

## 23 - EFFECT ON QUALITY OF LIFE IN FUNCTIONAL TRAINING AND BODYBUILDING PRACTITIONERS

MARIANA DANTAS ARAUJO<sup>1</sup>

ODVAN PEREIRA DE GÓIS<sup>1,2</sup>

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO<sup>1,2</sup>

DIVALNALMI FERREIRA MAIA<sup>1,2</sup>

JOSÉ MORAIS SOUTO FILHO<sup>2</sup>

LOANA PATRICIA LOPES SOUTO

1.UNIFIP – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - PB

2.FACULDADES DE INTEGRAÇÃO DO SERTÃO – SERRA TALHADA - PE

marianaaraujo.dma@gmail.com/odvangois@outlook.com.br

Doi: 10.16887/93.a1.23

### ABSTRACT

With the increase in concern with body image, it has been proportional with a relevant dimension through communication, propagating and valuing the aesthetic standard, so that the practice of physical activity has been helping for those who do not have the appropriate body, improving not only aesthetics but also health in general. The objective of this work was to evaluate the self-image of women who practice bodybuilding and Cross Trainer in the city of Patos-PB. This was a descriptive research with a quantitative approach to the data, the sample being composed of 20 bodybuilders and 20 Cross Trainers. The body image questionnaire (Body Shape Questionnaire - BSQ) were use and the statistical analysis was perform using Microsoft Office Excel 2007. It was faun that both bodybuilders and Cross Trainer practitioners showed higher percentages of absence of image distortion. In addition, as for the total points according to the questionnaire (BSQ) it was observed that bodybuilders had no image distortion, and Cross Trainer practitioners had slight image distortion. It is then conclude that both bodybuilders and Cross Trainer practitioners do not have high rates of distortion of their body image.

**Keywords:** Women. Body image. Bodybuilding. Cross Trainer.

### EFEECTO EN LA CALIDAD DE VIDA EN PRACTICANTES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y CULTURISMO

### RÉSUMÉ

Avec l'augmentation de la préoccupation pour l'image corporelle, elle a été proportionnelle à une dimension pertinente à travers la communication, la propagation et la valorisation de la norme esthétique, de sorte que la pratique de l'activité physique a aidé ceux qui n'ont pas le corps approprié, améliorant non seulement l'esthétique mais aussi la santé en général. L'objectif de ce travail était d'évaluer l'image de soi des femmes qui pratiquent la musculation et le vélo elliptique dans la ville de Patos-PB. Il s'agissait d'une recherche descriptive avec une approche quantitative des données, l'échantillon étant composé de 20 culturistes et 20 elliptiques. Le questionnaire sur l'image corporelle (Body Shape Questionnaire - BSQ) a été utilisé et l'analyse statistique a été effectuée à l'aide de Microsoft Office Excel 2007. Il a été constaté que les culturistes et les praticiens Cross Trainer présentaient des pourcentages plus élevés d'absence de distorsion d'image. Et en ce qui concerne le total des points selon le questionnaire (BSQ), il a été observé que les culturistes n'avaient aucune distorsion d'image, et les praticiens Cross Trainer avaient une légère distorsion d'image. Il est alors conclu que les culturistes et les praticiens Cross Trainer n'ont pas de taux élevés de distorsion de leur image corporelle.

**Mots-clés:** Femmes. L'image corporelle. La musculation. Vélo elliptique.

## **EFEITO NA QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL E MUSCULAÇÃO**

Con el aumento de la preocupación por la imagen corporal, ha sido proporcional con una dimensión relevante a través de la comunicación, la difusión y la valoración de la norma estética, por lo que la práctica de actividad física viene ayudando a quienes no tienen el cuerpo adecuado, mejorando no sólo la estética sino también la salud en general. El objetivo de este trabajo fue evaluar la autoimagen de mujeres que practican musculación y Cross Trainers en la ciudad de Patos-PB. Se trata de una investigación descriptiva con abordaje cuantitativo de los datos, siendo la muestra compuesta por 20 fisiculturistas y 20 Cross Trainers. Se utilizó el cuestionario de imagen corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ) y el análisis estadístico se realizó con Microsoft Office Excel 2007. Se constató que tanto los culturistas como los practicantes de Cross Trainer presentaron porcentajes más altos de ausencia de distorsión de la imagen. Y en cuanto a los puntos totales según el cuestionario (BSQ) se observó que los culturistas no tenían distorsión de imagen, y los practicantes de Cross Trainer tenían una ligera distorsión de imagen. Se concluye entonces que tanto los culturistas como los practicantes de Cross Trainer no presentan altos índices de distorsión de su imagen corporal.

**Palabras clave:** Mujeres. Imagen corporal. Culturismo. Entrenador de cross.

## **AUTOIMAGEM DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E CROSS TRAINER**

### **RESUMO**

Com o aumento da inquietação com a imagem corporal, vem sendo proporcional com uma dimensão relevante por meio da comunicação, propagando e valorizando o padrão estético, de modo que a prática de atividade física vem auxiliando para aquelas que não se acham com o corpo adequado, melhorando não só a estética e também a saúde de uma forma geral. O objetivo deste trabalho foi avaliar a autoimagem de mulheres praticantes de musculação e Cross Trainer da cidade de Patos-PB. Tratou-se de uma pesquisa descritiva e com a abordagem quantitativa dos dados, sendo a amostra composta por 20 praticantes de musculação e 20 praticantes de Cross Trainer. Foi utilizado o questionário de imagem corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ) e a análise estatística foi realizada através do Microsoft Office Excel 2007. Verificou-se que tanto as praticantes de musculação quanto praticantes de Cross Trainer apresentaram maiores porcentagens de ausência da distorção da imagem. E quanto ao total dos pontos de acordo com o questionário (BSQ) observou-se que as praticantes de musculação obtiveram ausência da distorção de imagem, e as praticantes de Cross Trainer apresentaram leve distorção de imagem. Conclui-se então que tanto as praticantes de musculação como as praticantes de Cross Trainer não possuem elevadas taxas de distorção de sua imagem corporal.

**Palavras-chave:** Mulheres. Imagem corporal. Musculação. Cross Trainer.

### **INTRODUÇÃO**

A qualidade de vida é organizada pelos domínios de segurança, social, emocional, e material. Considerando o exercício físico como parte essencial por beneficiar os praticantes com sua saúde mental e física, elevando fatores para abranger os componentes da qualidade de vida (CODONHATO *et al.*, 2017).

Cardeal Filho, (2021), uma atitude ocasionado pela prática de atividade física, contribui para uma boa qualidade de vida, sendo um dos fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e para a manutenção da saúde.

Pelo fato de a atividade física ocasionar efeitos benéficos a promoção da saúde, ela está sendo inserida crescentemente em programas de hábitos saudáveis, de prevenção e controle de doenças (Cardeal Filho, 2021) O comportamento sedentário em adultos diminuem as capacidades físicas e funcionais, acelerando assim o processo de envelhecimento, aumentando a dificuldade de realizar tarefas simples do cotidiano, tais como: caminhar, transportar objetos leves, tomar banho sozinho, levantar-se da cadeira e ou cama, resultando muitas vezes na perda de autonomia e da autoestima e possivelmente em até morte prematura (Cardeal Filho, 2021).

Com isso, destacam-se dois protocolos de treinamento, sendo eles, a musculação e o treinamento funcional (CARMO *et al.*, 2020).

O treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área da fisioterapia, pelo fato de trabalhar em suas reabilitações de pacientes lesionados movimentos que fossem da prática do dia a dia, tornado assim a recuperação de seus pacientes mais rápidas e fazendo com que eles voltem as suas funções diárias em pouco tempo (ALENCAR; LIMA; TEIXEIRA, 2018).

O treinamento funcional tem como base movimentos do cotidiano, como pular, correr, agachar, levantar e assim por diante. A proposta do treinamento funcional é trabalhar em cima do que já é praticado no dia a dia de cada pessoa, onde serão usados movimentos de níveis leves a moderados, com o propósito de melhorar a coordenação motora, aumentar o nível de força na região do tronco (core) e otimizar a eficiência neuro muscular (ALENCAR; LIMA; TEIXEIRA, 2018).

Segundo Pitanga (2004), a musculação é bastante favorecida para a manutenção da nossa estrutura corporal trazendo ganhos para a saúde e melhoria na qualidade de vida. A prática desse exercício vem crescendo em popularidade, pela preocupação com a saúde do corpo.

Devido a rotina diária e as suas comodidades vem surgindo um aumento do grupo sedentário, e que está diretamente ligado a doenças crônicas, mas as academias são possibilidades para manter-se ativo, com uma melhora na qualidade de vida por meio desses exercícios (JUNIOR; PLANCHE, 2016).

Dessa forma o Objetivo geral foi Identificar a percepção sobre o efeito da prática de exercícios físicos na qualidade de vida dos praticantes de treinamento funcional e musculação.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O estudo caracteriza-se como descritivo quantitativo e de caráter transversal comparativo. A amostra foi composta por 20 praticantes de musculação e 20 participantes do treinamento funcional da cidade de Patos – PB., selecionadas por conveniência dentre aquelas que aceitaram fazer parte do estudo.

Os critérios de inclusão foram, estarem praticando musculação e treinamento funcional há no mínimo 3 meses. E os critérios de exclusão foram: não responder o questionário corretamente; e alunas que não atingirem 75% de frequência nas práticas.

Os indivíduos foram submetidos a um questionário sociodemográfico com idade, sexo, estado civil, foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física – SF-36 é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 (zero) a 100 (obtido por meio de cálculo do Raw Scale), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde. É um questionário bem desenhado e suas propriedades de medida, como reprodutibilidade, validade e suscetibilidade á alterações,

já foram bem demonstradas em diversos trabalhos. A tradução para o português do SF-36 e sua adequação às condições socioeconômicas e culturais de nossa população, bem como a demonstração de sua reprodutibilidade e validade, tornam este instrumento um parâmetro adicional útil que pode ser utilizado na avaliação de diversas patologias.

Os procedimentos adotados para os participantes da pesquisa foram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento – TCLE em seguida foram entregues os questionários sociodemográfico e SF-36. Os questionários foram aplicados por mim com ajuda dos donos dos estabelecimentos e foram aplicados durante toda a semana, até que todos tenham feito. O questionário foi aplicado no Espaço onde os participantes responderam individualmente, podendo a todo instante ser sancionada qualquer dúvida.

Devido a pandemia causada pelo vírus sars-cov-2, é importante destacar que todos os testes e questionários a serem realizados estarão de acordo com as normas, leis e decretos estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde, o governo do estado e permissões municipais estabelecidas pela Prefeitura Municipal de Patos.

Os dados coletados serão tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007. Serão utilizados os procedimentos da estatística descritiva para verificar a qualidade de vida.

Este estudo seguiu todos os aspectos éticos, sendo inicialmente submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos - UNIFIP (CEP/FIP), atendendo, assim, os requisitos do Conselho Nacional de Saúde – Resolução 466/12. Aprovado com o CAAE: e Parecer:

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 40 mulheres, sendo 20 praticantes de Musculação e 20 praticantes de Cross Trainer da cidade de Patos PB.

A tabela 1 descreve as variáveis de idade, peso, estatura e IMC. Sendo a média de idade das praticantes de Musculação  $31 \pm 7,4$  e as praticantes de Cross Trainer com  $27,8 \pm 4,1$ . Quanto ao peso a média das praticantes de Musculação apresentaram um valor maior que foi  $63,3 \pm 4,5$  e as praticantes de Cross Trainer com  $67,9 \pm 9,2$ . No que se refere a estatura aconteceu uma semelhança entre as médias, sendo Musculação  $1,61 \pm 0,1$  e no grupo de Cross Trainer foi  $1,61 \pm 0,05$  por fim, o IMC do grupo de Musculação foi menor, apresentando  $23,4 \pm 1,6$  e no grupo de Cross Trainer foi de  $26,1 \pm 3,1$ .

**Tabela 1: Média e desvio padrão de Idade, Peso, Estatura e IMC.**

	IDADE	PESO	ESTATURA	IMC
<b>MUSCULAÇÃO</b>	$31 \pm 7,4$	$63,3 \pm 4,5$	$1,61 \pm 0,1$	$23,4 \pm 1,6$
<b>CROSS TRAINER</b>	$27,8 \pm 4,1$	$67,9 \pm 9,2$	$1,61 \pm 0,05$	$26,1 \pm 3,1$

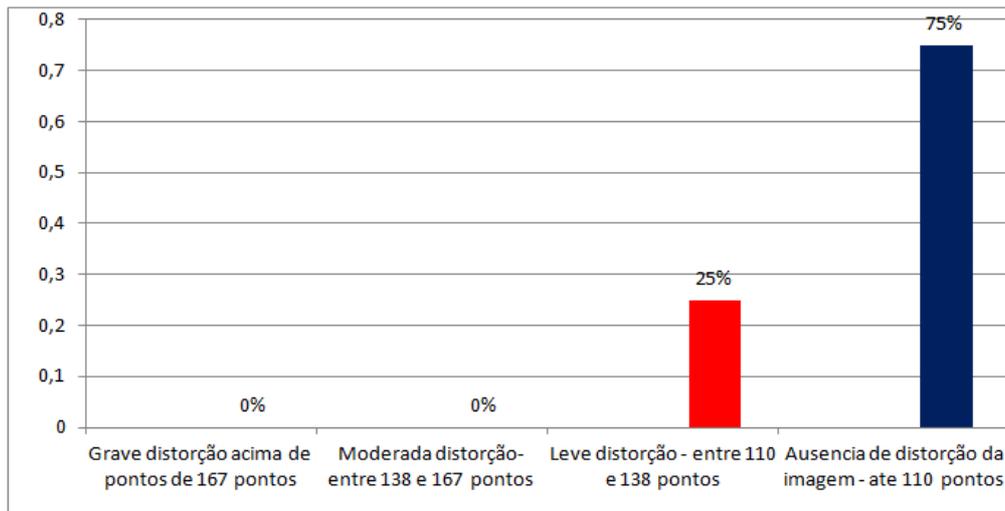
Fonte: Dados da Pesquisa própria

Na tabela 2 e no gráfico 1 abaixo, foi apresentada a quantidade total dos pontos e a porcentagem obtida pelos participantes de Musculação, onde pôde-se observar que apenas 5 praticantes, do qual corresponde 25% do grupo, apresentou leve distorção e 15 praticantes, do qual corresponde 75% do grupo, apresentou Ausência de distorção de imagem.

**Tabela 2:** Análise do total de pontos obtidos pelos Praticantes de Musculação

Pontos	Quantidade	%
Grave distorção acima de pontos de 167 pontos	0	0
Moderada distorção- entre 138 e 167 pontos	0	0
Leve distorção - entre 110 e 138 pontos	5	25%
Ausência de distorção da imagem - ate 110 pontos	15	75%

Fonte: Dados da Pesquisa própria

**Gráfico1:** Análise do total de pontos obtidos pelos Praticantes de Musculação

Fonte: Dados da Pesquisa própria

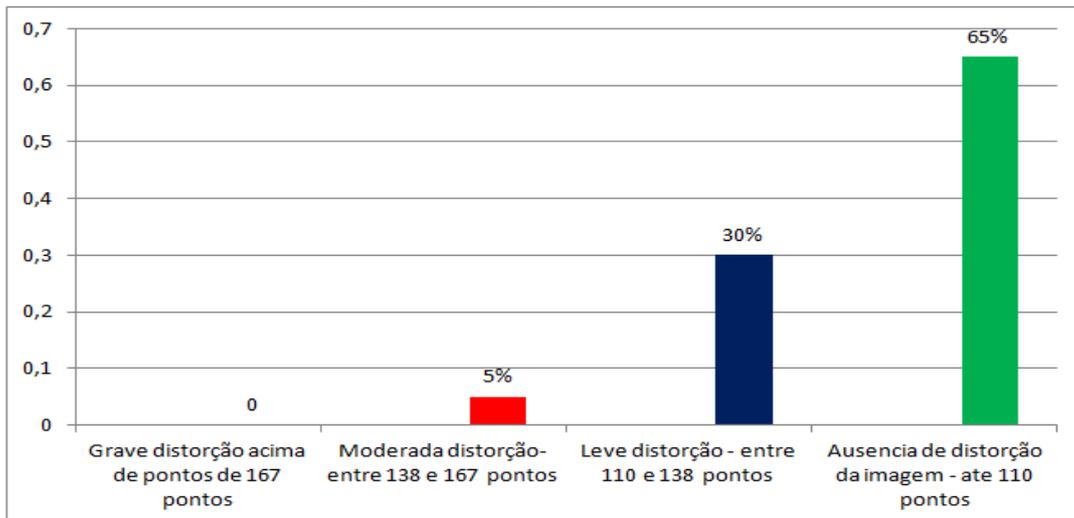
Na tabela 3 e no gráfico 2 abaixo, foi apresentada a quantidade total dos pontos e a porcentagem obtida pelos participantes de Cross Trainer, onde pôde-se observar que 1 praticante, do qual corresponde 5% do grupo, apresentou moderada distorção, 6 praticantes, do qual corresponde 30% do grupo, apresentaram leve distorção e 13 praticantes, do qual corresponde a 65% do grupo, apresentaram Ausência de distorção de imagem.

**Tabela 3:** Análise do total de pontos obtidos pelos Praticantes de CROSS TRAINER

Pontos	Quantidade	%
Grave distorção acima de pontos de 167 pontos	0	0
Moderada distorção- entre 138 e 167 pontos	1	5%
Leve distorção - entre 110 e 138 pontos	6	30%
Ausencia de distorção da imagem - ate 110 pontos	13	65%

Fonte: Dados da Pesquisa própria

**Grafico2:** Análise do total de pontos obtidos pelos Praticantes de CROSS TRAINER



Fonte: Dados da Pesquisa própria

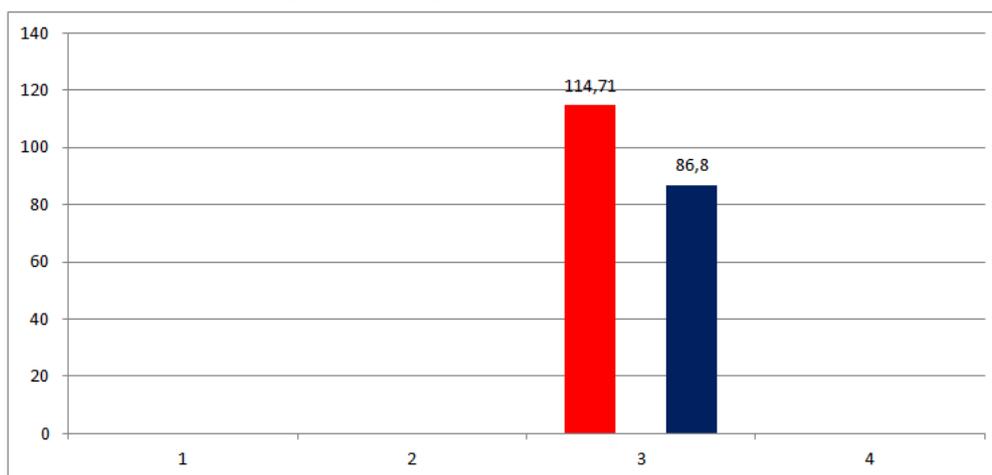
Na tabela 4 e no gráfico 3 abaixo, foram apresentadas as quantidades totais dos pontos e a porcentagem obtida pelos participantes de Cross Trainer e Musculação, onde pôde-se observar que os praticantes de Cross Trainer obtiveram 114,71 Pontos e o grupo de Musculação, obtiveram apenas 86,8 pontos.

**Tabela 4:** Análise do total de pontos obtidos pelos praticantes de musculação e cross trainer

<b>CROSS TRAINER</b> - Leve distorção - entre 110 e 138 pontos	114,71 Pontos
<b>MUSCULAÇÃO</b> - Ausência de distorção da imagem - até 110 pontos	86,8 Pontos

Fonte: Dados da Pesquisa própria

**Grafico3:** Análise do total de pontos obtidos pelos Praticantes de CROSS TRAINER E MUSCULAÇÃO



Fonte: Dados da Pesquisa própria

## DISCUSSÃO

A constante busca pela prática de exercício físico tem como um dos principais motivos à insatisfação com o corpo ou com a imagem que o indivíduo possui. Dessa forma, a insatisfação com a imagem corporal é um importante aspecto para a procura de programas de atividade física como forma de controle do peso (CHACAO et al., 2019).

De acordo com os estudos de Anversa et al. (2019), a média de idade de mulheres praticantes de musculação foi de 30 a 36 anos. Já nos achados de Peixoto e Cruz (2018), a média de idade foi de 29 anos. E quanto a modalidade de Cross Trainer, Ferraz (2019), constatou que a média de idade de sua população foi de 25 a 30 anos. Já nos estudos de Coelho (2021), essa média apresentou idade superior, sendo 35 anos.

Sendo assim, alguns desses dados se assemelham com os desta pesquisa, onde a média de idade das praticantes de musculação foi de 31 anos e das praticantes de Cross Trainer foi 27.8 anos.

De acordo com os estudos de Morais et al. (2020), onde buscou analisar o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação, as médias dos escores do Body Shape Questionnaire, demonstraram a insatisfação com a imagem corporal e verificou que a maioria das participantes da pesquisa 60% (N = 24) não apresentaram nenhum grau de insatisfação com o corpo, enquanto 15 (37,5%) apresentaram grau leve e apenas uma (2,5%) apresentou nível de insatisfação grave.

Silva (2019), também buscou analisar a satisfação com a imagem corporal em praticantes de musculação na cidade de Palhoça - SC, e dentre os principais achados destaca-se que 74,2% dos avaliados apresentaram ausência de distúrbios da imagem corporal, 18% distúrbio leve, 5,6% distúrbio moderado e 2,2% distúrbio grave.

Esses dados concordam em partes com os da pesquisa em questão, haja vista que não ocorreram médias de distorção grave nem moderada nos pontos obtidos pelas praticantes de musculação.

A prática de musculação tem crescido bastante ao decorrer dos anos por ser considerada uma atividade que possui melhorias não apenas no desempenho atlético, mas de maneira geral, traz diversos benefícios às mulheres que pratica, principalmente devido a diminuição do percentual de gordura e ganho de massa muscular, ajudando para os mecanismos que desenvolvem a estética do corpo feminino (MORAIS et al., 2020).

Quanto à insatisfação corporal pelas mulheres praticantes de Cross Trainer, Coelho (2021) evidenciou que a partir do questionário BSQ, das 34 questões aplicadas, 53,2% de sua população, apresentaram nenhuma preocupação corporal, enquanto 25,3% apresentaram leve preocupação corporal, 43% moderada preocupação corporal e apenas 3,8% apresentaram grave preocupação corporal. Dados que destoam desta pesquisa apenas nos dados de grave distorção.

Um estudo realizado por Klimick et al. (2017), contou com a participação de 120 indivíduos sendo 60 do sexo masculino e 60 do feminino, demonstrando em seus resultados que as mulheres possuem maior insatisfação em todas as categorias de insatisfação do BSQ do que os homens.

Esse fato pode ser explicado por Santos (2018), onde afirma que a tendência masculina é pela busca do aumento da massa corporal, enquanto a feminina é de perda de peso e a construção da sua autoimagem.

O padrão estético e a cultura da beleza, constantemente estão em mudanças, variando de acordo com contextos históricos e sociais, entretanto, o culto ao corpo está diretamente associado à imagem de beleza e poder, sendo assim, diante dessas idealizações do corpo ideal, acredita-se que há distorções da autopercepção da imagem corporal em praticantes de diversos tipos de exercício físico devido a sua ambição por uma composição corporal de baixo percentual de gordura (CHACAO et al., 2019).

A prática da atividade física está diretamente associada a melhora da qualidade de vida como também da imagem, revelando resultados positivos sobre a composição corporal. O que se relaciona assim ao fato da grande procura por práticas de atividade física, no entanto, apesar dos indivíduos já apresentarem índices de massa corporal e percentual de gordura adequados, muitos praticantes, visualizam uma imagem corporal idealizada, buscando um constructo ideal da imagem do tipo físico corpóreo (SILVA, 2019).

## CONCLUSÃO

Percebeu-se que as duas modalidades são capazes de proporcionar diversos benefícios para o aspecto físico e estético dessas mulheres, sendo consideradas modalidades em crescente ascensão e que podem proporcionar diversas evoluções não apenas no que se refere a melhorias na saúde, mas também na melhoria da percepção da autoimagem de quem as pratica.

De acordo com a análise dos resultados, foi possível verificar que não ocorreram distorções graves na percepção da imagem corporal das mulheres praticantes das duas modalidades analisadas.

## REFERÊNCIAS

ANVERSA, A. L. B. et al. Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.20, n.1, p.149-159, 2019.

CHACAO, M. et al. Perfil de composição corporal e de somatotipo de praticantes de Crossfit®. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.13. n.82. p.212-220. mar./abril. 2019.

COELHO, J. F. **Percepção de imagem corporal e presença de fatores de risco para transtornos alimentares entre praticantes de corrida de rua e crossfit do município de Tubarão, Santa Catarina**. 42f. Monografia (Curso de graduação em Nutrição), Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2021.

FERRAZ, F. F. V. **Perfil dos praticantes de crossfit® da cidade de Curitiba-PR**. 57f. Monografia (Curso de Educação Física), Departamento Acadêmico de Educação Física (DAEFI) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Paraná-PR, 2019.

KLIMICK, A. C.; COELHO, C. E.; ALLI-FELDMANN, L. R. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. **Revista de Iniciação Científica da ULBRA**, v.1, n.15, 2017.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.38, p.267-274, 2016.

MEYER, J.; MORRISON, J.; ZUNIGA, J. Os benefícios e riscos do Crossfit: uma meyer sistemática. **Saúde e segurança no local de trabalho**, v.65, n.12, p.612-618, 2017.

MORAIS, C. B. et al. Nível de satisfação da imagem das mulheres praticantes de musculação. **Rev. Multi. Sert.**, v.2, n.4, p.514-520, out./dez. 2020.

PEIXOTO, D. H. C.; CRUZ, R. W. S. Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa-PB. **Revista Diálogo em Saúde**, v.1, n.1, p.27-45, jan/jun. 2018.

PETRY, N. A.; PEREIRA, J. M. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v.13, n.78, p.219-226, 2019.

SANTOS, T. V. et al. Espelho meu: análise exploratória sobre a construção da autoimagem corporal de praticantes de musculação em academias. **Revista Polêm!ca**, v.18, n.3, p.73-92, 2018.

SILVA, J. R. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de exercícios físicos de academias em Palhoça-SC**. 30f. Monografia (Curso de Educação física), Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2019.