, adultos 64,8% e adolescentes 28%. Enquanto o sexo feminino apenas 20% adultas e 28% adolescentes se classificaram com sobrepeso, a maior parte foi peso ideal.

Já no estudo de Ristow et al (2013) foram observados 284 indivíduos do sexo masculino, com média de idade de 26 anos, praticantes de musculação. Os resultados referentes à classificação do IMC foram apontados da seguinte maneira: grande parte dentro do peso ideal (24,93 kg/m²), sendo considerados eutróficos, porém, 40,84% dos sujeitos estavam fora da normalidade (sobrepeso e obesidade).

Na pesquisa realizada por Silva e Baratto (2014), participaram 53 mulheres com idade média de 39,65 anos, praticantes de musculação. Foram divididas em dois grupos, 32 indivíduos eutróficas (E) e 21 com excesso de peso (EP). O grupo E foi composto apenas de mulheres adultas, já o grupo EP foi composto por adultas e idosas. O resultado do IMC do

grupo E deu-se por peso ideal (22,14 kg/m²), já para o grupo EP indicou sobrepeso (29,58 kg/m²).

Em contrapartida, Gonçalves et al (2014) investigaram 20 sujeitos com idade média de 23 anos e classificados pelo nível de aptidão física (50% ativos, 20% muito ativos e 30% sedentários). Utilizaram das dobras cutâneas (DC), IMC, e índice de adiposidade corporal (IAC). Os resultados mostram que o IMC ficou dentro do padrão ideal (23,9 kg/m²). Ainda nesse estudo concluiu-se que DC e IMC tem correlação inexistentes, porém, DC e IAC mostram uma correlação forte, podendo ser um parâmetro utilizado para aferir a adiposidade corporal.

Até meados da década de 40, uma pessoa era considerada obesa apenas pelo peso corporal total, obtido em uma balança, que era relacionado com a estatura. Entretanto esse conceito modificou-se substancialmente, sendo necessário primeiro conhecer a quantidade de gordura corporal, peso ósseo e muscular antes de qualquer conclusão definitiva (MARINS; GIANNICHI, 2003).

A Tabela 2 apresenta as médias por sexo e geral, referentes á composição corporal (CC). Nota-se que, em contrapartida aos resultados do IMC, os homens apresentaram baixo percentual de gordura, sendo considerado um nível atlético. Já as mulheres atingiram um percentual mais alto, enquadrando-se no nível de sobrepeso, sendo a média geral enquadrada como saudável segundo Pollock e Wilmore (1993), e OMS (1997).

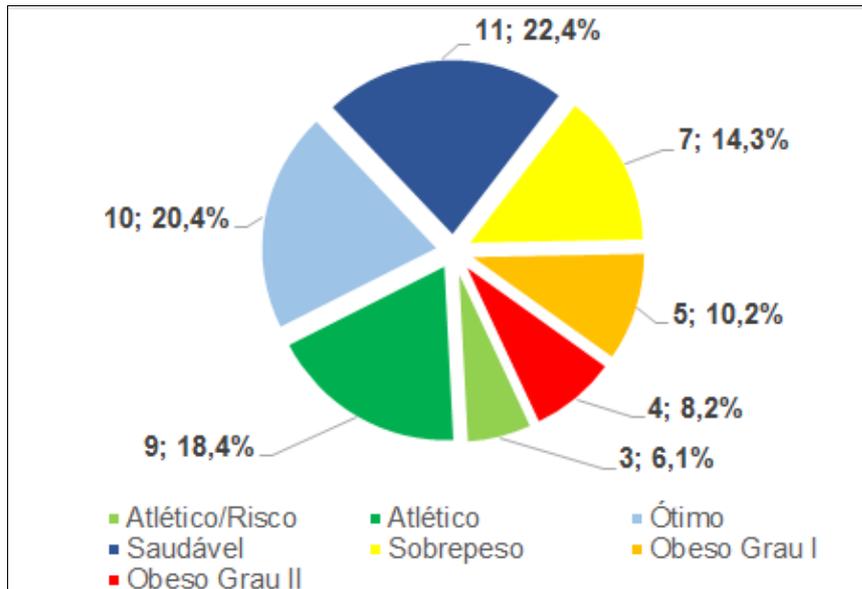
Tabela 2 – Composição Corporal.

	% de gordura (%)
Homens	15,2 ± 6,0 (7,7 – 31,8)
Mulheres	25,0 ± 4,9 (15,3 – 34,0)
Geral	20,6 ± 7,3 (7,7 – 34,0)

Fonte: Elaboração dos autores, 2017

Onde: **Média** ± desvio padrão (mínimo – máximo).

O Gráfico 3 aborda a classificação da composição corporal (CC) dos sujeitos em geral.

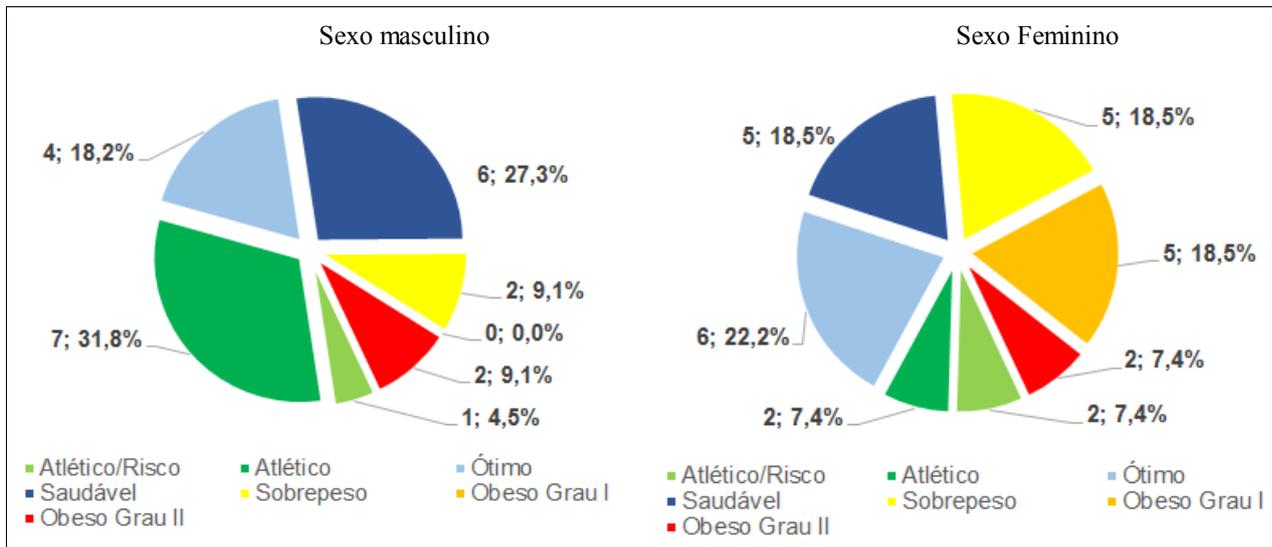
Gráfico 3 – Classificação Composição Corporal Geral

Fonte: Elaboração dos autores, 2017

Constata-se no Gráfico 3 que, 67,3% dos sujeitos encontram-se dentro do padrão de saúde considerado saudável. Já os níveis considerados de risco somam 32,7%.

O Gráfico 4 apresenta a classificação da Composição Corporal (CC) dos sujeitos por sexo. Observa-se que os indivíduos do sexo masculino, 81,8% estão dentro do padrão saudável, apenas 18,2% enquadra-se como grupo de risco. Já para o sexo feminino, 55,5% encontra-se classificado saudável e 44,5% dos sujeitos enquadra-se com riscos a saúde. Obesos grau I não foram encontrados para o sexo masculino.

Paula (2016) pesquisou 90 sujeitos (45 homens, 45 mulheres), com idade entre 18 e 45 anos e evidenciou que maior parte dos sujeitos ficou dentro do padrão (excelente e média) considerado recomendável pela Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1997). Sendo assim, 82,22% do sexo masculino (n=34) e 64,44% do sexo feminino (n=29) estiveram classificados na faixa recomendável.

Gráfico 4 – Classificação da composição corporal por sexo.

Fonte: Elaboração dos autores, 2017

No estudo de Gonçalves et al (2014), utilizaram o protocolo de Jackson e Pollock (1978) para calcular o percentual de gordura dos indivíduos. As dobras utilizadas foram peitoral, tricipital, supra ilíaca, abdominal e coxa-medial. Os resultados obtidos classificaram-se com média geral de perfil atlético (13,2% de gordura), enquadrando-se no padrão de recomendável.

Coqueiro et al (2008) abordam em sua pesquisa índice de massa corporal (IMC), imagem corporal (IC) e dobras cutâneas de 256 universitários com idade média de 23 anos. Os resultados mostraram que enquanto o índice de massa corporal (IMC) classificou a maioria dos universitários como adequados, o índice de dobra cutânea indicou que mais da metade destes possuíam um estado de inadequação nutricional causando distúrbios da imagem corporal (IC) nos sujeitos, independente do sexo.

Morais, Priore e Miranda (2016) verificaram em sua pesquisa realizada com adolescentes do sexo feminino, que a maioria foi considerada como eutrófica pelo índice de massa corporal (IMC), e em contrapartida, mais da metade apresentou o índice de gordura corporal elevado. Diante disto, salienta-se sobre a importância de analisar o percentual de gordura (%G) juntamente com o índice de massa corporal (IMC) para avaliação mais completa e fidedigna da composição corporal.

A antropometria representa um importante recurso de assessoramento para uma análise completa de um indivíduo, seja ele atleta ou não, pois oferece informações ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento. (MARINS; GIANNICHI, 2003)

A Tabela 3 aborda as respostas da escala de silhuetas, divididas por sexo e geral, referentes à imagem corporal (IC). A silhueta atual mais citada por 27,27% dos homens foi a

quatro, já para as mulheres 25,93% escolheu a -2. No geral, 18,36% apontaram entre -2 e 2, somando um total de 36,72%. Em relação à silhueta ideal mais citada entre os homens foi a cinco com 40,91% dos sujeitos, já as mulheres e no geral ficou com a silhueta quatro, 48,15% e 36,73% respectivamente, o que demonstra uma equiparidade no resultado. Nota-se nos resultados comparado a Figura 1 que, ambos os sexos buscam melhorias no corpo, a fim de conseguir padrões estéticos impostos pela sociedade.

Tabela 3 – Imagem Corporal.

Escala de Silhueta	Homens		Mulheres		Geral	
	Atual	Ideal	Atual	Ideal	Atual	Ideal
-7	0	0	0	0	0	0
-6	0	0	0	0	0	0
-5	2	0	1	0	3	0
-4	1	0	1	0	2	0
-3	1	0	2	0	3	0
-2	2	0	7	0	9	0
-1	2	0	4	2	6	2
0	1	0	1	0	2	0
1	0	0	2	1	2	1
2	5	1	4	5	9	6
3	1	1	3	1	4	2
4	6	5	2	13	8	18
5	1	9	0	3	1	12
6	0	5	0	1	0	6
7	0	1	0	1	0	2
Total	22	22	27	27	49	49

Fonte: Elaboração dos autores, 2017

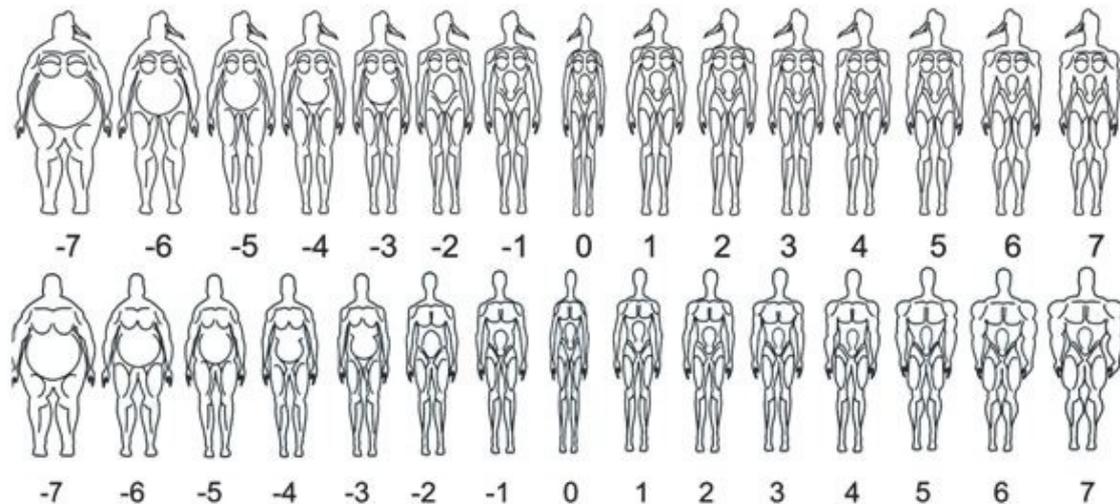


Figura 1 – Escala de silhuetas

Fonte: Damasceno et al (2011).

A percepção da imagem corporal é definida de acordo como cada indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu corpo, ou seja, a imagem do seu corpo. (TAVARES, 2003) A partir dos dados da tabela anterior, foi possível mensurar o nível de satisfação dos sujeitos da pesquisa de forma geral em relação à sua imagem corporal. Na tabela 4 apresenta o índice para quantificar o nível de insatisfação da imagem corporal (IC), proposta por Damasceno et al (2011).

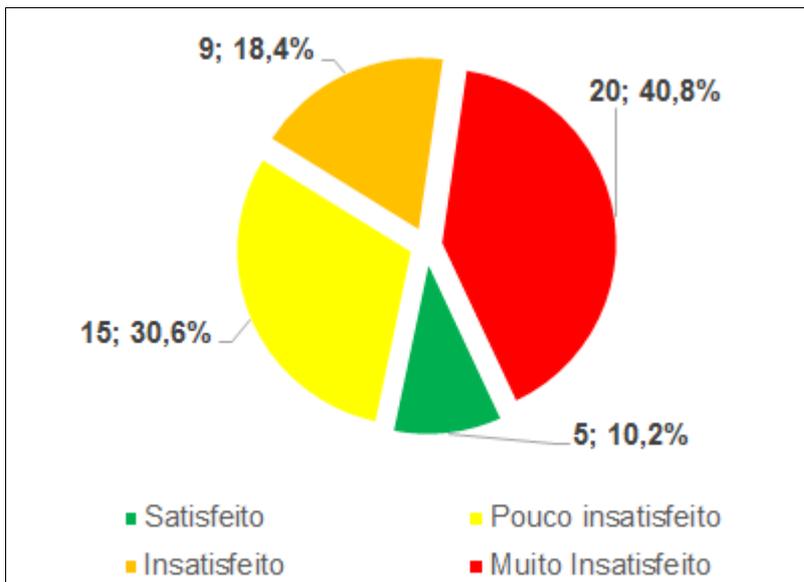
Tabela 4 - Índice para quantificação do nível de insatisfação.

Nível de Insatisfação	SI - SA
Satisfeito	-1/ 0 /+1
Pouco Insatisfeito	-2 / +2
Insatisfeito	-3 / +3
Muito Insatisfeito	>-3 / >+3

Fonte: Damasceno et al (2011).

O Gráfico 5 apresenta a classificação da satisfação da IC geral.

Gráfico 5 – Classificação Imagem Corporal Geral.

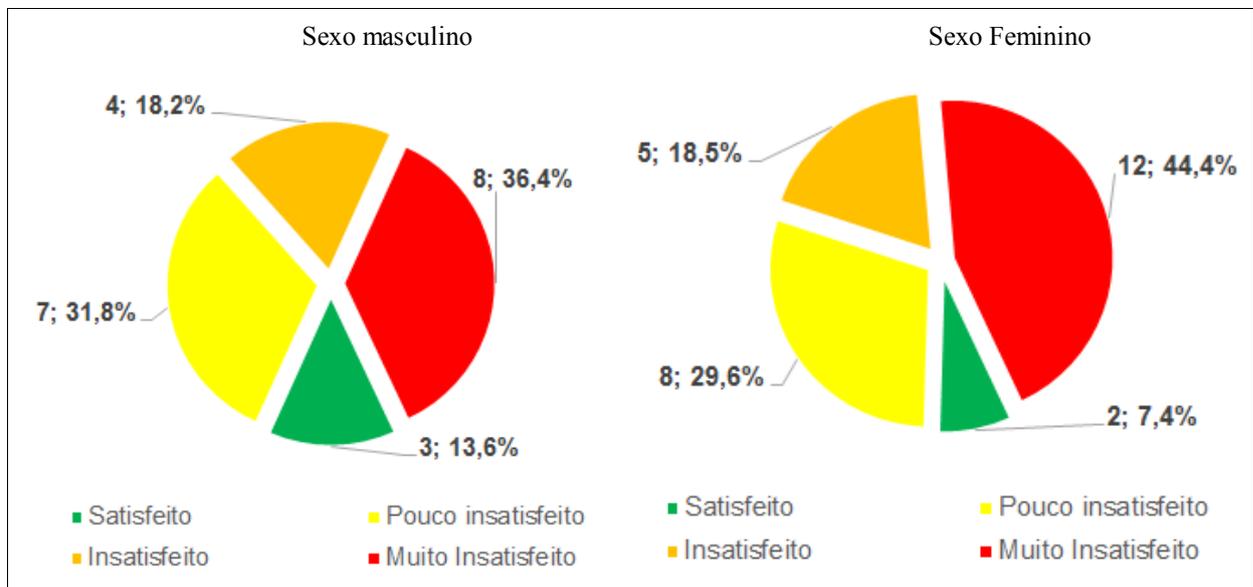


Fonte: Elaboração dos autores, 2017.

Constatou-se que a grande maioria considera-se insatisfeito com sua imagem corporal, e apenas 10% apresenta satisfação com sua imagem corporal.

O Gráfico 6 aborda a classificação da satisfação da IC por sexo.

Gráfico 6 – Classificação Imagem Corporal por sexo.



Fonte: Elaboração dos autores, 2017

No Gráfico 6 observa-se que os níveis de satisfação encontram-se semelhantes considerando a ordem de prevalência, sendo que tanto homens (86,4%) quanto mulheres (92,6%) estão em sua maioria insatisfeitos com sua imagem corporal. Pode-se ressaltar que grande parte destes possui um corpo próximo do padrão de beleza estético, imposto pela sociedade.

Conforme Grogan (2008), a insatisfação corporal é definida por pensamentos e sentimentos negativos, e a falha na autorregulação de exercícios que envolvem mudança de um estado presente para um desejado.

Conforme os resultados obtidos nesta pesquisa, onde 89,8% dos sujeitos estão insatisfeitos com sua imagem corporal, Silva (2012), investigou 10 praticantes de musculação, todos do sexo masculino (18 e 35 anos), respondendo um questionário para identificar a sua satisfação ou insatisfação da imagem corporal. Como resultado notou a insatisfação corporal de quatro participantes, enquanto os outros seis afirmaram estar parcialmente satisfeitos, mas que poderiam melhorar alguns detalhes. Todos se encaixavam no perfil atlético de beleza, porém, os padrões estéticos impostos pela sociedade influenciam na insatisfação corporal.

Ristow et al (2013), tiveram como objetivo avaliar a percepção corporal de praticantes de musculação em academias do município de Itajaí – SC. Em relação à satisfação corporal, 42,3% dos praticantes mostravam-se insatisfeitos com a aparência física. Neste estudo também foi observado que a variável insatisfação corporal estava vinculada à preocupação com a forma física, não dando importância para a saúde.

Sousa (2012) realizou estudo envolvendo 77 sujeitos e investigou a percepção da satisfação com a imagem corporal em mulheres adultas praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis. A prevalência de mulheres insatisfeitas com a IC foi de 48,1%. O objetivo da prática de musculação também se associou à imagem corporal, as que procuravam saúde estavam satisfeitas, enquanto as que buscavam controle de peso não.

De acordo com Parisotto (2011), observou-se 58 mulheres com média de idade de 38 anos. Teve como objetivo fazer correlação do IMC com a IC. Quanto ao IMC 74,14% estavam no peso ideal, já para a IC 62,07% estavam insatisfeitas com sua imagem. Assim, identificou que a prevalência da insatisfação corporal entre as mulheres é grande, sobretudo as que têm o IMC elevado.

Bôas (2010) investigou 50 indivíduos do sexo masculino, onde se objetivou analisar o nível de satisfação de praticantes de musculação do sexo masculino em relação à IC e à aparência muscular, bem como detectar uma possível presença do quadro de dismorfia muscular. Através de um questionário chegou-se nos resultados, onde 52% estavam insatisfeitos (parcial 48% e total 4%) com sua imagem corporal. Concluiu-se que, 18% dos insatisfeitos apresentavam dismorfia muscular, pois seu corpo era atlético, e mesmo assim não gostavam de como se viam no espelho.

4 CONCLUSÃO

A partir do desenvolvimento da pesquisa, foi possível avaliar a composição corporal e a imagem corporal de praticantes de musculação de uma academia em Palhoça, verificando e classificando o perfil dos mesmos.

Notou-se que em relação ao IMC geral, a grande maioria de ambos os sexos encontram-se dentro do peso ideal. Porém, os maiores valores de massa e estatura foram do sexo masculino, assim mostrando maior média do IMC, conseqüentemente classificados com sobrepeso. Neste sentido, vale ressaltar a limitação do IMC quando utilizado isoladamente em indivíduos que possuem grande desenvolvimento de massa muscular. Em função de que o IMC não distingue as partes integrantes da composição corporal, ou seja, não diferencia peso de gordura, de músculo, osso e resíduo, utilizá-lo isoladamente pode levar a conclusões errôneas. As mulheres apresentaram massa e estatura mais baixas e classificaram-se dentro do peso ideal.

Em relação à composição corporal, o resultado de ambos os sexos no geral ficou dentro do perfil saudável. Quando separado por sexo, o resultado é contraditório, pois a grande maioria do sexo masculino enquadrou-se dentro dos padrões de saúde, enquanto o sexo feminino está acima do peso. O fato do percentual de gordura dos homens estar dentro dos padrões normais e o IMC apontar para o sobrepeso, mostra com clareza a colocação mencionada no parágrafo anterior.

Quanto à imagem corporal, a grande maioria identificou-se com um corpo abaixo da média e apontou busca por corpos em níveis atléticos, com baixo percentual de gordura. Enquanto os homens enxergaram-se com perfil atlético, mas apontam para a busca de um corpo melhor do que apresentavam as mulheres, distorceram sua imagem corporal, classificando-se como abaixo da média e buscando um corpo atlético, com padrão de beleza atual. Assim, foi possível notar que o nível de insatisfação com sua imagem corporal é praticamente absoluta, entre os participantes de ambos os sexos.

Pesquisas como esta podem contribuir de forma positiva para a atuação do Profissional de Educação Física, pois traz para a realidade de atuação no mercado a importância da avaliação física para prescrição de exercício e monitoramento do treino e da saúde. Aponta também para a importância da utilização de mais de uma variável que permita uma avaliação de aspectos fundamentais para o acompanhamento da saúde do indivíduo. Assim, é possível obter resultados mais fidedignos e válidos.

Por fim, sugere-se a realização de outros estudos que vislumbrem investigar os níveis de aptidão desses indivíduos através de outros testes que incluam um número maior de variáveis que compõem a aptidão física. Sugere-se também uma busca mais detalhada sobre os níveis sociais e os motivos pelos quais os indivíduos não se encontram satisfeitos com o próprio corpo. Além disto, a correlação entre IMC, Percentual de Gordura e imagem corporal através de estatística inferencial, permitiria concluir o quanto os indivíduos se enxergam como realmente são.

REFERÊNCIAS

- BÔAS, M.S.V. Nível de satisfação com a imagem corporal e a aparência muscular. **R. da Educação Física/UEM**, Maringá. V.21, n.3, p.493-502. 2010.
- CASTILHO, S. M. **A imagem corporal**. Santo André: ESETec, 2001. 96 p.
- COQUEIRO, R. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Rev. psiquiatr. RS** [online]. 2008, vol.30, n.1, pp.31-38. ISSN 0101-8108.
- DAMASCENO, V.O; Vianna J.M; Novaes, J.S; Lima, J.R.P; Fernandes, H.M; Reis, V.R. Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. **Revista de Psicología del Deporte**, v.20, n.2, p. 367-82, 2011.
- FERNANDES, J. F. **A prática da avaliação física**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- GONÇALVES, R. et al. Grau de concordância do IMC e do IAC com percentual de gordura corporal. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Santa Catarina. V.6, n.1. 2014.
- GROGAN, S. **Body image**: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children. 2. ed., East Sussex: Routledge. 2008.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor em crianças e adolescentes**. São Paulo: Baliero, 2000.
- HEYWARD, V. H.; STOLARCZYK, L. M. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole Ltda, 2000.
- JACKSON, A. S.; POLLOCK, M. L. Generalized equations for predicting body density of men. **British Journal of Nutrition**, v. 40, n. 3, p. 497-504, 1978.
- LAZZOLI, J.K. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**. 4. ed. Revinter Ltda, 1996.
- MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física**. 3ªed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- MONTEIRO, A.B.; FERNANDES FILHO, J. Análise da composição corporal: uma revisão de métodos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 4, 1, 80-92, 2002.
- MORAIS, N. S.; PRIORE, S.E.; MIRANDA, V. P. N.. Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário. **Ciência e Saúde Coletiva [periódico na internet]** (2016/Set). Disponível em: <<http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/imagem-corporal-de-adolescentes-do-sexo-feminino-e-sua-associação-a-composição-corporal-e-ao-comportamento-sedentário/15854?id=15854&id=15854>>. Set./2017

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation, Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization, 1998. (WHO/NUT/98.1.) Organização Mundial.

PARISOTTO, C. D.. **Relação entre índice de massa corporal e a insatisfação com a autoimagem em mulheres praticantes de musculação.** 2011. 47 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

PATE, R. R. et al. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **Jama**, v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995.

PAULA, M. C. et al. Determinantes antropométricos relacionados à saúde dos alunos do IFG. **Educação Física em Revista**, v. 6, n. 3, 2012.

PAULA, R. M. **Relação entre variáveis da composição corporal e de percepção da autoimagem em praticantes de exercício físico em academias.** 2016. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Universidade do Sul de Santa Catarina, UNISUL, Palhoça, 2016.

PETROSKI, E.L. **Desenvolvimento e validação de equações generalizadas para a estimativa da densidade corporal em adultos.** 1995. [tese]. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 1995.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercício na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação.** 2. ed., São Paulo: MEDSI,1993.

POLLOCK M. L.; WILMORE J. H. **Saúdeício na Saúde e na Doença**, 2ª ed., Rio de Janeiro: Editora Médica e Científica Ltda, 1993.

RISTOW, M. et al. Percepção corporal por praticantes de musculação. **Revista da UNIFEBE**, Santa Catarina. V.1, N11. 2013.

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

SILVA, J.S; BARATTO, I. Análise da percepção, satisfação corporal e conhecimento nutricional entre mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 8. n. 46. p.238-246. Jul./Ago. 2014.

SOUSA, M. V. **Imagem corporal de mulheres praticantes de musculação.** 2012. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, 2012.

TAVARES, M. C. F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento.** 1. ed. Barueri: Manole, 2003. 147p.

THEODORO, H. et al. **Avaliação Nutricional e Autopercepção Corporal de Praticantes de Musculação em Academias de Caxias do Sul – RS.** Rev. Bras. Med. Esporte – Vol. 15, No 4 – Jul/Ago, 2009

VEGGI, A. B. et al. Índice de Massa Corporal, percepção do peso corporal e transtornos mentais comuns entre funcionários de uma universidade no Rio de Janeiro. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 26, n. 4, p. 242-247, dez. 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity:** preventing and managing the global epidemic. Geneva, 1997.

ANEXOS



UNIVERSIDADE DO SUL DE
SANTA CATARINA - UNISUL



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: composição corporal e imagem corporal em praticantes de musculação de uma academia em palhoça-sc

Pesquisador: MARIA LETÍCIA ELIAS PINTO DA LUZ KNORR

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 70991717.7.0000.5369

Instituição Proponente: Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.174.923

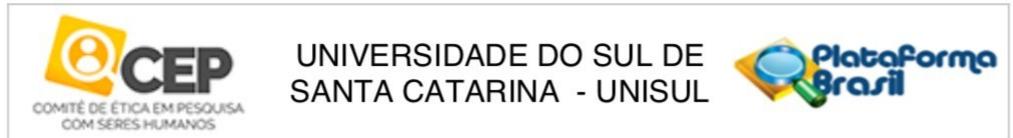
Apresentação do Projeto:

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina como requisito parcial para aprovação na disciplina Projeto de Pesquisa em Educação Física e tem como objetivo avaliar a Composição Corporal e a Imagem Corporal em praticantes de musculação de uma academia em Palhoça. Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, quantitativa e exploratória. Serão avaliados cerca de 50 sujeitos, de ambos os sexos, adultos saudáveis, com idade entre 20 a 30 anos e praticantes de musculação há pelo menos 1 ano, de uma academia de Palhoça-SC. Para a realização da pesquisa serão utilizados os seguintes materiais: para as coletas das variáveis de massa, estatura e dobras cutâneas. Os dados serão digitados em uma planilha eletrônica e apresentados em forma de tabelas e gráficos.

Objetivo da Pesquisa:

Avaliar a Composição Corporal e a Imagem Corporal em praticantes de musculação de uma academia em Palhoça.

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000
UF: SC **Município:** PALHOÇA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br



Continuação do Parecer: 2.174.923

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

É possível que aconteçam os seguintes desconfortos ou riscos como constrangimento na hora da avaliação física, para que isso não aconteça os dados serão coletados em uma sala individualmente. qualquer dado ou elemento que possa, de qualquer forma, identificar será mantido em sigilo. Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição dos dados da pesquisa. Quanto aos benefícios o executante terá percepção do próprio corpo e sua composição corporal.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram identificadas pendências éticas no protocolo de pesquisa apresentado.

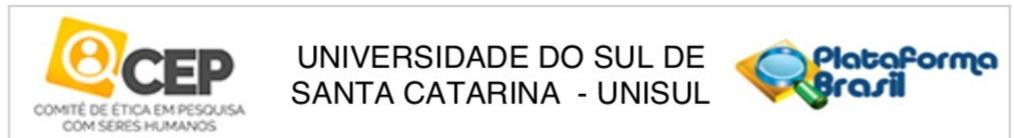
Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_935729.pdf	10/07/2017 15:45:24		Aceito
Outros	Declaracaodecienciaeconcordancia.pdf	10/07/2017 15:44:29	MARIA LETÍCIA ELIAS PINTO DA LUZ KNORR	Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	RESUMODOPROJETO.docx	10/07/2017 15:40:34	MARIA LETÍCIA ELIAS PINTO DA LUZ KNORR	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	PROJETOTCCPronto.docx	10/07/2017 15:40:23	MARIA LETÍCIA ELIAS PINTO DA	Aceito

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000
UF: SC **Município:** PALHOÇA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br



Continuação do Parecer: 2.174.923

Investigador	PROJETOTCCPronto.docx	10/07/2017 15:40:23	LUZ KNORR	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	10/07/2017 15:39:54	MARIA LETÍCIA ELIAS PINTO DA LUZ KNORR	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	10/07/2017 15:39:22	MARIA LETÍCIA ELIAS PINTO DA LUZ KNORR	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALHOCA, 17 de Julho de 2017

Assinado por:
Josiane Somariva Prophiro
(Coordenador)

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000
UF: SC **Município:** PALHOCA
Telefone: (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br