

Exercícios físicos realizados em academias de ginástica contribuem para aceitação da imagem corporal?

Does Physical exercises performed in gymnasiums contribute to body image acceptance?

Moisés Rufino, Emerson Luiz Teixeira

Universidade Paulista - UNIP

¹Departamento Instituto Ciência da Saúde - Bacharelado em Educação Física

²Universidade de São Paulo – Mestre em Ciências pela Escola de Educação Física e Esporte (EEFE-USP)

moises.rufino@hotmail.com¹, emerson_teixeira2014@usp.br²

Resumo. O presente estudo realizou uma revisão a partir de literaturas e artigos científicos nacionais e internacionais a fim de agregar conhecimentos a respeito dos efeitos do exercício físico na imagem corporal em ambiente de academia de ginástica. Analisou-se qual intervenção no treinamento é considerado eficiente em diminuir a insatisfação com a imagem corporal. Concluiu-se que diversas atividades físicas contribuem para a melhora na imagem corporal, sendo o treinamento de força que apresentou melhor eficiência, quando periodizado e aplicado em sessões de treinamento 2-3 vezes por semana, período de 12-15 semanas, 8-12 repetições, 30-60 minutos, com intensidade de moderada à alta para melhores resultados.

Palavras-chave: Imagem Corporal, Exercício Físico, Treinamento de Força.

Abstract. *This study conducted a review from national and international scientific literature and articles in order to aggregate knowledge regarding the effects of physical exercise on body image in a gymnasium environment. It was analyzed which intervention of training is considered efficient in decreasing the dissatisfaction with the body image. It was concluded that several physical activities contribute to the improvement of body image, and the resistance training was more efficiency, when periodized and applied training sessions 2-3 times per week, period of 12-15 weeks, 8-12 repetitions, 30-60 minutes, with moderate to high intensity for best results.*

Key words: *Body Image, Physical Exercise, Resistance Training.*

**Iniciação - Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística
Edição Temática em Saúde e Bem-estar**

Vol. 7 no 5 – Dezembro de 2018, São Paulo: Centro Universitário Senac
ISSN 2179-474X

Portal da revista: <http://www1.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistainiciacao/>

E-mail: revistaic@sp.senac.br

Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição-Não Comercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a imagem mental projetiva que a pessoa tem do seu corpo. É caracterizada como um constructo multidimensional de como uma pessoa pensa, age e se sente em relação à própria aparência física (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010). Pode ser influenciada por dois principais fatores: a teoria da comparação social, em que pessoas que mais frequentemente comparam seus corpos com os de outras pessoas tendem a apresentar maiores níveis de distúrbios da imagem corporal (Cash, 2011); e pessoas de baixa autoestima, que apresentam maior insatisfação com o próprio corpo (EDWARDS et al., 2016).

Essa percepção mental do próprio corpo é influenciada ainda pelo padrão estabelecido do corpo ideal pela sociedade. Esse padrão social comumente está associado a um corpo magro para mulheres e um corpo forte para os homens. Este padrão de beleza tem contribuído para que boa parte da população se submeta a dietas exageradas, intervenções cirúrgicas e o uso de esteroides anabolizantes (SABA, 2011).

Por exemplo, a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) revelou que nos últimos anos houve um crescimento considerável quanto à procura de jovens e adolescentes para o uso de esteroides anabolizantes objetivando o crescimento rápido de massa muscular por motivos estéticos (SBEM, 2016). Adicionalmente, ainda pela busca pela melhora da estética corporal, foi evidenciado em uma pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Cirurgias Plásticas (SBCP) um aumento de 141% de cirurgias plásticas realizadas em adolescentes de 14 a 18 anos entre o período de 2008 a 2012. De forma interessante, esse mesmo estudo classificou o Brasil como o segundo colocado no ranking mundial de cirurgias plásticas (SBCP, 2013).

Além disso, essa busca exagerada pelo padrão estético de corpo ideal aumentam os riscos de desenvolvimento de sintomas de depressão, ansiedade, estresse e distúrbios alimentares, fatores preocupantes em nossa sociedade (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010). Deste modo, estratégias que contrapõem os distúrbios de imagem corporal são de fundamental importância para combater esses possíveis sintomas supracitados.

Dentre as diferentes formas de intervenções, as academias de ginásticas são locais considerados oportunos para cuidar do corpo e obter o padrão estético esperado por seu praticante (SABA, 2001). De fato, alguns estudos evidenciaram que o principal motivo para a prática de atividades físicas nesses ambientes é melhorar o padrão estético, tal como a obtenção de um corpo magro e/ou forte (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010; MILANI, TEIXEIRA e MARQUEZ, 2014). Entretanto, uma questão que tem

sido discutida é se a prática de atividades físicas nesses ambientes contribui para a melhora da imagem corporal, uma vez conhecido que distúrbios emocionais, sintomas de depressão e ansiedade são melhorados com a prática de atividade física (ALFANO et al., 2011; EKKEKAKIS, 2013; GINIS et al., 2014).

Portanto, o objetivo da presente revisão de literatura foi discutir quais fatores estão associados aos distúrbios da imagem corporal e verificar se a prática de exercícios físicos em academias contribui para a redução da insatisfação com a imagem corporal.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Imagem corporal: um contexto histórico

Em meados do século XVI o cirurgião militar francês Ambroise Paré foi o personagem que levantou implicitamente a problemática sobre a compreensão da imagem corporal, depois de observar que pacientes pós-cirúrgicos ainda sentiam dor em seus membros amputados, fenômeno que classificou como membro fantasma (CAMPANA; TAVARES, 2009).

O neurologista francês Pierre Bonnier em 1905 iniciou a temática sobre o esquema corporal, ao analisar pacientes com problema de labirintite, alavancou suas pesquisas na problemática sobre a localização cerebral na produção da imagem corporal. Todavia, foi o neurologista inglês Henry Head da escola inglesa, alguns anos mais tarde, quem trouxe uma maior contribuição ao descobrir que o esquema corporal se derivava no córtex cerebral através do recebimento de informações sensoriais, gerando um padrão corporal (CAMPANA; TAVARES, 2009). Paul Schilder na década de 30, melhor ilustrou sistematicamente a caracterização da imagem corporal, definindo-a como a imagem mental projetiva de nosso corpo e a forma que se apresenta para nós, sendo esta figuração multidimensional, modificada constantemente pela interação histórica e sociocultural do ser no mundo, além de correlacionada com a fisiologia e com a estrutura libidinal e sociológica (SCHILDER, 1981).

Na contemporaneidade a mídia publicitária tem uma grande influência na propagação dos ideais corporais: magros para mulheres e fortes para os homens. Esta valorização do corpo perfeito, sinônimo de beleza ideal, tornou-se o sonho de consumo de muitos (SABA, 2011). Contudo, este estereótipo de beleza inalcançável por grande parte da população tem provocado um aumento considerável na insatisfação corporal, levando as pessoas a se submeterem a dietas exageradas, intervenções cirúrgicas e uso de

esteroides anabolizantes (SABA, 2011). Essa imagem negativa de si mesma, conduz a pessoa a mudanças radicais, podendo condicioná-la ao desenvolvimento de diversos distúrbios, sendo os transtornos alimentares os mais comuns (SABA, 2011). Segundo o mesmo autor esses distúrbios são popularmente conhecidos como:

- Anorexia nervosa: classificada como patologia psiquiátrica, em que a pessoa tem o distúrbio das dimensões do próprio corpo, o levando a recusar a alimentação normal com medo excessivo de engordar, demonstrando uma necessidade irreal de emagrecer, tendo maior incidência em adolescentes.
- Bulimia nervosa: de maneira similar a anorexia nervosa, ocorre o distúrbio na imagem corporal, porém a pessoa com este transtorno se alimenta, mas por culpa psicológica faz a indução do vômito.

Em um estudo de Silva Filho (2015) em que houve interesse em investigar os propósitos de adesão de alunos iniciantes de atividade física em uma academia de Porto Velho verificou que os dois maiores motivos de interesse do público alvo foram por interesse em emagrecer (57,2%) e para obtenção da hipertrofia muscular (45,4%). Em outro estudo, Filardo (2001) com o mesmo propósito investigativo certificou que 55% das mulheres buscavam o emagrecimento, mas somente 16,9% se encontravam acima do peso, evidenciando uma distorção das pessoas quanto às percepções estéticas corporais.

Cabe ressaltar que o padrão de beleza valorizado na sociedade desconsidera alguns aspectos de saúde e diversidade de constituições físicas, empregando os aspectos relacionados à forma física como principal representação da beleza (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010). Cabe lembrar que devido a imagem corporal ser caracterizada pela forma em que a pessoa se vê quanto a aparência física, a análise dessa percepção vem sendo amplamente utilizada por pesquisadores para avaliação da satisfação corporal (DAMASCENO et al. 2006). E esse padrão de beleza determinado na sociedade associado principalmente à magreza, resulta na busca pela prática de atividades físicas em academias de ginástica (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010).

Quando alguns estudos se propuseram a avaliar a composição corporal comparada a percepção do indivíduo com seu próprio corpo, encontraram muito descontentamento das pessoas com a imagem corporal. Uma dessas pesquisas, realizada com 147 adolescentes foi verificado que 44,23% apresentavam-se acima do peso ideal e estavam insatisfeitos com o corpo (CONTI, FRUTUOSO e GAMBARDELLA, 2005). Outra ocorrência verificada em algumas pesquisas é que a insatisfação com o corpo ocorre mesmo

quando os dados antropométricos indicam normalidade na composição corporal. Kanno et al. (2008) avaliaram 25 indivíduos obesos adultos e verificaram que estes apresentam uma discrepância na imagem corporal, projetando um corpo ideal, cuja imagem da aparência física ideal é mais positiva do que a aparência atual. Os autores afirmaram que isso é um dos motivos que desencadeiam distúrbios afetivos tal como, tristeza, desânimo e depressão. Pereira et. al. (2009) investigaram 62 idosas inseridas em um programa de hidroginástica quanto a sua percepção pela imagem corporal e constataram que 72,6% destas não estavam satisfeitas com o corpo. Interessante é o fato de que nesse estudo e no estudo de Damasceno et al. (2006) com mulheres jovens, foi relatado o mesmo padrão de silhueta, indicando que exista talvez um padrão ideal independentemente da idade.

A percepção do indivíduo em relação ao seu corpo é influenciado por inúmeros fatores tais como sexo, idade, meios de comunicação e também por aspectos cognitivos como crença, valores e cultura (DAMASCENO et. al. 2006). Esses fatores relacionados a imagem corporal levam os indivíduos a insatisfação com o próprio corpo. Esta insatisfação aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, considerados estereótipos a serem seguidos. Rizzini et al. (2005) verificaram que a mídia influencia significativamente a imagem corporal dos indivíduos. Os autores relatam que a televisão e a internet são os principais meios de comunicação que divulgam e valorizam o corpo perfeito, influenciando na busca por corpos magros, rejuvenescidos e fortes. Outro problema relatado é o fato de que a mídia constantemente muda esses padrões, aumentando ainda mais o número de pessoas insatisfeitas com o próprio corpo. Esse descontentamento corporal muitas vezes provoca compulsão nas pessoas, ou seja, estas procuram o corpo perfeito sem pensar nas consequências que isso pode acarretar (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010).

Cada vez mais é visto o aumento pela procura de tratamentos estéticos e utilização de medicamentos para conseguir um corpo considerado bonito. Fatores ainda piores são associados a essa busca, tal como a anorexia, bulimia e outras patologias associadas à má alimentação (FROIS, MOREIRA e STENGEL, 2011). É importante mencionar que o descontentamento com o corpo pode induzir a procura por exercícios físicos ou ainda provocar a desmotivação por essa prática devido a processos depressivos dos indivíduos (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010). Os mesmos autores verificaram que indivíduos praticantes de exercícios físicos em academias, estão insatisfeitos com o corpo, mesmo estando dentro dos padrões corporais considerados saudáveis.

Damasceno et al. (2006) relataram que entre 40% a 70% dos adolescentes gostariam de ter o corpo mais magro. Outros fatores encontrados são as diferenças entre os gêneros. Normalmente as mulheres buscam a diminuição da gordura corporal, ficando cada vez mais magras, enquanto homens procuram o aumento do volume muscular (hipertrofia muscular). Nesse estudo foi encontrada maior insatisfação corporal entre as mulheres. Quando comparados à faixa etária, indivíduos mais velhos são menos insatisfeitos com o corpo (DAMASCENO et. al. 2006; FROIS, MOREIRA e STENGEL, 2011). No entanto, outro estudo encontrou valores altos de insatisfação com a imagem corporal em indivíduos idosos (PEREIRA et. al. 2009).

Desta forma, parece que a exigência de padrões corporais com valores antropométricos cada vez menores tem acarretado no descontentamento com o corpo, e isso tem afetado até mesmo profissionais da área da saúde. Um estudo conduzido Rech, Araújo e Vanat (2010) constatou que 61,2% de estudantes de nutrição não estavam felizes com o próprio corpo. Outra pesquisa realizada por Bosi et. al. (2008) em estudantes de educação física, encontrou uma prevalência de distúrbios alimentares provocados pela insatisfação corporal.

Com base nos estudos apresentados é visto que a mídia é o principal fator interveniente na imagem corporal das pessoas. Os belos corpos esculpidos e magros estão normalmente a serviço do consumo e reflete diretamente no imediatismo da sociedade, buscando a eterna juventude (FROIS, MOREIRA e STENGEL, 2011). Os autores afirmam que as exigências fornecidas pelas mídias configuram-se em uma imagem ilusória e irreal já que se converge da realidade corporal. Isso ocasiona processos conflituosos na imagem corporal, demandando a eterna busca pelo corpo perfeito. Contudo, essa busca tem levantando dúvidas quanto as suas consequências, já que, indivíduos muitas vezes buscam meios inadequados de modificação corporal tal como, utilização de medicamentos para o emagrecimento e dietas com restrição calórica acima do ideal (CONTI, FRUTUOSO e GAMBARDILLA, 2005). Por outro lado, outro caminho para a mudança da percepção corporal negativa é a prática de exercícios físicos (GOSTON, 2008). Nesse sentido, considerando as diversas implicações negativas que as distorções da imagem corporal podem resultar, é de grande importância compreender como a intervenção da atividade física pode influenciar a imagem corporal.

2.2 Imagem corporal e exercício físico

A insatisfação com o corpo levam as pessoas a buscarem a prática de exercícios físicos na busca de melhor aparência (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010). Foi verificado que os exercícios físicos podem proporcionar diminuição da depressão, melhora do bem-estar psicológico e melhora na imagem corporal. A Organização Mundial da Saúde WHO (2003) declarou que a prática de atividades físicas é essencial para se atingir um estilo de vida saudável. Esta pode contribuir para uma alimentação saudável, controle do peso corporal, além de desencorajar o uso de substâncias prejudiciais à saúde, como álcool, drogas ou cigarro. Outros fatores associados a essa prática é a melhora da força muscular, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória, postura e manutenção da massa óssea (ROBERGS e ROBERTS, 2002).

Os inúmeros benefícios da prática de exercícios físicos têm levado a um aumento acentuado pela busca de modalidades oferecidas em academias de ginástica (SANTOS e SANTOS, 2002). Apesar disso, ainda há um número muito grande de pessoas que não estão inseridos em programas de exercícios físicos nesses locais (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010). Dentro desse contexto é visto que indivíduos que iniciam a prática de exercícios físicos normalmente tendem a desistir em um período de seis meses, mesmo sabendo os benefícios que essa prática pode trazer. Comumente é relatado que a falta de tempo é o principal motivo dessa desistência, evidenciando a necessidade da conscientização da sociedade quanto às mudanças de hábitos de vida (GOSTON, 2008).

Esse sedentarismo tem contribuído para o aumento do peso corporal, aparecimento de algumas doenças tais como, diabetes e hipertensão arterial, além de interferir diretamente na insatisfação com o corpo (SANTOS e SANTOS, 2002). Diante desses dados é necessário que ocorra mudanças de hábitos de vida na sociedade, com o aumento da prática de exercícios físicos (WHO, 2003). Entretanto, fato importante é compreender como a prática do exercício físico contribui para a melhora não somente da composição corporal, mas também da imagem corporal. E uma dessas práticas é o treinamento de força.

2.3 Imagem corporal e treinamento de força

Considerando que as modalidades de exercícios mais praticadas nas academias de ginástica são o treinamento de força e o treinamento aeróbio (MILANI, TEIXEIRA e MARQUEZ, 2014) é importante verificar se tais intervenções contribuem na melhora da imagem corporal.

Um estudo de Tucker e Maxwell (1992), com o propósito de comparar os efeitos do treinamento de força no bem-estar emocional e na imagem corporal, utilizou em sua pesquisa uma amostra com 152 mulheres universitárias, com média de idade 20,2 anos, e a pesquisa foi desenvolvida no período total de 15 semanas com o treinamento sendo realizado 2 vezes por semana. A avaliação foi feita em dois grupos: grupo experimental e grupo controle, sendo utilizados questionários para a avaliação da satisfação corporal. Além disso, utilizou-se medidas de dobras cutâneas, teste de 1 RM, e o treinamento de força para o grupo experimental realizou o seguinte protocolo: exercícios supino reto, rosca direta com halteres e leg press sentado na máquina, realizado com 3 séries de 10 repetições cada, com duração de treino em média de 45 minutos. Ao término do período das 15 semanas de treino, apenas o grupo experimental apresentou resposta positiva sobre a imagem corporal, perda de peso, e melhora da força muscular.

Em outro estudo, Tucker e Mortell (1993), investigaram os efeitos do treinamento de força e da caminhada sobre a percepção da imagem corporal de 60 mulheres de meia idade, utilizando um período total de 12 semanas, sendo o treinamento aplicado 3 vezes por semana. As comparações dos grupos treinamento de força e grupo caminhada, foi feita utilizando a escala Body Cathexis Scale para avaliação da imagem corporal. Teste de uma milha para aptidão cardiovascular e avaliação de 1 RM para mensurar a força também foram realizados. O grupo treinamento de força utilizou 6 exercícios: supino na máquina, puxada por trás sentada, rosca bíceps, remada sentada, agachamento e abdominais, com 3 séries de 10 repetições. O grupo de caminhada realizou 1 milha a 65% da frequência cardíaca máxima nas 3 primeiras semanas, 2 milhas a 70% da frequência cardíaca máxima da 4ª à 8ª semana, e 2 milhas e meia a 80% da frequência cardíaca máxima da 9ª até a décima segunda semana. Os resultados demonstraram que os dois treinamentos tiveram resultados positivos na imagem corporal, porém o treinamento de força obteve um melhor efeito na imagem corporal e melhora da força muscular (145,8%) comparado ao obtido com a caminhada (61,2%). Os autores sugeriram que os melhores resultados obtidos após o treinamento de força pode ter sido devido a melhores efeitos na composição corporal e percepção estética pelos participantes desse grupo.

Dados contraditórios foram observados por Mendes; Campos; Rubini (2013). Esses autores utilizaram uma amostra de 637 participantes adultos do gênero masculino, compostos de praticantes de atividades físicas, instrutores de musculação, fisiculturistas e estudantes de educação física e tiveram como objetivo analisar os níveis de satisfação com a forma física e a autopercepção. Utilizando escalas e questionários, os autores

concluíram que 52,6% dos entrevistados foram classificados insatisfeitos com o corpo, mesmo aqueles que possuíam hipertrofia muscular elevada. Esse resultado contraditório pode ser devido a amostra do estudo de Mendes, Campos e Rubini (2013) ter sido feito com jovens, enquanto o estudo de Tucker e Mortell (1993) utilizaram mulheres de meia idade. Foi previamente verificado que existe uma maior preocupação com a imagem corporal em jovens quando comparado a pessoas mais velhas (PEREIRA et al., 2009).

De forma similar, Souza (2017) em sua pesquisa constatou insatisfação corporal mesmo em praticantes assíduos de atividade física. O autor aplicou um questionário online em universitários de 4 países: Argentina, Brasil, Estados Unidos e França, sua amostra contou com a participação de 1.695 indivíduos, de ambos os gêneros, idade de 18 e 30 anos, sendo da Argentina (n=304), do Brasil (n=583), da França (n=441) e dos Estados Unidos (n=367). Quando verificado qual a atividade física mais praticada entre caminhar, andar de bicicleta, correr, nadar ou jogar em alguma equipe esportiva, verificou-se maior prática no Brasil da caminhada, levantamento de peso nos EUA, andar de bicicleta na Argentina, e a prática do treinamento esportivo na França. Resultado interessante foi que, independentemente da atividade física praticada, 83,7% das mulheres apresentaram insatisfação corporal, enquanto nos homens esse número representava 82,6% de insatisfeitos com o próprio corpo. Portanto, os estudos apresentados acima direcionaram a duas vertentes importantes, a insatisfação corporal ocorre mesmo em praticantes de atividade física; e a melhora na imagem corporal pode ser obtida com a prática dessas atividades, e parece existir certa vantagem nesse quesito para o treinamento de força. Em contrapartida, é fundamental que estratégias de intervenção sejam feitas para solucionar esse problema de insatisfação corporal, já que pode ser ainda presente tal condição mesmo em praticantes de atividade física.

Por último, em uma revisão mais recente sobre o efeito do treinamento de força na imagem corporal, Santabarbara, Whitworth e Ciccolo (2017), investigaram os efeitos do treinamento de força na imagem corporal em adultos. Após análise dos protocolos aplicados no treinamento de cada estudo (11 estudos) bem como os resultados sobre a imagem corporal, verificaram que quando aplicado uma frequência 2-3 vezes por semana de sessões de treino, utilizando um período de 12-15 semanas, 8-12 repetições, intensidade moderada à alta, 30-60 minutos, foram demonstrados efeitos significantes na estética corporal e conseqüentemente na melhora da imagem corporal.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados de nossa revisão nos direcionam para dois caminhos importantes. Primeiro, ficou evidente que existe resposta positiva na melhora da imagem corporal em ambos os métodos utilizados em pesquisa: treinamento de força e o treinamento aeróbico, embora o treinamento de força parece se sobrepôr ao treinamento aeróbico na melhora da imagem corporal (TUCKERT; MAXWELL, 1992; SANTABARBARA, WHITWORTH e CICCULO, 2017). Segundo, foi identificada no trabalho de Souza (2017) que a insatisfação corporal ocorre mesmo em praticantes assíduos de atividade física, fato a ser considerado durante o processo de intervenção com exercício físico dentro das academias de ginástica.

Sobre essa insatisfação corporal mesmo em praticantes de atividade física regular, o primeiro ponto a ser destacado a respeito desses achados é o fato de não ter sido estruturado uma avaliação pré e pós-treinamento, o que poderia ajudar a melhor compreender o que ocorre ao longo do tempo com a imagem corporal. O segundo fator e mais plausível, é que na literatura encontramos que a imagem corporal está suscetível a mudanças constantes por causa da influência de diversos fatores como: o ambiente familiar, aspecto emocional e sociocultural, meios de comunicação e ambiente profissional. Com isso, quando a necessidade de resultados forem maiores que a satisfação no bem-estar do sujeito, o mesmo estará suscetível a reportar insatisfação corporal, sendo muitas vezes importante e aconselhável a indicação de um acompanhamento de profissionais na área da saúde mental (SCHILDER, 1981; CAMPANA; TAVARES, 2009; SABA, 2011).

Adicionalmente, Santabarbara, Whitworth e Ciccolo (2017) contribuem de maneira importante sobre a temática, pois os autores demonstraram uma possível direção para melhor forma de obter a melhora da imagem corporal. Estes sugeriram a utilização do treinamento de força, utilizando sessões de treinamento 2-3 vezes por semana, por um período de 12-15 semanas, séries de 8-12 repetições com intensidade de moderada à alta, e duração de 30-60 minutos por sessão.

Vale destacar ainda nesse mesmo estudo, alguns fatores adicionais na condução do treinamento para pessoas que possuem distorções na imagem corporal. Por exemplo, sugere-se a verificação dessas alterações principalmente em pessoas extremamente preocupadas com a estética corporal, como aquelas pessoas que constantemente falam do próprio corpo. Além disso, homens parecem obter melhores efeitos sobre a imagem corporal no treinamento de força devido a preocupação maior com a massa muscular. Já mulheres, parecem ser mais beneficiadas quando ocorre uma redução da gordura

corporal e melhora do condicionamento físico, o que pode sugerir a utilização do treinamento de força associado ao treinamento aeróbio nesse caso. Além disso, sugere-se que professores motivem seus alunos para obtenção de melhores resultados, pois a flutuação do peso corporal, seja pela mudança em gordura ou massa magra, pode influenciar negativamente a imagem corporal. Por fim, é importante compreender se tais distorções da imagem corporal forem evidentes nos praticantes de exercícios em academias, é fortemente sugerido que outros profissionais sejam procurados para a melhora da saúde mental, tal como um psicólogo.

4. CONCLUSÃO

Concluimos neste estudo que diversas atividades físicas colaboram para melhora da imagem corporal no ambiente de academia, porém a melhor estratégia como forma de intervenção na insatisfação corporal parece ser a utilização do treinamento de força, valendo ressaltar que a aderência na atividade dependerá da percepção positiva e singular de bem-estar do próprio praticante. Sugerem-se novos estudos para verificação de quais as melhores estratégias de prescrição do treinamento de força para a maximização da diminuição da percepção negativa da imagem corporal.

REFERÊNCIAS

ALFANO L. et. al. The impact of gender on the assessment of body checking behavior. **Body Image**, v. 8, n. 1. 20-25, 2011.

BOSI, M. L. M.; LUIZ, R. R.; UCHIMARA, K. Y.; OLIVEIRA, F. P. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Jornal brasileira de psiquiatria**. v. 57, n.1. p. 28-33, 2008.

CAMPANA A. N. N. B.; TAVARES M.C.G.C.F. **Avaliação da Imagem Corporal: instrumentos e diretrizes para pesquisa**. São Paulo: Phorte; 2009.

CASH, T. F.; SMOLAK L. **Body image: A handbook of science, practice, and prevention**. Guilford Press, 2011.

CASTRO, I. R. R. et. al. A. Imagem Corporal, Estado Nutricional e Comportamento com Relação ao Peso entre Adolescentes Brasileiros. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 15. n. 2, p. 3105-3106. 2010.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de Peso e Insatisfação Corporal em Adolescentes. **Revista de Nutrição**. v. 18. n. 4, p. 495-496. 2005.

DAMASCENO, V. O. et. al. Imagem Corporal e Corpo Ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 14. n. 2, p. 86-88. 2006.

EDWARDS, C. et. al. Perceived social pressures and the internalization of the mesomorphic ideal: The role of drive for muscularity and autonomy in physically active men. **Body image**, v. 16, p. 63-69, 2016.

EKKEKAKIS, P. **Routledge handbook of physical activity and mental health**. Routledge, 2013.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 1, p. 20-22, 2010.

FILARDO, R. D.; LEITE, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação à faixa etária e sexo. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. v. 7, n. 2, p. 57-61, 2001.

FROIS, E.; MOREIRA, J.; STENGEL, M. Mídias e a Imagem Corporal na Adolescência: O Corpo em Discussão. **Revista Psicologia em Estudo**. v. 16. n. 1, p. 72-77, 2011.

GINIS, K. A. M. et. Al. The effects of aerobic- versus strength-training on body image among young women with pre-existing body image concerns. **Body Image**. V.11. pp. 219-227, 2014.

GOSTON, J. L. **Prevalência do Uso de Suplementos Nutricionais entre Praticantes de Atividade Física em Academias de Belo Horizonte**: Fatores Associados. 2008. 75 f. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

KANNO, P., et al. A. Discrepâncias na Imagem Corporal e na Dieta de Obesos. **Revista de Nutrição**. v. 21. n. 4, p. 427-429, 2008.

MENDES A.C.R.; CAMPOS, H.J.B.C.; RUBINI A. L. C. **Concepções da Imagem corporal entre praticantes de educação física da região da metropolitana de Salvador. BH: uma análise sobre os níveis de satisfação com a forma física e a autopercepção corporal**. Salvador: EDUFBA; 2013. p. 23-47.

MILANI, V.C.; TEIXEIRA, E.L.; MARQUEZ, T.B. Fatores associados ao consumo de suplementos nutricionais em frequentadores de academias de ginástica da cidade de Nova Odessa. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8. n. 46, p.264-278, 2014.

PEREIRA, E. F. et al. Relação entre Diferentes Indicadores Antropométricos e a Percepção da Imagem Corporal em Idosas Ativas. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 36. n. 2, p. 57-58. 2009.

RECH, C. R.; ARAÚJO, E. D. S.; VANAT, J. R. Autopercepção da Imagem Corporal em Estudantes do Curso de Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24. n. 2, p. 288-289, 2010.

RIZZINI, I. et. al. Adolescentes Brasileiros, Mídia e Novas Tecnologias. **Revista Alceu**, v. 6. n. 11, p. 46-49, 2005.

ROBERGS, A. R.; ROBERTS, S. O. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício: Para Aptidão, Desempenho e Saúde**. 1º edição. São Paulo. Editora Phorte; 2002, p. 512.

SABA, F. **Aderência: a prática do exercício em academias**. São Paulo: Manole; 2001.

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. São Paulo: Phorte; 2011.

SANTABARBARA, N. J.; WHITWORTH, J. W.; CICCOLO, J. T. A Systematic Review of the Effects of Resistance Training on Body Image. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 31. n. 10, p. 2880-2888, 2017.

SANTOS, M. A. A.; SANTOS, R. P. Uso de Suplementos Alimentares como forma de Melhorar a Performance de Atividade Física em Academias de Ginástica. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 16. n. 2, p. 175-178, 2002.

SCHILDER P. **A Imagem do corpo: As energias construtivas da psique**. São Paulo: Martins Fontes; 1981.

SILVA FILHO, J.N. Objetivos de Alunos que iniciaram a Prática de Exercícios Físicos numa Academia de Porto Velho. RO: Estudo Transversal. **Revista CPAQV**, v. 7, n.1, p. 1-9, 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA. **Número de cirurgias plásticas entre adolescentes aumentam 141% em 4 anos**. Disponível em: <<http://www2.cirurgiaplastica.org.br/numero-de-cirurgias-plasticas-entre-adolescentes-aumenta-141-em-4-anos/>>. Acesso em: 5 de Set. 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. **Anabolizantes Esteróides e os Jovens**. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/anabolizantes-esteroides-e-os-jovens/>>. Acesso em: 05 de set. 2017.

SOUZA A. C. **Relações entre atividade física, corpo e imagem corporal entre universitários da Argentina, Brasil, Estados Unidos e França**. 2016. 182 f.

Dissertação de mestrado. Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 2017.

TUCKERT, L. A.; MAXWELL, K. **Effects of weight training on the emotional Well-being and body Image of females: predictors of greatest benefit.** *American Journal of Health Promotion*, v. 6, n. 5, 1992, p. 338-371.

TUCKERT, L. A.; MORTELL, R. **Comparison of the Effects of Walking and Weight Training Programs on Body Image in Middle-Aged Women: na experimental study,** v. 8, n. 1, 1993, p. 34-42.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **Health and Development through Physical Activity and Sports.** p. 3. 2003. Disponível em: http://assets.sportanddev.org/downloads/77__health_and_development_through_physical_activity_and_sport.pdf. Acesso em: 18 nov. 2017.