

## **CORRELAÇÃO ENTRE O TEMPO DE PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO E O NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL<sup>I</sup>**

### **CORRELATION BETWEEN THE TIME OF BODYBUILDING PRACTICE AND THE SATISFACTION LEVEL WITH THE CORPORAL IMAGE**

Larissa Mendes da Silva<sup>II</sup>

Philippe Guedes Matos<sup>III</sup>

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi correlacionar o tempo de prática e o nível de satisfação com a imagem corporal de adultos praticantes de musculação. A população estudada foi constituída por 26 alunos com idades entre 16 e 54 anos de ambos os sexos praticantes de musculação, para a coleta de dados foi utilizado um questionário com a escala de silhuetas. Foi utilizado estatística descritiva e para análise inferencial de comparação foi utilizado teste não-paramétrico de comparação de amostras independentes U de Mann-Whitney e para análise de correlação o teste de correlação linear de Spearman. Os resultados mostraram que dos 16 indivíduos com mais de dois anos de prática 56,25% se mostraram satisfeitos com sua imagem corporal, e 43,75% se mostraram insatisfeitos, onde desses insatisfeitos, 71,43% são insatisfeitos por excesso de peso e 28,57% são insatisfeitos por magreza. Dos participantes com menos de 2 anos de prática, 30% dizem estar satisfeitos com sua imagem corporal, e a grande maioria (70%) estão insatisfeitos com sua imagem corporal. Desse 70%, 85,71% estão insatisfeitos por excesso de peso e 14,29% são insatisfeitos por magreza. Pode-se concluir com esse estudo que quanto maior o tempo de prática, maior a satisfação com a imagem corporal e menor o índice de insatisfeitos por excesso de peso, e quanto menor o tempo de prática, maior a insatisfação com a imagem corporal, e maior o índice de insatisfeitos por excesso de peso, apesar das comparações e relações analisadas não serem significativas.

**Palavras-chave:** Satisfação. Imagem Corporal. Musculação.

**Abstract:** The aim of this study was to correlate the time of practice and the level of satisfaction with a body image of adult bodybuilders. The studied population was adopted by 26 students aged between 16 and 54 years old, of both sexes who practice weight training, for a data collection that was used in a questionnaire with a scale of silhouettes. Descriptive statistics and inferential comparison analysis were used and the Mann-Whitney U non-parametric component comparison test was used for correlation analysis or Spearman's linear correlation test. The results showed that of the 16 individuals with more than two years of practice, 56.25% were satisfied with their body image, and 43.75% were dissatisfied, where

---

<sup>I</sup>Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

<sup>II</sup> Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: [larissams\\_tb@hotmail.com](mailto:larissams_tb@hotmail.com).

<sup>III</sup> Mestre em Educação Física e Desporto - Especialização em Desenvolvimento da Criança na variante do Desenvolvimento Motor - Universidade de Trás-os-Montes e Alto D'ouro - Vila Real - Portugal. Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

those dissatisfied, 71.43% are dissatisfied with being overweight and 28.57% are dissatisfied due to thinness. Of the participants with less than 2 years of practice, 30% say they are satisfied with their body image, and a large majority (70%) are dissatisfied with their body image. Of that 70%, 85.71% are dissatisfied by being overweight and 14.29% are dissatisfied by being thin. It can be concluded from this study that the longer the practice, the greater the satisfaction with body image and the lower the rate of dissatisfied with excess weight, and the shorter the time of practice, the greater the dissatisfaction with body image, and higher or higher rate of dissatisfied due to excess weight, despite the comparisons and relationships analyzed not being considered.

**Keywords:** Satisfaction. Body Image. Weight Training.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente a população em geral tem procurado uma melhor qualidade de vida, visando longevidade através da prática de atividades físicas e uma boa alimentação. Atividade física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso” (NAHAS, 2013, p. 49). Procurando um resultado mais eficiente, as pessoas têm buscado organizar uma rotina de treinos, estruturando de acordo com seus objetivos um programa de treinamento específico ou até mesmo buscando ajuda de um profissional da área, caracterizando assim o exercício físico “uma forma de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que objetiva o desenvolvimento (ou manutenção) da aptidão física, de habilidades motoras ou a reabilitação orgânico-funcional” (NAHAS, 2013, p. 50).

Existem diversos tipos de exercício físico, e amplos métodos e técnicas de treinamento para obter os resultados almejados, dentre eles destaca-se o treinamento de força, a famosa musculação. “O treinamento de força pode ser definido como exercícios regulares, sistematizados e controlados e que envolvem o recrutamento muscular (contração muscular) de forma a sustentar ou mover uma resistência empregada contra determinado movimento” (FARINATTI, 2008).

Hoje em dia, as mídias sociais têm criado um “padrão ouro” de corpo perfeito, criando um nível de insatisfação com a imagem corporal entre a população. “Imagem corporal é a representação mental que temos de nosso próprio corpo. É a maneira pela qual nosso corpo é visto por nós mesmos” (GONÇALVES, VILARTA, 2004, p. 82). Estudos mostram através de testes existentes na bibliografia que mensuram nível de satisfação corporal, que praticantes de exercício físico tendem a ter uma melhor imagem sobre seu próprio corpo resultante do

programa de treinamento que vem praticando, quanto mais longo o tempo de prática, mais visível o resultado. (BALESTRA et. al, 2002; MATIAS et. al, 2010).

Este estudo se justifica para contribuição no crescimento profissional, produção de conhecimento sobre a correlação existente entre o tempo de pratica de exercício físico e o nível de satisfação com a imagem corporal, possibilitando entender mais sobre como a pratica de exercícios físicos pode gerar essa satisfação que vem se tornando um dos gatilhos para o desenvolvimento da depressão.

Este estudo teve como objetivo correlacionar o tempo de prática e o nível de satisfação com a imagem corporal de adultos praticantes de musculação.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 TIPO DE ESTUDO**

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, correlacional com abordagem quantitativa transversal.

### **2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população estudada se constituiu por alunos com idades entre 16 e 54 anos de ambos os sexos praticantes de musculação matriculados no Centro de Condicionamento Físico Body Station. A amostra foi composta por 26 alunos, selecionados por conveniência, não sendo necessário cálculo para amostragem.

Para a inclusão no estudo, utilizaram-se os seguintes critérios: ter o Termo de Assentimento e Consentimento assinado pelo aluno, estar matriculado há no mínimo seis meses no Centro de Condicionamento Físico. Foram excluídos do estudo os alunos que não apresentaram o TCLE assinado ou que se recusaram a responder o questionário.

### **2.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA**

O principal instrumento deste estudo foi a escala de silhuetas STM (Silhouette Matching Task), proposto por STUNKARD (1983), adaptado por MASH e ROCHE (1996).

Além da escala, foram acrescentadas três perguntas para obtenção das variáveis: sexo, idade e tempo que pratica a modalidade. O questionário foi realizado individualmente.

A escala de silhuetas é composta por 12 imagens. O conjunto de silhuetas é mostrado aos participantes, seguido de duas perguntas: Qual a silhueta que melhor representa sua aparência física atual (real), e qual silhueta você gostaria de ter (ideal).

Para verificar a insatisfação com a Imagem Corporal foi utilizada a diferença entre a silhueta real e a ideal. Quando a diferença foi igual à zero, o indivíduo classificou-se como satisfeito, e se diferente de zero, como insatisfeito. Quando a diferença foi positiva, o indivíduo foi considerado como insatisfeito por excesso de peso (EP), e quando negativa, como insatisfeito por magreza (Ma).

## 2.4 PROCEDIMENTOS

Para dar início a pesquisa, após a elaboração do projeto, o estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa/CEP – UNISUL. Com a aprovação pelo número de parecer 3.688.834, os alunos que estavam devidamente matriculados no Centro de Condicionamento Físico receberam o TCLE com o objetivo de apresentar o estudo aos alunos e receber autorização para a aplicação do questionário. Após o recebimento do TCLE assinado foi aplicado o questionário. Os questionários foram aplicados individualmente no espaço da academia, podendo o aluno se negar a participar.

Para finalizar o projeto, o pesquisador analisou os dados coletados e relacionou o tempo de prática com o nível de satisfação com a imagem corporal.

## 2.5 ANÁLISE DE DADOS

As variáveis desse estudo foram consideradas com independentes o sexo, idade, e o tempo de prática de musculação, a variável dependente é a imagem corporal. A análise de dados foi realizada através de estatística descritiva com valores de medida de tendência central e dispersão das variáveis quantitativas e frequências absolutas e relativas das variáveis qualitativas. Para análise inferencial de comparação foi utilizado teste não-paramétrico de comparação de amostras independentes U de Mann-Whitney em virtude da distribuição anormal indicada pelo teste de Shapiro-Wilk, a mesma distribuição anormal foi identificada para análise de correlação, que nesse caso optou-se pelo teste de correlação linear de Spearman. Os valores significativos foram aqueles em que  $p \leq 0,05$ . Para a tabulação dos dados

foi utilizado o Excel do office 365 e o software estatístico SPSS versão 22, ambos para Windows 10.

### 3 RESULTADOS

Tabela 1 – Dados descritivos.

Variável	Categorias	Valor	
<b>Sexo</b>	Feminino	N (%)	17 (65,4)
	Masculino	N (%)	9 (34,6)
<b>Idade</b>	Anos	M±DP	35,73±11,43
		Mínimo	16
		Máximo	54
		M±DP	64,53±54,53
<b>Tempo de prática</b>	Meses	Mínimo	7
		Máximo	180
		M±DP	4,57±2,23
		M±DP	4,57±2,23
<b>Silhueta Real</b>	1 – 12	Mínimo	1
		Máximo	10
		M±DP	3,53±1,96
		M±DP	3,53±1,96
<b>Silhueta Ideal</b>	1 – 12	Mínimo	1
		Máximo	8
		M±DP	1,03±1,82
		M±DP	1,03±1,82
<b>Imagem Corporal</b>	Ideal - Real	Mínimo	-2
		Máximo	5

Fonte: Elaboração da autora, 2020. Legenda: N= frequência simples absoluta; %= frequência relativa; M= Média; DP= Desvio Padrão

A tabela acima expressa as características da população que constituiu a amostra da pesquisa e os dados obtidos com a aplicação do questionário.

Abaixo, a tabela 2 descreve os resultados da aplicação do questionário por indivíduo.

Tabela 2 – Resultados da aplicação do questionário.

(continua)				
Indiv.	Tempo de Prática (em meses)	Silhueta 1	Silhueta 2	Resultado
1	60	4	2	2
2	24	3	3	0
3	12	3	1	2
4	180	5	5	0
5	12	3	4	-1
6	11	3	1	2
7	7	2	2	0
8	60	1	3	-2
9	96	7	7	0
10	72	6	1	5
11	144	6	4	2
12	72	3	3	0
13	36	7	6	1
14	15	5	5	0
15	12	6	3	3

(continuação)

Indiv.	Tempo de Prática (em meses)	Silhueta 1	Silhueta 2	Resultado
16	60	5	6	-1
17	12	4	2	2
18	18	8	3	5
19	7	6	2	4
20	84	3	3	0
21	84	4	4	0
22	84	10	7	3
23	84	2	2	0
24	168	3	3	0
25	84	2	2	0
26	180	8	8	0

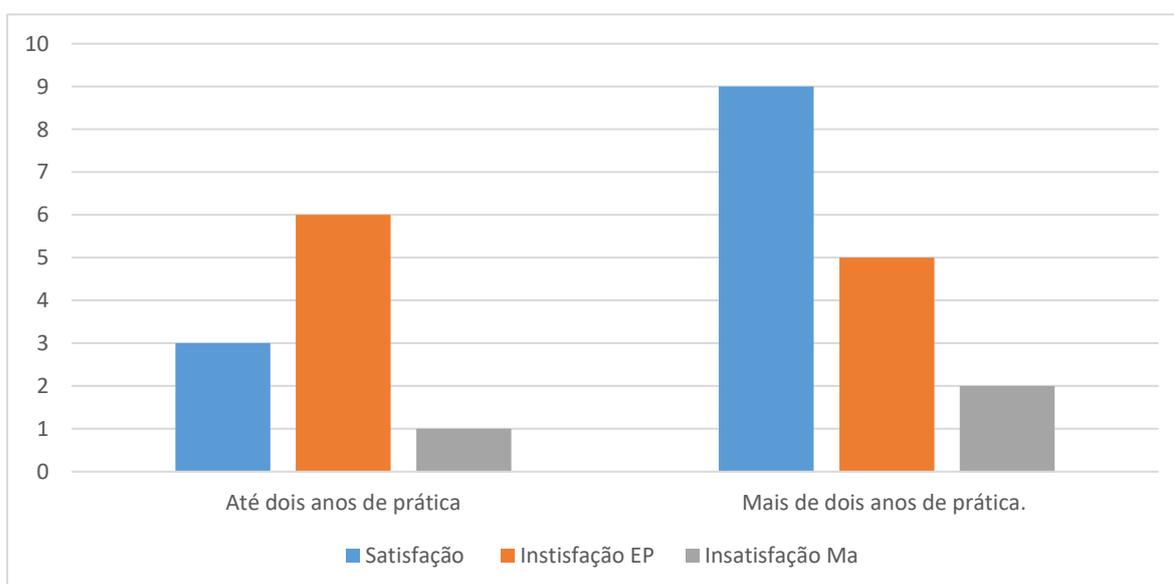
Fonte: Elaboração da autora, 2020.

Ao analisar a tabela, pode-se observar que os indivíduos 10, 18 e 19 apresentaram maiores níveis de insatisfação com sua imagem corporal em relação aos outros participantes, sendo o indivíduo 19, o participante com o menor tempo de prática. O indivíduo 18 também apresenta pouco tempo de prática. Já o indivíduo 10, com 72 meses de prática mesmo com um longo tempo de prática se diz insatisfeito com sua imagem corporal.

Pode-se observar também que, com exceção dos indivíduos 11 e 22, todos os participantes que possuem tempo de prática superior a 80 meses se dizem satisfeitos com sua imagem corporal.

Para um melhor entendimento da tabela, observe o gráfico 1, que mostra a satisfação e a insatisfação com a imagem corporal de acordo com o tempo de prática de musculação.

Gráfico 1 – Satisfação e insatisfação com a Imagem Corporal de acordo com o tempo de prática.



Fonte: Elaboração da autora, 2020. Legenda: EP= Excesso de peso; Ma= Magreza

Observando o gráfico acima, percebe-se que em até dois anos de prática 3 indivíduos se mostraram satisfeitos, 6 insatisfeitos por excesso de peso e 1 indivíduo insatisfeito por magreza. Já no grupo com mais de dois anos de prática 9 indivíduos se dizem satisfeitos com sua imagem corporal, 5 insatisfeitos por excesso de peso e 2 indivíduos insatisfeitos por magreza. Dos participantes com menos de 2 anos de prática, 30% dizem estar satisfeitos com sua imagem corporal, e a grande maioria (70%) estão insatisfeitos com sua imagem corporal. Desse 70%, 85,71% estão insatisfeitos por excesso de peso e 14,29% são insatisfeitos por magreza. E o grupo de 16 participantes com mais de 2 anos de prática, 56,25% se mostraram satisfeitos com sua imagem corporal, e 43,75% se mostraram insatisfeitos, onde desses insatisfeitos, 71,43% são insatisfeitos por excesso de peso e 28,57% são insatisfeitos por magreza.

Percebendo então o quanto fica visível que quanto maior o tempo de prática da modalidade (>2 anos), maior o índice de satisfeitos com a imagem corporal, e quanto menor o tempo de prática (<2 anos), maior o índice de insatisfação com a imagem corporal, principalmente por excesso de peso (EP).

A tabela 3 abaixo expressa a comparação da imagem corporal de acordo com o tempo de prática.

Tabela 3 – Comparação da Imagem Corporal de acordo com o tempo de prática

Variável	Até dois anos			Mais de dois anos			<i>p</i>
	Mínimo	Máximo	M±DP	Mínimo	Máximo	M±DP	
<b>Imagem Corporal</b>	-1	5	1,7±1,94	-2	5	0,62±1,66	0,201

Fonte: Elaboração da autora, 2020. Legenda: M= Média; DP= Desvio Padrão; *p*= Valor de significância para o teste não-paramétrico de comparação de amostras independentes U de Mann-Whitney.

Segundo os cálculos de significância, o estudo não tem valor estatístico significativo ( $p < 0,05$ ), no entanto observamos que o grupo mais de dois anos possui um valor mais próximo de 0, indicando uma maior proximidade com a satisfação com a imagem corporal. Em ambos os grupos encontramos indivíduos com valor máximo de 5, indicando uma insatisfação distante da sua própria percepção ideal de imagem corporal. O resultado não significativo pode se justificar pelo fato de não ter sido realizado o cálculo amostral para a seleção dos indivíduos, obtendo uma amostra reduzida para o estudo.

A tabela a seguir, mostra a correlação entre a imagem corporal e o tempo de prática em meses e a idade.

Tabela 4 – Correlação entre a Imagem Corporal, o tempo de prática em meses e a idade

Variável	Imagem Corporal	
Tempo de prática	r	-0,266
	p	0,189
Idade	r	-0,077
	p	0,710

Fonte: Elaboração da autora, 2020. Legenda: r= Valor de correlação; p= Valor de significância para o teste não-paramétrico de correlação de Serman.

Conforme pode ser observado na tabela acima o valor de correlação (r) para ambos os testes realizados foi baixo (>1), e o valor de significância (p) foi superior a 0,05, ou seja, não existe significância estatística nos dados analisados. Conclui-se com a tabela que o índice de correlação entre o tempo de prática de musculação e a satisfação com a imagem corporal é muito baixo para a população estudada, o mesmo se aplica para a correlação entre a idade e a imagem corporal.

#### 4 DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa comprovam o que se pretendia evidenciar com este estudo, que realmente o tempo de prática de musculação está possivelmente vinculado a um maior índice de satisfação com a imagem corporal. Já os participantes que possuíam um menor tempo de prática, mostraram um índice maior de insatisfação com a imagem corporal, porém estes achados não se mostraram significante estatisticamente ( $p=0,189$ ), para esse estudo.

Na literatura, outros pesquisadores já obtiveram os mesmos resultados em pesquisas parecidas.

Os dados parecem confirmar os resultados obtidos no estudo de BUENO et al. (2014), que, também com o objetivo de analisar o nível de satisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação, realizou um estudo utilizando a Escala de Silhuetas e concluiu que quanto maior o tempo de prática de musculação, maior o índice de satisfeitos com a imagem corporal.

Na mesma linha de estudos, DA SILVA et al. (2010) avaliou a insatisfação corporal e fatores associados entre praticantes de treinamento com pesos, utilizando o Body Shape Questionary e a escala de silhuetas e observou que indivíduos que praticam treinamento com pesos há menos de um ano apresentaram o dobro da prevalência de insatisfação corporal que aqueles que praticavam há mais de três anos, concluindo assim que a prevalência de insatisfação corporal entre praticantes de treinamento com pesos é elevada sobretudo entre iniciantes, corroborando com os achados deste estudo.

DE FREITAS et al. (2018) realizou um estudo com o objetivo de verificar o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação, utilizando como instrumento o Body Shape Questionary, chegou à conclusão de que a maioria das pessoas apresentam a ausência de insatisfação, pressupondo que a ausência da insatisfação pode ser devido ao tempo de prática da modalidade, isto vem ao encontro aos achados deste estudo.

Buscando analisar a satisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação, SILVA (2019) realizou uma pesquisa utilizando o Body Shape Questionary e concluiu que há prevalência na satisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação das academias pesquisadas, desta maneira há de se perceber que mais uma vez é reforçado o quanto a musculação afeta positivamente a satisfação com a imagem corporal.

COELHO et al. (2012), comparou a satisfação com a imagem corporal entre indivíduos praticantes de atividades aquáticas e musculação e concluiu que os praticantes de musculação são mais satisfeitos quanto a imagem corporal em relação aos praticantes de natação, mostrando que a natação não foi tão eficaz quanto a musculação em satisfazer os praticantes com sua imagem corporal.

Ao analisar e discutir os resultados da pesquisa, nota-se que a satisfação com a imagem corporal é influenciada positivamente pelo tempo de prática de musculação.

## **5 CONCLUSÃO**

Conclui-se com este estudo que o nível de satisfação com a imagem corporal possui relação positiva com o tempo de prática de musculação, mesmo não sendo um resultado estatisticamente significativo, existem outros estudos na bibliografia que comprovam os achados deste estudo. De acordo com os resultados, quanto maior o tempo de prática, maior a satisfação com a imagem corporal e menor o índice de insatisfeitos por excesso de peso, e quanto menor o tempo de prática, maior a insatisfação com a imagem corporal, e maior o índice de insatisfeitos por excesso de peso.

Este estudo apresenta limitações, devido a pandemia do corona vírus a amostra teve de ser reduzida. Outra limitação foi a não realização do cálculo amostral.

Para novos estudos, sugere-se a realização de um cálculo amostral para resultados mais significantes e também o controle de outras variáveis como fatores psicológicos.

## **REFERÊNCIAS**

BALESTRA, Carmencita Márcia. **Aspectos da Imagem Corporal de Idosos, Praticantes e Não Praticantes de Atividades Físicas**. 2002. 77 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002. Acesso: [http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275458/1/Balestra\\_CarmencitaMarcia\\_M.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275458/1/Balestra_CarmencitaMarcia_M.pdf). 20, set. 2019.

BUENO, ENICEZIO FERNANDO POSCIDONIO. **SATISFAÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE MUZAMBINHO/MG**. 2014. Tese de Doutorado. Instituto Federal de Educação. Acesso em: [https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/3737\\_tcc\\_artigo\\_enicezio\\_bueno\\_trabalho\\_final%20correu00E7ao.do%20%20c.pdf](https://www2.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/3737_tcc_artigo_enicezio_bueno_trabalho_final%20correu00E7ao.do%20%20c.pdf). 31, mai. 2020.

COELHO, F. D. et al. Comparação da satisfação corporal entre praticantes de diferentes tipos de atividade física. **Motricidade**, v. 8, n. Supl. 2, p. 964-969, 2012. Acesso em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568121.pdf>. 31, mai. 2020.

DA SILVA, Ana Júlia Batista; BRUNETTO, Bruna Camargo; REICHERT, Felipe Fossati. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina, PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 15, n. 3, p. 170-175, 2010. Acesso em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/718>. 31, mai. 2020.

DE FREITAS, Priscila Feroni et al. Nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **RBPfEX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 12, n. 80, p. 1063-1068, 2018. Acesso em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1550/1145>. 31, mai. 2020.

FARINATTI, PAULO DE TARSO VERAS. **Envelhecimento, Promoção da Saúde e Exercício**: bases teóricas e metodológicas. Vol. 1, Manole, Barueri, 2008.

GONÇALVES, AGUINALDO; VILARTA, ROBERTO. **Qualidade de Vida e Atividade Física**: explorando teoria e prática. Manole, Barueri, 2004.

MANTOVANI, BRUNO; PINHA, GUSTAVO; CORRÊA, BRUNA; BUENO, LIRA; FREITAS, MARIENE; DAMACENO, HELOISA; HIRAI, RENAN. Nível de satisfação com a imagem corporal de universitários. **Efdeportes - Revista Digital**, nº 132. 2009. Acesso em: <https://www.efdeportes.com/efd132/nivel-de-satisfacao-com-a-imagem-corporal.htm>. 20, out, 2019.

MATIAS, THIAGO SOUZA; ROLIM, MARTINA KIELING SEBOLD BARROS; KRETZER, FERNANDA LEAL; SCHMOELZ, CAMILIE PACHECO; ANDRADE, ALEXANDRO. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. **Motriz. Revista de Educação Física**, nº 2. Vol. 16. 2010. Acesso em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=estudos+mostram+que+praticantes+de+exercicios+fisico+sao+mais+satisfeitos+com+a+imagem+corporal&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DyLY\\_4TkzsgYJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=estudos+mostram+que+praticantes+de+exercicios+fisico+sao+mais+satisfeitos+com+a+imagem+corporal&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DyLY_4TkzsgYJ). 15, set. 2019.

NAHAS, MARKUS VINICIUS. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6ª edição, Midiograf, Londrina, 2013.

SCAGLIUSI, Fernanda Baeza et al. Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. **Appetite**, nº1. Vol. 47, p. 77-82, 2006.

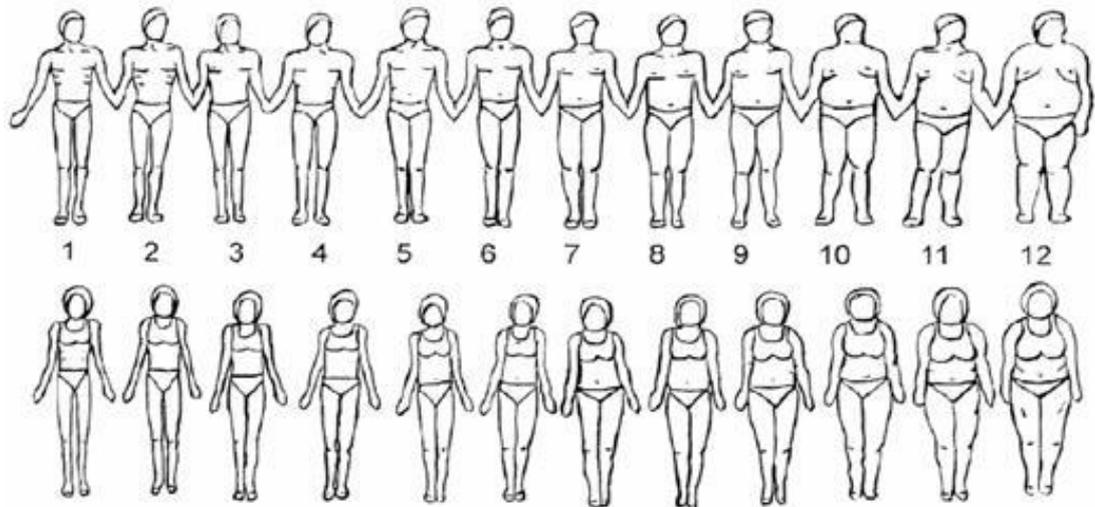
SILVA, Jheniffer Ramos da. Satisfação com a imagem corporal em praticantes de exercícios físicos em academias de Palhoça-SC. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2019.

Acesso em:

<https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/8582/tcc%20pronto%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 31, mai. 2020

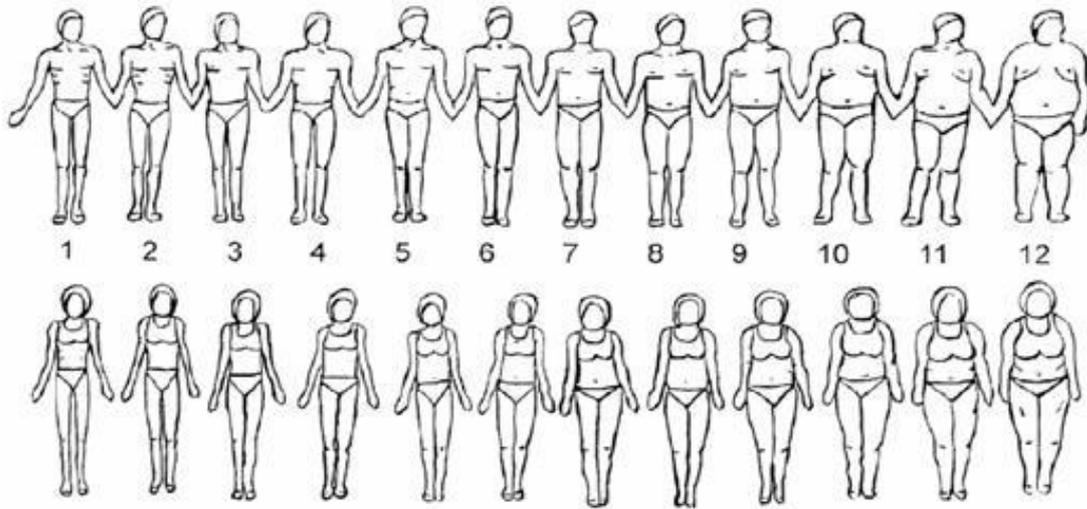
## ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE COLETA DE DADOS

1. Qual sua idade? \_\_\_\_\_.
2. Sexo: Masculino ( ) / Feminino ( ).
3. Há quanto tempo pratica musculação? \_\_\_\_\_.
4. Das silhuetas abaixo, qual melhor representa sua aparência física atualmente?



Fonte: MANTOVANI (2009)

5. Qual silhueta você gostaria de ter?



Fonte: MANTOVANI (2009).