

**IMAGEM CORPORAL, INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS, MOTIVAÇÃO E ADESÃO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Fábio Hech Dominski<sup>1,2,3</sup>, Carla Maria de Liz<sup>1,2,3</sup>  
 Thiago Sousa Matias<sup>1,2,3,4</sup>, Clara Knierim Correia<sup>1,2,3</sup>  
 Maick da Silveira Viana<sup>1,2,3,5</sup>, Claudia Arab<sup>1,2,3</sup>  
 Alexandro Andrade<sup>1,2,3,6</sup>

**RESUMO**

O aumento da procura por academias tem como causa a insatisfação com a imagem corporal relacionada à indicadores antropométricos, apesar disso, as motivações que impulsionam a prática de exercícios nesse contexto parecem não impulsionar as pessoas para um estilo de vida ativo. O objetivo deste estudo foi verificar as relações entre a imagem corporal, indicadores antropométricos, motivação e adesão de praticantes de musculação. Participaram do estudo 54 praticantes de musculação em uma academia de Florianópolis/SC (cálculo amostral, correlação entre 0,35 e 0,40,  $\alpha = 0,05$  e  $\beta = 0,20$ ). Foram analisadas medidas antropométricas, percepção da imagem corporal e a motivação para o exercício físico. Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial. A discrepância da imagem corporal está relacionada positivamente com a regulação externa ( $r=0,27$ ;  $p<0,05$ ) e negativamente com a motivação intrínseca ( $r=-0,28$ ;  $p<0,05$ ) e o índice de autodeterminação ( $r=-0,37$ ;  $p<0,01$ ). Foi verificada correlação positiva do IMC ( $r=0,34$ ;  $p<0,01$ ) e percentual de gordura ( $r=0,33$ ;  $p<0,01$ ) com a discrepância da imagem corporal, quanto maior IMC e %G, maior a insatisfação com a imagem corporal. Foi observado que 53,7% ( $n=29$ ) dos participantes desistiram da prática de musculação. Os desistentes da musculação apresentaram maior amotivação ( $p=0,02$ ) e discrepância da imagem corporal ( $p=0,04$ ) do que os aderentes. A insatisfação com a imagem corporal está relacionada com índices antropométricos e motivação. Os desistentes caracterizam-se como mais amotivados para a prática de exercício e apresentam maior discrepância da imagem corporal quando comparados aos aderentes, resultando em desistência da prática.

**Palavras-chave:** Imagem Corporal. Antropometria. Motivação.

**ABSTRACT**

Body image, anthropometric indicators, motivation and adherence of strength training

Increased demand for gyms exercise have as cause body image dissatisfaction related to anthropometric indicators, however motivations that support exercise practices seems to not drive people to an active lifestyle. Our study aimed to analyze relationship between body image, anthropometric indicators, motivation and adherence to strength training. 54 gym goers from Florianópolis, Santa Catarina were investigated (sample size, correlation between 0,35 and 0,40,  $\alpha = 0,05$  e  $\beta = 0,20$ ). Anthropometric values, body image perception and motivation were analyzed. Data was analyzed by descriptive and inferential statistics. Body image discrepancy was positively related to external regulation ( $r=0,27$ ;  $p<0,05$ ). Intrinsic motivation ( $r=-0,28$ ;  $p<0,05$ ) and self-determination index ( $r=-0,37$ ;  $p<0,01$ ) were negatively related to body image discrepancy. Body Mass Index ( $r=0,34$ ,  $p<0,01$ ) and Body Fat ( $r=0,33$ ;  $p<0,01$ ) were positively related to body image discrepancy, higher body mass index and body fat increase body image discrepancy. Our study observed 53,7% of gym goers dropouts. Dropouts presented more amotivation for physical exercise practice ( $p=0,02$ ) and more body image discrepancy ( $p=0,04$ ) than adherents. Body image dissatisfaction is related to anthropometric indicators and motivation. Gym goers dropouts are characterized with more amotivation for physical exercise practice and more discrepancy of body image than adherents, resulting in dropout from exercise.

**Key words:** Body Image. Anthropometry. Motivation.

1-Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis-SC, Brasil.  
 2-Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Florianópolis-SC, Brasil.

## INTRODUÇÃO

O crescimento da busca pela saúde e boa forma, alvos de preocupações, perpassam todos os segmentos da sociedade.

As demarcações de um corpo bonito traduzem insígnias de uma nova ordem que se instaurou e que ganha destaque neste início de século: corpos fortes, torneados, magros e perfeitos (Witt e Schneider, 2011).

O aumento da procura por academias, clubes ou centros de saúde com fim de prática de exercícios físicos tem como principal causa a insatisfação com a imagem corporal (Damasceno e colaboradores, 2005), ou seja, a insatisfação pela representação do indivíduo sobre sua aparência, tamanho e forma do corpo (Galindo e Carvalho, 2007).

Geralmente, a insatisfação com a imagem corporal está associada ao excesso ou a falta de peso corporal e acomete negativamente alguns aspectos da vida dos indivíduos, principalmente no que tange o comportamento alimentar, psicossocial, físico, cognitivo e a autoestima (Hargreaves e Tiggemann, 2004).

Diante disto, a tomada de decisão sobre a prática de exercícios físicos sustenta-se na hipótese de que mudanças na composição corporal por meio da prática de exercícios físicos estão associadas positivamente ao aumento da autoestima e da satisfação com a imagem corporal (Silva, Saenger e Santos, 2014).

O interesse dos pesquisadores nos últimos anos tem-se dado na relação entre imagem corporal e indicadores antropométricos (Pelegri e colaboradores, 2014).

Existem associações entre percentual de gordura e índice de massa corporal com a percepção da imagem corporal (Graup e colaboradores, 2008).

Há estudos apontando que indivíduos ativos apresentam melhor percepção do corpo (Hausenblas e Fallon, 2006).

Esta imagem corporal pode exercer influência na escolha do tipo de exercício físico e na adesão do praticante e, paradoxalmente, uma imagem corporal negativa pode diminuir a motivação para a prática ou aumentar o engajamento em programas de exercícios físicos (Hart, 2000).

As motivações que levam os praticantes à prática de exercícios físicos devem ser analisadas com atenção, pois alguns contextos como a prática de

musculação parecem apresentar praticantes com comportamentos distintos (Liz e colaboradores, 2010; Liz e colaboradores, 2018).

Neste trabalho a motivação será tratada segundo a Teoria da Autodeterminação (TAD), uma das teorias mais utilizadas atualmente para fundamentar o estudo da motivação (Deci e Ryan, 2008).

A motivação é estabelecida dentro de um *continuum* e pode ser mais ou menos autodeterminada (Ryan e Deci, 2000).

A motivação mais autodeterminada se relaciona com as consequências mais positivas, tanto em nível cognitivo, como comportamental. Ao contrário, a motivação menos autodeterminada pode provocar o abandono da prática (Sarrazin e colaboradores, 2002).

Assim, a motivação pode ser considerada uma variável fundamental que impulsiona as pessoas para um estilo de vida mais ativo fisicamente, no entanto, poucos são os estudos que associaram esta variável à percepção da imagem corporal de praticantes de musculação (Femino, Pezzini e Reis, 2010).

Face ao exposto, o presente estudo teve por objetivo verificar as relações entre a imagem corporal, indicadores antropométricos, motivação e adesão de praticantes de musculação.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Caracterização da pesquisa

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, de tipo correlacional. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (Parecer 954.242/2012).

### Amostra

Participaram do estudo 54 praticantes de musculação, com média de idade de 30 anos ( $\pm 8$ ) (mín. 18, máx. 58 anos), sendo 32 homens (59,3%) e 22 mulheres (40,7%).

Selecionados de maneira não probabilística intencional, seguindo o critério de voluntariado em uma academia de musculação de Florianópolis-SC. A média do tempo de prática de musculação foi de 35 meses. A maioria dos praticantes de musculação (75,9%) é insatisfeito com sua

imagem corporal, sendo que a maior proporção de insatisfeitos é pelo excesso de peso (63,4%).

O cálculo amostral foi realizado para responder às variáveis principais do estudo, Imagem Corporal e Motivação. Para o cálculo amostral estimou-se o coeficiente de correlação entre 0,35 e 0,40,  $\alpha = 0,05$  e  $\beta = 0,20$ . O tamanho da amostra para este estudo foi estimado entre 47 – 62 sujeitos (Hulley e colaboradores, 2003).

### Procedimentos e instrumentos

A coleta de dados ocorreu em outubro de 2013. Os praticantes de musculação que estavam presentes no momento da coleta receberam informações detalhadas sobre o estudo e concordaram em participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Aos que aceitaram participar do estudo foram entregues os questionários para o preenchimento. Os participantes foram caracterizados em função do sexo, idade e tempo de prática da musculação.

A percepção e satisfação com a imagem corporal foram verificadas pela escala de nove silhuetas, proposta por Stunkard e colaboradores (1983), que representa um continuum desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9). O indivíduo escolhe o número da silhueta que considera mais semelhante à sua aparência corporal real e a que considera ser mais semelhante à aparência corporal ideal.

Para avaliação da satisfação corporal, subtrai-se a aparência corporal real da aparência corporal ideal, podendo variar de -8 até 8. Se essa variação for igual a zero, classifica-se o praticante de musculação como satisfeito; e se diferente de zero, classifica-se como insatisfeito.

Caso a diferença seja positiva, é uma insatisfação pelo excesso de peso, e quando negativa, pela magreza. A variação da diferença entre a aparência real e ideal também foi tratada em módulo, caracterizando o grau de *discrepância da imagem corporal*. Trata-se de uma variável escalar de 0 a 8 pontos na qual “0” representa a ausência de discrepância e “8” o grau máximo de discrepância com a imagem corporal.

A motivação para a prática de musculação foi avaliada utilizando o Questionário de Regulação de Comportamento no Exercício Físico /

*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2* (BREQ-2). Para este estudo foi utilizada a versão brasileira do BREQ-2 apresentada por Viana e Andrade (2014).

Tal questionário é baseado na TAD e tem o objetivo de quantificar os diferentes níveis de regulações motivacionais, internas e externas, bem como a amotivação relacionadas à prática de exercícios físicos.

O questionário é composto por 19 sub-escalas do tipo Likert, com cinco opções de resposta (0= não é verdade pra mim, 4= Muitas vezes é verdade pra mim), separadas em cinco diferentes construtos: amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e motivação intrínseca. Utilizou-se também o índice de autodeterminação que é o escore obtido pela fórmula:  $(-3 \times \text{amotivação}) + (-2 \times \text{regulação externa}) + (-1 \times \text{regulação introjetada}) + (2 \times \text{regulação identificada}) + (3 \times \text{regulação intrínseca})$ . O índice pode variar de -24 (menor autodeterminação) a 20 (maior autodeterminação).

Após o preenchimento dos questionários os participantes foram encaminhados para a sala de avaliações físicas da academia para a realização da avaliação antropométrica por um dos pesquisadores do estudo.

A massa corporal dos praticantes de musculação foi obtida utilizando-se uma balança mecânica da marca Welmy, com resolução de 0,1 kg. A estatura foi medida pela régua antropométrica com escala de 2,00 m fixada à balança.

Para aferição das dobras cutâneas foi utilizado um adipômetro científico de Marca Cescorf Modelo Top Tec, com precisão de 1mm. Foram aferidas as dobras cutâneas subescapular, tricípital, supra-ílica e panturrilha para mulheres e homens. Seguiu-se o protocolo descrito por Petroski (1995) para a estimativa da densidade corporal. A estimativa de percentual de gordura (%G) foi calculada pela equação de Siri (1961).

Passados seis meses da data da coleta de dados, os pesquisadores retornaram à academia para verificar a adesão à prática de musculação. Todos os participantes foram contatados para confirmar a continuidade ou não da prática. Foram caracterizados dois grupos: os *desistentes* que abandonaram a prática de exercício e os *aderentes* que permaneceram na prática após seis meses de contato.

### Estatística

Os dados foram analisados no programa "Statistic Package for the Social Sciences" - SPSS versão 20.0. Utilizou-se de estatística descritiva padrão para: verificação da distribuição dos dados, distribuição das frequências, percentuais, máximos e mínimos, análises das tendências centrais e dispersão dos dados.

A correlação entre as principais variáveis do estudo foi verificada por meio do teste Rho de Spearman ( $p$ ). Para a comparação de diferentes grupos empregou-se o teste U de Mann Whitney. Para todas as análises adotou-se  $\alpha$  de 0,05 ( $p < 0,05$ ).

### RESULTADOS

Verificou-se que a discrepância da imagem corporal está relacionada

positivamente com a regulação externa e negativamente com a motivação intrínseca e o índice de autodeterminação.

Este resultado indica que quanto maior a discrepância da imagem corporal, maiores são os níveis de regulação externa e menores são os níveis de motivação intrínseca e índice de autodeterminação para a prática de musculação (Tabela 1).

Foi verificada relação positiva do %G com a discrepância da imagem corporal, indicando que quanto maior o percentual de gordura, maior é a insatisfação com a imagem corporal (Tabela 2).

A motivação intrínseca se relacionou positivamente com o peso corporal dos praticantes de musculação satisfeitos com sua imagem corporal, indicando que quanto maior o peso corporal, maior é a motivação intrínseca para a prática de musculação.

**Tabela 1** - Correlações entre regulações motivacionais, índice de autodeterminação e discrepância da imagem corporal de praticantes de musculação ( $r$ ).

|                                | (2)  | (3)   | (4)   | (5)    | (6)    | (7)     |
|--------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|---------|
| Discrepância (1)               | 0,20 | 0,27* | 0,11  | -0,18  | -0,28* | -0,37** |
| Amotivação (2)                 |      | 0,10  | 0,01  | -0,01  | -0,27* | -0,47** |
| Regulação Externa (3)          |      |       | -0,05 | -0,18  | -0,28* | -0,36** |
| Regulação Introjetada (4)      |      |       |       | 0,46** | 0,12   | -0,14   |
| Regulação Identificada (5)     |      |       |       |        | 0,45** | 0,47**  |
| Motivação Intrínseca (6)       |      |       |       |        |        | 0,87**  |
| Índice de autodeterminação (7) |      |       |       |        |        |         |

**Legenda:** \*Correlação significativa ao nível de  $p < 0,05$ . \*\*Correlação significativa ao nível de  $p < 0,01$ .

**Tabela 2** - Correlação entre Indicadores Antropométricos e Discrepância da Imagem Corporal ( $r$ ).

| Indicadores Antropométricos    | Discrepância |      |
|--------------------------------|--------------|------|
|                                | $r$          | $p$  |
| Índice de Massa Corporal (IMC) | 0,34*        | 0,01 |
| Razão Cintura Quadril (RCQ)    | 0,25         | 0,06 |
| Percentual de Gordura (%G)     | 0,33*        | 0,01 |

**Legenda:** \* Correlação significativa ao nível de  $p < 0,01$ .

**Tabela 3** - Correlações entre as regulações motivacionais, índice de autodeterminação e indicadores antropométricos de praticantes de musculação satisfeitos e insatisfeitos com a imagem corporal ( $r$ ).

|                            | Satisfeitos com a imagem corporal |      |        |       |        |       |        |      |       |      |       |      |
|----------------------------|-----------------------------------|------|--------|-------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|------|
|                            | Peso                              |      | IMC    |       | RCQ    |       | %G     |      | MM    |      | MG    |      |
|                            | $r$                               | $p$  | $r$    | $p$   | $r$    | $p$   | $r$    | $p$  | $r$   | $p$  | $r$   | $p$  |
| Amotivação                 | -0,41                             | 0,15 | -0,39  | 0,18  | -0,17  | 0,57  | 0,27   | 0,37 | -0,35 | 0,23 | 0,01  | 0,95 |
| Regulação Externa          | 0,46                              | 0,11 | 0,23   | 0,44  | 0,03   | 0,90  | -0,46  | 0,11 | 0,46  | 0,11 | -0,46 | 0,11 |
| Regulação Introjetada      | -0,20                             | 0,49 | -0,11  | 0,71  | 0,22   | 0,46  | -0,03  | 0,92 | -0,17 | 0,57 | -0,18 | 0,53 |
| Regulação Identificada     | 0,14                              | 0,63 | 0,27   | 0,36  | 0,46   | 0,11  | -0,36  | 0,21 | 0,21  | 0,48 | -0,50 | 0,08 |
| Motivação Intrínseca       | 0,57*                             | 0,02 | 0,69** | 0,008 | 0,71** | <0,01 | -0,66* | 0,01 | 0,57* | 0,04 | -0,45 | 0,11 |
| Índice de Autodeterminação | 0,52*                             | 0,04 | 0,66*  | 0,013 | 0,54   | 0,05  | -0,53  | 0,06 | 0,52  | 0,06 | -0,32 | 0,28 |

|                            | Insatisfeitos com a imagem corporal |      |       |      |        |      |       |      |       |      |       |      |
|----------------------------|-------------------------------------|------|-------|------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
|                            | Peso                                |      | IMC   |      | RCQ    |      | %G    |      | MM    |      | MG    |      |
|                            | r                                   | p    | r     | p    | r      | p    | r     | p    | r     | p    | r     | p    |
| Amotivação                 | 0,18                                | 0,24 | 0,22  | 0,16 | 0,23   | 0,14 | 0,16  | 0,31 | 0,07  | 0,66 | 0,20  | 0,20 |
| Regulação Externa          | 0,10                                | 0,51 | -0,04 | 0,78 | 0,13   | 0,40 | -0,16 | 0,30 | 0,16  | 0,30 | -0,05 | 0,71 |
| Regulação Introjetada      | -0,02                               | 0,87 | 0,01  | 0,91 | -0,19  | 0,21 | 0,12  | 0,43 | -0,13 | 0,42 | 0,04  | 0,79 |
| Regulação Identificada     | -0,01                               | 0,91 | 0,18  | 0,24 | -0,11  | 0,46 | 0,29  | 0,06 | -0,18 | 0,26 | 0,22  | 0,17 |
| Motivação Intrínseca       | 0,15                                | 0,35 | 0,16  | 0,31 | -0,32* | 0,03 | 0,15  | 0,33 | <0,01 | 0,97 | 0,18  | 0,24 |
| Índice de Autodeterminação | 0,09                                | 0,57 | 0,16  | 0,30 | -0,21  | 0,17 | 0,16  | 0,31 | -0,01 | 0,93 | 0,18  | 0,24 |

**Legenda:** IMC – Índice de Massa Corporal; RCQ – Razão Cintura Quadril; %G – Percentual de Gordura; MM – Massa Magra; MG – Massa Gorda.

**Tabela 4** - Comparação de aderentes e desistentes da musculação em função dos indicadores antropométricos, regulações motivacionais e discrepância da imagem corporal ( $\bar{x} \pm$ ).

|                                    | Aderentes     | Desistentes   | p    |
|------------------------------------|---------------|---------------|------|
| <u>Indicadores Antropométricos</u> |               |               |      |
| Peso Corporal                      | 67,84 ± 13,32 | 72,32 ± 12,53 | 0,23 |
| Índice de Massa Corporal           | 23,32 ± 2,84  | 25,05 ± 3,49  | 0,06 |
| Relação Cintura Quadril            | 0,77 ± 0,06   | 0,79 ± 0,06   | 0,28 |
| Percentual de Gordura              | 18,94 ± 6,55  | 22,39 ± 7,56  | 0,10 |
| Massa Magra                        | 55,39 ± 12,91 | 55,86 ± 9,61  | 0,65 |
| Massa Gorda                        | 12,56 ± 4,36  | 16,46 ± 7,10  | 0,05 |
| <u>Regulações Motivacionais</u>    |               |               |      |
| Amotivação                         | 0,06 ± 0,21   | 0,27 ± 0,45   | 0,02 |
| Regulação Externa                  | 0,17 ± 0,40   | 0,25 ± 0,48   | 0,71 |
| Regulação Introjetada              | 1,61 ± 0,82   | 2,05 ± 1,12   | 0,13 |
| Regulação Identificada             | 3,21 ± 0,51   | 3,42 ± 0,52   | 0,11 |
| Motivação Intrínseca               | 3,16 ± 0,81   | 3,12 ± 0,79   | 0,83 |
| Índice de Auto Determinação        | 13,76 ± 3,55  | 12,82 ± 4,07  | 0,42 |
| Discrepância da Imagem Corporal    | 0,84 ± 0,80   | 1,24 ± 0,73   | 0,04 |

No grupo de insatisfeitos com a imagem corporal foi verificada relação negativa entre a motivação intrínseca e a RCQ, indicando que quanto maior a RCQ, menor é a motivação intrínseca para prática de musculação (Tabela 3).

Após a recorrência foi observado que 53,7% (n=29) dos participantes desistiram da prática de musculação. Os desistentes da musculação apresentaram maior amotivação (p=0,02) e discrepância da imagem corporal (p=0,04) do que os aderentes (Tabela 4).

## DISCUSSÃO

Estudos tem apontado que a alta prevalência de insatisfação corporal é comum em praticantes de musculação (Silva, Brunetto e Reichert, 2012), fato que foi verificado no presente estudo.

Damasceno e colaboradores (2006) verificaram que existem divergências sobre a

relação entre a prática de musculação e imagem corporal.

Algumas evidências científicas apontam que a prática de musculação reduz a insatisfação com a imagem corporal, enquanto outras afirmam que indivíduos fisicamente ativos são menos satisfeitos do que os inativos.

Em atividades que requerem controle ou manutenção do peso, que enfatizem o ganho de massa muscular, ou quando o exercício se torna compulsivo, as pessoas tendem a ser mais críticas em relação aos seus corpos (Damasceno e colaboradores, 2006).

Apesar das hipóteses colocadas acima, é importante considerar que a insatisfação corporal é um dos fatores principais que levam os indivíduos a se engajarem nas práticas físico-esportivas (Damasceno e colaboradores, 2005).

Os praticantes de musculação deste estudo apontaram uma tendência de

insatisfação corporal mais ao excesso de peso do que a magreza.

O American College of Sports Medicine (2001), no posicionamento sobre emagrecimento, inclui o ECR (Exercício Contra-Resistência) entre as recomendações propostas com o objetivo de melhorar a capacidade funcional pelo aumento da força e potência muscular, além de aumentar o gasto energético diário, reduzindo assim, a gordura corporal.

Assim, a musculação vem sendo sugerida como ótima opção de redução da gordura corporal, o que pode ser um dos motivos de ingresso na modalidade. Outro ponto a destacar é o fato de que é possível reduzir a gordura corporal, sem diminuir o peso quando ocorre aumento de massa muscular. Tal aumento pode ser superior ao peso de gordura reduzido, levando ao aumento no peso corporal total (Witt e Busch, 2005).

Fato que, muitas vezes não é compreendido pelos praticantes de musculação, pois aos mesmos, em diversas ocasiões só interessa o peso corporal "registrado na balança".

Neste sentido, cabe aos profissionais atuantes nas academias o esclarecimento aos praticantes sobre a importância da avaliação física antropométrica para verificação da distribuição do peso corporal total. Tal esclarecimento poderá influenciar positivamente a percepção do praticante de musculação sobre sua imagem corporal.

Estudos vem demonstrando que quanto maior o IMC dos praticantes maior a insatisfação corporal (Coelho e colaboradores, 2012; Damasceno e colaboradores, 2005) resultado encontrado também no presente estudo, indicou também a mesma relação com o %G. O modelo de corpo perseguido pelos praticantes de musculação se caracteriza pela musculatura saliente e definida e pela quase ausência de adiposidade (Iriart, Chaves e Orleans, 2009).

Atualmente o corpo com musculatura definida e baixo percentual de gordura se tornou ícone cultural altamente valorizado, simbolizando vigor, saúde e sucesso. Essa valorização exacerbada de baixos níveis de gordura corporal expostos na mídia, a comparação entre os indivíduos que frequentam um mesmo ambiente e opiniões da família, levam as pessoas a apresentarem altos níveis de insatisfação corporal (Witt e Schneider, 2011; Damasceno e colaboradores,

2005) pois muitos não se encaixam nos padrões estabelecidos. Este fato pode paradoxalmente aumentar ou diminuir a motivação das pessoas para as práticas físico-esportivas (Hart, 2000).

Os resultados referentes às relações entre a imagem corporal e motivação dos praticantes de musculação no presente estudo são coerentes, pois indicam que quanto maior a insatisfação com a imagem corporal, maior é a regulação externa e menor é a motivação intrínseca e o índice de autodeterminação para a prática. A regulação externa é o comportamento adotado para suprir alguma demanda externa ou receber algum tipo de recompensa (Ryan e Deci, 2000).

No caso da musculação a recompensa parece estar relacionada aos benefícios físicos que a prática proporciona ao praticante, como o aumento da massa muscular. Por outro lado, mesmo que a regulação externa em algum momento possa ser favorável, a aderência a longo prazo está normalmente associada às regulações internas (Teixeira e colaboradores, 2009).

Para que um comportamento persista mesmo após o fim do controle externo, como os objetivos estéticos, é necessário que sejam desenvolvidas também as regulações mais internas (Gillison e colaboradores, 2009), principalmente a motivação intrínseca.

A motivação intrínseca é um processo caracterizado pela escolha pessoal, satisfação e prazer (Brickell e Chatzisarantis, 2007).

As regulações para esse tipo de tarefa são unicamente internas, a pessoa que opta por fazer o exercício físico porque é divertido é motivada intrinsecamente (Brickell e Chatzisarantis, 2007).

Uma questão a ser considerada e frequentemente observada nas academias, é que os praticantes de musculação que iniciam um programa de exercícios geralmente desejam a obtenção de resultados estéticos imediatos.

Quando percebem que mudanças significativas na composição corporal dependem de um processo lento que necessita de autodeterminação para a continuidade da prática, desistem desta por diversos motivos (Liz e colaboradores, 2010).

Investigações atuais nos mostram fatores contribuintes como estética e qualidade de vida para a aderência e manutenção da prática de exercícios físicos, porém no Brasil não há estudos estabelecendo relações entre

a satisfação corporal e motivação com a aderência ou desistência.

A observação de um alto número de desistentes apoia os resultados do presente estudo ao verificar que os desistentes da musculação apresentaram maior amotivação do que os aderentes. A amotivação é o construto menos investigado dentro do contínuo proposto pela TAD.

Embora suas características indiquem relação negativa com prática de exercícios físicos, nem todos os estudos confirmaram esta tendência (Hwang e Kim, 2013).

Há que se acrescentar ainda que as relações negativas entre amotivação e as motivações internas normalmente não são elevadas (Hwang e Kim, 2013), o que indica que se a primeira for alta não necessariamente as últimas serão baixas.

Desta forma, a presença da amotivação não impede, embora pareça prejudicar, a aderência ou que o praticante seja regulado externa ou internamente. De qualquer forma, no caso da atual investigação, confirma-se que os que abandonam a prática são mais amotivados.

Ao que parece, a insatisfação com a imagem corporal pode ser um indicativo de desistência da prática.

É possível inferir que a compreensão sobre a teoria da autodeterminação pelos profissionais atuantes em academias juntamente com avaliações periódicas sobre a satisfação com a imagem corporal dos praticantes de musculação, são válidas para diagnosticar a possibilidade de desistência da prática.

Avaliações deste tipo poderão auxiliar os profissionais e gestores de academias a intervir na melhoria da imagem corporal, desenvolvendo motivações mais intrínsecas e contribuindo no processo de adesão à musculação pelos praticantes.

O reduzido número de sujeitos investigados mostra-se como limitação do estudo e recomenda-se cuidado na extrapolação dos dados.

Por outro lado, este estudo pode ser considerado inovador, pois integra a motivação para a prática de exercícios físicos, com base na Teoria da Autodeterminação (TAD), para melhor compreender a satisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em academias.

## CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo indicam haver uma alta insatisfação com a imagem corporal entre os praticantes de musculação investigados, sendo a maior insatisfação pelo excesso de peso.

De maneira geral, um maior %G está relacionado com o aumento da insatisfação corporal.

Entretanto, para praticantes de musculação satisfeitos com sua imagem corporal, o aumento do peso corporal está relacionado com maior motivação intrínseca.

Os desistentes caracterizam-se como mais amotivados para prática e apresentam maior discrepância da imagem corporal quando comparados aos aderentes, o que pode ser um indicativo de desistência da prática.

Recomenda-se que os profissionais atuantes em academias atentem para a alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal entre os praticantes de musculação.

Entender a influência negativa da insatisfação corporal na motivação para a prática é importante na elaboração de estratégias e treinamentos que visem também que o praticante tenha uma melhor percepção da imagem corporal.

## REFERÊNCIAS

- 1-Brickell, T. A.; Chatzisarantis, N. L. Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. *Psychology of Sport and Exercise*. Num. 8. Vol. 5. 2007. p. 758-70.
- 2-Coelho, F.; Amaral, A.; Carvalho, P.; Ferreira, M. Comparação da satisfação corporal entre praticantes de diferentes tipos de atividade física. *Motricidade*. Num. 8. Vol. Supl. 2. 2012. p. 964-9.
- 3-Da Silva, T.R.; Saenger, G.; Pereira, É. F. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz Rev Educ Fís*. Num 1. Vol. 4. 2011. p.630-39.
- 4-Damasceno, V.O.; Lima, J. R. P.; Vianna, J. M.; Vianna, V. R. Á.; Novaes, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Num. 11. 2005. p.181-6.

5-Damasceno, V. O.; Vianna, V. R.; Vianna, J. M.; Lacio, M.; Lima, J. R. P.; Novaes, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Num. 14. Vol. 2. 2006. p.81-94.

6-Deci, E. L.; Ryan, R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Can Psychol*. Num. 49. Vol. 3. 2008. p.182.

7-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*. Num. 16. Vol. 1. 2010. p.18-23.

8-Galindo, E. M. C.; Carvalho, A. M. P. Tradução, adaptação e avaliação da consistência interna do Eating Behaviours and Body Image Test para uso com crianças do sexo feminino. *Revista de Nutrição*. Num. 20. Vol. 1. 2007. p.47-54.

9-Gillison, F.; Osborn, M.; Standage, M.; Skevington, S. Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*. Num. 10. Vol. 3. 2009. p.309-19.

10-Graup, S.; Pereira, É. F.; Silva Lopes, A.; Araujo, V. C.; Legnani, R. F. S.; Borgatto, A. F. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Num. 22. Vol. 2. 2008.p.129-38.

11-Hargreaves, D. A.; Tiggemann, M. Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body image*. Num. 1. Vol. 4. 2004. p.351-61.

12-Hart, E. A. Assessing body image. In: Tritschler KA. *Practical measurement and assessment*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 2000. p.409-37.

13-Hausenblas, H. A.; Fallon, E. A. Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*. Num. 21. Vol. 1. 2006. p.33-47.

14-Hulley, S. B.; Cummings, S. R.; Browner, W. S.; Grady, D.; Hearst, N.; Newman, T. B. Delineando a pesquisa clínica: uma

abordagem epidemiológica. 2. ed. Porto Alegre: Artmed. 2003.

15-Hang, J.; Kim, Y. Physical activity and its related motivational attributes in adolescents with different BMI. *International Journal of Behavioral Medicine*. Num. 20. Vol. 1. 2013. p.106-13.

16-Iriart, J. A. B.; Chaves, J. C.; Orleans, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação Body cult and use of anabolic steroids by bodybuilders. *Cadernos de saúde pública*. Num. 25. Vol. 4. 2009. p.773-82.

17-Jakicic, J. M.; Clark, K.; Coleman, E.; Donnelly, J. E.; Foreyt, J.; Melanson, E.; Volek, J.; Volpe, S. L. American College of Sports Medicine position stand. Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Num. 33. Vol. 12. 2001. p.2145-56.

18-Liz, C., M.; Crocetta, T. B.; Viana, M. S.; Brandt, R.; Andrade, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz revista de educação física*. Num. 16. Vol. 1. 2010. p.181-8.

19-Liz, C., M.; Viana, M. S.; Dominski, F. H.; Andrade, A. Physical exercise in gyms: Perspectives of the self-determination theory. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y del deporte*. Num. 2. Vol. 13. p.235-43.

20-Pelegri, A.; Sacomori, C.; Santos, M. C.; Sperandio, F. F.; Cardoso, F. L. Body image perception in women: prevalence and association with anthropometric indicators. *Revista Brasileira de Cineantropometria e desempenho humano*. Num. 16. Vol. 1. 2014. p. 58-65.

21-Petroski, E. L. Desenvolvimento e validação de equações generalizadas para a estimativa da densidade corporal em adultos. Tese de Doutorado. Santa Maria. UFSM. 1995.

22-Ryan, R. M.; Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. Num. 55. Vol. 1. 2000. p.68.

23-Sarrazin, P.; Vallerand, R.; Guillet, E.; Pelletier, L.; Cury, F. Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*. Num. 32. Vol. 3. 2002. p.395-418.

24-Silva, A. J. B.; Brunetto, B. C.; Reichert, F. F. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de londrina-PR. *Revista Brasileira de Atividade Física e saúde*. Num. 15. Vol. 3. 2012. p.170-5.

25-Siri, W. E. Body composition from fluid spaces and density. In: Brozek J, Henschel A, editors. *Techniques for measuring body composition*. Washington DC: National Academy of Science. 1961. p.223-44.

26-Stunkard, A. J.; Sørensen, T.; Schulsinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Research publications-Association for Research in Nervous and Mental Disease*. 1983. p.60:115.

27-Teixeira, P. J.; Going, S. B.; Houtkooper, L. B.; Cussler, E. C.; Metcalfe, L. L.; Blew, R. M.; Sardinha, L. B.; Lohman, T. G. Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Num. 38. Vol. 1. 2006. p.179.

28-Viana, M. S.; Andrade, A. Adaptation and validation of Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 for use with Brazilian adolescents (Abstract) In: 2nd International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support, Rome-Italy. 2014. p.24-26.

29-Witt, J.; Schneider, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciência e Saúde Coletiva*. Num. 16. Vol. 9. 2011. p.3909-16.

30-Witt, K. A.; Bush, E. A. College athletes with an elevated body mass index often have a high upper arm muscle area, but not elevated triceps and subscapular skinfolds. *Journal of the American Dietetic Association*. Num. 105. Vol. 4. 2005. p.599-602.

3-Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício (LAPE), Florianópolis-SC, Brasil.

4-Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis-SC, Brasil.

5-Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC), Joinville-SC, Brasil.

6-Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis-SC, Brasil.

E-mail dos autores:

fabiohdominski@hotmail.com

carla.maria.liz@gmail.com

thiagosousamatias@gmail.com

clara.kc@hotmail.com

efisica@gmail.com

ac.arabclaudia@gmail.com

Autor para correspondência:

Fábio Hech Dominski

Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício (LAPE), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Rua Pascoal Simone, 358. Coqueiros, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

CEP: 88080-350.

Recebido para publicação 05/04/2019

Aceito em 03/07/2019