

IMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE SOROCABA-SP NO PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19

Mayara Quevedo Paschoal¹

Eloá Angélica Koehnlein²

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). Com a pandemia da *Covid-19* medidas de distanciamento social acarretaram o fechamento das academias e o aumento da frequência de sintomas de ansiedade e depressão nos praticantes de musculação. Nosso objetivo foi avaliar a percepção da imagem corporal de praticantes de musculação no período da pandemia de COVID-19. A pesquisa teve caráter quantitativo transversal com coleta de dados primários de praticantes de musculação de 4 academias da cidade de Sorocaba- SP, localizados nas zonas Norte, Sul, Leste e Oeste. A coleta de dados foi realizada entre os meses de Dezembro 2021 a Abril de 2022. Foram adotados como critérios de inclusão: indivíduos do sexo masculino e feminino, que se autodeclaravam saudáveis, com idade entre 19 a 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 pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Aplicou-se um questionário com perguntas sobre dados sociodemográficos, clínicos e características da prática de musculação, bem como questões para identificação de sua imagem corporal atual e como gostaria de ser, por meio de uma escala de foto silhueta (VOGES *et al.*, 2019). Na escala, as silhuetas são divididas em cinco estágios (P), sendo P1, equivalente a um corpo magro; P2 peso médio; P3 sobrepeso; P4, um corpo atlético; e P5, um corpo hiper musculoso. Foram avaliados 83 indivíduos, sendo 42,2% do sexo feminino e 57,8% masculino, a maioria possuía idade entre 19 à 29 anos (42,2%), com ensino superior e renda igual ou superior a 3 salários mínimos (51,8%). A avaliação da imagem corporal dos homens demonstrou que 37,5% referiram se ver como um corpo atlético (P4), seguido de uma percepção de peso médio (P2) de 20,8%. Já no que diz respeito a imagem de gostariam de parecer 64,6% indicaram o corpo hiper musculoso (P5), seguido do corpo atlético (P4) 20,8%. Em relação às mulheres, 60% referiram percepção de peso médio (P2), seguido de 28,6% que referiram se ver acima do peso (P3). Já a avaliação da imagem que gostariam de ter indicou que 42,9% gostariam de possuir um corpo atlético (P4), seguido de 34,3% um corpo magro (P1). Conclui-se que a frequência de insatisfação corporal foi elevada na amostra avaliada.

Palavras-chave: Exercício físico. Dieta. Insatisfação corporal.

¹Acadêmica de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza Bolsista Fundação Araucária, Contato: mayara.paschoal@estudante.uffs.edu.br.

²Professora Doutora, Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza.

Referências Bibliográficas

VOGES, M. M. et al. Gender differences in body evaluation: Do men show more self-serving double standards than women? **Frontiers in Psychology**, v. 10, 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00544/abstract>.

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. Acesso em: 02/04/2021.