

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ  
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS  
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

JAÍSA CARVALHO NUNES

**RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E PRÁTICA DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ADULTOS**

PICOS - PIAUÍ

2018

JAÍSA CARVALHO NUNES

**RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E PRÁTICA DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Enfermagem do Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, da Universidade Federal do Piauí, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Andressa Suelly Saturnino de Oliveira

PICOS – PIAUÍ

2018

**FICHA CATALOGRÁFICA**  
**Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí**  
**Biblioteca José Albano de Macêdo**

**N972r** Nunes, Jaisa Carvalho.  
Relação entre percepção da imagem corporal e a prática de exercícios físicos em adultos. / Jaisa Carvalho Nunes. – 2018.  
44 f.  
CD-ROM : il.; 4 ¼ pol.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Universidade Federal do Piauí, Picos, 2019.

Orientador(A): Profa. Dra. Andressa Suelly Saturnino de Oliveira.

1. Exercício Físico. 2. Imagem Corporal. 3. Corpo - Insatisfação. I. Título.

**CDD 612.044**

JAÍSA CARVALHO NUNES

**RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E PRÁTICA DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Bacharelado em  
Enfermagem do Campus Senador  
Helvídio Nunes de Barros, da  
Universidade Federal do Piauí, como  
requisito parcial para obtenção do grau  
de Bacharel em Enfermagem.

Data da aprovação: 04 / 12 / 18

**BANCA EXAMINADORA**

Andressa Suelly S. de Oliveira

Profa. Dra. Andressa Suelly Saturnino de Oliveira (Orientadora)

Universidade Federal do Piauí - UFPI/CSHNB

Jodonai Barbosa da Silva.

Prof. Dr. Jodonai Barbosa da Silva (1º Membro Efetivo)

Universidade Federal do Piauí - UFPI/CSHNB

Marcelo Ítalo Policarpo de Sousa

Prof. Marcelo Ítalo Policarpo de Sousa (2º Membro Efetivo)

Academia Sport

## AGRADECIMENTOS

Agradecimento é uma forma gentil de expressar com algumas palavras a enorme gratidão que temos no coração por pessoas tão significativas na nossa vida. Até chegar aqui, caminhei ao lado daquele que nunca me deixou sozinha, que sempre me mostrou que não importava o quão grande era a minha dor, em hipótese alguma soltaria a minha mão, obrigada meu grandioso **Deus**, a ti devo não somente essas meras palavras, mas toda a minha existência.

Agradeço ao meu pai, **Ribamar**, a pessoa mais incrível que compartilhei dezesseis anos de minha vida, não tive a oportunidade de ver o seu sorriso e alegria contagiante a me ver passar no vestibular, mas sei que, se houvesse uma torcida organizada para mim, você estaria na primeira fila com muitos fogos de artifício e com sua energia positiva de me fazer acreditar que não existem sonhos grandes o bastante que não possam ser realizados. Não foi fácil trilhar todo o caminho sem ouvir sua voz me dizendo que iria dar certo, assim como não foi fácil chegar até aqui e não te ver em uma dessas cadeiras me assistindo, mas saiba que você é, e sempre será, meu combustível para viver. A você, todo o meu amor e gratidão, meu querido papai.

A minha mãe, **Valdirene**, por todas as vezes que se esforçou ao máximo para que eu pudesse realizar meus sonhos, por sua preocupação em saber sobre as minhas aulas, pelo interesse em ouvir sobre as novas experiências. Obrigada por ser a pessoa mais caridosa e incrivelmente forte que conheço. Mesmo após passar por tantas provações, manteve-se com a fé inabalável. Saiba que se não houvesse em mim o seu reflexo de garra, amor e determinação, eu não teria chegado tão longe. Mil vezes obrigada, minha rainha, por tanto e por tudo.

Ao meu irmão, **Alison**, por se manter sempre presente, por ter me dado todo o apoio e suporte necessários para percorrer todo o trajeto universitário, pelos os conselhos críticos e por ter feito em muitos o papel de um pai. A todos **os meus amigos** que sempre torceram por mim, e aos meus queridos **avós** por toda preocupação e incentivo diários para que eu me esforçasse.

As minhas amigas, **Míria e Lara**, por me acolherem com um abraço afetuoso e me presentear com longos anos de amizade, pelas risadas, brincadeiras, por todas as palavras de apoio, pelo incentivo e por tantos momentos maravilhosos que vocês me proporcionaram. Ao chegar introspectiva em uma sala nova, vocês me mostraram a quantidade de amor que ainda tinham para oferecer, transformando, assim, a dupla de vocês

em um trio. Vocês foram os melhores presentes que ganhei em toda a vivência acadêmica. Agradeço ainda pelas noites em claro que estudamos juntas, pelos conselhos, e por todas as outras coisas que ficarão eternizadas em meu coração, juntas fomos, e somos, mais fortes. Eu amo vocês, minhas amigas.

A minha orientadora, **Andressa**, por ter sido a pessoa mais paciente e amorosa comigo, por ter se empenhado tanto, visando a construção deste trabalho. Agradeço imensamente por sua delicadeza e destreza em me fazer acreditar que tudo daria certo, com um jeitinho só dela de tranquilizar meu coração. Agradeço por todas as vezes que estava prontamente disposta a me atender, em feriados, finais de semana e até mesmo em horários não comerciais. Obrigada por ter compartilhado do seu tempo e enorme conhecimento para que eu pudesse sonhar com esse dia, sendo fundamental e muito importante nesse ciclo.

*“Não há nada que não se consiga com a força de vontade,  
a bondade e, principalmente, com o amor”.*

## RESUMO

Muito se tem discutido sobre imagem corporal e sua influência na vida dos indivíduos. Essa tem sido a maior preocupação de inúmeras pessoas que associam a boa forma a um corpo magro ou musculoso, sendo esse um padrão muito divulgado pelas fontes de comunicação e pela sociedade. Essa valorização de um ideal corporal por muitas vezes acarretam problemas para aqueles que não estão dentro das medidas impostas, gerando conflitos na vida pessoal, profissional e até mesmo dificuldades internas e externas de aceitação. O objetivo da pesquisa foi analisar a relação entre percepção da imagem corporal e prática de exercícios físicos em adultos frequentadores de academias de ginástica. Trata-se de um estudo analítico, seccional com abordagem quantitativa, realizada em um período de março a dezembro de 2018, o local de escolha para realização do estudo foi uma academia de ginástica particular do município de Picos. Os participantes desta pesquisa (n=72) responderam a dois questionários, nestes continham algumas questões de cunho sociodemográfico, afirmações sobre a imagem corporal e perguntas a respeito do compromisso com os exercícios físicos. Os resultados obtidos através do questionário de medida em imagem corporal comprovaram a prevalência de insatisfação corporal entre os participantes desse estudo, isso porque a média (m = 52,97) de todas as respostas apresentou-se menor do que o valor indicado (m = 57,2) para confirmação de uma boa percepção corporal. Para o segundo questionário escala de compromisso ao exercício físico, constatou-se que não há grau de dependência ou atitudes excessivas e errôneas na prática de exercícios, pois ao avaliar os resultados de todas as respostas dos indivíduos, constatou-se que os mesmos tiveram uma pontuação média (m = 23,6) acima do valor (m = 20) o que indica um bom compromisso com os exercícios físicos. Ao realizar a correlação entre o somatório da Escala de medida da imagem corporal e o somatório da Escala de compromisso ao exercício físico foi negativa, fraca ( $r=-0,155$ ) e não significativa ( $p=0,195$ ). Dessa forma, a medida da imagem corporal não produz interferência no compromisso ao exercício físico dos participantes. Conclui-se que, mesmo que a percepção corporal não influencie na prática de exercícios físicos é importante que os enfermeiros estejam sempre atentos a fatores relacionados à percepção corporal negativa, pois os mesmos depreciam a população insatisfeita gerando sentimentos ruins que muitas vezes encontram-se mascarados.

**Palavras-chave:** Imagem corporal. Insatisfação. Exercício físico.



## ABSTRACT

Much has been discussed about body image and its influence on individuals' lives. This has been the major concern of countless people who associate fitness with a lean or muscular body, a standard widely disseminated by communication sources and society. This appreciation of a corporeal ideal often leads to problems for those who are not within the imposed measures, generating conflicts in personal, professional life and even internal and external difficulties of acceptance. The objective of the research was to analyze the relationship between body image perception and physical exercise practice in adults attending gymnasiums. It is an analytical, sectional study with a quantitative approach, carried out from March to December 2018, the place of choice for the study was a private gymnasium in the municipality of Picos. The participants of this research ( $n = 72$ ) answered two questionnaires, which contained some sociodemographic questions, statements about body image and questions about commitment to physical exercises. The results obtained through the body image measurement questionnaire confirmed the prevalence of body dissatisfaction among the participants of this study, because the mean ( $m = 52.97$ ) of all responses was lower than the indicated value ( $m = 57,2$ ) for confirmation of good body perception. For the second questionnaire scale of commitment to physical exercise, it was verified that there is no degree of dependence or excessive and erroneous attitudes in the practice of exercises, because when evaluating the results of all the individuals' answers, it was verified that they had a mean score ( $m = 23.6$ ) above the value ( $m = 20$ ) indicating a good commitment to exercise. When the correlation between the sum of the Body Image Measurement Scale and the sum of the Scale of commitment to physical exercise was negative, it was weak ( $r = -0.155$ ) and not significant ( $p = 0.195$ ). Thus, the measurement of body image does not interfere in the commitment to the physical exercise of the participants. It is concluded that, even though body perception does not influence the practice of physical exercises, it is important that nurses are always aware of factors related to negative body perception, since they depreciate the unsatisfied population, generating bad feelings that are often masked.

**Keywords:** Body image. Dissatisfaction. Physical exercise.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Tabela 1</b>	Características da amostra segundo variáveis sociodemográficas, Picos – PI, 2018. (n=72)	14
<b>Tabela 2</b>	Caracterização da amostra obtida através da Escala de medida em imagem corporal (medianas), Picos - PI, 2018. (n=72)	15
<b>Tabela 3</b>	Caracterização da amostra segundo dados obtidos através da Escala de compromisso ao exercício físico (medianas). Picos – PI, 2018. (n=72)	17
<b>Tabela 4</b>	Análise da normalidade de distribuição das variáveis contínuas consideradas na hipótese do estudo. Picos – PI, 2018. (n=72)	18
<b>Tabela 5</b>	Associação entre as médias dos somatórios das escalas e as variáveis sociodemográficas dos participantes. Picos – PI, 2018. (n=72)	20
<b>Gráfico 1</b>	Diagrama de dispersão resultante do cruzamento entre as variáveis Somatório da Escala de medida da imagem corporal e da Escala de compromisso ao exercício físico. Picos – PI, 2018. (n=72)	19

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	13
2.1 Geral.....	13
2.2 Específicos.....	13
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	14
<b>4 MÉTODO</b> .....	17
4.1 Tipo de estudo.....	17
4.2 Local e período do estudo.....	17
4.3 População e amostra.....	18
4.3.1 Critérios de inclusão.....	18
4.3.2 Critérios de exclusão.....	18
4.4 Coleta de dados.....	19
4.5 Análise de dados.....	20
4.6 Aspectos éticos.....	21
<b>5 RESULTADOS</b> .....	22
<b>6 DISCUSSÃO</b> .....	29
<b>7 CONCLUSÃO</b> .....	32
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	33
<b>APÊNDICES</b> .....	36
APÊNDICE A – Termo de consentimento livre e esclarecido.....	37
<b>ANEXOS</b> .....	39
ANEXO A – Instrumento de coleta de dados.....	40
ANEXO B – Parecer do comitê de ética.....	44

## 1 INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido sobre imagem corporal e sua influência na vida dos indivíduos. Essa tem sido a maior preocupação de inúmeras pessoas que associam boa forma a um corpo magro ou musculoso, sendo esse um padrão muito divulgado pelas fontes de comunicação e pela sociedade. Essa valorização de um ideal corporal, por vezes, acarreta problemas para aqueles que não estão dentro das medidas impostas, gerando conflitos na vida pessoal, profissional e até mesmo dificuldades de aceitação.

A imagem corporal pode ser entendida como a maneira pela qual o indivíduo se percebe e se sente em relação à sua imagem corpórea, ou seja, é a projeção na mente do que a pessoa acredita ser a sua forma física. Essa representação mental da aparência é concretizada com a ajuda dos sentidos, como visão, audição e tato, que permitem o melhor reconhecimento do corpo (COSTA; MACHADO, 2014).

As pessoas tendem a criar tanto visões positivas como negativas quando se trata da própria imagem corporal. Quando existe um conflito interno e externo de negação da aparência, são desencadeados fatores que geram no indivíduo uma baixa autoestima e uma grande insatisfação corporal, esta, por sua vez, pode resultar em transtornos psicológicos, devido à recusa do corpo (ZANON et al., 2016).

Transtornos alimentares, como bulimia e anorexia, são resultantes da influência social de padronizar apenas uma imagem corporal, fazendo alusão de que os modelos físicos estereotipados devem ser seguidos pelas demais pessoas. Assim, aqueles que fogem dessa realidade podem ser estigmatizados, resultando em um descontentamento dos indivíduos em relação ao seu peso e, conseqüentemente, à imagem corporal (ESTEVES; RAMIRES, 2015).

Diversos meios de comunicação, em especial a internet, são propagadores da ideia de que a magreza deve servir como referência de beleza e saúde e, discretamente, sugerem que a forma física é o caminho para obter uma vida de sucesso, bem-estar e felicidade. Para alcançar o perfil estético sugerido pela mídia, algumas pessoas recorrem aos exercícios físicos e controle alimentar. Porém, existem aquelas que, por desejarem resultados em curto prazo, fazem uso de fármacos, recorrendo, também, às cirurgias plásticas estéticas, sendo estas muito utilizadas para modelar o padrão de corpo almejado (KLIMICK; COELHO; ALLI-FELDMANN, 2017).

Em virtude do grande número de indivíduos preocupados com a autoimagem, houve aumento significativo do número de academias de ginástica no Brasil. Uma prova disso é a posição em que se encontra o Brasil no ranking mundial da quantidade desses

estabelecimentos: o segundo país com maior presença dessas unidades. Conta com 24 mil academias, ficando atrás dos Estados Unidos da América, que conta com cerca de 30 mil unidades (CARVALHO et al., 2016).

Porém, muitas vezes, essa escolha de entrar em uma academia está relacionada unicamente pelo benefício estético que esta opção proporciona, esquecendo-se de fatores que deveriam ser prioritários, como saúde, bem-estar, lazer e qualidade de vida. Isso faz com que o indivíduo, às vezes, realize os exercícios físicos de maneira errônea (ROSSI; TIRAPEGUI, 2016).

Pessoas com distúrbios de imagem corporal, matriculados em academias, podem não seguir corretamente os treinos que são propostos pelos profissionais de educação física, mesmo tendo consciência que estes profissionais levam em consideração a condição física de cada indivíduo. No entanto, para esses praticantes, uma mudança no plano de treino pode fazer com que os mesmos tenham resultados iguais ou parecidos aos de pessoas que possuem o corpo por eles idealizado (PEREIRA; GAMA, 2017).

Por sua vez, estes exercícios deixam de ser aliados nessa busca do corpo idealizado, levando a prática abusiva nos treinos. Isso pode ser explicado como uma maneira de alcançar mais rápido o objetivo almejado, por vezes desencadeando problemas de saúde, como dependência do exercício (COSTA; TORRE; ALVARENGA, 2015).

Diante de toda essa realidade cultural de supervalorização apenas de um modelo corporal, e que não leva em consideração as mais diversas formas e modelos de corpo, surgem alguns questionamentos, dentre eles: é possível que a maneira como o indivíduo enxerga seu corpo, faça com que ele busque meios que mudem essa visão?

Em vista disso, viu-se a necessidade de realizar pesquisa voltada para o público ativo, que apresenta percepções diversas do próprio corpo e a maneira como isso afeta a vida pessoal. E conseqüentemente, demonstrar o interesse da enfermagem, que recomenda a prática de atividade física rotineiramente em ações de cuidado, em um estudo que engloba praticantes de exercícios físicos e não somente grupos que apresentam patologias ou níveis de sedentarismo.

## **2 OBJETIVOS**

### 2.1 Geral

- Analisar a relação entre percepção da imagem corporal e prática de exercícios físicos em adultos frequentadores de academias de ginástica.

### 2.2 Específicos

- Identificar a prevalência de insatisfação corporal em adultos que praticam exercícios em academias;
- Avaliar a prática de exercícios físicos em adultos frequentadores de academias.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

Inicialmente, essa idealização de um padrão corporal, embora pareça algo recente, é algo que vem desde a Grécia Antiga, onde havia um grande exibicionismo do corpo humano. Para os gregos, não se tratava apenas de aparência, mas um corpo escultural refletia a saúde de cada cidadão, porém apenas homens livres estavam incluídos nessa busca de um corpo perfeito. Acreditava-se que uma bela forma corporal era sinônimo de fertilidade, logo, remete a ideia do corpo ser um instrumento que influencia e é influenciado pelo meio externo (COELHO et al., 2012).

A construção da imagem corporal do indivíduo é um processo muito importante para a solidificação da personalidade, é a partir desta que a pessoa compreende como e quem ele é, definindo, assim, como será a convivência dele com as demais pessoas que o cercam, e principalmente como será a relação entre corpo e mente (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

A maneira como o indivíduo vai solidificar sua auto avaliação a respeito do corpo vai depender do tipo de influências que ele receberá, sendo, essa, crucial para determinar o quão positiva ou negativa será essa relação. É possível que os conflitos enfrentados pelo ser humano se iniciem no período da puberdade, pois além das modificações corporais, existem os grupos de convívio, que podem ser conflituosos, estimulando o descontentamento com o corpo (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

É nesse meio tempo que os meios de informação começam a intervir na vida das pessoas e propagar a ideia de padrões de beleza. Esse incentivo à padronização faz com que os indivíduos, fora desse círculo de corpos perfeitos, sofram com a prática do bullying. Esse, por sua vez, também tem um papel considerável nessa auto percepção, definindo se essa ligação mente-corpo será agradável ou terá consequências futuras na autoestima (SOUZA et al., 2013).

Esse conflito gerado em pessoas que não estão felizes na própria pele resulta em um problema maior, a insatisfação corporal, esta por sua vez, deixa marcas significativas, pois faz com que o indivíduo atribua o seu “fracasso” e toda a responsabilidade de não ter um corpo escultural a si próprio. Os efeitos colaterais produzidos através disso vão desde depressão, baixa autoestima e transtornos alimentares e, conseqüentemente, gera impactos no corpo e na aparência (SOUZA et al., 2013).

A insatisfação corporal é um tema pouco abordado, devido sua característica de mascarar e esconder os sentimentos, ela tende a oprimir o indivíduo, de forma que ele não fale

do assunto com outras pessoas, assim, o mesmo é pouco estimulado a buscar ajuda profissional. Esse tipo de insatisfação corporal gera outros tipos de doenças já citadas. Sua pouca abordagem e ausência de medidas preventivas geram danos não só para o indivíduo, mas também à saúde pública (ANDRADE; AMARAL; FERREIRA, 2010).

Alguns estudos evidenciam o aumento do saldo de pessoas que são atingidas com algum nível de insatisfação corporal, sendo as mulheres mais atingidas nesse quesito de “epidemia da beleza”. É comprovado que o sexo feminino tende a realizar comparações corporais, colaborando para o aumento de negação do corpo. Porém, outros fatores como, psicológicos, biológicos, classe social e meio cultural ajudam a disseminar essa pressão de padrão corporal nas mulheres (ANDRADE; AMARAL; FERREIRA, 2010).

Um estudo realizado com 736 mulheres comprova o grande descontentamento corporal entre elas. Na amostra houve uma prevalência de 73% de insatisfação no universo feminino: 67,4% confirmaram o desconforto com o excesso de peso e 5,6% pela magreza. Esses dados mostram a grande relação que há entre pesos extremos e a aceitação do próprio corpo, dando a entender que existe um peso referência para que as demais pessoas estejam plenamente satisfeitas com o seu reflexo (PELEGRINI et al., 2014).

Contudo, muitos estudos voltados para essa temática apontam o público feminino sempre em maior vantagem no quesito insatisfação corporal, fazendo com que os olhares estejam voltados apenas para as mulheres, em contrapartida, outros autores apresentam pesquisas com grandes valores e ascensão dos relatos de homens, que sentem desprazer na forma corporal, assim desenvolvendo algum nível de desconforto (FIDELIX et al., 2011).

O maior problema de insatisfação no público masculino é a ausência de massa muscular, apesar das mulheres também apresentarem em grande escala o desejo de aumentar os músculos, os homens estão à frente com 39,5%, enquanto 26,5% de mulheres querem mudar a silhueta corporal. Entretanto, a literatura confirma que a maioria das mulheres ainda tem preferência por corpos magros (FIDELIX et al., 2011).

Essa preferência do público masculino em corpos mais musculosos e com maior definição também pode ser explicada pela influencia social em insinuar que homens mais fortes tendem a ser mais aptos a enfrentar qualquer adversidade, assim, constantemente são incentivados a prática de exercícios físicos voltados para esse ganho, ao contrário das mulheres, que são instigadas a procurar por exercícios físicos visando à diminuição de números no manequim (FIDELIX et al., 2011).

O problema de pessoas insatisfeitas toma proporções maiores quando aliado à busca por uma academia de ginástica, como uma maneira de mudar o corpo visando adentrar



nos modelos propostos pela sociedade, assim, pessoas que já têm problemas com autoestima e veem o corpo como um inimigo, tendem a se distanciar da maneira correta que devem ser feitos os exercícios físicos (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

Um estudo realizado com frequentadores de academias relata que 48,3% de pessoas tendem a estar insatisfeitas com a forma corporal. É número que causa espanto, pois se espera que nesses locais os indivíduos possam reestabelecer a autoconfiança com sua aparência e com os pensamentos internos que propõem a ele uma visão positiva de si. Esse fato leva a outro ponto, que pode ser prejudicial à saúde do mesmo: a obsessão em alcançar a qualquer custo a forma física dos sonhos (MEDEIROS; CAPUTO; DOMINGUES, 2017).

Embora o fato do indivíduo estar ou não ativo fisicamente não tenha relação direta em estar satisfeito ou insatisfeito corporalmente, faz-se necessário investigar e analisar se a busca pelos músculos ou por alguma mudança na silhueta pode resultar em uma associação de atitudes negativas nos exercícios físicos, sendo, essa, atribuída por alguns autores como uma relação de cunho perigoso (COSTA; TORRE; ALVARENGA, 2015).

Alguns das atitudes mais observadas é a alta dependência de comparecer nos treinos (mesmo quando houver algum impedimento), aumento de cargas excessivas, exceder o horário de treinamento. Todos esses comportamentos, se não observados a tempo, podem ser fatores de risco para mais danos psicológicos, além de colaborar no aparecimento de transtornos alimentares (COSTA; TORRE; ALVARENGA, 2015).

Em um estudo que buscou a análise da relação entre imagem corporal e atitudes negativas nas academias de ginástica, os autores não encontram associações entre a percepção do corpo e a maneira como o indivíduo realiza os exercícios, porém nessa mesma pesquisa não foram avaliados fatores como, busca do ganho de massa muscular, que pode causar uma alta dependência de exercícios físicos (COSTA; TORRE; ALVARENGA, 2015).

## 4 MÉTODO

### 4.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo analítico, seccional, com abordagem quantitativa. Segundo Costa e Barreto (2003), estudos analíticos são aqueles delineados para examinar a existência de associação entre uma exposição e uma doença ou condição relacionada à saúde, e os estudos seccionais, a exposição e a condição de saúde do participante são determinadas simultaneamente. Em geral, esse tipo de investigação começa com um estudo para determinar a prevalência de uma doença ou condição relacionada à saúde de uma população especificada. Para Marconi e Lakatos (2017), as pesquisas quantitativas geralmente contêm um grande número de variáveis e utilizam técnicas de amostragem para que apresentem caráter representativo.

### 4.2 Local e período do estudo

A pesquisa foi realizada em um período de março a dezembro de 2018. O local de escolha do estudo foi uma academia de ginástica particular do município de Picos – PI. O referido município fica a 310 km da capital Teresina e teve sua população estimada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE) em 76.928 pessoas no ano de 2017 (BRASIL, 2017).

Houve um critério fundamental para escolha da academia em questão, sendo esse a diversidade dos praticantes que a frequentam, contando com um público que vai de crianças, adolescentes, adultos a idosos. Tendo em vista que a pesquisa requisitou um público com idade entre 20 e 59 anos, necessitava-se de um local que abrangesse muitas faixas etárias.

Essa grande adesão à referida academia pode ser explicada pelo fato da mesma contar com um número de profissionais acima da média dos estabelecimentos locais. A mesma disponibiliza, em todos os horários de funcionamento, dois profissionais formados em educação física, e um estagiário ainda em processo de formação. Há também aulas de hidroginástica, treinos funcionais, e aparelhos de alta qualidade para aqueles que preferem musculação, assim, a mesma possui um conjunto de qualidades que a diferencia das demais concorrentes.

O município de Picos - PI conta, em média, com 14 academias de ginástica particulares, situadas em zona urbana. Há também uma academia pública, implantada pelo programa academia da saúde, esta localiza-se na Avenida Severo Eulálio.

A estrutura física do local da pesquisa conta com uma sala de coordenação na entrada, uma recepção que dá acesso ao espaço onde são distribuídos os aparelhos, uma área externa, que possui uma piscina para aulas de hidroginástica, além de banheiros masculino e feminino.

#### 4.3 População e amostra

A população do presente estudo consta de 594 pessoas matriculadas e ativas (dos 3027 inscritos, 2427 pessoas encontram-se inativas). A partir desse grupo de 594 pessoas inscritas foi calculada uma amostra, obtida através de um cálculo para população finita.

O cálculo da amostra foi executado na página do Raosoft®, a qual disponibiliza uma calculadora online com essa finalidade. Foram inseridos os seguintes parâmetros: 1) margem de erro: 5%; 2) nível de confiança: 95%; 3) tamanho da população: 594; 4) prevalência do fenômeno: 50%. A partir desses parâmetros, estimou-se que a coleta de dados deveria ser realizada com 234 pessoas.

Entretanto, como a coleta dependia do comparecimento dessas pessoas à academia, o convite à participação foi feito entre os meses de setembro e outubro de 2018, o que totalizou 72 participantes. Essa foi a amostra final, cuja amostragem foi do tipo não-probabilística.

##### 4.3.1 Critérios de inclusão

- Ter idade entre 20 e 59 anos;
- Pessoas devidamente matriculadas no sistema da academia;
- Realizar exercícios físicos há no mínimo três meses.

##### 4.3.2 Critério de exclusão

- Mulheres grávidas.

#### 4.4 Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada entre em setembro e outubro de 2018. Os dados foram coletados através de dois questionários já validados, com o modelo de *checklist*.

- Escala de medida em imagem corporal (ANEXO A)

O questionário 1 é a escala de medida em imagem corporal, criada por Souto (1999). Foi desenvolvida para ser utilizada na prática da enfermagem, com o intuito de investigar alterações na imagem corporal, determinado como um dos diagnósticos do sistema de classificação da NANDA-I.

Essa escala aborda questões sobre a percepção do sujeito quanto à imagem corporal, com perguntas que possibilitam ao indivíduo que faça uma análise de seu próprio corpo. Este instrumento é composto por vinte e três perguntas. Dentre essas questões, cinco encontram-se como favoráveis e as dezoito restantes são desfavoráveis, dispostas em uma escala tipo Likert, com cinco pontos, variando de sempre a nunca. O resultado final da escala corresponde a todas as assertivas. Pontuações altas são indicativas de uma imagem corporal favorável (CAMPANA; CAMPANA; TAVARES, 2009).

- Escala de compromisso ao exercício físico (ANEXO A)

O questionário 2 trata-se de uma Escala de Compromisso ao Exercício Físico. Essa versão foi traduzida para o português e validada por Teixeira et al. (2011). Esse questionário é uma adaptação da versão inglesa do *Commitment Exercise Scale* (DAVIS et al., 1993). Sendo esse formulado em oito perguntas, essa escala busca a compreensão do nível de compromisso com os exercícios físicos. As respostas irão mudar de acordo com a pergunta, tendo respostas como: nunca; sempre; sem rotina; com rotina fixa; nenhum pouco e bastante.

Cada pergunta da escala possui uma linha de 15,5 cm, na qual o indivíduo faz um ponto, demonstrando qual a sua posição em relação às duas respostas, a distância entre o começo da linha e o ponto descreve a pontuação de cada item. Assim, para análise dos resultados serão considerados, indivíduos com dependência de exercícios físicos, aqueles que obtiverem pontuação superior a 62 cm, mediante soma de todas as questões (MARQUES, 2014).

Para melhor entendimento dos participantes envolvidos no estudo e também visando a melhor maneira de avaliar os resultados deste questionário, optou-se por realizar uma adaptação no modo como essas respostas serão realizadas. Desse modo, a escala passou a ser avaliada com respostas em escala do tipo Likert, sendo esta bastante utilizada em pesquisas de opinião. Ao analisar a pergunta ou afirmativa, o sujeito poderá escolher seu nível de concordância para tal.

Na adaptação que foi feita para este estudo, os itens variam de nunca à sempre e a pontuação ocorre em ordem decrescente com o valor de 5 a 1 respectivamente. Assim, aqueles participantes que atingirem baixas pontuações serão analisados como praticantes que possuem algum tipo de dependência ou que estejam realizando de maneira errônea os exercícios físicos.

A abordagem aos alunos matriculados foi realizada através do conhecimento dos horários dos praticantes de exercícios físicos, informações estas que constam no sistema do estabelecimento. A aplicação dos questionários foi feita dentro da academia, mediante consentimento do proprietário.

No estabelecimento, a aplicação dos questionários foi feita em uma sala, que é destinada à coordenação do local, sendo esta de médio porte, com uma boa iluminação, e com a presença de uma mesa e três cadeiras, central de ar condicionado, visando o conforto para os participantes. A sala de escolha possibilitou um sentimento de privacidade e sigilo, resultando em maior segurança para as respostas dos questionários.

#### 4.5 Análises de dados

Para análise de dados, foi utilizado o software *IBM SPSS Statistics* versão 20 para tabulação e execução de cálculos estatísticos. Na estatística descritiva, utilizou-se cálculo de frequências absolutas e relativas das variáveis categóricas. As variáveis contínuas foram submetidas ao cálculo de medidas de tendência central (média e mediana) e de suas respectivas medidas de dispersão (desvio-padrão e intervalo interquartil).

Antes de proceder à análise inferencial, as variáveis quantitativas foram testadas quanto à normalidade de distribuição por meio do teste Kolmogorov-Smirnov. Os resultados dos somatórios de ambos os questionários foram apresentados por meio de medianas.

Para busca de associação entre as variáveis medida da imagem corporal e compromisso ao exercício físico, o coeficiente de correlação linear de Pearson ( $r$ ) foi utilizado. Os cruzamentos das médias dos somatórios das duas escalas com as características

sociodemográficas (dicotomizadas) foram realizados por meio do t de Student para amostras independentes. O nível de significância estatística adotado neste estudo foi  $p < 0,05$ .

A partir da obtenção dos dados, foram criados gráficos e tabelas para melhor exposição dos resultados; a literatura também foi utilizada para discussão.

#### 4.6 Aspectos Éticos

Em cumprimento às normas de pesquisa com seres humanos, o presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Piauí. O parecer de aprovação encontra-se no ANEXO B. Foram preservados todos os preceitos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando a privacidade e a confidencialidade de dados dos participantes envolvidos, recomendadas na Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (BRASIL, 2012).

A presente pesquisa pode ter apresentado risco de constrangimento ao participante no momento da resolução do questionário sobre a percepção da imagem corporal, por abranger no formulário perguntas de caráter pessoal sobre a opinião do mesmo em relação ao corpo. Como meio utilizado para contornar essa situação, o questionário foi respondido em um ambiente que proporcionou ao indivíduo sensação de segurança e sigilo, em uma sala reservada.

Os benefícios desse estudo são de proporcionar para o participante um olhar mais atento dos próprios profissionais para sinais de insatisfação corporal, que podem influenciar a prática de exercícios físicos. Sendo, ao final desse estudo, disponibilizados ao estabelecimento os resultados obtidos, e será realizada a adaptação desses resultados em forma de banner para a academia em questão.

## 5 RESULTADOS

Os dados aqui explanados por meio de tabelas e gráfico foram obtidos através de coleta de dados com 72 participantes, que estavam matriculados em uma academia de ginástica do município picoense.

Visando o enriquecimento do estudo, também se priorizou questões sociodemográficas para melhor descrição do perfil dos praticantes de exercícios físicos, estas perguntas foram adicionadas aos questionários: Escala de medida em imagem corporal e Escala de compromisso ao exercício físico. As primeiras questões de caráter pessoal continham perguntas como idade, grau de escolaridade, sexo, estado civil, ocupação, renda mensal da família. Todos esses aspectos foram incorporados à Tabela 1.

**Tabela 1** - Características da amostra segundo variáveis sociodemográficas, Picos – PI, 2018.  
(n=72)

Variáveis	f	%	Estatística
Idade			Média = 26,8±7,5 anos
Escolaridade			
Ensino fundamental completo	3	4,2	
Ensino médio	27	37,5	
Ensino superior	38	52,8	
Pós-graduação	4	5,6	
Sexo			
Feminino	44	61,1	
Masculino	28	38,9	
Estado civil			
Solteiro	46	63,9	
Casado	23	31,9	
União estável	2	2,8	
Viúvo	1	1,14	
Ocupação formal remunerada			
Sim	39	54,2	
Não	33	45,8	
Renda familiar mensal			Mediana = 2811 reais (IIQ = 2803)

Fonte: dados da pesquisa

Foi possível identificar a prevalência de pessoas com a média de idade inferior a 30 anos. A idade mínima apontada nos resultados foi de 20 anos, sendo a máxima de 59 anos. No quesito escolaridade, predominaram as pessoas com ensino superior (52,8%). A frequência do sexo feminino foi maior (61,1%). Em relação ao estado civil, houve destaque para os participantes solteiros (63,9%). Quanto à ocupação, há maior prevalência de pessoas

que recebem remuneração no trabalho (54,2%). A renda mensal dos participantes teve uma mediana equivalente a pouco mais de dois salários mínimos; o menor salário apresentado nesse estudo foi de 700 reais e o máximo de 10.000 reais.

Para avaliar a prevalência de distúrbios de imagem corporal entre os participantes do estudo, utilizou-se uma escala de medida em imagem corporal. Nesta continha afirmações e através das mesmas cada pessoa marcou um item que o melhor representasse. Os resultados estão apresentados na Tabela 2.

**Tabela 2** - Caracterização da amostra obtida através da Escala de medida em imagem corporal (medianas), Picos - PI, 2018. (n=72)

<b>Itens</b>	<b>Mediana</b>	<b>Interpretação</b>
1. Gosto do meu corpo como ele é.	4,0 (IIQ = 1)	Frequentemente
2. Considero que meu corpo é exatamente o que sempre sonhei.	3,0 (IIQ = 2)	Às vezes
3. Escondo alguma parte de meu corpo, porque ela não é perfeita.	3,0 (IIQ = 2)	Às vezes
4. Estou satisfeito (a) com meu peso corporal.	3,0 (IIQ = 2)	Às vezes
5. Evito olhar para alguma parte do meu corpo, porque ela me desagrada.	1,5 (IIQ = 2)	Nunca
6. Evito tocar alguma parte do meu corpo, porque ela me desagrada.	1,0 (IIQ = 0)	Nunca
7. Desejaria ser uma pessoa com uma aparência física diferente.	2,0 (IIQ = 2)	Raramente
8. Gosto do formato e da aparência de minha face.	4,0 (IIQ = 2)	Frequentemente
9. Gosto do formato e da aparência de meus seios.	3,0 (IIQ = 3)	Às vezes
10. Há coisas em minha aparência física que eu detesto.	2,0 (IIQ = 2)	Raramente
11. Percebo mudanças negativas no meu relacionamento com outras pessoas por causa de minha aparência física.	1,0 (IIQ = 1)	Nunca
12. Não importa que roupas ou enfeites eu esteja usando, minha aparência física me desagrada.	1,0 (IIQ = 2)	Nunca
13. Escondo das pessoas as mudanças negativas que ocorrem no meu corpo.	1,5 (IIQ = 2)	Nunca
14. Penso que meu corpo é insignificante.	1,0 (IIQ = 0)	Nunca
15. Preocupo-me em excesso com a opinião das pessoas a respeito da minha aparência física.	2,0 (IIQ = 2)	Raramente
16. Preocupo-me em excesso com as mudanças que ocorrem no meu corpo.	3,0 (IIQ = 2)	Às vezes
17. Recuso-me a aceitar as mudanças que ocorrem no meu corpo.	2,0 (IIQ = 1)	Raramente
18. Sinto ressentimento porque meu corpo não é aquele que eu gostaria que fosse.	2,0 (IIQ = 2)	Raramente
19. Sinto-me desapontado (a) com as mudanças que ocorrem no meu corpo.	2,0 (IIQ = 2)	Raramente
20. Sinto-me incapaz de me adaptar com as mudanças que ocorrem no meu corpo.	1,0 (IIQ = 1)	Nunca
21. Sinto-me insatisfeito (a) com a minha aparência física atual.	2,0 (IIQ = 2)	Raramente
22. Sinto-me insatisfeito (a) em relação há alguma parte do meu corpo.	3,0 (IIQ = 1)	Às vezes
23. Tenho medo da rejeição das pessoas às mudanças que ocorrem no meu corpo.	1,0 (IIQ = 1)	Nunca

Fonte: dados da pesquisa.

Para a primeira afirmação, os participantes classificaram a maneira de como gostam do seu corpo como algo frequente. No segundo item os sujeitos da pesquisa classificaram a



consideração de ter o corpo que sempre sonharam como algo que acontece às vezes. A quarta afirmação apresentou indivíduos que somente às vezes estão satisfeitos com o seu peso corporal.

No quinto item, as pessoas dessa pesquisa nunca veem problemas ao olhar para alguma parte do próprio corpo. Na afirmação de número dez, raramente os participantes tendem a detestar algo relacionado à própria imagem corporal. O item de número quinze revela que raramente os participantes estão se preocupando em excesso com a opinião das pessoas a respeito da própria aparência física.

Na posição dezoito, os resultados apresentam participantes que raramente podem não ter o corpo igual ao que ele gostaria que fosse. Na afirmação 21, é observado que raramente os sujeitos dessa pesquisa estão satisfeitos com a aparência atual.

Ao analisar o somatório da Escala de medida da imagem corporal através das respostas dos 72 participantes desta pesquisa, pôde-se perceber que há um nível de insatisfação corporal aparente entre os mesmos. Isso pode ser comprovado pelo resultado médio dos questionários que obteve pontuação de 52,97.

Em outras palavras, para que haja um indicativo do nível de desconforto com a imagem corporal, era necessário que a média dos resultados atingisse um valor abaixo da divisão de 115 pontos pela sua metade, pois este equivale à soma de todos os 23 itens da escala e sua divisão corresponde a exatos 57,2. Portanto, a média dos resultados apresentou-se inferior a esta, confirmando, assim, a insatisfação corporal presente nos praticantes de exercícios físicos da academia em questão. Ao dividir a média resultante das respostas, chega-se à posição “raramente” no questionário, isso porque é realizada a divisão da média total (52,93) pelos 23 tópicos da escala de imagem corporal. A menor pontuação dos participantes ao questionário foi de 37 pontos e a máxima de 96.

O segundo questionário teve o intuito de avaliar a presença do nível de compromisso com o exercício físico e a prevalência de participantes com algum nível de dependência. Para avaliação dos itens, foi utilizada a mediana como base para análise dos resultados.

**Tabela 3** – Caracterização da amostra segundo dados obtidos através da Escala de compromisso ao exercício físico (medianas). Picos – PI, 2018. (n=72)

<b>Itens</b>	<b>Mediana</b>	<b>Interpretação</b>
1. O quanto você acha importante para seu bem-estar geral não faltar às aulas de exercício físico?	1,5 (IIQ = 2)	Sempre
2. Você fica chateado(a) se por algum motivo você está incapacitado(a) de praticar exercícios físicos?	3,0 (IIQ = 2)	Às vezes
3. Se você perder uma ou várias sessões de exercício físico, você tenta fazê-las colocando em mais tempo de duração, quando volta a praticá-lo?	4,0 (IIQ = 2)	Raramente
4. Você possui uma rotina fixa nas suas aulas de exercício físico (por exemplo, na mesma hora do dia, no mesmo lugar, com o mesmo número de séries, com os mesmos exercícios etc.)?	2,0 (IIQ = 2)	Frequentemente
5. Você continua a se exercitar nos momentos que se sente cansado (a) ou indisposto (a)?	3,0 (IIQ = 2)	Às vezes
6. Você continua a se exercitar mesmo quando está com o corpo dolorido por causa de uma lesão relacionada ao próprio exercício físico?	3,0 (IIQ = 2)	Às vezes
7. Você se sente culpado (a) a ponto de ficar frustrado (a) quando falta a uma sessão de exercício físico?	3,0 (IIQ = 2)	Às vezes
8. Existem momentos em que você recusa convites para eventos sociais interessantes porque isso interfere no seu horário de exercícios físicos?	4,0 (IIQ = 2)	Raramente

Fonte: dados da pesquisa.

No primeiro item, os indivíduos do estudo sempre acham importante não faltar as aulas de exercícios físicos, pois isso influi no seu bem-estar geral. A quarta pergunta resulta em praticantes de exercícios que frequentemente seguem uma rotina fixa no momento da musculação. O quinto tópico traz uma questão sobre a vontade de se exercitar, mesmo em momentos que não seriam oportunos; o resultado apresenta indivíduos que às vezes continuam a se exercitar, mesmo quando estão cansados ou indispostos. No item sete, os sujeitos da pesquisa às vezes tendem a se sentirem culpados e frustrados quando faltam a uma sessão de exercícios físicos.

Através do somatório da Escala de compromisso ao exercício físico, constatou-se que não há grau de dependência ou atitudes excessivas e errôneas na prática de exercícios. Isso se deve ao fato de que a escala possui a quantidade de 8 itens e a pontuação máxima para todos eles equivale a uma atuação saudável na execução dos exercícios.

A soma de todas as afirmações resulta no valor de 40 pontos. Ao dividir esse número ao meio, atingimos o total de 20 pontos, ou seja, para que fosse confirmada a presença de comportamentos de dependência era necessário que o valor dos resultados fosse menor que 20 pontos, o que não ocorreu. O resultado do somatório atingiu uma média de 23,65, esse valor, ao ser dividido pelos 8 itens, foi confirmado que frequentemente os participantes tendem a ter atitudes erradas no momento do treino, a pontuação mínima alcançada na escala foi de 13 pontos e a máxima de 35.

A Tabela 4 trata-se da análise de distribuição dos resultados do somatório da Escala de medida da imagem corporal e do somatório da Escala de compromisso ao exercício físico. A finalidade da Tabela 4 é de caracterizar as respostas dos 72 participantes como sendo do tipo homogênea ou heterogênea, assim, obtendo uma melhor compreensão a respeito das respostas dadas pelos sujeitos da amostra.

**Tabela 4** – Análise da normalidade de distribuição das variáveis contínuas consideradas na hipótese do estudo. Picos – PI, 2018. (n=72)

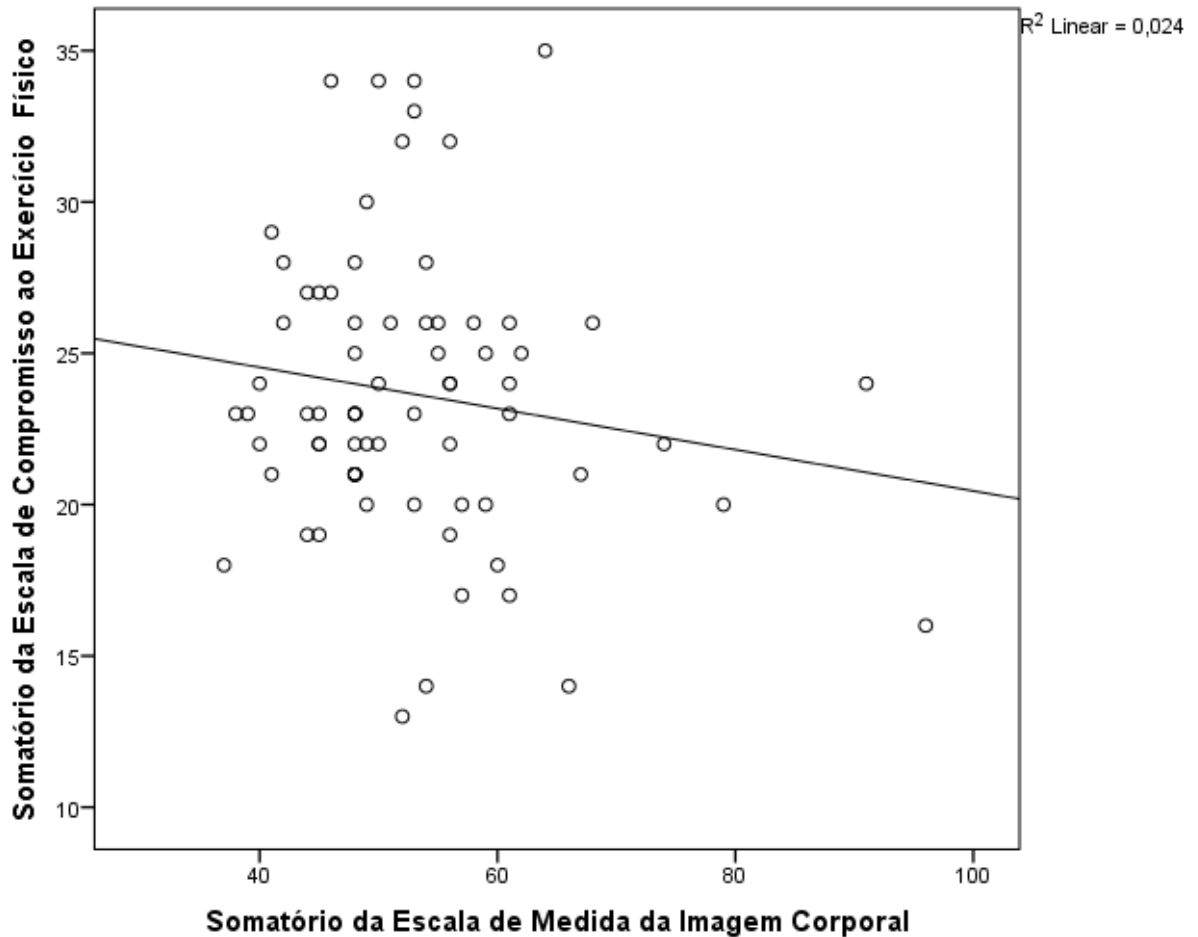
<b>Variáveis</b>	<b>p-valor*</b>	<b>Interpretação</b>
Somatório da escala de medida da imagem corporal	0,207	Homogênea
Somatório da escala de compromisso ao exercício físico	0,441	Homogênea

\*Teste Kolmogorov-Smirnov

Obteve-se resultados parecidos entre os respondentes de ambas as escalas, que caracterizam essas variáveis com resultados homogêneos. Em outras palavras, as respostas apresentadas pelos 72 participantes tiveram uma concordância de como cada um se sente em relação à própria imagem corporal e ao nível de compromisso com exercícios.

A partir das informações obtidas dos somatórios das escalas de medida da imagem corporal e Escala de compromisso ao exercício físico, foi produzido o Gráfico 1 (diagrama de dispersão) para melhor compreensão da correlação entre suas variáveis, que corresponde ao objetivo geral do estudo.

**Gráfico 1** – Diagrama de dispersão resultante do cruzamento entre as variáveis Somatório da Escala de medida da imagem corporal e da Escala de compromisso ao exercício físico. Picos – PI, 2018. (n=72)



A correlação entre o somatório da Escala de medida da imagem corporal e o somatório da Escala de compromisso ao exercício físico foi negativa, fraca ( $r=-0,155$ ) e não significativa ( $p=0,195$ ). Dessa forma, a medida da imagem corporal não influencia o compromisso ao exercício físico dos participantes.

A Tabela 5 tem por finalidade apresentar a associação das médias dos questionários de medida da imagem corporal e compromisso com exercício físico, para que possam ser realizadas comparações entre as médias dos somatórios de ambas as escalas com as variáveis das características sociodemográficas dos participantes.

**Tabela 5** – Associação entre as médias dos somatórios das escalas e as variáveis sociodemográficas dos participantes. Picos – PI, 2018. (n=72)

Variáveis	Somatório da escala de medida da imagem corporal		Somatório da escala de compromisso ao exercício físico	
	Médias	p-valor	Médias	p-valor
Sexo				
Feminino	54,4±11,3	0,158*	24,1±5,1	0,259*
Masculino	50,7±9,6		22,8±4,0	
Escolaridade				
Ensino fundamental e médio	54,4±14,1	0,371*	22,7±4,3	0,151*
Ensino superior e pós-graduação	51,9±7,5		24,3±4,9	
Estado civil				
Sem companheiro(a)	52,6±10,7	0,704*	23,6±4,8	0,987*
Com companheiro(a)	53,6±11,0		23,6±4,5	
Ocupação formal remunerada				
Não	55,0±12,0	0,143*	25,0±5,4	<b>0,024*</b>
Sim	51,2±9,4		22,4±3,7	
Idade	-0,089	0,457**	-0,190	0,110**
Renda familiar mensal	-0,131	0,272**	-0,056	0,643**

\*Teste t de Student para amostras independentes

\*\* Coeficiente de correlação linear de Pearson

As médias dos somatórios das escalas em relação ao sexo, escolaridade, estado civil, idade e renda familiar mensal, apresentam valores bem próximos quando são feitas comparações, ou seja, essas características não influenciaram na maneira como os indivíduos projetam a imagem do corpo na mente ou como praticam exercícios físicos.

Há apenas uma exceção dentre estas variáveis que apontou discrepância nos valores médios: o item sobre ocupação formal remunerada mostrou que aquelas pessoas que não têm ocupações remuneradas possuem um maior compromisso com os exercícios físicos do que aquelas que possuem ocupação remunerada (p=0,024).

## 6 DISCUSSÃO

Ao observar os resultados obtidos nas variáveis sociodemográficas desse estudo, encontra-se de forma marcante a matrícula de pessoas jovens, na segunda década de vida. Valores parecidos foram apresentados no estudo de Medeiros et al. (2017), que comprova que entre os frequentadores de academias que se apresentam em maior quantidade nesses locais têm idades entre 21 a 25 anos. Pode-se justificar esse resultado pelo fato dos jovens buscarem incessantemente uma forma de mudar a aparência corporal, a fim de seguirem os padrões de beleza impostos pela sociedade.

Ao se tratar da escolaridade, os valores dessa pesquisa tiveram achados semelhantes ao estudo de Pontes (2013) ao entrar em concordância que pessoas que possuem um nível mais elevado de instrução tendem a ter mais interesse na procura por academias de ginástica, havendo um percentual de 59,2% entre 101 praticantes que possuem o nível superior. Isso pode ser explicado por estarem constantemente sendo informados pelos meios de comunicação e até pelas instituições de ensino sobre os benefícios de ter uma vida ativa. Ademais, a maior frequência de pessoas com ensino superior matriculadas na academia que serviu de local do estudo é influenciada por sua localização. Está situada em local próximo a uma universidade, o que favorece que graduandos sejam seus frequentadores.

Houve uma expressividade maior do sexo feminino nesta pesquisa quando se trata de procura academias de ginástica. Dados parecidos foram expressos na pesquisa de Costa, Torre e Alvarenga (2015) que atribuem essa frequência à busca incessante por uma estética padrão por parte das mulheres. Já a pesquisa de Ramalho e Lucca (2014) constatou que a maioria dos frequentadores de academia é pertencente ao sexo masculino (60%).

Uma das explicações para o sexo feminino ser mais presente pode estar ligada a fatores históricos, pois as mulheres sempre demonstraram estar mais preocupadas com a imagem corporal que os homens, acreditando que essa possa lhes proporcionar o sucesso pessoal, e quando não conseguem atingir esses objetivos estéticos, costumam apresentar sentimentos de inferioridade, pois ficam vulneráveis perante o culto ao corpo, passando a cometer excessos não recomendáveis para o bem-estar psicológico (SOUZA et al., 2013).

O tipo de situação conjugal que o indivíduo está vivendo é um fator crucial para a procura de uma academia, isso porque a busca por um corpo esbelto está relacionada também à forma como a pessoa se apresenta para sociedade, ou seja, a maneira como os outros enxergam seu corpo pode ser determinante para a construção da autoestima, e essa necessidade de formação da imagem corporal pode ser alcançada com a adesão aos

exercícios. Nesta pesquisa isso pode ser comprovado pela maior presença de solteiros nesses estabelecimentos. De modo semelhante, Campos e Pureza (2015) encontraram dados parecidos no que se refere a pessoas com esse estado civil (61%).

Ao avaliar os resultados da escala de medida da imagem corporal, foi comprovada a presença de insatisfação corporal entre os participantes. Isso pode ser afirmado pela média (52,97%) entre as respostas dos indivíduos. Daniel et al. (2014) também aplicou um questionário que avalia preocupações com o corpo e a forma corporal. Apresenta em parte concordância com os valores deste estudo, pois apenas as mulheres externaram insatisfação com a imagem corporal com uma média de 82,30, enquanto os homens se identificaram como não preocupados em relação a essa questão. Essa insatisfação com a aparência física pode levar a fatores que comprometem a saúde corporal, psíquica e social.

O questionário da escala de compromisso ao exercício físico demonstrou em seu somatório de respostas que os indivíduos dessa pesquisa possuem uma boa prática de exercícios, não havendo falha no comprometimento, assim não apresentando nenhum grau de dependência. Isso é constatado pelo valor médio das respostas, que foi de c, acima da pontuação (20,0); um valor menor que este os classificaria com atitudes errôneas.

Este resultado positivo pode ser compreendido pela iniciativa de procurar uma academia partir do próprio indivíduo, visando mudanças nos hábitos de vida, visto que, para tomar essa decisão, a pessoa deverá ter o mínimo de aceitação corporal para dar continuidade aos treinos. Na pesquisa de Luciano et al. (2016) foi aplicado o questionário (Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ), que avalia o nível de exercícios físicos entre jovens de 15 a 17 anos. Essa faixa etária apresentou-se como muito ativa quando avaliadas as respostas do IPAQ.

As respostas dos participantes a ambas as escalas apresentaram-se homogêneas entre eles, o que demonstra que os 72 participantes desta pesquisa têm percepção consensual quanto à imagem corporal e atitudes nos exercícios. As respostas parecidas quanto à estética podem ser elucidadas pela grande quantidade de jovens que participaram da pesquisa, onde os mesmos tendem a ter uma mesma visão da imagem corporal devido à idade.

Para Bracht et al. (2013), os jovens parecem estar mais subordinados a pressões para enquadrar-se em padrões estéticos valorizados na sociedade. A “onda fitness” também influencia diversas pessoas de todas as faixas etárias seja através da mídia ou pelo meio social esse tipo de ação colabora para que as pessoas tenham atitudes semelhantes quanto aos exercícios físicos para que de alguma maneira possam estar inseridos nessa moda.

Ao cruzar as respostas do somatório da escala de medida da imagem corporal e da escala de compromisso ao exercício físico, foi verificado que não existe relação significativa entre ambos, ou seja, independente de como o indivíduo projeta sua imagem corporal na mente, isso não interferiu na maneira como ele pratica os exercícios. Assim, pode-se afirmar que os sujeitos desta pesquisa não estão a fazer exercícios com objetivo principal de melhorar a estética. Isso foi discordado pelo estudo de Tavares Junior e Planche (2017), onde em uma amostra de 44 mulheres, 45,5 % são motivadas à prática de exercícios exclusivamente pela estética, seguido pelo fator qualidade de vida e saúde com 36,3%.

Ainda sobre o diagrama de dispersão, caso a associação entre as duas variáveis tivesse dado significativa, seria possível observar que à medida com que a percepção da imagem corporal aumenta, o compromisso com os exercícios físicos diminuem, uma interpretação que pode ser relacionada a este resultado é o fato de pessoas que tem uma melhor percepção da estética podem estar menos preocupadas com a maneira como realizam os exercícios, por acreditarem que necessitam menos dos exercícios que outras pessoas.

No estudo de Costa (2015) também foi realizado cruzamentos com a mesma finalidade, o pesquisador utilizou o *Body Shape Questionnaire* e a escala de compromisso ao exercício físico, assim como esta pesquisa não foi comprovada relação entre imagem corporal e a prática de exercícios físicos.

Diante da análise dos dois questionários foram realizadas algumas associações entre as variáveis visando à busca de uma possível diferença nas respostas quando comparados aos fatores sociodemográficos; dentre estes, apenas a ocupação formal remunerada demonstrou diferença significativa no que diz respeito à escala que avalia a prática de compromisso com os exercícios. Em discordância a esta pesquisa, os resultados apresentados na pesquisa de Martinez et al. (2011) comprovam que, independente de ter ou não remuneração, a prática de exercícios físicos não recebe influencia.

No presente estudo, essa associação pode ter ocorrido devido às corriqueiras afirmativas para não prática de atividade física: indivíduos com ocupações formais remuneradas dizem possuir menos tempo para frequentar academias, pois o trabalho ocupa sobremaneira o tempo. Embora essa seja justificativa frequente, sabe-se que a prática de atividade física depende muito mais da vontade do que da disponibilidade de tempo das pessoas.



## 7 CONCLUSÃO

O desenvolvimento da presente pesquisa foi para estudar a relação entre percepção da imagem corporal e prática de exercícios físicos em adultos, com o objetivo de analisar se uma visão negativa do próprio corpo poderia acarretar em prejuízos na prática dos exercícios. Porém, através deste estudo, foi constatado que não há relação entre essas variáveis, sendo comprovado que os participantes desta pesquisa praticam exercício físico em academia independente da percepção da imagem corporal que possuem.

Para a coleta de dados foram utilizados dois questionários, nestes continham perguntas sobre os aspectos sociodemográficos, afirmativas a cerca da estética e perguntas variadas sobre as atitudes de cada participante voltadas para prática de exercícios físicos realizados nas academias de ginástica. Esse estudo delimitou a idade para participação entre 20 a 59 anos, e constatou-se que a média de idade dos indivíduos era de pessoas jovens.

A questão da faixa etária trouxe algumas limitações para a pesquisa, visto que há uma quantidade significativa de adolescentes na academia, que não se encaixavam no critério de inclusão para idade. Isso diminuiu a amostra do estudo. Outra dificuldade encontrada no percurso da coleta foi à restrição de tempo que alguns frequentadores apresentaram. Assim, boa parte demonstrava recusa na participação deste trabalho. Isso também explica o fato da amostra apresentar-se pequena, sendo composta por 72 participantes.

Há ainda uma carência na literatura quanto à abordagem de temas que associam percepção corporal e prática de exercícios físicos, e principalmente no campo da enfermagem, visto que alteração da imagem corporal é um dos diagnósticos contidos na NANDA-I. Sendo assim, é importante que os enfermeiros estejam mais atentos quanto aos sentimentos que a população apresenta acerca do próprio corpo, pois estes, muitas vezes, encontram-se mascarados, havendo a necessidade do conhecimento por todos os profissionais para identificar e saber lidar com esse tipo de situação que está cada vez mais evidente na sociedade.

Um resultado interessante foi a não associação da prática do exercício físico com a percepção da imagem corporal, o que pode demonstrar que frequentar uma academia, para essas pessoas, está mais relacionado à prevenção do sedentarismo do que por vaidade.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. R; AMARAL, A. C. S; FERREIRA, M. E. C. A cultura do corpo ideal: 24-25, 2010.
- BRACHT, I. C. M. et al. Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de universitários do Rio Grande do Sul. **O Mundo da Saúde**, v. 37, n. 3, p. 347-351, 2013.
- BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2017. Disponível em <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pi/picos/panorama>. Acesso em 22 de Abril de 2018.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Conselho Nacional de Saúde (BR). **Diretrizes e Normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos**. Resolução n. 466/12 de 12 de dezembro de 2012 – CNS. Brasília, DF, 2012.
- CAMPANA, A. N. N. B; CAMPANA, M. B; TAVARES, M. C. G. C. F. Escalas para avaliação da imagem corporal nos transtornos alimentares no Brasil. **Avaliação psic.** v. 8, n. 3, p. 441-443, 2009.
- CAMPOS, J.B; PUREZA, D. Y. Análise do perfil dos praticantes de atividades físicas na orla do município de Macapá. **FIEP BULLETIN**, v. 85, n. 1, 2015.
- CARVALHO, P. H. B. et al. Busca pela "muscularidade" e variáveis associadas em adultos jovens. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v. 22, n. 2, p. 118-119, 2016.
- COELHO, F. D. et al. Influência dos meios midiáticos na internalização da figura do corpo ideal entre praticantes de atividade física. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v. 11, n. 4, p. 120-121, 2012.
- COSTA, A. C. P; TORRE, M. C. M. D; ALVARENGA, M. S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 453-464, 2015.
- COSTA, M. F. L; BARRETO, F. M. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 12, n. 4, p. 194-195, 2003.
- COSTA, S. M. B; MACHADO, M. T. C. O corpo e a imagem corporal em adolescentes: perspectivas a partir do cuidado integral à saúde. **Adolesc. Saude**. v. 11, n. 2, p. 19-24, 2014.
- DANIEL, C. G. et al, Imagem corporal, atividade física e estado nutricional em adolescentes no sul do Brasil. **Aletheia**. v. 45, p 131-133, 2014.
- DAVIS, C; BREWER, H; RATUSNY, D. Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. **J Behav Med**. v.16, n. 6, p. 611-28, 1993.

ESTEVEES, R; RAMIRES, V. R. R. Imagem do corpo e bulimia. **Ágora**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 225-240, 2015.

FIDELIX, Y. L. et al. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte: associação com sexo, idade e zona de domicílio. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**. v. 13, n. 3, p 203-205, 2011.

KLIMICK, A. C; COELHO, C. E; ALLI-FELDMANN, L. R. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de porto alegre, rs. **Rev. de Iniciação Científica da Ulbra**, Canoas, n. 15, p. 55-56, 2017.

LUCIANO, A. P. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. **Rev Bras Med Esporte**. v. 22, n. 3, p. 192-193, 2016.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas. p. 107-108, 2017.

MARQUES, L. R. **Dependência de exercício físico em academias de ginástica e sua interface com suplementação e imagem corporal**. 2014. 120 f. [Tese de Doutorado] – FCF/FSP/FEA, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

MARTINEZ, A.P; MARTINEZ, J. E; LANZA, L. B. Há correlação entre classe social e a prática de atividade física? **ACTA FISIATR**. v. 18, n. 1, p. 29-30, 2011.

MEDEIROS, T. H; CAPUTO, E. L; DOMINGUES, M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **J Bras Psiquiatr**. v. 66, n. 1, p. 39-40, 2017.

PELEGRINI, A. et al, Body image perception in women: prevalence and association with anthropometric indicators. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**. v. 16, n. 1, p. 59-63, 2014.

PEREIRA, E. S; GAMA, E. F. Imagem corporal da mulher praticante de exercício físico. **HU Rev**, Juiz de Fora, v. 43, n. 1, p. 5-6, 2017.

PONTES, M. C. F. Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias de João Pessoa – pb. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 7, n. 37, p. 21-23, 2013.

RAMALHO, R.T; LUCCA, L.I.L. Análise do perfil de praticantes de atividades físicas em academias de ginástica com interesse por escalada esportiva INDOOR. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 13, n.2, p. 141-145, 2014.

ROSSI, L; TIRAPGUI, J. Exercise dependence and its relationship with supplementation at gyms in Brazil. **Nutr. Hosp**, v. 33, n. 2, p. 431-436, 2016.

SOUTO, C. M. R. M. **Construção e validação de uma escala de medida da imagem corporal** [Dissertação]. João Pessoa: Faculdade de Medicina, Universidade federal da Paraíba, 1999.

SOUZA, M. R. R. et al. Droga de corpo! Imagens representações do corpo feminino em revistas brasileiras. **Rev Gaúcha Enferm.** v. 34, n. 2, p. 63-64, 2013.

TAVARES JUNIOR, A. C.; PLANCHE, T.C. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Rev. Equilíbrio Corporal Saúde.** v. 8, n. 1, p. 28-30, 2016.

TEIXEIRA, P.C. et. al. Adaptação transcultural: tradução e validação de conteúdo da versão brasileira do Commitment Exercise Scale. **Rev. Psiq. Clín.** v. 38, n.1, p. 24-28, 2011.

ZANON, A. et al. Body image and health behaviors: is there a relationship between lifestyles and positive body image? **Clin. Ter.**, v. 167, n. 3, p. 63-69, 2016.

## **APÊNDICES**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ  
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS  
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Título do projeto de monografia de graduação:** RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ADULTOS

**Pesquisador responsável:** Andressa Suelly Saturnino de Oliveira

**Discente responsável pela coleta de dados:** Jaísa Carvalho Nunes

**Instituição/Departamento:** UFPI/CSHNB/Curso de Bacharelado em Enfermagem

**Telefone para contato (inclusive a cobrar):** (85) 999289695 (Andressa)

**E-mail:** [andressasuely@hotmail.com](mailto:andressasuely@hotmail.com)

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), de uma pesquisa de um trabalho de conclusão de curso. Para tanto, precisa decidir se aceita ou não participar. Por favor, não se apresse em tomar a decisão. Leia cuidadosamente o que se segue e peça esclarecimentos ao responsável pelo estudo sobre as dúvidas que você vier a ter. Este estudo está sendo conduzido pela Dr<sup>a</sup> Andressa Suelly Saturnino de Oliveira e a coleta de dados está sendo realizada pela aluna do Curso de Enfermagem Jaísa Carvalho Nunes. Após obter as informações necessárias e desejar participar do estudo, assine o final deste documento, que se apresenta em duas vias; uma delas será sua e a outra pertencerá ao pesquisador-responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado(a) de forma alguma.

**ESCLARECIMENTO SOBRE O ESTUDO:**

**Pesquisadora responsável:** Andressa Suelly Saturnino de Oliveira

**Instituição/Departamento:** UFPI/CSHNB/Curso de Bacharelado em Enfermagem

**Telefone para contato:** (85) 999289695

**Aluna que fará a coleta de dados:** Jaísa Carvalho Nunes

**Telefone para contato:** (89) 999337007

**O objetivo do estudo é:** Analisar a relação entre percepção da imagem corporal e prática de exercícios físicos em adultos frequentadores de academia de ginástica.

**Riscos:** Constrangimento em responder a alguma questão, porém a equipe de pesquisa tomará todas as providências necessárias para que haja total sigilo das informações coletadas. Os participantes poderão, ainda, desvincular-se em qualquer momento do estudo.

**Benefícios:** Ao concluir a coleta de dados, você obterá informações sobre sua percepção da imagem corporal, além do resultado da aplicação da escala sobre compromisso com a atividade física. Os resultados de todos os participantes, de modo sigiloso, serão repassados à academia para que a equipe de trabalho possa conhecer a relação entre essas duas coisas e planejar ações que possam contribuir com sua saúde.

**Procedimentos:** Você responderá a um instrumento (preenchido por você, em papel), que contém três partes: perguntas sobre suas características sociodemográficas, uma escala de medida da imagem corporal e uma escala de compromisso com o exercício físico. O preenchimento leva cerca de dez minutos.

**Consentimento**

Eu, \_\_\_\_\_, RG: \_\_\_\_\_, CPF: \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar do estudo como participante. Fui suficientemente informado a respeito das informações que li e que foram lidas para mim, descrevendo os objetivos da coleta dos dados para um trabalho de conclusão de curso. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, riscos, garantias de confidencialidade e de esclarecimentos importantes. Ficou claro, também, que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia do acesso a tratamento de saúde quando necessário. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades, prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido, ou no meu atendimento nesta academia.

Local e data: Picos-PI, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante de pesquisa.

Local e data: Picos-PI, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

**Observações complementares:** Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – UFPI - Campus Senador Helvídio Nunes de Barros localizado no seguinte endereço: Rua Cícero Duarte, SN. Bairro Junco, Picos – PI. Telefone: 089-3422-3003 - email: cep-ufpi@ufpi.edu.br / web: <http://www.ufpi.br/orientacoes-picos>

## **ANEXOS**



## ANEXO A – Instrumento de coleta de dados

**INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS – QUESTIONÁRIO Nº \_\_\_\_\_ -**  
**DATA: \_\_/\_\_/\_\_**

<b>I - Características sociodemográficas</b>
----------------------------------------------

**Instrução:** Responda as questões a seguir de acordo com suas informais pessoais.

1. Qual a sua idade? \_\_\_\_\_ anos.
2. Escolaridade (anos de estudo)? \_\_\_\_\_ anos.
3. Sexo? ( ) Feminino ( ) Masculino
4. Estado civil? ( ) Solteiro(a) ( ) Casado(a) ( ) União estável ( ) Divorciado(a)  
( ) Viúvo(a)
5. Qual a sua ocupação?  
\_\_\_\_\_
6. Quanto a renda mensal da sua família em reais? R\$ \_\_\_\_\_

<b>II - Escala de medida em imagem corporal</b>
-------------------------------------------------

**Instrução:** Esta parte contém afirmativas referentes ao modo como as pessoas podem pensar, sentir ou se comportar em relação ao seu próprio corpo. Por gentileza, leia atentamente essas afirmativas e, em seguida, para cada afirmativa marque com um **X** no espaço correspondente a UMA das possibilidades, com que frequência você – **nunca, raramente, às vezes, frequentemente** ou **sempre** – pensa, sente ou se comporta dessa forma. Não existem respostas certas ou erradas. É a sua opinião sincera que nos interessa. Por favor, assinale a sua opinião sobre todas as alternativas, não deixando nenhuma sem resposta.

AFIRMATIVA	NUNCA	RARAME NTE	ÀS VEZES	FREQUE NTEMEN TE	SEMPRE
Gosto do meu corpo como ele é.					
Considero que meu corpo é exatamente o que sempre sonhei.					
Escondo alguma parte de meu corpo, porque ela não é perfeita.					
Estou satisfeito (a) com meu peso corporal.					
Evito olhar para alguma parte do meu corpo, porque ela me desagrada.					
Evito tocar alguma parte do meu corpo, porque ela me desagrada.					
Desejaria ser uma pessoa com uma aparência física diferente.					

Gosto do formato e da aparência de minha face.					
------------------------------------------------	--	--	--	--	--

AFIRMATIVA	NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
Gosto do formato e da aparência de meus seios.					
Há coisas em minha aparência física que eu detesto.					
Percebo mudanças negativas no meu relacionamento com outras pessoas por causa de minha aparência física.					
Não importa que roupas ou enfeites eu esteja usando, minha aparência física me desagrada.					
Escondo das pessoas as mudanças negativas que ocorrem no meu corpo.					
Penso que meu corpo é insignificante.					
Preocupo-me em excesso com a opinião das pessoas a respeito da minha aparência física.					
Preocupo-me em excesso com as mudanças que ocorrem no meu corpo.					
Recuso-me a aceitar as mudanças que ocorrem no meu corpo.					
Sinto ressentimento porque meu corpo não é aquele que eu gostaria que fosse.					
Sinto-me desapontado (a) com as mudanças que ocorrem no meu corpo.					
Sinto-me incapaz de me adaptar com as mudanças que ocorrem no meu corpo.					
Sinto-me insatisfeito (a) com a minha aparência física atual.					
Sinto-me insatisfeito (a) em relação há alguma parte do meu corpo.					
Tenho medo da rejeição das pessoas às mudanças que ocorrem no meu corpo.					

<b>III - Escala de compromisso ao exercício físico</b>
--------------------------------------------------------

**Instrução:** As seguintes declarações descrevem atitudes quanto ao exercício físico. Por favor, responda, marcando, para cada afirmativa, um **X** no espaço correspondente a UMA das possibilidades, com que frequência você – **nunca, raramente, às vezes, frequentemente** ou **sempre** melhor descreve a sua posição.

AFIRMATIVA	NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
O quanto você acha importante para seu bem-estar geral não faltar às aulas de exercício físico?					
Você fica chateado(a) se por algum motivo você está incapacitado(a) de praticar exercícios físicos?					
Se você perder uma ou várias sessões de exercício físico, você tenta fazê-las colocando em mais tempo de duração, quando volta a praticá-lo?					
Você possui uma rotina fixa nas suas aulas de exercício físico (por exemplo, na mesma hora do dia, no mesmo lugar, com o mesmo número de séries, com os mesmos exercícios ect.)?					
Você continua a se exercitar nos momentos que se sente cansado (a) ou indisposto (a)?					
Você continua a se exercitar mesmo quando está com o corpo dolorido por					

causa de uma lesão relacionada ao próprio exercício físico?					
Você se sente culpado (a) a ponto de ficar frustrado (a) quando falta a uma sessão de exercício físico?					
Existem momentos em que você recusa convites para eventos sociais interessantes porque isso interfere no seu horário de exercícios físicos?					

## ANEXO B – Parecer do comitê de ética

UFPI - UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PIAUÍ - CAMPUS  
SENADOR HELVÍDIO NUNES



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ADULTOS

**Pesquisador:** ANDRESSA SUELLY SATURNINO DE OLIVEIRA

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 90572718.8.0000.8134

**Instituição Proponente:** Universidade Federal do Piauí Campus CSHNB, Picos

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.746.597

**Apresentação do Projeto:**

**Título:** RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ADULTOS

**Pesquisador responsável:** ANDRESSA SUELLY SATURNINO DE OLIVEIRA

**Equipe:** Jaísa Carvalho Nunes.

**Instituição proponente:** Universidade Federal do Piauí.

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PICOS, 28 de Agosto de 2018

Assinado por:  
**LUISA HELENA DE OLIVEIRA LIMA**  
(Coordenador)

**Endereço:** CICERO DUARTE 905

**Bairro:** JUNCO

**UF:** PI

**Município:** PICOS

**CEP:** 64.607-670

**Telefone:** (89)3422-3003

**E-mail:** cep-picos@ufpi.edu.br



**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DIGITAL NA BIBLIOTECA  
"JOSÉ ALBANO DE MACEDO"**

**Identificação do Tipo de Documento**

- ( ) Tese  
 ( ) Dissertação  
 (X) Monografia  
 ( ) Artigo

Eu, Jaiza Carvalho Nunes,  
 autorizo com base na Lei Federal nº 9.610 de 19 de Fevereiro de 1998 e na Lei nº 10.973 de  
 02 de dezembro de 2004, a biblioteca da Universidade Federal do Piauí a divulgar,  
 gratuitamente, sem ressarcimento de direitos autorais, o texto integral da publicação  
Relação entre percepção da imagem corporal e prática de exercícios físicos em adultos  
 de minha autoria, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão, pela internet a título  
 de divulgação da produção científica gerada pela Universidade.

Picos-PI 09 de Setembro de 2019.

Jaiza Carvalho Nunes  
 Assinatura

\_\_\_\_\_  
 Assinatura