

## **IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL IMPOSTO PELA *CORONAVIRUS DISEASE* 2019 (COVID-19) NA PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E NO CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

**MAYARA QUEVEDO PASCHOAL<sup>1,2</sup>, ELOÁ ANGÉLICA KOEHNLEIN<sup>2,3</sup>**

### **1 Introdução**

Dentre os diferentes tipos de exercícios físicos, a musculação, também conhecida como treinamento de força (TF), é uma das modalidades mais procuradas nos dias atuais para a melhora da qualidade de vida e estética corporal. A prática regular desse tipo de exercício físico provoca adaptações musculares como ganho de força e a manutenção ou aumento da massa magra (MACEDO, SOUZA e FERNANDES, 2017).

Os praticantes de musculação apresentam com frequência alterações de sua imagem corporal, que pode ser definida como a figura que se tem formada do próprio corpo, assim como os sentimentos em relação a ele (LIMA, MORAES e KRISTEN, 2010). A preocupação e a busca por um corpo que se enquadre em padrões de beleza pré-estabelecidos pelas mídias sociais vêm crescendo também em indivíduos do sexo masculino, diferente do que se acreditava, de que as preocupações com a imagem corporal predominavam apenas nas mulheres (MOTTA e AGUIAR, 2011).

Na literatura é possível constatar que praticantes de musculação optam com frequência por dietas com alto teor de proteínas e baixo teor de carboidratos, com pouca quantidade de verduras, legumes e leguminosas, além de consumo desordenado de suplementos nutricionais e drogas ergogênicas (AZEVEDO *et al.*, 2011; FERREIRA *et al.*, 2007).

Com a pandemia da *Covid-19* medidas de distanciamento social foram necessárias e, com o fechamento das academias ocorreu a redução do acesso a esses locais e o aumento da frequência de sintomas de ansiedade e depressão nos praticantes de musculação. Portanto,

---

<sup>1</sup>Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza, Contato: [mayara.paschoal@estudante.uffs.edu.br](mailto:mayara.paschoal@estudante.uffs.edu.br)

<sup>2</sup>Grupo de pesquisa: Ciências da Saúde

<sup>3</sup>Professora Doutora, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza

torna-se relevante estudar se ocorreram alterações na dieta, bem como na percepção da imagem corporal dos praticantes de musculação.

## **2 Objetivos**

Avaliar a influência das medidas de distanciamento social impostas pela pandemia de Covid-19 na imagem corporal e no consumo alimentar de praticantes de musculação.

## **3 Metodologia**

Pesquisa de caráter quantitativo, transversal, com coleta de dados primários de praticantes de musculação em 4 academias da cidade de Sorocaba- SP, localizados nas zonas Norte, Sul, Leste e Oeste com a coleta de dados realizada entre os meses de Dezembro 2021 a Abril de 2022.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (48167421.60000.5564) e os indivíduos foram convidados a participar de forma voluntária. Foram adotados como critérios de inclusão: indivíduos do sexo masculino e feminino, que se autodeclaravam saudáveis, com idade entre 19 à 50 anos, praticantes de musculação por pelo menos 6 meses, com frequência de 3 vezes ou mais por semana e com duração mínima de treinamento de 20 minutos.

A coleta de dados foi realizada por meio de questionário eletrônico Google Forms®. O questionário apresentava perguntas sobre dados sociodemográficos e clínicos, incluindo se testou positivo para Covid-19, características da prática de musculação, hábitos de vida, percepção sobre a dieta e uma escala de foto silhueta para avaliação da percepção corporal dos indivíduos.

Os dados coletados foram inseridos em planilha Excel e posteriormente analisados por meio de estatística descritiva.

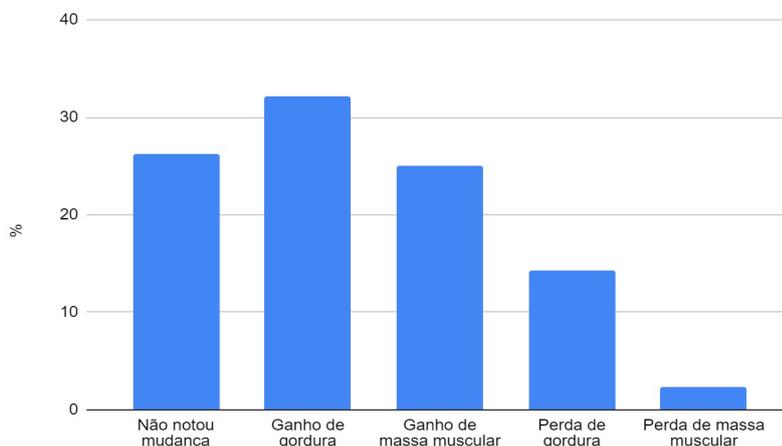
## **3 Resultados**

Foram avaliados 84 indivíduos, 42,9% do sexo feminino e 57,1% do sexo masculino, com idade média de 28 anos sendo 54,8% com ensino superior completo e 45,23% relataram receber 3 ou mais salários mínimos. A maioria dos participantes (42,87%) referiu praticar musculação entre 6 e 10 anos e com relação à frequência semanal observou-se que 65,48%

dos praticantes de musculação relataram ir à academia de 4 a 5 vezes e 71,43% citou duração de treinos de musculação entre 1 e 1,5 horas.

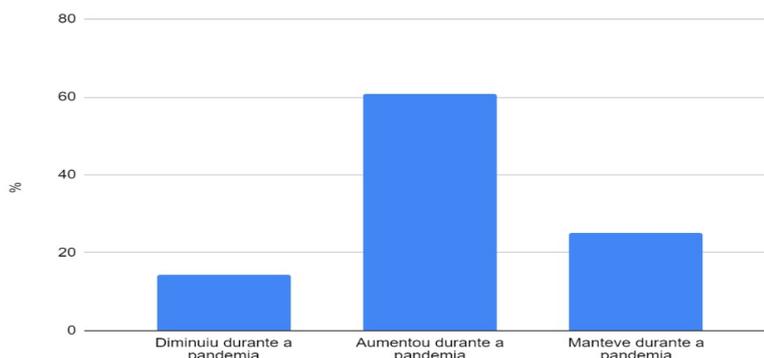
A avaliação das medidas de distanciamento social na prática de musculação demonstrou que 83,3% dos participantes relataram diminuição da prática de musculação durante o período da pandemia. Observou-se também que 72,6% dos indivíduos relataram diagnóstico positivo para o *Covid-19*.

A avaliação da percepção da imagem corporal dos praticantes de musculação durante a pandemia demonstrou que 32,14% acreditaram ter aumentado gordura corporal durante a pandemia, enquanto 26,19% relataram não ter notado mudança na composição corporal (gráfico 1).



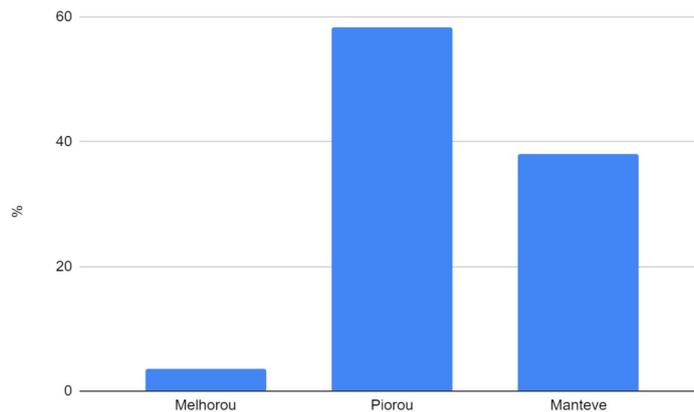
**Gráfico 1-** Percepção dos praticantes de musculação sobre modificações da composição corporal durante a pandemia de Covid-19 (Sorocaba, 2022).

Ao avaliar a percepção dos praticantes de musculação sobre a quantidade de alimentos consumidos durante o dia no período de pandemia (gráfico 2), notou-se que a maioria (60,5%) relatou aumento da quantidade de alimentos ingeridos no dia durante a pandemia.



**Gráfico 2-** Percepção dos praticantes de musculação sobre a quantidade de alimentos consumidos durante a pandemia de Covid-19 (Sorocaba, 2022).

No que diz respeito à percepção dos praticantes de musculação sobre a qualidade de sua dieta durante o período da pandemia foi possível verificar que 58,3% dos praticantes relataram piora da mesma após o início da pandemia (gráfico 3).



**Gráfico 3-** Percepção dos praticantes de musculação sobre a qualidade de sua dieta durante a pandemia de Covid-19 (Sorocaba, 2022).

Pesquisas anteriores demonstraram resultados semelhantes aos encontrados nesse estudo, Canello *et al.* (2020) avaliaram 490 participantes na Itália para observar os efeitos do lockdown nas mudanças de estilo de vida e observaram que 68% reduziram a prática de exercícios, 42% relataram ter aumentado o consumo alimentar e apenas 34% referiram melhora na qualidade da alimentação. Bicalho (2020) ao avaliar 21 praticantes de musculação de Volta Redonda- RJ, com idade mínima de 18 anos e que praticavam musculação há pelo menos 1 ano, verificou que a maioria dos mesmos relataram aumento de gordura corporal e perda de massa muscular. O mesmo ocorreu com o estudo realizado por He *et al.* (2020), em que ao avaliar chineses sobre mudanças de peso, atividade física e estilo de vida durante a pandemia observaram ganho de peso dos indivíduos independente do sexo.

#### 4 Conclusão

Conclui-se que as medidas de distanciamento social impostas pela pandemia da Covid-19 colaborou para menor frequência da prática de musculação, aumento da quantidade de alimentos consumidos, piora da qualidade da dieta e percepção de aumento da gordura corporal.

## Referências Bibliográficas

AZEVEDO, A.M.P. **Compulsão pelo corpo musculoso e estetização da saúde: um estudo sobre Dismorfia Muscular**. 2011. 187 p. Dissertação (Mestrado). Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, Universidade Federal de Pernambuco, Escola Superior de Física, João Pessoa, 2011.

BICALHO DE SOUZA, E.; BAPTISTA TITO VIEIRA, B. Avaliação do consumo alimentar durante o covid-19. **JIM - Jornal de Investigação Médica**, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 032–043, 2020. DOI: 10.29073/jim.v1i2.291. Disponível em: <https://revistas.ponteditora.org/index.php/jim/article/view/291>. Acesso em: 12 set. 2022.

LIMA, L.D.; MORAES, C.M.B.; KIRTENS, V.R. Dismorfia muscular e o uso de suplementos ergogênicos em desportistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 6, p. 427-430, 2010. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922010000600006](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000600006). Acesso em: 02/04/2021.

MACEDO, T.S.; SOUSA, A.L.; FERNANDEZ, N.C. Suplementação e consumo alimentar em praticantes de musculação. **Dialnet**, v. 11, n. 68, p. 974-985, 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6306075>. Acesso em: 02/04/2021.

MOTA, C.G.; AGUIAR, E.F. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 9, n. 27, p. 49-56, 2011. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1340/986](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1340/986). Acesso em: 02/04/2021.

**Palavras-chave:** Exercício físico; Dieta; Pandemia.

**Nº de Registro no sistema Prisma:** 2021-0239.

**Financiamento:** Fundação Araucária.