

COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM DIFERENTES MODALIDADES DE TREINAMENTO NEUROMUSCULAR^I

COMPARISON OF BODY IMAGE SATISFACTION LEVEL IN DIFFERENT NEUROMUSCULAR TRAINING MODES

Karla Westphal Uliano^{II}

Carolina Barbosa da Silva^{III}

Resumo: A imagem corporal está diretamente associada ao desenho que a mente forma do próprio corpo. Esta imagem altera-se ao longo do tempo sendo influenciada por um conjunto de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. O objetivo desse estudo lançou-se em comparar o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres adultas em diferentes tipos de treinamento neuromuscular. Além disso, foi averiguado o perfil das mulheres de cada modalidade; pesquisado o fator motivacional do exercício físico; avaliada a autopercepção da imagem corporal das mulheres e foi ainda analisada a evolução da imagem corporal desde o início da prática. Para alcançar esses objetivos, a metodologia adotada para esse estudo caracterizou-se pela análise das respostas de um questionário, aplicado em uma amostra constituída por 30 (trinta) mulheres todas praticantes de treinamento neuromuscular. Os resultados apontaram que as mulheres praticantes de musculação foram aquelas que se sentiram mais satisfeitas com sua imagem, seguidas pelas praticantes de ginástica localizada e as praticantes de *CrossFit*. No entanto, não houve diferença significativa entre a amostra. O estudo revelou também que as mulheres praticantes de musculação estão há mais tempo nessa modalidade, as do *CrossFit* são as que têm uma maior frequência de treino semanal e o principal fator motivacional para a prática é a saúde, e não a estética. Concluiu-se, pelo fato de não haver significância quando comparado o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres em diferentes práticas de treinamento neuromuscular, que a imagem corporal engloba muito mais fatores do que somente a prática de exercícios físicos, relacionando-se assim a fatores como alimentação, tempo de prática, disciplina alimentar, campo social, emocional etc.

Palavras-chave: Imagem corporal. Treinamento Neuromuscular. Insatisfação corporal.

Abstract: Body image is directly associated with the drawing that the mind forms of the body itself. This image changes over time and is influenced by a set of physiological, psychological and social factors. The aim of this study was to compare the body image satisfaction level of adult women in different types of neuromuscular training. In addition, the profile of women of each modality was verified; whether the aesthetic variable was the main motivational factor of physical exercise; self-perception of women's body image was evaluated and the evolution of body image since the beginning of the practice was also analyzed. To achieve these objectives, the methodology adopted for this study was characterized by the analysis of the answers of a

^I Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2019.

^{II} Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. E-mail: endereço karlawu97@gmail.com.

^{III} Mestre em educação e professor (a) titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

questionnaire, applied to a sample consisting of 30 (thirty) women all practicing neuromuscular training. The results showed that women who practiced weight training were those who were most satisfied with their image, followed by practitioners of gymnastics and CrossFit practitioners. However, there was no significant difference between the sample. The study also revealed that women bodybuilders have been in this sport for a longer time, CrossFit women have a higher frequency of weekly training and the main motivating factor for the practice is health, not aesthetics. It is concluded, because there is no significance when comparing the satisfaction level of body image of women in different neuromuscular training practices, that body image encompasses many more factors than just the practice of physical exercises, thus relating to factors such as food, time of practice, eating discipline, social, emotional field etc.

Keywords: Body image. Neuromuscular training. Body dissatisfaction.

1. INTRODUÇÃO

O conceito de imagem corporal pode ser dado pela representação mental do corpo, tendo componentes emocionais e comportamentais. A estrutura da imagem corporal pressupõe uma leitura sobre a relação do sujeito com o mundo, englobando as dimensões psíquica, física e social do corpo. No entanto, a imagem corporal está diretamente associada ao desenho que a mente forma do próprio corpo, ou a forma de como o indivíduo se vê em relação ao outro. Esta imagem altera-se ao longo do tempo sendo influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos e sociais¹.

O treinamento muscular é uma forma de atividade física que tem como objetivo melhorar a força muscular através da ação de um músculo, ou grupo de músculos contra uma resistência externa. Também conhecido como treinamento de força ou treinamento resistido, ele propicia, para o indivíduo praticante, benefícios físicos, psíquicos e sociais. O treinamento neuromuscular caracteriza-se por uma atividade física que utiliza exercícios analíticos, predominando as resistências progressivas com a utilização de diversos materiais como halteres, barras, anilhas, faixas elásticas e até mesmo o peso do próprio corpo².

Este tipo de exercício físico pode trazer muitos progressos no tratamento de diversas doenças. Doenças psicológicas, como a depressão e o transtorno de ansiedade, por exemplo, o treinamento físico nesse contexto age na liberação de hormônios que dão sensação de bem-estar – reduzindo os níveis de estresse e tensão corporal – e na socialização, seja na rua ao fazer uma caminhada ou dentro da academia.

O exercício físico também pode ser um ótimo precursor no âmbito das doenças físicas, podendo agir na prevenção, no tratamento e algumas vezes na cura. As doenças cardiovasculares são um exemplo, onde o benefício se encontra na redução da pressão arterial e na melhora da absorção e utilização do oxigênio. Quanto às doenças osteoarticulares, estas são beneficiadas pelo aumento da produção de cálcio e da massa muscular.

São vários os motivos pela adesão do treinamento físico: estética; saúde; bem-estar; desempenho físico; performance, entre outros. De forma geral, a busca por exercício físico tem como um dos principais motivos a 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 peso³.

Nos dias atuais, percebe-se que as relações com a imagem do corpo são diretamente influenciadas por múltiplos fatores socioculturais, o que faz com que os indivíduos se tornem constantemente insatisfeitos, buscando com maior frequência uma imagem corporal, que exige um direcionamento maior de esforços e hábitos voltados ao cuidado visual corpóreo. A formação da imagem corporal é influenciada por diversos fatores, entre eles: idade, sexo, valores sociais e culturais e influência midiática⁴.

Nesse âmbito, em decorrência da ampla exposição corporal em meios de comunicação, apresentando corpos esculturais e magros nas mídias, há uma incidência mais ampla da idealização da anatomia ideal, onde, para alguns estar mais magro é tendência cultural e para outros, o ideal é um corpo mais forte e hipertrofiado⁵.

Atribui-se a esses fatos, um dos principais fatores pela grande adesão a programas de atividades físicas. Na busca constante por uma maior qualidade de vida e construção de uma bela imagem corporal, o treinamento de força tem como um dos seus objetivos trazer ao praticante ganho de massa muscular e perda de gordura, resultando assim em um corpo mais esbelto, chegando mais próximo ao padrão estético imposto pela sociedade, sendo uma ótima escolha aos indivíduos que têm como fator motivacional a estética.

O padrão estético e a cultura da beleza modificam-se constantemente, variando em contextos históricos e sociais, no entanto, o culto ao corpo está diretamente associado à imagem de beleza, poder e mobilidade social⁶. Diante das idealizações do corpo ideal, acredita-se que há distorções perceptivas da autopercepção da imagem corporal em praticantes de exercício físico devido a sua ambição por uma composição corporal de baixo percentual de gordura.

Schilder⁷ discorre a ligação do movimento com a imagem corporal, apontando que faz parte da construção da imagem corporal não apenas as associações, memórias e experiências, mas ainda as aspirações e tendências do indivíduo. A relação entre imagem

corporal e movimento assenta-se na necessidade de haver movimento para haver as percepções do corpo, uma vez que é necessário ter conhecimento das partes do corpo para a realização de qualquer movimento. E o exercício de movimentar-se, realizado com o corpo, demonstra a vontade de mudar a imagem corporal, pois conforme menciona Schilder⁷ é possível mudar a imagem corpórea através da ginástica.

Sobre a associação do movimento com a imagem corporal, destaca-se a ideia de Martin e Lichtenberger⁸. De acordo com os autores, a prática da atividade física está associada à melhora da imagem corporal, revelando resultados positivos sobre a composição corporal. O que se relaciona assim ao fato da grande procura por práticas de atividade física, no entanto, apesar dos indivíduos já apresentarem índices de massa corporal e percentual de gordura adequados, muitos praticantes, visualizam uma imagem corporal idealizada, buscando um constructo ideal da imagem do tipo físico corpóreo.

Para as mulheres, a predominância é de um estereótipo magro, ao passo que este evoluiu ao longo dos anos, alcançando padrões e modificações antropométricas, evidenciando-se, no entanto, a redução do índice de massa corporal em todos os estudos. Voracek e Fisher⁹ levantaram um estudo descritivo, analisando as modificações das mulheres fotografadas por uma revista masculina nas últimas décadas, apontando um aumento na relação da cintura e quadril, despontando para uma tendência de linearidade corporal.

Sendo assim, percebe-se a variedade da idealização da imagem corporal, e que são comumente influenciados pela veiculação de valores culturais e sociais inatingíveis, influenciando a mudança no padrão corporal. Baseado no predisposto, o objetivo geral desse estudo foi comparar o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres adultas em diferentes tipos de treinamento neuromuscular. Quanto aos objetivos específicos, procurou-se conhecer o perfil das mulheres de cada modalidade; analisou-se o fator motivacional das mulheres com o exercício físico; avaliou-se a autopercepção da imagem corporal das mulheres de cada modalidade e observou-se a evolução da imagem em cada tipo de treinamento.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa, descritiva com corte transversal, a qual foi realizada no espaço de treinamento físico em Tubarão, SC.

A amostra foi composta por 30 mulheres adultas praticantes de treinamento neuromuscular das modalidades de musculação, ginástica localizada e *Crossfit*.

Adotaram-se os seguintes critérios de inclusão: assinatura das participantes do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); estar treinando uma das 3 (três) modalidades há pelo menos 3 (três) meses com frequência semanal de no mínimo 2 (duas) vezes e ter idade entre 18 e 60 anos e como critérios de exclusão: preenchimento inadequado do questionário; praticar outra modalidade de treinamento de força; homens; praticar a modalidade há menos de 3 (três) meses; ter uma frequência semanal de treino menor que 2 (duas) vezes e ter menos de 18 ou mais de 60 anos de idade.

Inicialmente foi feito contato com o responsável pela academia para esclarecimento da pesquisa e autorização da coleta das amostras mediante a assinatura da Declaração de ciência e concordância e do Termo de consentimento livre e esclarecido.

Após essa fase, o estudo contou com as seguintes etapas: foram selecionadas 30 (trinta) mulheres que praticam treinamento de força, sendo 10 (dez) praticantes de musculação, 10 (dez) praticantes de ginástica localizada e 10 (dez) praticantes de *CrossFit*, e logo foi feito o agendamento para a coleta de dados, todas devidamente selecionadas de acordo com os critérios de inclusão citados anteriormente neste estudo.

No dia da entrevista, foi entregue as participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para anuência e liberação do início da coleta dos dados. Em seguida, foi aplicado um questionário sobre estilo de vida e imagem corporal, composto por 9 (nove) perguntas.

A coleta de dados foi realizada uma única vez, de forma individual, no local, data e horário da realização do treinamento e foram utilizados os seguintes instrumentos: escala de silhuetas proposta por Damasceno¹⁰ adaptado pela autora e um questionário elaborado pela autora da pesquisa.

Os dados foram coletados através da obtenção das respostas do questionário, depois transcritos para o programa *Microsoft Excel* e transportados para o programa de análise que foram prescritos os valores relativos e absolutos de cada uma das variáveis independentes. A diferença entre as médias foi verificada através do teste *T student* e os resultados de $p < 0,05$ foram considerados significativos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A tabela 1 apresenta os resultados obtidos com a pesquisa, revelando o perfil da amostra de acordo com a modalidade de treinamento.

Tabela 1 – Perfil da amostra

	Cross Fit	Ginástica	Musculação
	M ± DP	M ± DP	M ± DP
<i>Idade</i>	37,9 ± 10,64	38,5 ± 15,04	37,7 ± 13,33
<i>Frequência semanal</i>	5,4 ± 0,96	3,8 ± 1,13	4 ± 1,33
<i>Tempo de prática (meses)</i>	15,5 ± 8,82	29,2 ± 25,45	35,2 ± 35,81

Fonte: Elaborado pela autora (2019)

Conforme mostra a tabela 1, a média de idade das mulheres desta pesquisa revelou-se muito próximas: 37,9; 38,5 e 37,7 anos respectivamente de acordo com as três modalidades.

A partir da meia-idade há uma desaceleração na taxa metabólica, o controle do peso torna-se mais difícil, e em alguns casos o equilíbrio bioquímico é perturbado por moléstias como cálculos renais, cálculos biliares, dificuldades respiratórias ou circulatórias¹¹. Provavelmente essa desaceleração metabólica seja um grande fator que determina a presença mais frequente de mulheres na faixa etária dos 40 anos nas academias, uma vez que, possivelmente, apresentam entre outros sintomas, uma diminuição do baixo condicionamento físico, dificuldades na perda de gordura corporal, etc.

Desta forma, é possível perceber que a faixa intermediária, entre 35 e 60 anos, é a mais comum nas práticas de exercícios físicos, de acordo, inclusive, com o que preconiza a Organização Mundial de Saúde e a Organização das Nações Unidas¹².

Em relação aos resultados apresentados sobre a frequência semanal de treino da amostra, a tabela 1 mostra que as mulheres que praticam *CrossFit* são as que têm a maior frequência semanal de treino, com uma média de 5 a 6 vezes por semana. Na ginástica e na musculação, as mulheres frequentam a academia em torno de 3 a 4 vezes por semana.

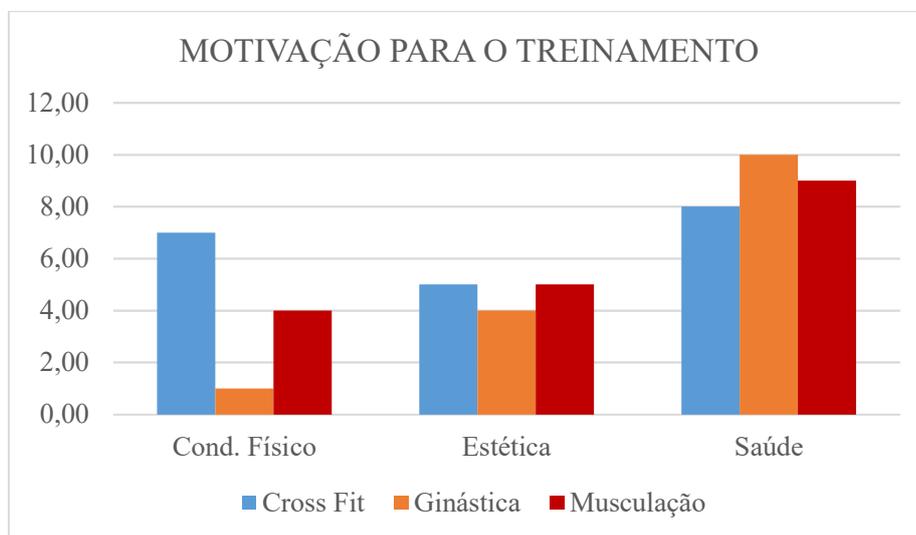
Em um estudo¹³ cujo objetivo consistia em identificar características antropométricas, perfil da composição corporal e de somatotipo de praticantes de *CrossFit* foi verificado também que a maioria das participantes possui frequência semanal de mais de 5 vezes e pratica há mais de um ano. Acredita-se que a alta frequência semanal dessa modalidade se dê ao fato de caracterizar-se como uma atividade competitiva, exigindo, assim, um treinamento mais intenso e mais frequente.

Conforme o perfil da amostra deste estudo, as mulheres da musculação são as que estão há mais tempo praticando a modalidade, com uma média de 3 anos, seguidas pelas mulheres da ginástica com uma média de 2 anos e meio, e as do *CrossFit* com uma média de 1

ano de prática. Presume-se que isso se deve ao fato de a musculação ser uma atividade física mais antiga, a qual apresenta indícios desde a Grécia Antiga, mas com objetivos estéticos e competitivos, conhecida por fisioculturismo, despontando em 1901 em Londres por Eugene Sandow. Ao contrário do *CrossFit* que começou a ser elaborado na década de 90 na Califórnia, quando Greg Glassman, um ex-ginasta, começou a organizar um novo método de treinamento com exercícios funcionais sob alta intensidade¹⁴.

Outro dado importante foi obtido através da análise das respostas referente ao fator motivacional para a prática de cada modalidade, disposto no gráfico 1.

Gráfico 1 –Fator motivacional para a prática do treinamento



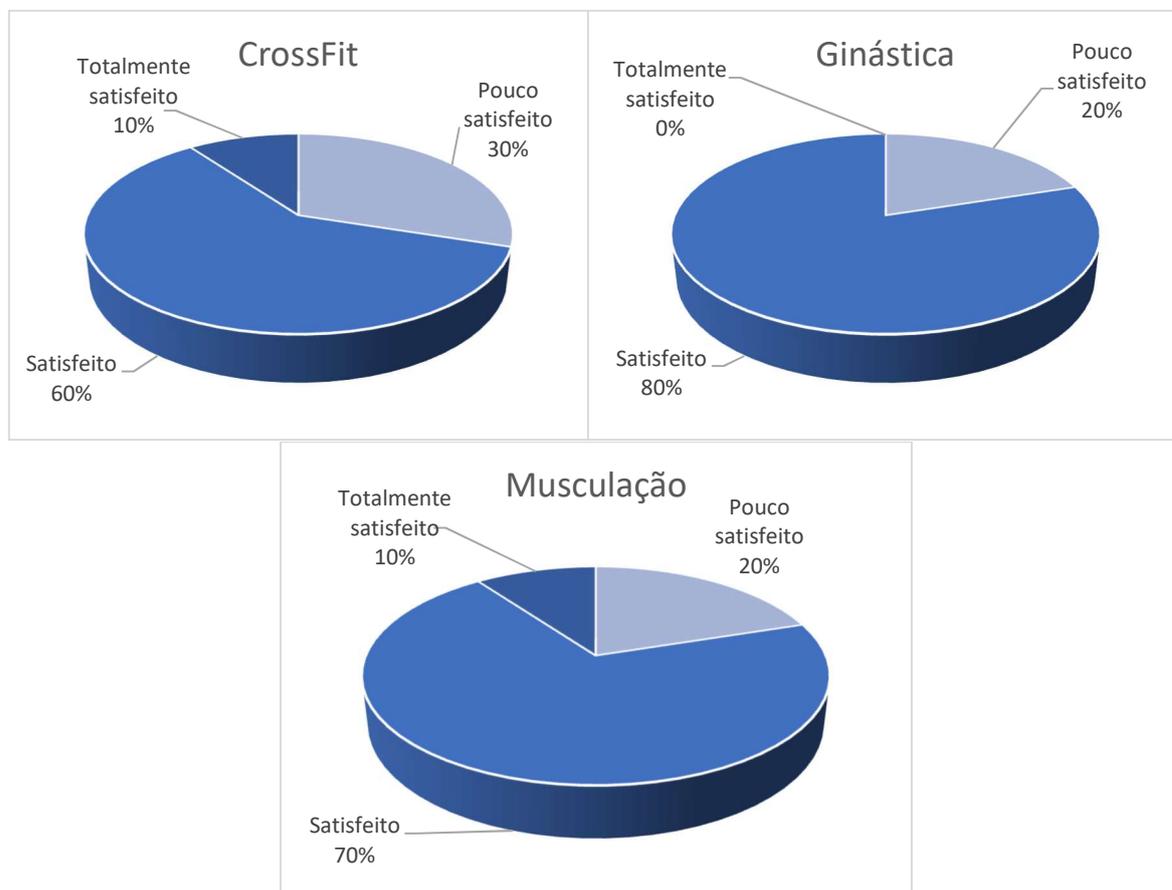
Fonte: Elaborado pela autora (2019)

De acordo com o gráfico 1, nas três modalidades, a variável saúde apareceu em primeiro lugar. A estética foi o segundo fator motivacional para a musculação e para a ginástica, seguida pelo condicionamento físico. Já no *CrossFit* o resultado da amostra revelou que as praticantes priorizaram o condicionamento físico à estética. Acredita-se que o *CrossFit* priorizou o condicionamento físico devido ao perfil competitivo da atividade.

Em uma revisão da literatura¹⁵ ao investigar os principais motivos de aderência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica, também se destacou a busca pela saúde, seguida pela estética, socialização, melhoria da condição física e bem-estar.

O resultado do nível da satisfação corporal também foi analisado. O gráfico 2 apresenta os resultados obtidos através do questionamento realizado sobre o nível de satisfação com a imagem corporal, obtendo-se assim o percentual de satisfação de cada modalidade.

Gráfico 2 – Nível de satisfação corporal



Fonte: Elaborado pela autora (2019)

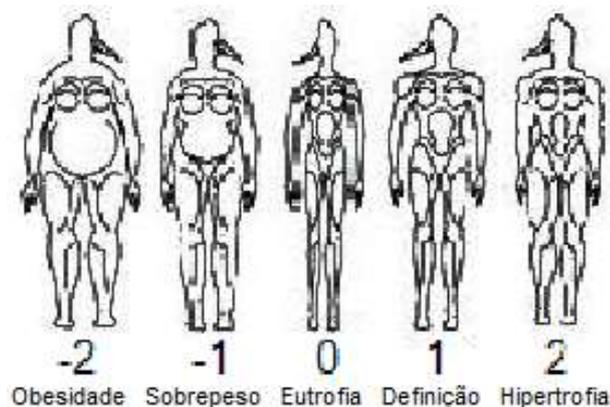
Conforme revela o gráfico 2, o grupo das mulheres praticantes de musculação mostrou-se o mais satisfeito com a imagem corporal, seguido pelo grupo da ginástica e por último o grupo das praticantes de *Crossfit*.

Em um estudo realizado com o objetivo de verificar a autopercepção da imagem corporal de 165 mulheres adultas praticantes de exercício físico, os resultados mostraram que 64,3% sentiam-se satisfeitas e 35,7% tinham algum grau de insatisfação¹⁶.

Para determinar a avaliação da imagem corporal da amostra diante de sua percepção corporal, analisaram-se as respostas apontadas pelas participantes na escala de silhuetas inserida no questionário. Os resultados da tabela 2 foram elaborados por interpretação da autora, através do arredondamento da média para o número superior das silhuetas escolhidas pelas

participantes de acordo com o instrumento de pesquisa Escala de silhuetas, adaptada de Damasceno¹⁰.

Figura 1 – Silhuetas apontadas pelas participantes



Fonte: Adaptado de Damasceno et al. (2005).

Tabela 2 – Autopercepção da imagem corporal

	<i>CrossFit</i>	Ginástica	Musculação
<i>Objetivo de I.C.</i>	Hipertrofia	Eutrofia	Definição
<i>Antes da prática</i>	Sobrepeso	Sobrepeso	Eutrofia
<i>Como se vê hoje</i>	Definição	Eutrofia	Definição

Fonte: Elaborado pela autora (2019)

Conforme os resultados apresentados na tabela 2 cada participante de um tipo de treinamento optou por um objetivo de imagem corporal diferente. Diante disso, supõe-se que não é a modalidade que caracteriza os objetivos estéticos dos praticantes, e sim a busca por um treinamento que satisfaça seu desejo de imagem corporal ideal. Um exemplo disso é o público que procura pelo *CrossFit*, modalidade que tem uma metodologia composta por baixas repetições e grandes cargas, favorecendo ao praticante alcançar a hipertrofia. Diferente da ginástica, pois nessa modalidade o treino é executado com o próprio peso corporal ou com cargas menores e com mais repetições, o que consequentemente resulta mais na perda de gordura e um pouco menos no ganho de massa.

Assim, como apresenta a tabela 2, a amostra praticante do *CrossFit* ainda não alcançou seu objetivo de imagem corporal, pois se vê em definição muscular e deseja hipertrofia, porém com a alta frequência semanal evoluiu duas silhuetas desde o início da

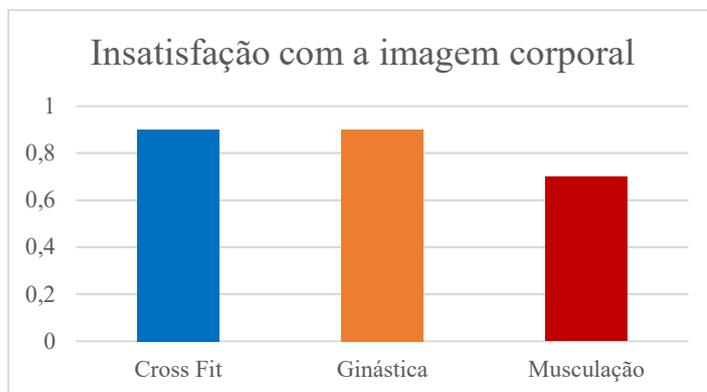
prática, passando de sobrepeso para definição. Já a amostra das participantes da modalidade de ginástica e musculação está mais próxima do seu objetivo estético corporal, eutrofia e definição muscular, respectivamente, e evoluiu um nível na escala de silhuetas.

No entanto, todas as participantes do estudo observaram que sua imagem corporal atual estava melhor desde que começaram a prática dos exercícios, porém, somente as mulheres praticantes de musculação e ginástica chegaram próximas do seu objetivo de imagem corporal, corroborando com o resultado do gráfico 2, o qual mostrou maior insatisfação para o *CrossFit*, devido ainda se ver longe do desejo de imagem corporal, possivelmente pelo fato da dificuldade maior em alcançar esse objetivo em relação aos demais.

Além dos mecanismos hormonais e enzimáticos, alguns outros fatores são inerentes ao ganho de massa, como: uma boa periodização, disciplina alimentar, maior frequência semanal e alta intensidade de treino, descanso, tipo de fibra muscular, qualidade do sono, etc. A este estudo, relativamente, se acrescentam os fatos de que a amostra é composta somente por mulheres com a influência dos fatores individualizados do sexo, como: o baixo nível de testosterona, o ciclo menstrual e alterações hormonais que podem ter efeitos diretos na dificuldade ao alcance do objetivo de hipertrofia muscular. Além disso, há também a mudança cultural tardia da mulher para a adesão mais frequente da prática de exercícios e esportes com o emprego de força. No contexto histórico-social, ao homem se destinava a função do trabalho árduo e para a mulher os cuidados com o lar.

O gráfico 3 apresenta o nível de insatisfação corporal de acordo com a escala proposta por Damasceno¹⁰ obtida através da subtração da imagem escolhida como objetivo de imagem corporal pela imagem de como as mulheres viam no dia da pesquisa.

Gráfico 3 – Insatisfação de acordo com a escala de silhuetas



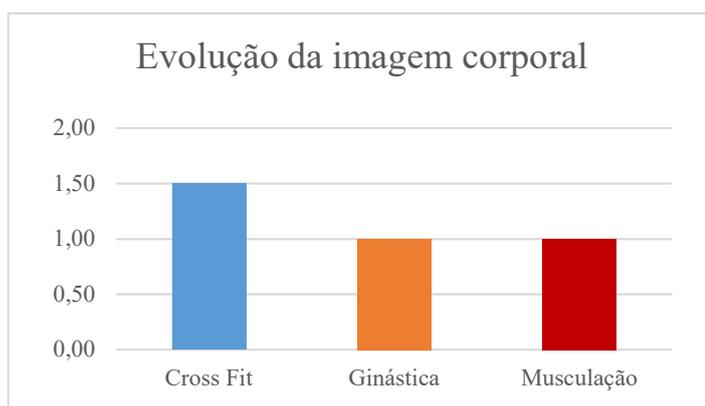
Fonte: Elaborado pela autora (2019)

Os grupos da amostra praticantes de ginástica e *Crossfit* apresentaram uma média de nível de insatisfação corporal de 0,8, e o grupo da musculação 0,6, portanto as mulheres da musculação se sentem mais satisfeitas com a sua imagem corporal. Porém não houve diferença significativa entre os resultados.

Acredita-se que esse nível de satisfação tenha relação com o resultado da tabela 1, a qual mostrou que esse mesmo grupo teve o maior tempo de prática com uma média de três anos. Segundo Sonstroem¹⁷ maior parte dos participantes de exercícios que permanecem em um programa por um longo período também desenvolvem outros hábitos saudáveis: adotam melhor nutrição e hábitos de sono, que por sua vez os fazem sentir melhor consigo mesmos.

O gráfico 4 revela a evolução da amostra de acordo com a escala de silhuetas obtida através da subtração da imagem atual pela silhueta escolhida antes da prática de exercício.

Gráfico 4 – Evolução de acordo com a escala de silhuetas



Fonte: Elaborado pela autora (2019)

A amostra participante dos grupos de ginástica e musculação evoluiu uma média de 1 nível de silhueta de acordo com a escala, enquanto o grupo da modalidade de *CrossFit* obteve uma média de evolução de silhuetas de 1,5, podendo ter relação com a alta frequência semanal desse grupo, como foi apresentado na tabela do perfil da amostra. Além disso, soma-se ao fato de ser uma modalidade competitiva, praticada sob alta intensidade e alto volume, proporcionando maior densidade de treinamento.

Em um estudo¹³ realizado com 19 praticantes de *CrossFit* cujo objetivo foi identificar suas características antropométricas, perfil da composição corporal e de somatotipo e sua relação com outras modalidades esportivas, os praticantes apresentaram média de percentual de gordura de 16,5%, registrando baixo valor de gordura corporal e um alto desenvolvimento de massa magra, resultando características favoráveis relacionada aos praticantes de *CrossFit* quando comparados a atletas de rendimento.

4. CONCLUSÃO

De acordo com a análise dos resultados, conclui-se que não há diferença significativa sobre o nível de satisfação da imagem corporal quando comparada mulheres que praticam diferentes modalidades de treinamento neuromuscular.

Conclui-se também que o grupo musculação, o qual as praticantes possuíam mais anos de prática, obteve maior satisfação corporal, e o grupo das mulheres praticantes de *CrossFit*, o qual tinha maior frequência semanal de treino, obteve um maior resultado na evolução de imagem corporal.

Pode-se generalizar que o perfil da amostra que procura treinamento neuromuscular está em torno de 40 anos e tem como principal motivo à adesão ao treinamento a saúde.

Sugere-se novos estudos a partir desse com um número maior de sujeitos para trazer mais fidedignidade ao assunto, incluindo avaliações antropométricas para também abranger outros fatores importantes ligados a imagem corporal.

REFERÊNCIAS

- 1- Fois E, Moreira J, Stengel M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. Rev. psicol. estud. vol.16 no.1 maringá mar. 2011.
- 2- Godoy E. S. Musculação: Fitness. Rio de Janeiro RJ: Editora Sprint Ltda, 1994.
- 3- Theodoro H, Ricalde S R, Amaro F. S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul-RS. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 15. Núm.4. 2009.
- 4- Ricciardelli L A, McCabe M P, Banfield S. Body Image and body methods in adolescent boys Role of parents, friends, and the media. Journal Psychosomatic Research v.49, p. 189 – 197, 2000.
- 5- Pope Jr, H G et al. Body Image Perception among Men in Three Countries. American Journal Psychiatry. v.157, p. 1297-1301, 2000.
- 6- ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Revista de Nutrição, Campinas, v.16, n.1, p. 117-125, 2003.
- 7- Schilder P. A Imagem do corpo: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- 8- Martin K A, Lichtenberger C M. Fitness Enhancement and Changes in body image. In: Cash T F, Prusinky T. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: Guilford Press, Cap 47, p. 414-421, 2002.

- 9- Voracek M, Fisher ML. Shapely centrefolds? Temporal change in body measures: trend analysis. *BMJ* 2002;325:1447-8.
- 10- Damasceno et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esporte*, v.11, n.3, mai/jun, 2005.
- 11- Pikunas J. Desenvolvimento humano. 3ª ed. São Paulo: McGraw-Hill; 1979. p. 335-92.
- 12- Lenzion C. R. et al. Envelhecimento e qualidade de vida. *Revista Pró-Saúde*, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 01-05, 2002.
- 13- Marlon Chacao et al. Perfil de composição corporal e de somatotipo de praticantes de Crossfit®. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.13. n.82. p.212-220. Mar./Abril. 2019.
- 14- Menezes R. da C. O forte do mercado: uma análise do mercado de fitness não convencional. Dissertação (mestrado) - Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Centro de Formação Acadêmica e Pesquisa, 2013.
- 15- Liz C M, Crocetta T B, Viana M S, Brandt R, Andrade A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz*, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.
- 16- Maia M F M, Sousa B V O, Tolentino F M, Silveira M G, Tolentino T M. Autopercepção de imagem corporal por mulheres jovens adultas e da meia-idade praticantes de caminhada *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 16, n. 4. 2011.
- 17- Sonstroem, R J, Morgan W P. Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and Science in sports and exercise*. 1989; 21;329-337.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO



Universidade do Sul de Santa Catarina
Projeto de Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física e Esportes
Pesquisa: Comparação do nível de satisfação da imagem corporal em diferentes modalidades
de treinamento neuromuscular

1. Assinale o campo da sua modalidade de treinamento:

Musculação

Cross Fit

Ginástica local

2. Qual sua frequência semanal de treino?

1 ou 2x

3 ou 4x

5 ou 6x

3. Qual sua idade? _____

4. Há quanto tempo você pratica essa modalidade? _____

5. Qual desses é seu principal objetivo com o exercício físico?

Estética

Saúde

Condicionamento físico

6. Qual o seu nível de satisfação quanto a imagem do seu corpo?

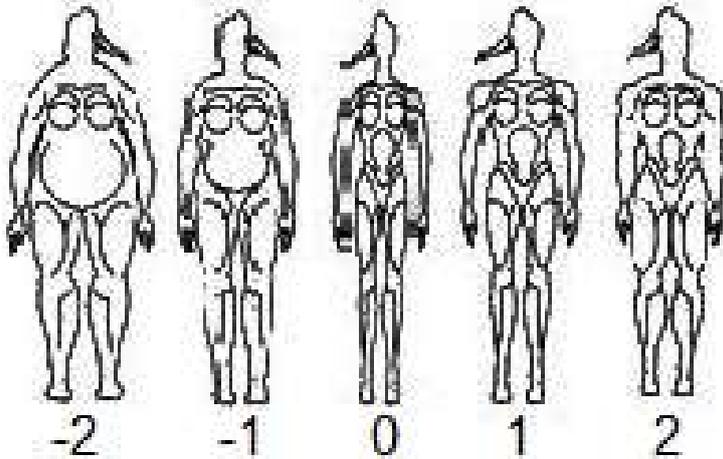
Nada satisfeito

Pouco satisfeito

Satisfeito

Totalmente satisfeito

Instrumento de pesquisa: Escala de silhuetas proposta por Damasceno.



Fonte: Adaptado de Damasceno et al. (2005).

1. Qual dessas figuras era você antes de praticar exercício físico?

-2 -1 0 1 2

2. Qual dessas figuras se parece com você hoje?

-2 -1 0 1 2

3. Com qual dessas figuras você gostaria de parecer?

-2 -1 0 1 2