

XXII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

04 > 06 de novembro 2021



ESCOLA SUPERIOR
DE EDUCAÇÃO
E CIÊNCIAS SOCIAIS



PÓS-GRADUAÇÃO
DESPORTO E ATIVIDADE
FÍSICA ADAPTADOS





Prevalência da insatisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásio

Rogério Salvador^{2,3}, Catarina Ramos³, Janete Oliveira³, Pedro Lopes³, Joana Mourão³ & Roberta Frontini^{1,2}

¹Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados da Saúde (ciTechCare), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

³ Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria

Resumo

As redes sociais e os media influenciam a criação de estereótipos de corpos ideais, originando muitas vezes uma visão distorcida e propiciando a comportamentos associados ao bodyshaming. Assim, torna-se relevante analisar a insatisfação com a imagem corporal (IC) em diferentes grupos de prática de fitness. O objetivo deste trabalho foi o de caracterizar a prevalência da insatisfação com a IC praticantes de diferentes modalidades de fitness (hipertrofia, *crosstraining* e treino concorrente/aulas) durante o segundo confinamento imposto pela COVID-19. Foi aplicado um questionário online que englobou a versão portuguesa da Escala de silhuetas Sorensen e Stunkard numa amostra de 84 praticantes de *crosstraining* (34,23±7,56 anos; 41,7% mulheres e 51,3% homens), 101 praticantes de treino concorrente/aulas de grupo (34,66±13,42 anos; 71,3% mulheres e 28,7% homens) e 49 praticantes de hipertrofia (25,02±8.40 anos; 53,1% mulheres e 46,9% homens). O género feminino apresentou uma prevalência de 35,3% de satisfeitos com a imagem corporal, 5,3% de insatisfeitos por défice de peso e 59,4% de insatisfeitos por excesso de peso. No género masculino, 35,6% estavam satisfeitos com a imagem corporal, 14,9% insatisfeitos por défice de peso e 49,5% de insatisfeitos por excesso de peso. No *crosstraining* 35,7% estavam satisfeitos com a imagem corporal, 7,1% de insatisfeitos por défice de peso e 57,1% de insatisfeitos por excesso de peso. Nos praticantes de treino concorrente/aulas encontraram-se 35,6% estavam satisfeitos com a imagem corporal, 6,9% de insatisfeitos por défice de peso e 57,4% de insatisfeitos por excesso de peso. Na amostra da hipertrofia os dados revelaram 34,7% de satisfeitos com a imagem corporal, 18,4% de insatisfeitos por défice de peso e 46,9% de insatisfeitos por excesso de peso. Considerando o bem-estar físico e mental e possíveis comportamentos disruptivos, investigadores e profissionais do fitness deverão focar a sua atenção no estudo da insatisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: Crosstraining, Musculação, Ginásios, Corona vírus, Insatisfação com a Imagem corporal.

ⁱ rogerio.salvador@ipleiria.pt