

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2018;17(3):171-7

ARTIGO ORIGINAL

Composição corporal e autopercepção da imagem corporal de praticantes de musculação da cidade de Teresina/PI

Body composition and self-perception of the body image of bodybuilders at Teresina/PI

Afonso Machado Sampaio*, George Carvalho da Cunha*, Andréia de Sousa Costa*, Glauber Castelo Branco Silva**, Antônio Carlos Leal Cortez***

Pós-Graduação em Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado Centro Universitário Santo Agostinho UNIFSA, Teresina/PI, **Universidade Estadual do Piauí, Campus Barros Araújo, Picos/PI, Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física, Brasília/DF, *Centro Universitário Santo Agostinho UNIFSA, Teresina/PI, Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Enfermagem e Biociências (PPgEnfBio), Doutorado da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) RJ, Bolsista Demanda Social CAPES, Fisiologista da Confederação Brasileira de Atletismo CBAAt*

Recebido em 4 de setembro de 2018; aceito em 6 de setembro de 2018.

Endereço de correspondência: Antônio Carlos Leal Cortez, Av. Abdias Neves, 1850, 64015-300, Teresina PI, E-mail: antoniocarloscortez@hotmail.com; Afonso Machado Sampaio: afonsomachado@live.com; George Carvalho da Cunha: gog.ca@hotmail.com; Andréia de Sousa Costa: andreia_dheyd@hotmail.com; Glauber Castelo Branco Silva: glaubercastelobsilva@hotmail.com

Resumo

O presente estudo teve como objetivo avaliar a composição corporal e a autopercepção da imagem corporal dos praticantes de musculação de academias da cidade de Teresina/PI. O estudo foi realizado com praticantes de musculação em 7 academias distribuídas em todas as zonas da cidade. Como instrumentos foram utilizados o IMC e cálculo de percentual de gordura (%G), para composição corporal e o teste de silhueta de Stunkard para autopercepção da imagem corporal. Os testes foram realizados em 32 indivíduos, todos do sexo masculino. Como resultados, para o IMC obtivemos um percentual de 40,6% de indivíduos classificados como peso normal e pré-obesos, 9,4% com sobrepeso e obesidade I. O %G dos indivíduos ficou classificado em sua maioria como média (34,4%), sendo apenas 6,3% classificados como abaixo da média. O resultado do teste de silhueta apontou que 40,9% dos indivíduos se enxergam como uma forma física eutrófica, seguido de 40,6% que se acham com uma baixa massa muscular. Com relação à forma física desejada, 56,2% dos indivíduos almejam uma forma física eutrófica e 43,8% desejam um corpo com baixa massa muscular, enquanto nenhum indivíduo almeja uma forma física com um alto percentual de gordura. Portanto, os resultados levaram a crer que os indivíduos não possuem um nível considerado de distorção da imagem corporal e buscam objetivos facilmente alcançados com sua rotina de treinos.

Palavras-chave: composição corporal, imagem corporal, musculação.

Abstract

The objective of this study was to evaluate the body composition and self-perception of body image of bodybuilders from the city of Teresina, Piauí, Brazil. The study was performed with bodybuilders in 7 gyms distributed in all areas of the city. As instruments were used the BMI and calculation of percentage of fat (% G), for body composition and the Stunkard silhouette test for self-perception of body image. The tests were performed in 32 individuals, all males. As a result, for BMI we obtained a percentage of 40.6% of individuals classified as normal weight and pre-obese, 9.4% overweight and obesity I. The % G of the individuals was classified as medium (34.4%), with only 6.3% classified as below average. The result of the silhouette test indicated that 40.9% of individuals see themselves as a physical eutrophic form, followed by 40.6% who find themselves with a low muscle mass. Regarding the desired physical form, 56.2% of the individuals desire a physical eutrophic form and 43.8% desire a body with low muscle mass, while no individual craves a physical form with a high percentage of fat. Therefore, the results have led one to believe that individuals do not have a significant level of body image distortion and are looking for goals easily achieved with their training routine.

Key-words: body composition, body image, bodybuilding.

Introdução

A avaliação da composição corporal serve para indicar o estado de saúde de indivíduos através da análise dos seus componentes. O excesso de massa gorda em relação à massa magra pode se caracterizar em alguma patologia, com uma maior incidência de obesidade, que se relaciona a diversas patologias como: hipertensão, diabetes, doenças coronarianas, além de problemas psicológicos e sociais [1]. Nesse contexto, os treinamentos como a musculação estão entre os métodos mais eficientes para modificar de forma favorável a composição corporal, tendo em vista que atualmente o padrão de corpo ideal é uma musculatura bem desenvolvida.

Partindo destes preceitos, vemos que a autopercepção corporal bem como a sua satisfação estão relacionadas diretamente como a forma que o indivíduo se enxerga. E esta forma de se ver está relacionada, na maioria das vezes, com os padrões culturais ou aqueles impostos pela própria sociedade em que vive o indivíduo e até mesmo encontramos fatores que são internos do sujeito praticantes desta modalidade que visam sempre à boa forma [2].

Esta preocupação em sempre estar com um corpo esbelto ou dentro dos considerados padrões de beleza corporal acaba gerando insatisfação por serem quase impossíveis de se alcançar através de uma rotina comum de treinamento, principalmente entre os jovens praticantes de musculação [2]. Portanto, torna-se cada vez mais importante ter uma avaliação dos praticantes de musculação com relação a este tema e sempre procurar orientá-los sobre a importância de ter um acompanhamento de uma equipe especializada que poderá ajudar a traçar metas que poderão ajudá-los a alcançar seus objetivos.

Portanto, com essa busca do corpo ideal, o objetivo deste estudo foi avaliar a composição corporal e a autopercepção da imagem corporal dos praticantes de musculação de academias da cidade de Teresina/PI.

Material e métodos

O estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo de cunho quantitativo, descritiva e transversal. A amostra de conveniência se constituiu de 32 homens selecionados de forma aleatória de 7 academias, distribuídas em todas as zonas da cidade de Teresina, Piauí. Os sujeitos da pesquisa foram escolhidos com os seguintes critérios: ser do sexo masculino; ter idade entre 18 e 28 anos; ser praticante de musculação por no mínimo cinco meses consecutivos com duração de no mínimo uma hora por sessão e mais de três dias na semana.

Para a coleta de dados, foi realizada uma avaliação da composição corporal feita com base no IMC dos sujeitos participantes da pesquisa com base na classificação da OMS (Organização Mundial de Saúde) [3], e também a aferição de pregas cutâneas, feita antes do treino e três vezes em forma de circuito nas sete pregas avaliadas (peitoral, tricipital, subescapular, axilar media, suprailíaca, abdominal e coxa) e o protocolo que será utilizado para se estimar os percentuais de gordura será o descrito por Jackson e Pollock [4].

Para avaliar a autopercepção da imagem corporal, utilizou-se a escala de silhuetas de Stunkard et al. [5]. Os pesquisadores explicaram aos entrevistados que as silhuetas numeradas de 1 a 4 representavam indivíduos com menor percentual de massa muscular, respectivamente; a silhueta de nº 5 e 6 representa um indivíduo eutrófico, e as numeradas de 7 a 9 correspondem a indivíduos com aumento do percentual de gordura. As análises foram realizadas com auxílio do programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 20.0 através da frequência dos resultados.

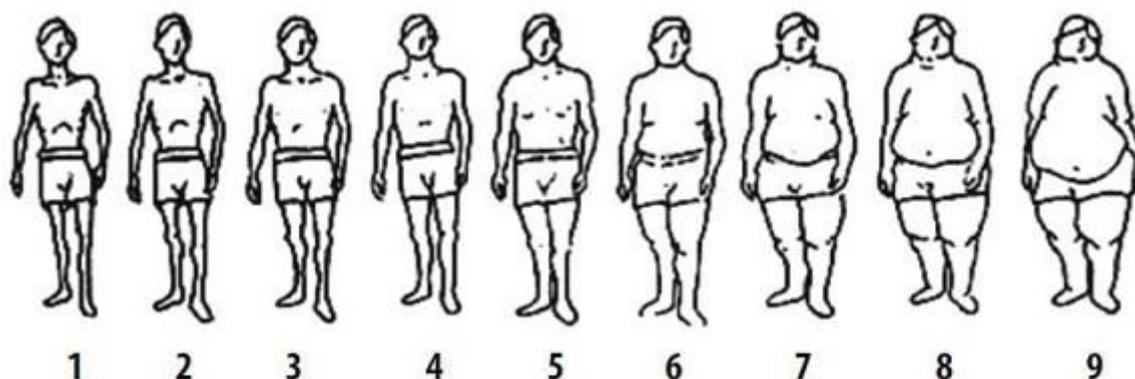


Figura 1 - Conjunto de silhuetas propostas por Stunkard et al. (1983).

Resultados e discussão

A Tabela I apresenta os dados socioeconômicos dos indivíduos participantes da pesquisa. O estudo foi realizado com 32 indivíduos, todos do sexo masculino, com idades de 18 a 28 anos, a maioria era solteiro (81,3%) e possuía ensino superior incompleto (40,6%). Com relação à renda dos participantes da pesquisa, os mesmos possuíam uma renda inferior a um salário mínimo, sendo o valor do salário vigente em 2017 R\$ 937,00, segundo Brasil [6].

Tabela I - Classificação segundo os aspectos socioeconômicos dos praticantes de musculação de academias de Teresina/PI, 2017.

Aspectos socioeconômicos		n	%
Faixa etária	18 a 21 anos	09	28,1
	22 a 25 anos	16	50
	26 a 30 anos	07	21,9
Estado civil	Solteiro (a)	26	81,3
	Casado (a)	04	12,5
	Separado (a)	01	3,1
	Outros	01	3,1
Escolaridade	Ensino Fundamental Completo	01	3,1
	Ensino Médio Completo	06	18,8
	Ensino Superior Incompleto	13	40,6
	Ensino Superior Completo	09	28,1
	Pós-graduação Incompleta	03	9,4
Renda	Menos de 1 SM	16	50
	Entre 1 SM a 3 SM	08	25
	Entre 4 SM a 5 SM	04	12,5
	Entre 6 SM a 9 SM	03	9,4
	Acima de 10 SM	01	3,1

*SM = Salário Mínimo. Fonte: Pesquisa Direta, 2017.

No estudo de Johann e Berleze [7], realizado em cinco municípios do estado do Rio Grande do Sul, com 36 praticantes (18 do sexo masculino e 18 do sexo feminino) de musculação usuários ou não de suplementação. Observou-se que a maioria dos indivíduos usuários de suplementos era estudante e 83,3% recebia de um a três salários mínimos em comparação ao grupo dos não usuários, 94,1%. No nosso estudo, os resultados foram parecidos, pois a maioria dos indivíduos se encontrava cursando alguma graduação (49,6%), e possuía uma renda inferior a um salário mínimo (50%), ressaltando também a relação de indivíduos que ganham de um a três salários mínimos com 25%.

Estudo de Bernardes *et al.* [8], com 30 indivíduos praticantes de musculação com idade entre 20 e 59 anos, observou que, quanto ao nível de escolaridade, 20% dos participantes possuíam ensino superior completo e 10% cursavam pós-graduação. A metade dos indivíduos

(50%) estava cursando o ensino superior, e a minoria tinha o 2º grau completo e ensino fundamental completo, sendo esses percentuais iguais a 16,66 % e 3,34%, respectivamente.

No presente estudo, o percentual se assemelhou, sendo de 40,6% a quantidade de indivíduos que estavam frequentando o ensino superior e 28,1% dos participantes já possuíam um curso superior. A relação de indivíduo que possuía apenas ensino médio ou ensino fundamental ficou em 18,8% e 3,1% respectivamente.

A condição social como o grau de instrução são indicadores que auxiliam a traçar um perfil do público praticante de musculação que de uma forma geral é jovem que possui ou está cursando algum curso superior. Podendo ser um reflexo de uma maior conscientização dos benefícios da prática de uma atividade física na saúde.

A tabela II está relacionada ao perfil corporal dos indivíduos participantes da pesquisa, na qual podemos analisar o IMC e o percentual de gordura dos sujeitos. Com relação ao IMC, os resultados ficaram semelhantes, um percentual de 40,6% de indivíduos com o peso normal como também para os indivíduos com pré-obesidade, e um percentual de 9,4% para indivíduos com sobrepeso e também com obesidade I. Já com relação ao percentual de gordura, os participantes da pesquisa encontraram-se em bom estado, sendo sua maioria (34,4%) dentro da média, e também um alto índice (25%) se encontra na classificação boa.

Tabela II - Classificação de acordo com o IMC e % G dos praticantes de musculação de academias de Teresina/PI, 2017.

Indicador antropométrico	Classificação	n	%
IMC	Peso normal	13	40,6
	Sobrepeso	03	9,4
	Pré-obeso	13	40,6
	Obeso I	03	9,4
% de Gordura	Bom	08	25,0
	Acima da média	06	18,8
	Média	11	34,4
	Abaixo da média	02	6,3

Fonte: Pesquisa Direta, 2017; Análise descritiva, percentuais de diagnóstico de IMC apresentados segundo critério de classificação da WHO (1998). Classificação de % de gordura de acordo com Pollock e Willmore (1978).

Em pesquisa realizada por Theodoro [9], no município de Caxias do Sul/RS, com 87 indivíduos, observou-se que os praticantes de musculação apresentavam-se dentro dos padrões de normalidade segundo a classificação do IMC. 62,1% dos indivíduos se encontravam na classificação de eutrofia e 34,5% dos indivíduos se encontravam com sobrepeso. No presente estudo, o percentual para a classificação de indivíduos com peso normal (eutróficos) foi de 40,6%, percentual igual ao de indivíduos com pré-obesidade, assemelhando-se aos resultados do estudo de Theodoro, que também encontrou um percentual considerável de indivíduos acima do peso normal.

Ainda de acordo com o autor supracitado, o percentual de gordura corporal também apresentou índices bons de classificação, sendo 37,9% na classificação boa e 11,5% acima da média. Esses dados foram semelhantes aos encontrados em nosso estudo, no qual se observou percentuais satisfatórios para o percentual de gordura dos sujeitos da pesquisa, 25% dos indivíduos classificados com o percentual de gordura bom e 18,8 acima da média.

Os dados relacionados ao perfil antropométrico dos praticantes de musculação de Teresina se encontram em sua maioria dentro da normalidade, portanto, o público praticante dessa modalidade está cada vez mais procurando uma melhoria no seu aspecto físico, relacionado à parte estética.

De acordo com a avaliação da percepção corporal através do conjunto de silhuetas de Stunkard et al. [5], a tabela III mostra os resultados dos indivíduos quando perguntados qual das imagens representavam a sua forma física atual. Os percentuais encontrados mostram uma certa paridade nas respostas, quando temos que 40,6% dos indivíduos acreditam possuir um corpo mais magro e 40,9% se veem com um corpo mais eutrófico.

No estudo de Nilson [2], realizado com estudantes dos anos iniciais e finais do curso de educação física da Universidade Federal de Pelotas, no caso dos homens, verificou-se que 34% dos alunos participantes da pesquisa percebiam seus corpos na imagem 3, 46% percebiam seus corpos na imagem 4, 17% na imagem 5 e 3% na imagem 6. Dados estes muito parecidos com o nosso estudo: tivemos um percentual de 40,6% de indivíduos que acreditam ter uma silhueta próxima dos números 1,2,3 e 4, 46,9% dos participantes da pesquisa se identificaram

com uma silhueta semelhante aos números 5 e 6, e apenas 12,5% assumiram possuir um corpo próximo das imagens 7 e 8.

Tabela III - Classificação de acordo com o conjunto de silhuetas de Stunkard, levando-se em consideração como os dos praticantes de musculação avaliam sua forma física atual. Academias de Teresina/PI, 2017.

Classificação de Stunkard	n	%
Baixa massa muscular	13	40,6
Eutrófico	15	40,9
Alto percentual de gordura	4	12,5

Fonte: Pesquisa Direta, 2017.

O estudo de Ferreira *et al.* [10] mostrou outro lado sobre a autopercepção da imagem corporal, em que adolescentes desconhecem seu real perfil corporal. A proporção de adolescentes que não possuía uma correta autopercepção corporal (35.9%) foi maior que a prevalência de adolescentes que efetivamente apresentavam composição corporal inadequada (20.9%). A partir disso podemos observar que os jovens já possuem alguma distorção da sua própria imagem corporal, evidenciando que este aspecto pode estar ligado diretamente com o emocional do indivíduo.

Quando comparados os resultados do IMC e percentual de gordura com os da autoimagem corporal dos participantes da pesquisa, notou-se que não houve muita distorção dos resultados, pois a maioria dos indivíduos acreditavam possuir uma aparência mais eutrófica (40,9%), um percentual que condiz com os resultados dos percentuais de gordura obtidos, que mostravam que 34,4% dos indivíduos se classificam como média e 25% como bom.

Em pesquisa realizada por Silva *et al.* [11], na cidade de Londrina/PR, sobre a imagem corporal de escolares verificou que aqueles estudantes que apresentavam sobrepeso ou eram obesos possuíam cinco vezes mais chances de insatisfação com sua imagem corporal quando comparados com os estudantes eutróficos, e quanto maior o percentual de gordura e o perímetro da cintura, maior era também o nível de insatisfação destes estudantes.

Portanto, a autoimagem corporal está relacionada ao perfil antropométrico dos sujeitos, uma vez que ficou constatado que aqueles indivíduos que se constatava um percentual de gordura mais elevado se sentiam menos satisfeitos com sua imagem corporal atual.

A tabela IV está relacionada à silhueta que os participantes da pesquisa desejavam. 56,3% dos sujeitos desejavam uma forma física eutrófica e 43,8% almejavam uma forma física mais magra que a atual.

Tabela IV - Classificação de acordo com o conjunto de silhuetas de Stunkard, levando-se em consideração como os praticantes de musculação representa a forma física desejada. Academias de Teresina/PI, 2017.

Classificação de Stunkard	n	%
Baixa massa muscular	14	43,8
Eutrófico	18	56,2

Fonte: Pesquisa Direta, 2017

No estudo de Lima *et al.* [12], realizado em Juiz de Fora/MG, dos 91 indivíduos estudados, nenhum demonstrou dificuldade em identificar sua silhueta atual ou em apontar a silhueta ideal. A silhueta mais frequentemente apontada como ideal (moda) foi a de número 7, que representa um indivíduo eutrófico. A maioria dos indivíduos está insatisfeita com sua silhueta atual: quer subir, em média, dois pontos na escala proposta. Resultado semelhante foi encontrado em nosso estudo, em que a maioria dos participantes da pesquisa demonstrou insatisfação com a sua atual imagem corporal.

O autor supracitado também mostra que os praticantes de musculação idealizavam uma silhueta corporal bastante volumosa. A silhueta 7, apontada como o ideal a ser atingido apresenta massa muscular bastante desenvolvida. Já no nosso estudo, os praticantes de musculação buscavam uma silhueta mais eutrófica (56,2%), não priorizando um grande volume muscular. No nosso estudo, observou-se também que uma considerável porcentagem de indivíduos que buscavam um corpo mais magro (43,8%).

Em relação ao corpo ideal, no estudo de Nilson [2], 5% gostariam de parecer com a imagem 2, 44% com a imagem 3, 36% com a imagem 4, 13% com a imagem 5 e 2% com a imagem 6. Já os resultados para o nosso estudo apresentaram que a busca por um corpo semelhante às imagens 1,2,3 e 4 representa 43,8% dos participantes da pesquisa, e os demais (56,2%) buscam uma silhueta mais parecida com as imagens 5 e 6.

No estudo de Theodoro [9], realizado com 87 praticantes de musculação da cidade de Caxias do Sul (RS), com os resultados verificou-se que os frequentadores de academia almejavam ter silhueta maior do que aquela que possuem. Os dados encontrados indicam que 65,5% (57) desejavam ter silhueta igual a ou maior que a representada por um indivíduo eutrófico. Dados que corroboram os encontrados no nosso estudo, no qual também se obteve um percentual alto (56,2%) de indivíduos que buscam um corpo mais eutrófico.

McCreary [13] reuniu em seu estudo, realizado em Nova York, uma análise da autopercepção da imagem corporal em indivíduos do sexo masculino, mostrando que as primeiras pesquisas para este grupo sugeriam que os homens possuíam uma visão positiva do seu corpo, mais precisamente sobre o seu peso de gordura corporal, e isso refletia também nos seus hábitos alimentares em que se observou que os transtornos alimentares analisados em indivíduos do sexo masculino eram bem pequenos.

Portanto, mesmo estando em uma classificação considerada eutrófica, os praticantes de musculação estão sempre a procura de uma melhoria na sua forma física atual, sendo assim o principal motivo para a procura da prática dessa atividade.

Conclusão

O presente estudo ressalta a importância da avaliação da autopercepção corporal dos praticantes de musculação, pois é uma ferramenta fácil para identificação do nível de satisfação corporal e também para se ter uma dimensão corporal atual e ideal para os praticantes de musculação que visam uma melhoria na estética corporal. Os resultados obtidos revelaram que os indivíduos possuem certa insatisfação na sua atual imagem corporal, porém não se distanciaram muito da sua forma física atual. A busca por um corpo mais eutrófico foi a mais escolhida entre os sujeitos.

Os resultados sobre a composição corporal dos indivíduos (IMC e percentual de gordura) se encontram de acordo com a forma física que eles julgavam encontrar. Por se tratar de uma amostra de conveniência, sugerem-se mais estudos sobre o tema e com uma população com maior faixa etária para que se possa verificar uma possível prevalência de divergência da atual imagem corporal com uma forma física desejada.

Referências

1. Glaner MF. Importância da aptidão física relacionada à saúde. *Rev Bras Cineantropom Des Hum* 2003;5(2):75-85.
2. Nilson G, Pardo E, Rigo L, Hallal P. (2013). Espelho, espelho meu: um estudo sobre autoimagem corporal de estudantes universitários. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2013. [citado 2017 Aug 14]. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/2402/2277>.
3. WHO. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the globalepidemic. Report of a WHO consultation in Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization; 1998.
4. Jackson AS, Pollock ML. (1978). Generalized equations for predicting body density of men. *Br J Nutr* 1978;40:497-504.
5. Stunkard A, Sorensen T, Schulsinger F. Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Kety S et al., eds. *The genetics of neurological and Psychiatric disorders*. New York: Raven; 1983. p. 115-20.
6. Brasil. Política de valorização garante salário-mínimo de R\$ 937 em 2017. [citado 2018 Jan 1]. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2016/12/politica-de-valorizacao-garante-salario-minimo-de-r-937-em-2017>.
7. Johann J, Berzele KJ. Estado nutricional e perfil antropométrico de frequentadores de academias de ginástica, usuários ou não de suplementos de cinco municípios do interior do Rio Grande do Sul. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2010;4(21):197-208.

8. Bernardes AL, Lucia CMD, Faria ER. Consumo alimentar, composição corporal e uso de suplementos nutricionais por praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2016;10(57):306-18.
9. Theodoro H, Ricalde SR, Amaro FS. Avaliação Nutricional e Autopercepção Corporal de Praticantes de Musculação em Academias de Caxias do Sul/RS. *Rev Bras Med Esporte* 2009;15(4):291-4.
10. Ferreira AA, Nogueira JD, Wiggers I, Fontana KE. Composição e percepção corporal de adolescentes de escolas públicas. *Motricidade* 2013;9(3):19-29.
11. Silva AJB, Brunetto BC, Reichert FF. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina, PR. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* 2010;15(3):35-41.
12. Lima JRP, Orlando FB, Teixeira MP, Castro A, Damasceno VO. Conjunto de silhuetas para avaliar a imagem corporal de praticantes de musculação. *Arq Sanny Pesq Saúde* 2008;1(1):26-30.
13. McCreary DR. Body image and muscularity. In: Cash TF, Smolak L. *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. New York: Guilford; 2011. p.198-205.