

ENICEZIO FERNANDO POSCIDONIO BUENO

WESLEY TEOFILO

**SATISFAÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE MUZAMBINHO/MG**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Ma. Januária Andréa Souza Rezende

**MUZAMBINHO
2014**

SATISFAÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE MUZAMBINHO/MG

Enicezio Fernando Poscidonio Bueno ¹

Wesley Teofilo¹

Januária Andréa Souza Rezende ²

RESUMO

A imagem corporal é um fenômeno humano, complexo, que envolve os aspectos cognitivos, afetivos, sociais/culturais e motores (ADAMI et al, 2005). A cultura sempre ditou padrões e normas em relação ao corpo, sendo as pessoas constantemente influenciadas principalmente por estarem muito expostas a mídia que impõe padrões corporais que acabam determinando uma compulsão em busca de um corpo ideal. O objetivo deste estudo foi analisar o nível de satisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação da cidade de Muzambinho/MG. A amostra foi constituída por 252 indivíduos, sendo 159 do gênero masculino e 93 do gênero feminino, com média de idade de 26,3 anos \pm 2,8, variando entre 15 e 67 anos, peso corporal de 70,39 kg \pm 12,45, variando entre 42,5 e 115 Kg e estatura de 169 cm \pm 0,09, variando entre 148 e 197 cm. Todos são matriculados em academias de musculação da cidade de Muzambinho/MG. Para a avaliação da imagem corporal foi utilizado a escala de silhuetas adaptadas para adultos brasileiros, proposta por Kakeshita et al. (2009), por gênero. Como resultado, obtivemos dos 252 indivíduos que participaram da pesquisa, apenas 7,5% (n=19) estavam satisfeitos com a própria imagem corporal, 92,4% (n=233) insatisfeitos, sendo que 48,4% (n=122) estavam insatisfeitos para (-) querem perder peso e 44,1% (n=111) estavam insatisfeitos para (+) querem ganhar peso. Pode ser observado nos dados que a maioria dos indivíduos, 92,4% (n=233), dos praticantes de musculação estão insatisfeitos com sua imagem corporal. Com base nos resultados, conclui-se que 92,4%, dos praticantes de musculação pesquisados estão insatisfeitos com sua imagem corporal. Isto pode ter ocorrido porque eles já buscam a musculação com intuito de melhorar sua aparência física, e verificou-se que quanto maior o tempo de prática de musculação melhor a percentagem de satisfeitos com a imagem corporal.

Palavras-Chave: Satisfação, Imagem corporal, Musculação

INTRODUÇÃO

¹ Graduandos do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física

² Orientadora da pesquisa

A partir da década de 1940, a imagem corporal vem sendo estudada. As primeiras pesquisas foram desenvolvidas por Paul Schilder, um dos pioneiros no tema. Para ele o conceito de imagem corporal é uma representação que a pessoa tem do seu próprio corpo “*em sua mente ou em seu espírito*”. A imagem corporal integra os níveis físico, emocional e mental em cada pessoa, com relação à percepção do seu corpo (SECCHI, 2006).

Segundo Tavares (2003), Almeida *et al* (2002), Mataruna (2004), imagem corporal é a maneira pela qual nosso corpo é para nós mesmos. É a representação mental do nosso próprio corpo. A imagem corporal é diretamente relacionada ao mecanismo de identidade pessoal.

“Desde que deixa de ser um bebê o corpo do ser humano até a adolescência mantém uma identidade; essa identidade sofre uma desorganização com a emergência dos caracteres sexuais secundários. As mudanças que ocorrem nesse período levam a uma perda da antiga imagem corporal e da identidade infantil, o que implica na busca de uma nova identidade.” (CAMPAGNA; SOUZA, 2006).

A imagem corporal é um fenômeno humano, complexo, que envolve os aspectos cognitivos, afetivos, sociais/culturais e motores (ADAMI *et al*, 2005). A cultura sempre ditou padrões e normas em relação ao corpo, sendo as pessoas constantemente influenciadas principalmente por estarem muito expostas a mídia que impõe padrões corporais que acabam determinando uma compulsão em busca de um corpo ideal.

Hoje em dia as academias têm sido cada vez mais procuradas pelas pessoas que buscam alcançar o corpo ideal e diminuir o sedentarismo, obtendo assim melhoras no seu bem-estar, imagem corporal e até mesmo proporcionar alguns momentos de lazer. Segundo Aguiar (2007) na busca por uma melhor qualidade de vida, bem-estar e uma existência saudável, uma das principais alternativas encontradas por muitas pessoas são as academias. Estas são empresas que oferecem equipamentos e serviços que podem contribuir com a melhora da qualidade de vida de seus clientes.

De acordo com estudos, Tessmer *et al*. (2006), mais da metade dos usuários de academias estão insatisfeitos com sua imagem corporal, por motivo que eles já procuram as academias com principal objetivo de melhora na sua aparência física.

A prática da musculação é atualmente, uma das modalidades de atividade física mais praticada em todo o mundo, pois a sua importância tem sido reconhecida para diferentes grupos de pessoas como: idosos, adultos e jovens, desde que seja bem orientada e planejada individualmente por profissional especializado (FERREIRA et al, 2012).

Para algumas pessoas que buscam constantemente uma melhor aparência, a musculação é um fenômeno sociocultural muitas vezes mais importante do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional (COSTA, 2007). Nas academias é muito fácil achar pessoas que se privam de vida social, para poder comer, dormir e treinar na hora certa, e com isto obter mais ganhos.

A procura exagerada por uma melhor aparência física mostra a insatisfação com a imagem corporal. Segundo Pereira Junior, Campos Junior e Silveira (2013) a insatisfação com o corpo real em comparação ao padrão ideal da mídia, o medo de ser desprezado pela sociedade, associado a um discurso que relaciona saúde com a aparência e a busca de um corpo perfeito colaboraram para que as pessoas excedessem no uso do exercício físico, a ponto de colocar em risco a própria saúde.

De acordo com estudos, Tessmer et al. (2006), Martins et al. (2010), Kakeshita e Almeida (2006), obtiveram em seus resultados que a insatisfação com imagem corporal atinge principalmente os indivíduos que possuem IMC (Índice de Massa Corporal) anormal. O Índice de Massa Corporal (IMC) é um índice simples, relacionando o peso e a estatura, que é comumente usado para classificar os indivíduos adultos em: baixo peso, eutrófico, sobrepeso e obesidade. O IMC é calculado com a divisão do peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros) (OMS, 2014).

A satisfação com a imagem corporal é um dos fatores importantes para desenvolvimento de uma boa relação social, uma boa saúde mental e um bem-estar na vida (ANTONIO; LOPES, 2010).

Com base no exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar o nível de satisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação da cidade de Muzambinho/MG.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de corte transversal, com método quantitativo de investigação de uma amostra representativa dos praticantes de musculação do município de Muzambinho - MG.

A pesquisa foi realizada em cinco academias de musculação da cidade de Muzambinho, as quais não serão identificadas, conforme as condições do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os indivíduos participaram da pesquisa de forma voluntária. A amostra foi composta por praticantes de musculação do município de Muzambinho/MG. O período de realização de coleta dos dados foi de setembro a outubro de 2014.

Antecedendo a coleta de dados precedeu contato com os responsáveis pelas academias que se dispuseram a colaborar com o estudo. Aos alunos foi solicitado o preenchimento do TCLE, que informa os objetivos da pesquisa, sua metodologia e a solicitação da participação do mesmo. O desenvolvimento das atividades nas academias não foi afetado pelos procedimentos da pesquisa, já que os mesmos foram feitos no início das aulas.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário constituído por:

a) Caracterização da Amostra: preenchimento do cabeçalho a respeito de dados pessoais como, nome, idade, tempo de prática na academia;

b) Percepção da Imagem Corporal: avaliada através da Escala de Silhuetas Adaptadas para Adultos Brasileiros, proposta por Kakeshita et al. (2009), com figuras enumeradas de 1 a 15, representando gradativamente desde a magreza até a obesidade severa. Os participantes escolheram o número da silhueta considerada mais semelhante a sua atualmente, e logo após, escolheram o número da silhueta que pretendiam obter, e a que ele acha que os outros o avaliam, conforme demonstra a figura 1;

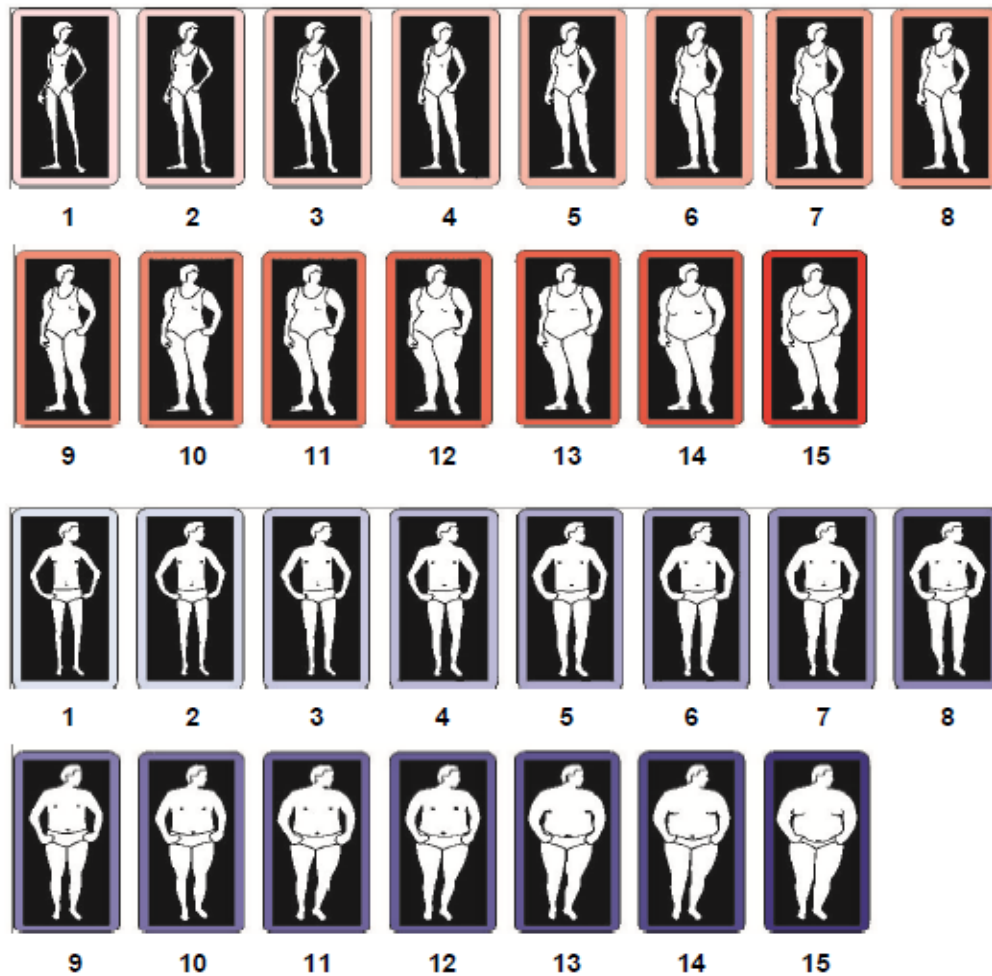


Figura 1 - Escalas de Silhuetas para adultos, feminino e masculino.
 Fonte: Kakeshita et al. (2009)

c) **Peso:** utilizou-se a balança portátil da *wiso w721* para mensurar o peso dos participantes da pesquisa, o protocolo utilizado foi de acordo com o manual da balança *w721*; foi colocada a balança em uma superfície sólida e uniforme; ligou a balança, subindo em sua plataforma e descendo em seguida deixando desligar automaticamente, para ajustar a Tara da Balança; ligou novamente posicionando-se sobre a plataforma em pé, sem calçados e com o mínimo de vestimentas; a tela de LCD da balança informou o peso;

d) **Estatura e o Índice de Massa Corporal (IMC)** foi utilizado o estadiômetro da balança *wiso w721* para a mensuração da estatura e o IMC, após a informação do peso; posicionou o sensor de altura no topo da cabeça do participante, com a ponta fina apontada para frente e inclinada para cima; os participantes mantiveram na posição ereta olhando para frente, sem calçados e com os pés unidos; logo após foi apertado o botão situado no meio do sensor e baixou lentamente a ponta do mesmo,

sempre mantendo o mesmo firme no topo da cabeça; O sensor ficou emitindo o som de um "BIP" e quando este som cessou, manteve o sensor na posição sem movimentá-lo. O mesmo detectou o nível ideal para a medida da altura e emitiu um som de um "BIP", mais prolongado e registrou a altura e o IMC. Para classificação do IMC, estudos frequentemente utilizam os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2012), assim designados:

Tabela 1 - classificação do IMC

Magreza	$\leq 18,49 \text{ kg/m}^2$
Eutrófico	entre 18,50 a 24,99 kg/m^2
Sobrepeso	entre 25 e 29,99 kg/m^2
Obesidade	$\geq 30 \text{ kg/m}^2$

Para a análise dos resultados, inicialmente, fez-se uso da estatística descritiva, com o objetivo de caracterizar e descrever a amostra, de acordo com sexo e tempo de prática. A análise dos dados foi feita através de estatística descritiva utilizando o programa Excel, versão Office 14, da empresa Microsoft Office.

Após verificação da normalidade da amostra pelo Teste de Comodoro: $p > 0,05$, com resultado positivo, foi realizado o Test T SUDENE para verificar a diferença estatística entre os grupos.

O presente trabalho obedeceu aos princípios éticos necessários para realizar estudos que envolvem a participação de seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo é uma pesquisa quantitativa e tem como objetivo analisar o nível de satisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação da cidade de Muzambinho/MG. Inicialmente, apresentaremos as características da amostra. A pesquisa foi realizada em cinco academias de musculação da cidade de Muzambinho.

Tabela 2 - Caracterização da amostra por academia e idade

Local	N	Idade
Academia 01	82	entre 15 á 67 anos
Academia 02	44	entre 15 á 52 anos
Academia 03	49	entre 16 á 57 anos
Academia 04	51	entre 16 á 67 anos
Academia 05	26	entre 17 á 22 anos

A amostra foi constituída por 252 indivíduos, sendo 159 do gênero masculino e 93 do gênero feminino, com média de idade de $26,3 \pm 2,8$, variando entre 15 e 67 anos, peso corporal de $70,39 \text{ kg} \pm 12,45$, variando entre 42,5 e 115 e estatura de $169 \text{ cm} \pm 0,09$, variando entre 148 e 197 cm. Todos são matriculados em academias de musculação da cidade de Muzambinho/MG.

A tabela 03 apresenta a caracterização da amostra por academia e no total

Tabela 03 - Caracterização da amostra

Variável	Academia 01	Academia 02	Academia 03	Academia 04	Academia 05	Total
N	82	44	49	51	26	252
Anos	$24,21 \pm 9,88$	$27,68 \pm 8,50$	$26,59 \pm 10,25$	$32,88 \pm 14,35$	$17,38 \pm 1,70$	$26,33 \pm 11,14$
Kg	$70,24 \pm 11,81$	$70,84 \pm 10,32$	$71,24 \pm 13,62$	$68,92 \pm 13,72$	$71,35 \pm 13,42$	$70,39 \pm 12,45$
Estatura (cm)	$1,69 \pm 0,09$	$1,69 \pm 0,08$	$1,69 \pm 0,10$	$1,67 \pm 0,10$	$1,73 \pm 0,05$	$1,69 \pm 0,09$
IMC	$24,49 \pm 3,06$	$25,07 \pm 3,92$	$24,98 \pm 3,18$	$24,86 \pm 4,02$	$23,61 \pm 4,10$	$24,67 \pm 3,56$

Na tabela 04 pode ser observado à caracterização da amostra por academia, por gênero e por variável.

Tabela 04- Caracterização da amostra por academia, por gênero e variável

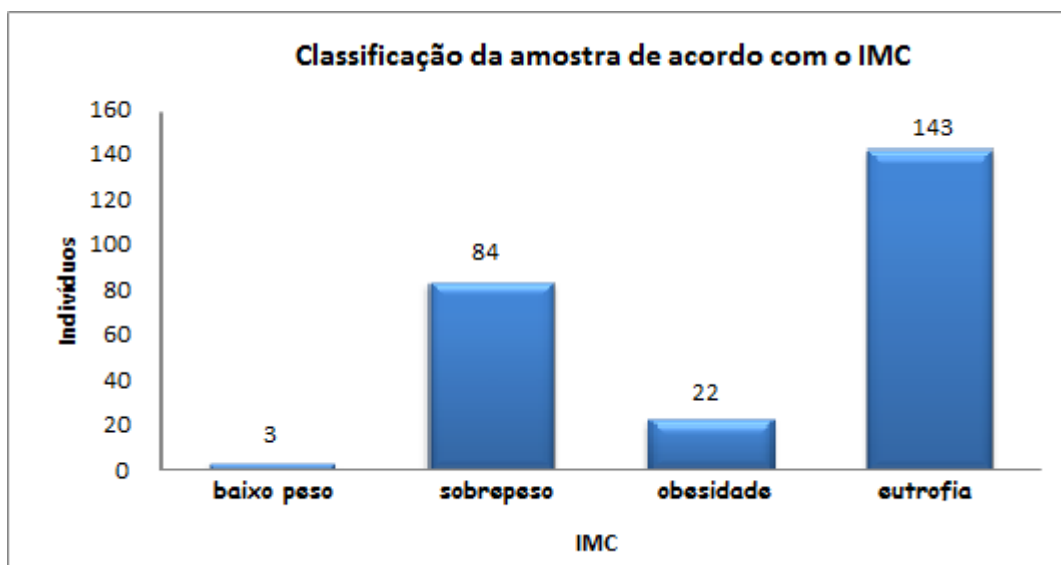
	Variável	MASC	FEM
	N=82	56	26
Academia 01	Idade	$23,43 \pm 8,16$	$25,88 \pm 12,85$
	Peso corporal	$73,79 \pm 11,51$	$62,59 \pm 8,43$
	Estatura	$1,72 \pm 0,07$	$1,61 \pm 0,07$
	IMC	$24,78 \pm 3,13$	$23,85 \pm 2,85$
	Variável	MASC	FEM
	N=44	23	21
Academia 02	Idade	$25,70 \pm 6,18$	$29,86 \pm 10,18$
	Peso corporal	$74,93 \pm 8,53$	$66,37 \pm 10,44$
	Estatura	$1,73 \pm 0,07$	$1,64 \pm 0,07$
	IMC	$24,73 \pm 2,28$	$25,44 \pm 5,20$
	Variável	MASC	FEM
	N=49	32	17
Academia 03	Idade	$25,53 \pm 8,17$	$28,59 \pm 13,40$
	Peso corporal	$76,06 \pm 13,40$	$62,16 \pm 8,65$
	Estatura	$1,73 \pm 0,10$	$1,62 \pm 0,05$
	IMC	$25,48 \pm 3,25$	$24,05 \pm 2,90$

Continuação da Tabela 04 - Caracterização da amostra por academia, por gênero e variável

	Variável	MASC	FEM
	N = 51	22	29
Academia 04	Idade	32,41±13,70	33,24 ±15,04
	Peso corporal	76,91±12,39	62,87 ±11,53
	Estatura	1,74±0,07	1,62 ±0,08
	IMC	25,74±3,93	24,20 ±4,02
Variável		MASC	
N=26		26	
Academia 05	Idade	17,38 ±1,70	
	Peso corporal	71,35 ±13,42	
	Estatura	1,73 ±0,05	
	IMC	23,61 ±4,10	

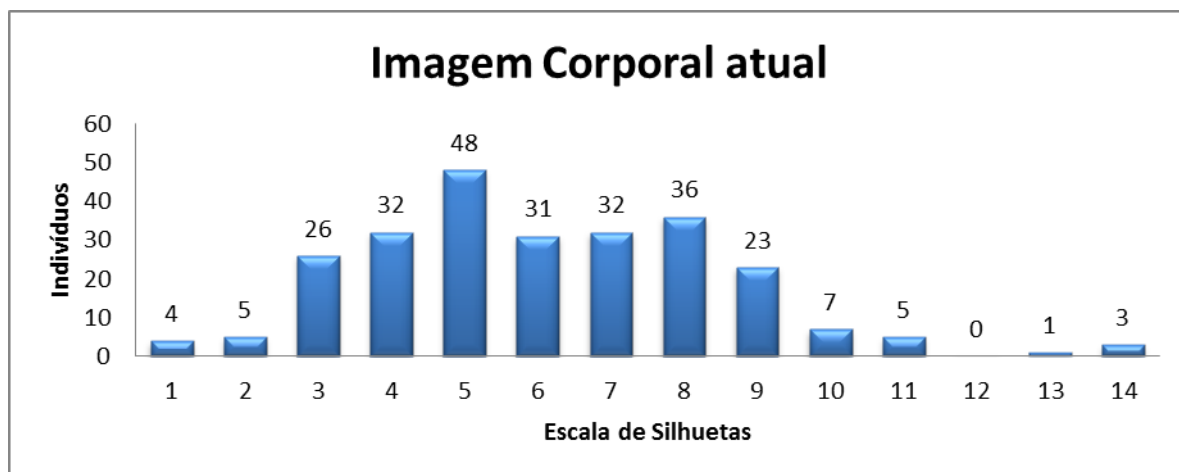
Analisando o IMC, de modo geral, a amostra foi caracterizada como normal, conforme representada no Figura 02.

Figura 02 - Classificação da amostra de acordo com o IMC



Dos participantes avaliados, 1,2% (n=3) foram classificados como abaixo do peso; 33,4% (n=84) foram considerados com sobrepeso; 8,7% (n=22) na classificação para obeso e, a maioria dos alunos, 56,7% (n=143), apresentou classificação eutrofia, normal de IMC. De acordo com os resultados obtidos no estudo de Kuki et al (2009), indivíduos satisfeitos com sua imagem corporal apresentam IMC baixo ou dentro da normalidade.

Figura 03 - Resultados da imagem corporal, as silhuetas marcadas como atual



Segundo a Figura 03, que analisa os resultados das silhuetas respondidas, de acordo com a imagem corporal atual dos indivíduos, 1,6% (n=4) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 1; 1,9% (n=5) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 2; 10,3% (n=26) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 3; 12,7% (n=32) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 4; 19,0% (n=48) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 5; 12,3% (n=31) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 6; 12,7% (n=32) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 7; 14,2% (n=36) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 8; 9,1% (n=23) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 9; 2,7% (n=7) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 10; 1,9% (n=5) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 11; 0,4% (n=1) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 13; 1,2% (n=3) responderam que sua imagem corporal atual é mais bem representada pela silhueta 14.

De acordo com Galindo e Carvalho (2007), a percepção da imagem corporal é a representação mental que os indivíduos têm em consideração ao tamanho e forma do corpo, sendo essa influenciada por fatores biológicos, históricos e socioculturais.

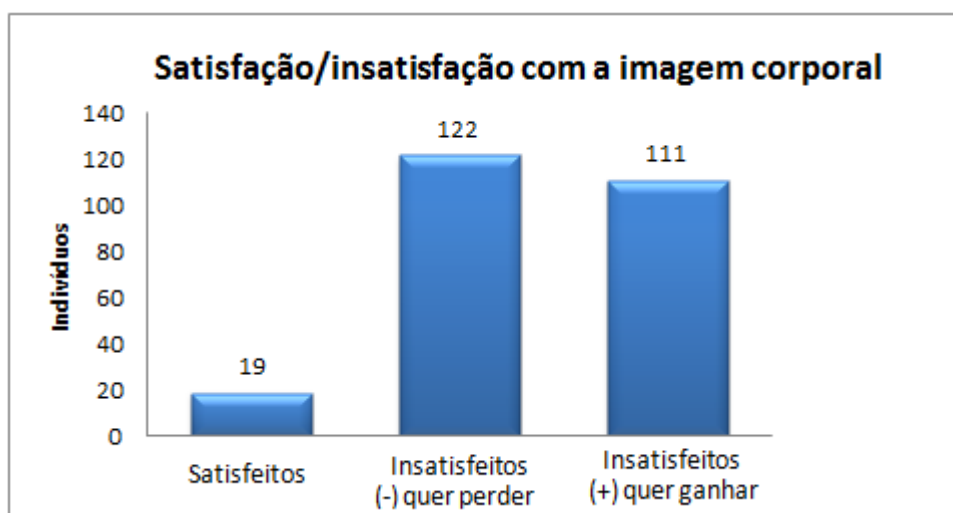
Figura 04 - Resultados da imagem corporal, as silhuetas marcadas como ideal



De acordo com a Figura 04, que analisa os resultados das silhuetas respondidas como imagem corporal ideal para os indivíduos, 0,7% (n=2) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 2; 1,9% (n=5) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 3; 14,7% (n=37) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 4; 22,2% (n=56) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 5; 25,0% (n=63) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 6; 20,2% (n=51) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 7; 10,7% (n=27) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 8; 3,2% (n=8) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 9; 1,2% (n=3) responderam que sua imagem corporal ideal é mais bem representada pela silhueta 10.

Os distúrbios da imagem corporal fazem referência às influências dos corpos ideais formados por meios de comunicação em massa e o ambiente sociocultural, que são determinantes para aumento de distorções da imagem corporal (KAKESHITA ; ALMEIDA, 2006).

Figura 05 - Resultados da satisfação/insatisfação com a imagem corporal



Dos 252 indivíduos que participaram da pesquisa, apenas 7,5% (n=19) estavam satisfeitos com a própria imagem corporal; 48,4% (n=122) estavam insatisfeitos para (-) querem perder peso e 44,1% (n=111) estavam insatisfeitos para (+) querem ganhar peso. Pode ser observado nos dados que a maioria dos indivíduos, 92,4% (n=233), de praticantes de musculação estão insatisfeitos com sua imagem corporal. Segundo Assunção, Cordás e Araújo (2002), a insatisfação com o próprio corpo é um dos principais motivos pelos quais as pessoas iniciam programas de atividade física.

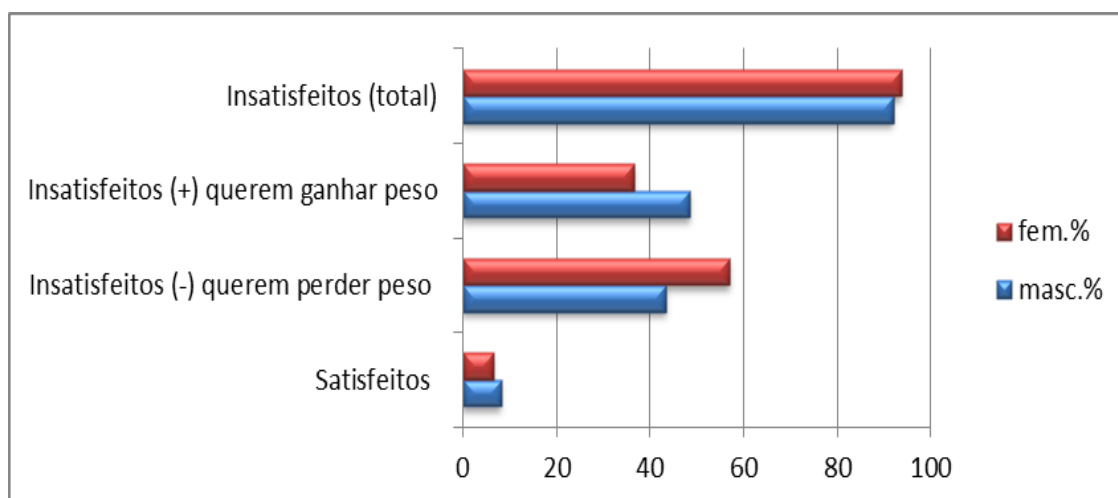
Tabela 2 - Distribuição da satisfação/insatisfação da Imagem Corporal

Imagem Corporal	masc.		fem.		total	
	n	%	n	%	n	%
Satisfeitos	13	8,18	6	6,45	19	7,54
Insatisfeitos (-) querem perder peso	69	43,40	53	56,99	122	48,41
Insatisfeitos (+) querem ganhar peso	77	48,42	34	36,56	111	44,05
Insatisfeitos (total)	146	91,82	87	93,55	233	92,46
Total	159		93	100	252	

Valor de p > 0,05 (não é significativo)

Na Tabela 4, estão apresentados os dados relativos á satisfação/insatisfação corporal dos indivíduos da amostra, representado por valores absolutos e porcentagens.

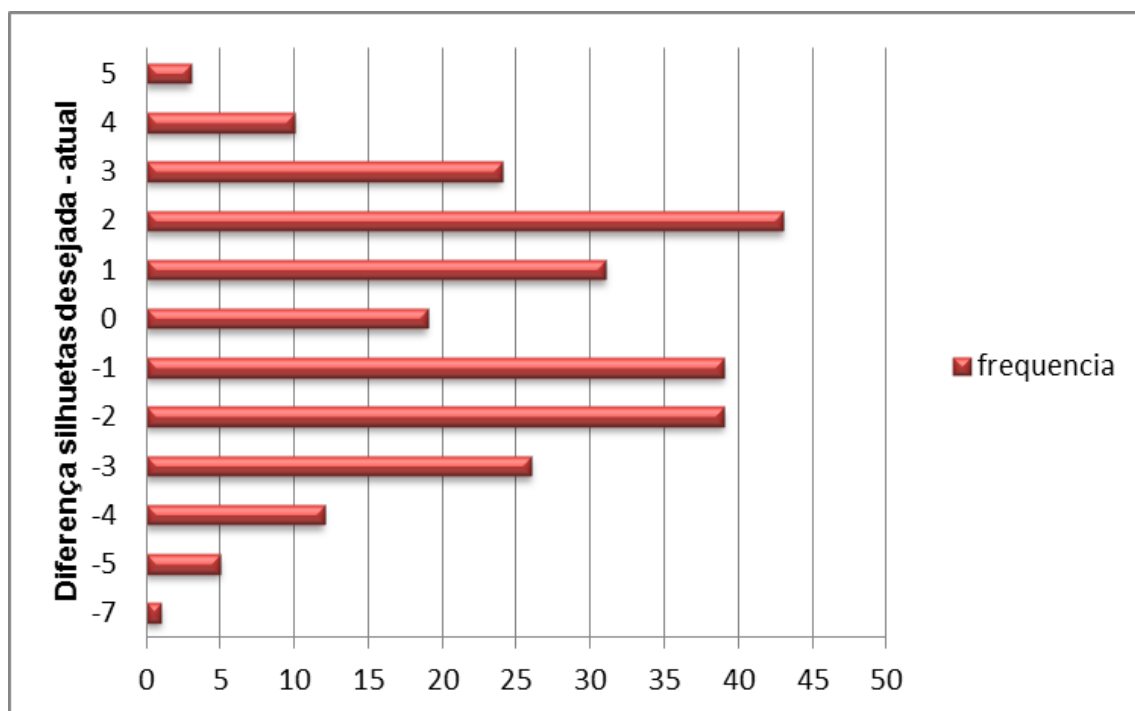
Figura 06 - Satisfação/Insatisfação da imagem corporal por gênero



Conforme o Figura 06, que analisa satisfação/insatisfação da imagem corporal por gênero, 43,4% (n=69) do gênero masculino e 56,9% (53) do gênero feminino responderam que estão insatisfeitos (-) e querem perder peso; 48,4% (n=77) do gênero masculino e 36,5% (n=34) do gênero feminino estão insatisfeitos (+) querem ganhar peso; totalizando 91,8% (n=146) do gênero masculino e 93,5% (n=87) do gênero feminino estão insatisfeitos; 8,1% (n=13) do gênero masculino e 6,4% (n=6) do gênero feminino relatam que estão satisfeitos com sua imagem corporal.

Hoje em dia, as relações com o corpo são influenciadas por diversos fatores socioculturais que levam homens e mulheres a apresentarem várias preocupações e insatisfações com a imagem corporal, levando a se exercitarem e a cuidarem dos seus corpos. Existe forte tendência cultural em considerar a magreza como condição ideal de aceitação social para mulheres, e para os homens a tendência como corpo ideal, é um corpo mais forte ou mais volumoso (DAMASCENO et al., 2006).

Figura 07- Classificação da amostra de acordo com a frequência da diferença da imagem corporal (desejada menos atual)



Pode-se observar no figura 07, que a diferença dos valores entre a imagem corporal atual e a desejada é 0,3% (n=1), um individuo relatou sua insatisfação em -7 na escala de silhuetas; 1,9% (n=5) indivíduos relataram sua insatisfação em -5 na escala de silhuetas; 4,7% (n=12) indivíduos relataram sua insatisfação em -4 na escala de silhuetas; 10,3% (n=26) indivíduos relataram sua insatisfação em -3 na escala de silhuetas; 15,5% (n=39) indivíduos relataram sua insatisfação em -2 na escala de silhuetas; 15,5% (n=39) indivíduos relataram sua insatisfação em -1 na escala de silhuetas; 7,5% (n=19) indivíduos relataram estar satisfeito com seu corpo; 12,3% (n=31) indivíduos relataram sua insatisfação em 1 na escala de silhuetas; 17,1% (n=43) indivíduos relataram sua insatisfação em 2 na escala de silhuetas; 9,5% (n=24) indivíduos relataram sua insatisfação em 3 na escala de silhuetas; 3,9% (n=10) indivíduos relataram sua insatisfação em 4 na escala de silhuetas; 1,2% (n=3) indivíduos relataram sua insatisfação em 5 na escala de silhuetas.

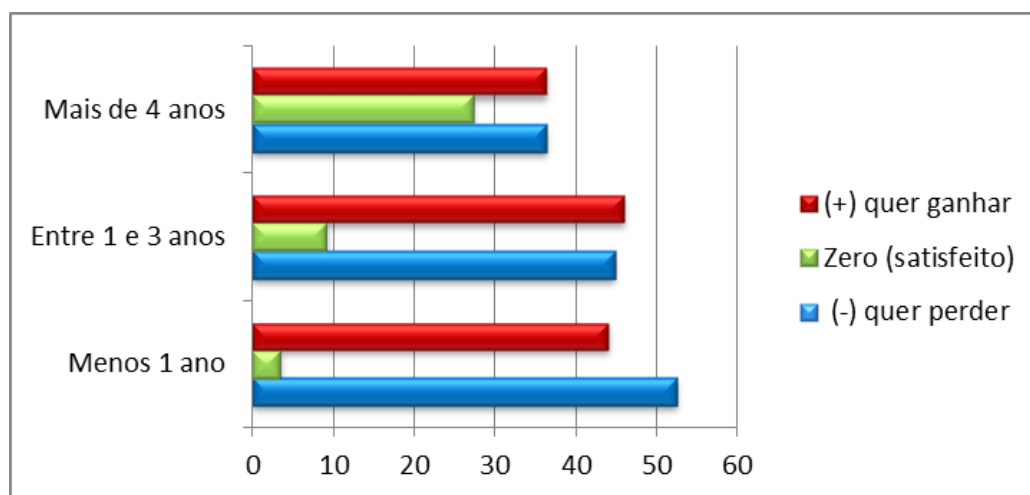
De acordo com Fermino, Pezzin e Reis (2010), o conflito entre o corpo ideal e o real pode levar as pessoas a buscarem estratégias que podem ser prejudiciais á saúde, demonstrando um grau de insatisfação da pessoa em relação a sua imagem corporal. O padrão de beleza menospreza a diferença das constituições físicas. Pessoas que se consideram fora desse padrão sentem-se insatisfeitas, mostrando que a satisfação corporal nem sempre esta relacionada a um corpo saudável.

Tabela 3 - Tempo que o indivíduo frequenta a academia (relacionado à satisfação/insatisfação com a imagem corporal)

Satisfação /insatisfação	Menos 1 ano		Entre 1 e 3 anos		Mais de 4 anos		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Insatisfeito (-) quer perder peso	75	52,5	39	44,8	8	36,4	122	48,4
Satisfeito	5	3,5	8	9,2	6	27,3	19	7,5
Insatisfeito (+) quer ganhar peso	63	44,1	40	46,0	8	36,4	111	44,1
Total		100		100		100		100

p = 0.002 significativo

Figura 08 - Satisfação/Insatisfação relacionada com tempo de prática de musculação



Conforme visualizado no Figura 08 entre os indivíduos com menos de 1 ano de prática de musculação, 52,5% (n=75) querem perder peso; 44,1% (n=63) querem ganhar peso e 3,5% (n=5) estão satisfeito com seu peso atual. Entre os indivíduos que estão entre 1 e 3 anos na prática de musculação, 44,8% (n=39) querem perder peso; 46,0% (n=40) querem ganhar peso e 9,2% (n=8) estão satisfeitos com seu peso atual. Entre os indivíduos com mais de 4 anos de prática de musculação, 36,4% (n=8) querem perder peso; 36,4% (n=8) querem ganhar peso e 27,3% (n=6) estão satisfeito com seu peso atual.

De acordo com as informações na Tabela 4 obtivemos como resultado, que é maior o percentil de satisfação corporal entre os indivíduos com maior tempo de prática de musculação. Segundo Saba (2001), com o aumento do tempo de prática de musculação, ocorre melhoria da imagem corporal que vem contribuindo para uma maior adesão a este tipo de atividade física.

“O corpo acompanha o indivíduo desde o seu nascimento até a sua morte, estando sujeito a transformações ao longo do tempo, como mudanças de peso, formas e funcionamento. Tais mudanças, porém, nem sempre são desejadas, gerando o que se chama de insatisfação corporal. O ser humano sente a necessidade de manter o corpo sob seu controle, e quando isso não acontece, ele desenvolve um grande medo da desumanização de sua aparência por não estar dentro de um padrão estético criado culturalmente” (SILVA, 2012, p11).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados, conclui-se que os praticantes de musculação pesquisados estão insatisfeitos com sua imagem corporal. Isto pode ter ocorrido porque eles buscam a musculação com intuito de melhorar sua imagem corporal, e verificou-se que quanto maior o tempo de prática de musculação, maior a percentagem de satisfeitos com a imagem corporal.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados com esta temática, podendo assim mostrar outros motivos da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação, e verificar a distorção da imagem corporal dos mesmos.

REFERÊNCIAS

ADAMI, Fernando et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 83, n. 83, p.01-02, abr. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm>>. Acesso em: 09 ago. 2014.

AGUIAR, Fernanda Andrade de. **Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João pessoa (PB)**. 2007. 172 f. Dissertação de mestrado- Curso de Marketing, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007. Disponível em: <http://www.livrosgratis.com.br/arquivos_livros/cp056569.pdf>. Acesso em: 08 out. 2014.

ALMEIDA, Graziela Aparecida Nogueira de et al. A Imagem Corporal de Mulheres Morbidamente Obesas Avaliada através do Desenho da Figura Humana. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, São Paulo, v. 2, n. 15, p.283-292, jan. 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/prc/v15n2/14352.pdf>>. Acesso em: 16 set. 2014.

ANTONIO, Luiz; LOPES, Ieda Regina. Adolescência e imagem corporal. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p.55-59, dez. 2010. Disponível em: <file:///C:/Users/Seven/Downloads/v7n4a08.pdf>. Acesso em: 13 out. 2014.

ASSUNÇÃO, Sheila Seleri Marques; CORDÁS, Táki Athanássios; ARAÚJO, Luiz Armando Serra Barreto de. Atividade física e transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 29, n. 1, p.04-10, jan. 2002. Disponível em: <<http://hcnet.usp.br/ipq/revista/vol29/n1/4.html>>. Acesso em: 24 out. 2014.

CAMPAGNA, Viviane Namur; SOUZA, Audrey Setton Lopes de. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v., n. 124, p.09-35, jan. 2006. Disponível em: <http://didaktos.ua.pt/recursos/didaktos_4860.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2014.

COSTA, Sarah Passos Vieira da et al. Distúrbios da imagem corporal e transtornos alimentares em atletas e praticantes de atividade física. **Revista Digital Efdportes**, Buenos Aires, v. 1, n. 114, p.1-1, nov. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd114/transtornos-alimentares-em-atletas.htm>>. Acesso em: 25 ago. 2014.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Ciência Movimento**, Juiz de Fora, v. 2, n. 14, p.81-94, jan. 2006. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/viewfile/691/696>>. Acesso em: 25 out. 2014.

FERMINO, Rogério César; PEZZIN, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Clínica Médica do Exercício e do Esporte**, Curitiba, v. 16, n. 1, p.18-23, fev. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v16n1/a03v16n1.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2014.

FERREIRA, Alan de Carvalho Dias et al. Musculação: aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e nutricionais. in: **XI encontro de iniciação à docência, 07., 2012, XI Encontro de Iniciação à Docência**. João Pessoa: UFPB-PRG, 2012. p. 01 - 08. Disponível em: <http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/musculacao_aspectosfisiologicos_neurais_metodologicos_e_nutricionais.pdf>. Acesso em: 25 set. 2014.

GALINDO, Elizângela Moreira Careta; CARVALHO, Ana Maria Pimenta. Tradução, adaptação e avaliação da consistência interna do Eating Behaviours and Body Image Test para uso com crianças do sexo feminino. **Revista de Nutrição**,

Campinas, v. 05, n. 01, p.47-54, fev. 2007. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rn/v20n1/a05v20n1.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2014.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. **Rev Saúde Pública**, Ribeirão Preto, v. 3, n. 40, p.497-504, jan. 2006. Disponível em:
<<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v40n3/19.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2014.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi et al. Construção e Fidedignidade Teste-Reteste de Escalas de Silhuetas Brasileiras para Adultos e Crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 2, p.263-270, jun. 2009. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a15v25n2.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2014.

KUK, Jennifer L. et al. Ideal Weight and Weight Satisfaction: Association With Health Practices. **American Journal Of Epidemiology**. Toronto, p. 456-463. jan. 2009. Disponível em: <<http://aje.oxfordjournals.org/content/170/4/456.long>>. Acesso em: 17 out. 2014.

MARTINS, Cilene Rebolho et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Florianópolis, v. 1, n. 32, p.19-23, jan. 2010. Disponível em:
<<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v32n1/v32n1a04.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2014.

MATARUNA, Leonardo. Imagem Corporal: noções e definições. **Efdeportes Revista Digital**, Buenos Aires, n. 71, p.01, abr. 2004. Disponível em:
<<http://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm>>. Acesso em: 16 set. 2014.

OMS (Org.). **BMI classification**. Disponível em:
<http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html>. Acesso em: 11 dez. 2014.

PEREIRA JUNIOR, Moacir; CAMPOS JUNIOR, Wilson; SILVEIRA, Fabiano Vanroo. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 42, p.345-352, nov. 2013. Disponível em:
<<http://oaji.net/articles/810-1399488612.pdf>>. Acesso em: 15 ago. 2014.

SABA, Fabio. **A prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. Disponível em:
<<http://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=bBkgx28CwToC&oi=fnd&pg=PT16&dq=Aderência:+à+prática+do+exercício+físico+em+academias+,saba&ots=nkh>>

T5ozFKx&sig=zxrWivEnfLNgnQUV9NQ-Rr0_eQ#v=onepage&q=Aderência: à prática do exercício físico em academias ,saba&f=false>. Acesso em: 25 out. 2014.

SECCHI, Kenny. REPRESENTAÇÃO SOCIAL E IMAGEM DO CORPO FEMININO. **Universidade Federal de Santa Catarina**, Florianópolis, p.72-112, jan. 2006.

Disponível em:

<<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/88572/236612.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 02 set. 2014.

SILVA, Isabela Bez Batti da. **A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Muller-SC.**

2012. 49 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Unesc, Criciúma, 2012. Disponível em:

<[http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1467/Isabela Bez Batti da Silva.pdf?sequence=1](http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1467/Isabela%20Bez%20Batti%20da%20Silva.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 24 out. 2014.

TAVARES, Maria da Consolação G Cunha F. **Imagem corporal conceito e desenvolvimento.** Barueri: Manole, 2003. 145 p.

TESSMER, Chiara Scaglioni et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Ciência Movimento**, Pelotas, v. 1, n. 14, p.07-12, jan. 2006. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/672/677>>. Acesso em: 12 out. 2014.