

**CONCEPÇÕES DA IMAGEM CORPORAL SOB A INFLUÊNCIA DO CONDICIONAMENTO FÍSICO EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA**Nayza Laine da Silva Santos<sup>1</sup>, Arthur de Sá Ferreira<sup>1</sup>  
Felipe da Silva Triani<sup>2</sup>, Carlos Alberto Figueiredo da Silva<sup>1</sup>**RESUMO**

Introdução: Imagem corporal, prática regular de atividade física e condicionamento físico têm sido objeto de investigação científica. No entanto, as correlações entre essas variáveis ainda são pouco conhecidas. Objetivo: verificar a concepção da imagem corporal de um grupo de praticantes de corrida de rua, realizando uma correlação com a prática regular de atividade física, e consequentemente, com condicionamento físico do público alvo. Materiais e métodos: foram estudados 102 indivíduos, 46 mulheres e 56 homens, com faixa etária entre 24 a 56 anos. Foi aplicado o teste de avaliação da imagem corporal, além do tempo e média de pace proporcionados pela organização da prova. Para análise foi utilizado o SPSS. Resultados: evidenciou-se a prevalência da insatisfação da imagem corporal (87%). Apesar do alto percentual de insatisfação corporal, obteve-se uma pequena diferença entre a silhueta real e a ideal, de até três silhuetas corporais ( $\pm 77\%$ ). O grupo satisfeito corporalmente obteve os melhores resultados durante a prova, seguido do grupo que deseja aumentar massa magra, enquanto o grupo que deseja perder peso ficou com o pior rendimento. Conclusão: há relação direta da imagem corporal positiva e condicionamento físico, os indivíduos satisfeitos corporalmente tiveram durante a prova, em média, os melhores rendimentos, fato que mostra que o condicionamento físico adquirido pela atividade física regular pode ser um importante preditor para a satisfação corporal dos praticantes.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Saúde. Atletismo. Corrida. Satisfação Corporal.

1-Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM), Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

2-Instituto de Biociências da Faculdade Gama e Souza, Brasil.

**ABSTRACT**

Concepts of the body image under the influence of physical conditioning in street racing practitioners

Introduction: Body image, regular practice of physical activity and physical conditioning have been the object of scientific research. However, the correlations between these variables are still poorly understood. Objective: to verify the conception of the body image of a group of practitioners of street racing, performing a correlation with the regular practice of physical activity, and consequently, with physical conditioning of the target public. Materials and methods: 102 subjects, 46 women and 56 men, aged 24 to 56 years, were studied. The body image evaluation test was applied, in addition to the time and pace average provided by the organization of the test. SPSS was used for analysis. Results: the prevalence of body image dissatisfaction (87%) was evidenced. Despite the high percentage of body dissatisfaction, there was a small difference between the real and the ideal silhouette of up to three body silhouettes ( $\pm 77\%$ ). The satisfied group had the best results during the race, followed by the group that wanted to increase lean mass, while the group that wanted to lose weight was the worst performer. Conclusion: there is a direct relationship between positive body image and physical conditioning, while the individuals who were satisfied with the body had, on average, the best performance, which shows that the physical conditioning acquired by regular physical activity can be an important predictor of body satisfaction Of practitioners.

**Key words:** Physical Activity. Health. Athletics. Running. Body Satisfaction.

E-mails dos autores:

nayzalss@hotmail.com

arthur.ferreira@hotmail.com

felipetriani@gmail.com

ca.figueiredo@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

O indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu próprio corpo por meio da imagem corporal, abrangendo os processos fisiológicos, psicológicos e sociais (Tavares, 2003).

Essa concepção pode ser classificada, de acordo com a literatura, em: imagem corporal positiva, que é evidenciada pela satisfação e aceitação da realidade corporal, ou imagem corporal negativa, que são aspectos idealizados que podem gerar dificuldades na aceitação do próprio corpo e ocasionar conflitos entre a realidade e o que gostaria de ser.

Savoia (2003) considera a imagem corporal um tema de interesse geral, pois está cada vez mais frequente a associação da identidade com a imagem corporal, já que a busca pelo corpo aceitável socialmente, muitas vezes, influenciada pela mídia causa uma grande preocupação, fazendo com que as pessoas tenham mais cuidado com o corpo, utilizando métodos seguros e saudáveis, ou então como em muitos casos, acabam estimulando a busca por soluções inadequadas, como: dietas extremas, exercícios compulsivos, vômitos, esteroides anabolizantes, abusivos de laxantes, cirurgias plásticas, tabagismo, que são prejudiciais à saúde.

Dentre as diferentes maneiras de se beneficiar por meio da prática desportiva, encontra-se a corrida de rua, que é um esporte desafiador, pois influencia o aspecto psicológico do praticante, e o fato de conseguir superar a atividade com sucesso, provocam modificações positivas na imagem corporal dos indivíduos (Boutcher, 1993).

Além do treinamento de corrida ter como característica a perda do percentual de gordura e o aumento da massa magra, por ser uma atividade de caráter aeróbio (Hanna, 2005).

A corrida de rua em forma de atividade física pode ser utilizada como um instrumento a fim de evitar ou melhorar os quadros de imagem corporal desestruturados, já que segundo Balestra (2002), ela melhora a percepção da imagem corporal e identifica-a como uma importante aliada para a melhor compreensão dos mesmos sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais, além de ser fundamental, de acordo

com Okuma (1998), para ampliar o conhecimento do corpo e proporcionar o reconhecimento em relação aos seus limites e especificidades.

Diante desses entendimentos, a prática de atividade física sistematizada e consciente se apresenta como um instrumento fundamental nesse aspecto, pois pode proporcionar aos praticantes vivências e experiências corporais para o desenvolvimento da imagem corporal estruturada e satisfatória.

Assim, este estudo apresenta uma questão norteadora que busca alicerçar as reflexões construídas no objeto de estudo, a saber: o condicionamento físico, proporcionado pela prática regular de atividade física, influencia a percepção da imagem corporal de indivíduos praticantes de corrida de rua?

Essa problemática é derivada da revisão de alguns estudos que têm apontado que a percepção da dimensão corporal demonstra que as pessoas obesas sobrestimam o seu tamanho corporal (2004) fato que contribui efetivamente para o desenvolvimento de outras patologias associadas, como os transtornos alimentares e grande insatisfação da composição corporal.

Os transtornos alimentares, segundo Claudino e Borges (2002), são aqueles que apresentam graves alterações na conduta alimentar, podendo levar ao emagrecimento extremo ou obesidade, os mais comuns são anorexia nervosa e bulimia nervosa.

Essas doenças estão vinculadas a uma grande preocupação com o peso, dieta, medo de engordar, além da insatisfação e distorção corporal, podendo causar: depressão, ansiedade, vômitos, uso de diuréticos e laxantes, considerados como problemas físicos, psicológicos e práticas compensatórias inadequadas para o controle de peso (American Psychiatric Association, 2002; Key e Lacey, 2002).

Portando, a fim de direcionar uma discussão que correlacione a prática regular de atividade física e sua relação com a imagem corporal, a presente pesquisa foi realizada com o objetivo de verificar a concepção da imagem corporal de um grupo de praticantes de corrida de rua, realizando uma correlação com a prática regular de atividade física, e consequentemente, com condicionamento físico do público alvo.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa de campo do tipo descritiva, na qual ocorre "a interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer", tendo como "objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre as variáveis" (Gil, p. 42).

A forma de abordagem aplicada foi a quantitativa, pois lida com números e usa modelo estatístico para explicar os dados (Gaskell e Allum, 2003).

O estudo tem como amostra 102 indivíduos, sendo 56 homens ( $\pm 54,90\%$ ) e 46 mulheres ( $\pm 45\%$ ), com idade entre 24 e 56 anos, inscritos na competição de corrida de rua da Série Delta - Etapa França.

A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2015, na Cidade do Rio de Janeiro. Utilizou-se como instrumento o teste de avaliação de imagem corporal, que teve sua versão brasileira criada e validada por Kakeshita (2008).

Esse tem como objetivo de avaliar a percepção e satisfação da imagem corporal, em adultos com idade entre 18 e 59 anos, além de algumas variáveis como: nome, idade, tempo de treinabilidade e número de inscrição, que por meio dessa última variável possibilitou as informações do tempo e média de pace (ritmo da prova) no site da organização do evento desportivo responsável pela prova.

Em se tratando do instrumento de coleta de dados, foi utilizada a escala de silhueta corporal que é composta por 15 imagens de cada gênero, com diferentes composições corporais que vão desde a magreza até a obesidade severa, construído através de computação gráfica e com base no índice de massa corporal.

Então, A escala foi apresentada individualmente aos participantes, e em seguida os indivíduos responderam qual a silhueta corporal que mais se adequa ao seu corpo atual (real), e qual silhueta que ele gostaria de ter (ideal).

O resultado foi evidenciado pela discrepância entre a silhueta real e a ideal (real - ideal). Sendo classificados em: Deseja diminuir gordura corporal (resultados positivos), deseja aumentar massa magra (resultados negativos) e satisfeito com o corpo (resultados iguais à zero), além de responderem algumas variáveis, como nome, idade, tempo de treinabilidade da corrida de rua e número de inscrição da prova, pois foram essas últimas informações que possibilitaram coletar o tempo e média de pace de cada participante.

As informações possibilitaram verificar o desempenho (condicionamento físico) dos participantes durante as provas de 5 e 10km. Dessa maneira, as análises estatísticas foram realizadas pelo programa SPSS, versão 22 (IBM CORP., USA), a fim de realizar as correlações das variáveis estudadas.

Cabe ressaltar, de acordo com a Resolução número 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, responsável pela regulamentação de estudos que envolvem seres humanos, a participação na pesquisa foi de caráter voluntário e consciente em relação à natureza e relevância da mesma, sendo comprovado por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado por todos os participantes do presente estudo.

**RESULTADOS**

Os dados coletados seguem ilustrados com análises descritivas, descritores estatísticos e correlações estatísticas por meio do programa SPSS.

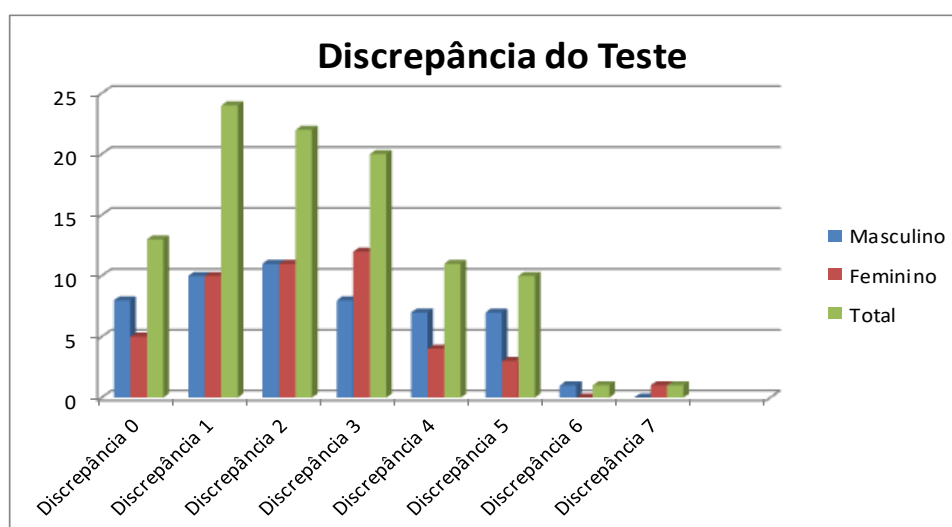
**Tabela 1 - Resultados do teste de imagem corporal.**

Silhueta Corporal	Feminino (n° 46)		Masculino (n°56)		Total (n° 109)	
	n	%	n	%	n	%
Deseja diminuir	39	49	41	51	80	73
Satisfeito	5	38	8	62	13	12
Deseja aumentar	2	4	7	13	9	8

Com relação ao resultado do teste de imagem corporal, baseado na Tabela 1, pode-se apontar que 80 entrevistados ( $\pm 73\%$  da amostra), isto é, 39 mulheres ( $\pm 49\%$ ) e 41 homens ( $\pm 51\%$ ), desejam diminuir gordura corporal, estando insatisfeitos corporalmente. Enquanto, 13 participantes ( $\pm 12\%$  da amostra), 5 mulheres ( $\pm 38\%$ ) e 8 homens ( $62\%$ ) disseram que estão satisfeitos corporalmente. E por fim, 9 entrevistados ( $\pm 8\%$  da amostra), 2 mulheres ( $\pm 22\%$ ) e 7 homens ( $\pm 78\%$ ), relataram que desejam ganhar massa magra, apresentando também a

insatisfação com o corpo atual. Portanto, os dados obtidos permitem perceber que 89 participantes ( $\pm 84\%$  da amostra) demonstraram insatisfação corporal, principalmente no que se refere a perder peso.

Os percentuais presentes na Tabela 1 demonstram que os homens são mais insatisfeitos ( $\pm 54\%$ ), quando comparados às mulheres, já que eles têm um percentual mais elevado com relação ao desejo de diminuir massa corporal e aumentar massa magra, além de ser o grupo mais satisfeito corporalmente.



**Gráfico 1** - Resultados das diferenças entre a silhueta real e a silhueta ideal.

Observa-se no gráfico acima que as diferenças dos resultados entre o corpo real e o ideal, ficaram entre 0 (nenhuma discrepância) e 7 (sete imagens de diferença da real). Sabendo que o teste aplicado possibilita resultar uma discrepância de até 14 silhuetas.

Sobre o resultado do teste de imagem corporal, evidenciado pela diferença entre a silhueta real e a silhueta atual, pode-se concluir que 13 participantes ( $\pm 12\%$  da amostra), sendo 8 homens e 5 mulheres, tiveram resultados iguais a 0, ou seja, satisfeitos com o próprio corpo, e discrepância inexistente.

Já 24 entrevistados ( $\pm 24\%$  da amostra), sendo 14 homens e 10 mulheres, a maioria, disseram que desejam ter uma silhueta de diferença da atual. 22 indivíduos ( $\pm 21\%$  da amostra), sendo 11 homens e 11

mulheres, apresentaram resultados com duas silhuetas de discrepância. 20 pessoas ( $\pm 20\%$  da amostra), sendo 8 homens e 12 mulheres, desejam ter três silhuetas de diferença. Enquanto 11 pessoas ( $\pm 11\%$  da amostra), sendo 7 homens e 4 mulheres, demonstraram insatisfação corporal de quatro silhuetas. 10 entrevistados ( $\pm 10\%$  da amostra), sendo 7 homens e 3 mulheres, apresentaram uma diferença de cinco silhuetas. E apenas um homem ( $\pm 1\%$  da amostra), apresentou uma discrepância de seis imagens, e uma mulher ( $\pm 1\%$  da amostra), uma diferença de sete silhuetas.

O gráfico aduz o quanto os participantes estão insatisfeitos ou satisfeitos com seus corpos pela da discrepância das imagens corporais. Com isso, percebe-se que a maioria dos entrevistados está com diferença de uma silhueta corporal; depois

aparece, como o segundo maior resultado, a diferença de duas silhuetas corporais; em terceiro lugar, a discrepância de três silhuetas; em quarto lugar aparece o grupo que não tem discrepância corporal, ou seja, que estão satisfeitos com o corpo; em quinto lugar o

grupo que tem discrepância de quatro silhuetas; em sexto lugar, o grupo que tem discrepância de cinco silhuetas; e nas últimas colocações, ocorrendo um empate no último lugar, a diferença de seis e sete imagens.

**Tabela 2** - Resultados das diferenças entre a silhueta real e a silhueta ideal.

Discrepâncias	Discrepâncias nos Resultados do Teste	
	Participantes (n=109)	
	n	%
De 0 a 3 silhuetas	79	77
De 4 a 7 silhuetas	23	23

**Tabela 3** - Resultados de indivíduos que desejam diminuir gordura corporal e outras variáveis.

Variáveis	Deseja diminuir					
	Feminino (n=39)		Masculino (n=41)		Total (n°80)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Idade (anos)	36,9	7,5	36,6	6,5	36,7	7,0
Treinabilidade (anos)	2,4	5,7	2,8	4,3	2,6	5,0
Pace (min/km)	6,5	0,9	6,1	1,5	6,3	1,3

A Tabela 2, demonstra a frequência absoluta e relativa do resultado da discrepância do teste de silhuetas, dividida em duas classes: resultados de 0 a 3 silhuetas de diferença e resultados de 4 a 7 silhuetas, representando os resultados obtidos pelo teste, e dividido igualmente em dois grupos.

Esses dados apontam que grande parte da amostra, isto é, 79 entrevistados ( $\pm 77\%$ ) apresentaram discrepâncias de até três imagens, enquanto 23 indivíduos ( $\pm 23\%$ ) demonstram insatisfação de mais de três silhuetas corporais.

Dentre os indivíduos insatisfeitos, que desejam diminuir a gordura corporal (80 indivíduos), abordados na primeira tabela, pode-se afirmar através das variáveis da Tabela 3, que grupo feminino está com uma média de idade de  $\pm 36,9$  anos, tendo  $\pm 7,5$  anos de desvio padrão e que os homens possuem uma idade média de  $\pm 36$  anos, e desvio padrão de  $\pm 6,5$  anos. Assim, se tem uma idade média de ambos os sexos de  $\pm 36,7$  anos, com variabilidade de  $\pm 7,0$  anos.

Já com relação ao tempo que os entrevistados praticam a corrida de rua, a média das mulheres ficou de  $\pm 2,4$  anos, com  $\pm 5,7$  de desvio padrão, enquanto os homens apresentaram uma média de  $\pm 2,8$  anos, variando  $\pm 4,3$  anos. A partir desses dados tem-se uma média para os dois grupos de  $\pm$

2,6 anos de prática e desvio padrão de  $\pm 5,0$  anos.

O desempenho durante a prova foi avaliada pela média de *pace* dos participantes. As mulheres tiveram uma média de  $\pm 6,5$  min/km, variando  $\pm 0,95$  min/km. Enquanto os homens tiveram  $\pm 6,1$  min/km de média, com variabilidade de  $\pm 1,57$  min/km. Os participantes, no aspecto geral, totalizaram  $\pm 6,3$  min/km, com desvio padrão de  $\pm 1,3$  min/km.

Os participantes de ambos os sexos que desejam diminuir gordura corporal, apresentaram uma diferença mínima nas variáveis estudadas, a saber: média de idade, tempo de treinabilidade e *pace* dos participantes, totalizando resultados próximos, mas com uma vantagem para o público masculino.

Dentre os indivíduos que estão satisfeitos corporalmente (13 indivíduos) abordados na Tabela 1, pode-se perceber por meio das variáveis da Tabela 4, que o grupo que representa as mulheres tem uma média de idade de  $\pm 37,4$  anos que varia  $\pm 9,37$  anos, já os homens estão com uma média de  $\pm 36,25$  anos e variabilidade de 9,36 anos. Dessa maneira, o resultado da média dos grupos foi de  $\pm 36,69$  anos e desvio padrão de  $\pm 9,36$  anos.

**Tabela 4 - Resultados de indivíduos que estão satisfeitos corporalmente e outras variáveis.**

Variáveis	Satisfeitos corporalmente					
	Feminino (n°5)		Masculino (n°8)		Total (n°13)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Idade (anos)	37,4	9,3	36,2	9,3	36,6	9,3
Treinabilidade (anos)	1,8	0,7	4,2	2,4	3,3	2,2
Pace (min/km)	5,5	0,7	4,7	0,6	5,0	0,7

**Tabela 5 - Resultados de indivíduos que desejam aumentar massa magra e outras variáveis.**

Variáveis	Deseja Aumentar					
	Feminino (n°2)		Masculino (n°7)		Total (n°9)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Idade (anos)	33,5	1,5	37,8	9,5	36,8	8,6
Treinabilidade (anos)	1,0	0,9	7,2	10,7	5,9	9,8
Pace (min / km)	6,2	0,8	5,0	0,7	5,5	1,2

Pode-se perceber também que o tempo de prática de corrida de rua das mulheres é de  $\pm 1,80$  anos de média, variando  $\pm 0,74$  anos de desvio padrão. Nesse sentido, os homens apresentaram uma média de  $\pm 4,25$  anos e variabilidade de  $\pm 2,43$  anos. Então, ambos os grupos possuem uma média de treinabilidade de  $\pm 3,30$  anos e desvio padrão de  $\pm 2,29$  anos.

O *pace* médio das mulheres foi de  $\pm 5,51$  min/km e o desvio padrão de  $\pm 0,75$  min/km, enquanto os homens tiveram uma média de  $\pm 4,77$  min/km e variação de  $\pm 0,65$  min/km. Os grupos resultaram uma média de *pace* de  $\pm 5,06$  min/ km, variando  $\pm 0,78$  min/km.

Os participantes satisfeitos, de forma ampla, tiveram os melhores resultados, e quando comparados entre o público feminino e masculino apresentaram algumas diferenças nas variáveis estudadas: média de idade, média do tempo de treinabilidade e média de *pace*, apontando uma vantagem para o público masculino. Além de serem os mais novos, terem um tempo maior de prática e os melhores rendimentos durante a prova.

Dentre os indivíduos insatisfeitos, que desejam aumentar massa magra (9 indivíduos) abordados na Tabela 1, pode-se perceber por meio das variáveis da Tabela 5, que o grupo de mulheres tem uma média de idade de  $\pm 33,5$  anos, variando  $\pm 1,50$  anos, já o grupo de homens tem  $\pm 37,85$ , com variabilidade de  $\pm 9,58$ , tendo assim uma média dos grupos de  $\pm 36$  anos, com desvio padrão de  $\pm 8,67$  anos.

Sobre o tempo de treinabilidade, as mulheres têm  $\pm 1,08$  anos que varia  $\pm 0,92$  anos, já os homens apresentaram uma média de  $\pm 7,28$  anos, com variação de  $\pm 10,7$ . Os grupos resultaram, em média,  $\pm 5,90$  anos de treinabilidade com variação de  $\pm 9,80$  anos.

O *pace* das mulheres ficou com uma média de  $\pm 6,26$ min/km, variando  $\pm 0,8$  min/km, já os homens tiveram uma média de *pace* de  $\pm 5,0$  min/km, com variação de  $\pm 0,78$  min/km, resultando na média para os dois sexos de  $\pm 5,55$  min/ km com variabilidade de  $\pm 1,20$  min/ km.

Os participantes que desejam aumentar massa magra tiveram o segundo melhor resultado e, quando comparados entre o público feminino e masculino apresentaram algumas diferenças nas variáveis estudadas: média de idade, média do tempo de treinabilidade e média de *pace*, já que as mulheres são mais novas, e o público masculino tem um tempo mais elevado do tempo de treinabilidade e tiveram um melhor rendimento durante a prova.

Em se tratando do resultado das correlações entre as variáveis *pace* e silhueta real; *pace* e silhueta ideal e; *pace* e discrepância, a correlação da média de *pace* e da silhueta real demonstrou a relação positiva mais significativa entre as variáveis ( $r = 0,301$ ,  $p = < 0,001$ ), ou seja, os resultados com as menores silhuetas corporais, com relação à silhueta real, tiveram melhor rendimento durante a prova.

Enquanto a correlação entre a silhueta ideal e a média de *pace* ( $r = 0,301$ ,  $p = 0,002$ )

evidenciou uma relação positiva significativa, porém mais fraca em comparação a analisada anteriormente, mas pode-se interpretar que os resultados que se aproximaram do corpo real, com relação à silhueta ideal, tiveram melhor rendimento durante a prova.

Já a correlação da média do pace e discrepância do teste de imagem corporal, caracterizou a segunda relação mais significativa ( $r = 0,489$ ,  $p = < 0,001$ ), a qual demonstra que os resultados tiveram uma pequena diferença com relação às silhuetas, entre o corpo ideal e o real, ou seja, as pessoas que estão mais próximas da satisfação corporal tiveram, em síntese, os melhores resultados nas médias de pace.

No que tange aos resultados das diferenças entre a média de pace e outras variáveis, houve uma diferença estatística positiva na média de pace entre os grupos feminino e masculino ( $p < 0,001$ ), confirmando a descrição das tabelas 3, 4 e 5, que os homens tiveram seu rendimento melhor que as mulheres.

Ocorreu uma diferença estatística significativa positiva, na média de pace e nos resultados dos indivíduos que desejam diminuir, e dos indivíduos que estão satisfeitos ( $p < 0,05$ ), isto é, o grupo de indivíduos que estão satisfeitos corporalmente, tiveram o melhor rendimento durante a prova, de acordo com a comparação das tabelas 3 e 5.

A média de pace das pessoas que desejam diminuir e as que desejam aumentar resultou uma diferença significativa positiva ( $p < 0,05$ ). Os dados evidenciaram que o grupo que deseja aumentar teve um melhor rendimento quando comparado com o grupo que deseja diminuir, de acordo com as tabelas 3 e 5.

Já a média de pace, quando comparada com o grupo que está satisfeito, e o grupo que deseja aumentar, não houve diferença estatística significativa positiva, pois os rendimentos de ambos os grupos foram semelhantes sob a análise estatística do programa utilizado. Sendo que o grupo dos que estão satisfeitos corporalmente teve uma média um pouco melhor, quando comparados pela média, como visível nas tabelas 4 e 5.

## DISCUSSÃO

Os resultados apresentados pela Tabela 1, apontam que a amostra estudada

não está satisfeita com o seu corpo atual, evidenciando a insatisfação corporal, que reforça, nesse aspecto, o estudo de Turner (2006).

Dentre esses indivíduos que estão insatisfeitos no presente estudo, a maior parcela tem o desejo de perder gordura corporal, que pode ter uma correlação com a estética, padrão de beleza, que é evidenciado por Adams (1977), que o mundo exclui as pessoas que estão fora do padrão determinado como o ideal pela sociedade. Além da realidade da composição corporal dos brasileiros, que segundo o IBGE (2010) aponta que 77,7% da população adulta apresenta sobrepeso.

O percentual de insatisfação (diminuir gordura e aumentar massa magra) e satisfação corporal foi maior no público masculino em comparação ao feminino, o que difere dos estudos existentes, que dizem que quando comparado ao sexo, às mulheres são mais insatisfeitas corporalmente, como resultados encontrados na pesquisa de Kakeshita e Almeida (2006).

Em contrapartida, o Gráfico I de barras e a tabela II demonstram que apesar do alto índice de pessoas insatisfeitas, a discrepância do resultado sobre o corpo ideal e o desejado foi pequena na maioria dos entrevistados, ficando a maior parte com uma diferença de até três silhuetas, que conclui que a insatisfação corporal é muito próxima da satisfação corporal. Dessa maneira, pode-se dizer que os praticantes de atividade física regular têm maior probabilidade de construir uma percepção corporal positiva, algo que pode ser acrescido por Balestra (2002) quando discute que a atividade física proporciona um auxílio na satisfação corporal dos indivíduos.

A análise realizada com os resultados do teste de imagem corporal e algumas variáveis, como: tempo de treinabilidade e pace, representadas pelas tabelas 3, 4 e 5, evidenciaram que os participantes apresentaram uma boa média de treinabilidade na prática de corrida de rua, apesar do grau variabilidade, e conseqüentemente um bom rendimento na prova realizada, analisado pela média de pace, principalmente o público masculino.

Nesse sentido, os participantes que se enquadraram no grupo que estão satisfeitos corporalmente, apresentaram a melhor média

de rendimento da prova, seguido dos indivíduos que desejam aumentar massa magra, que tiveram a segunda melhor média da variável analisada, apresentando uma diferença pequena do grupo satisfeito, enquanto os que desejam diminuir gordura corporal tiveram a pior média, quando comparado aos demais.

Os dados obtidos demonstram a possibilidade da imagem corporal positiva ter uma significativa ligação com o condicionamento físico dos indivíduos, fato que é embasado por Krueger (2001, 2002), afirmando que a aptidão física proporciona uma relação direta com a realidade corporal e uma melhor aceitação da imagem corporal.

As informações proporcionadas pelo programa de estatística SPSS informaram que apesar de ter uma boa média nas variáveis idade e tempo de treinabilidade como foram mencionadas anteriormente, as mesmas não apresentaram uma correlação estatística positiva com o condicionamento físico. Essa questão pode ter sido influenciada, já que não se sabe a regularidade do treinamento, ou se o mesmo foi interrompido. Fato que pode ter contribuído para a alteração do resultado esperado.

Vanhes e colaboradores (2005) relatam que quando há a prática regular de atividade física, observa-se benefícios nos componentes da aptidão física e saúde. Assim, segundo os resultados disponibilizados pelo programa de estatística, certificam que os indivíduos com as menores silhuetas atuais, ou seja, mais magros, tem uma maior probabilidade de apresentarem melhor rendimento.

Essa discussão pode ser justificada pela especificidade da corrida de rua, já que os atletas dessa modalidade, com os melhores rendimentos, são considerados pessoas com baixo percentual de gordura, como relata o estudo de Pazin e outros (2008).

Ainda nessa perspectiva, foi encontrado que os melhores resultados da silhueta ideal foram vinculados aos que estão mais próximos do corpo real, tendo o melhor desempenho na prova, além dos resultados da discrepância, ou seja, quanto menor a discrepância do resultado entre a silhueta real e ideal, melhor o condicionamento físico. Essas questões podem ter uma relação com a individualidade biológica dos atletas.

No que tange aos resultados proporcionados pelo SPSS, o mesmo demonstrou que ocorreu uma diferença entre a média de pace entre os grupos feminino e masculino, determinando uma superioridade, na média, dos homens sobre as mulheres. Nessa perspectiva, os homens apresentam melhor performance nas corridas, pois possuem algumas diferenças fisiológicas, como: maior massa magra, enquanto as mulheres possuem uma quantidade maior de massa gorda, dentre outras características biológicas, que facilitam ou dificultam o rendimento (Leitão e colaboradores, 2000).

Wilmore e Costill (2001) afirmam que cada modalidade esportiva tem uma composição corporal ideal, e com relação à corrida de rua, quanto menor a massa gorda, melhor o desempenho na prova.

Nesse sentido, os resultados evidenciados por meio do programa estatístico e da média de pace evidenciadas nas tabelas 3, 4 e 5, demonstram que o grupo que está satisfeito corporalmente obteve o melhor rendimento, seguido do grupo que deseja aumentar, enquanto o grupo que deseja diminuir ficou com o pior rendimento, quando comparados aos demais grupos.

Dados que comprovam, nesse aspecto, a influência da modalidade e/ou condicionamento físico sobre a percepção positiva da imagem corporal e concepção do corpo ideal.

## CONCLUSÃO

Portanto, essa investigação apontou que o condicionamento físico, adquirido pela atividade física regular e a imagem corporal tem uma relação direta, porém ainda não é possível afirmar a causa e o efeito dessas questões, isto é, não sabe se a pessoa tem uma percepção corporal positiva por causa do condicionamento físico ou vice-versa, já que, no presente estudo, foi realizada uma pesquisa de caráter transversal, que causou limitação em alguns aspectos.

Para que isso seja compreendido melhor é necessária a realização de estudos longitudinais, que tenham um efeito de tempo maior, com outras modalidades esportivas, com variáveis de treinabilidade e faixa etária pré-determinadas.



**REFERÊNCIAS**

- 1-Adams, G.R. Physical Attractiveness Research: toward e Ivelopmental Social Psychology of Beauty. Human Development, Vol. 20. 1977. p. 217-239.
- 2-American psychiatric association. Practice guideline for the treatment of patients with eating disorders. American Journal of Psychiatry. Washington, DC. Vol. 157. Num. 3. 2002. p. 1-39.
- 3-Balestra, C.M. Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e idosos, praticantes e não praticantes, de praticantes de praticantes de atividade física. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas. UNICAMP. 2002.
- 4-Boutcher, S. Emotion and aerobic exercise. Singer, R. N.; Murphey, M.; Tennent, L. K. (Eds.). Hand book o fresear chonsport psychology. 1993.
- 5-Claudino, A.M.; Borges, M.B.F. Critérios diagnósticos para os transtornos alimentares: conceitos em evolução. Revista Brasileira de Psiquiatria. Vol. 24. Suplementar 3. 2002. p. 7-12.
- 6-Gaskell, G.; Allum, N.A.S. Europeans and Biotechnology in 2002 (Eurobarometer 58.0): Report to the EC Directorate General for Research from the project 'Life Sciences in European Society'. 2003.
- 7-Gil, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo. Atlas. 1996.
- 8-Hanna, K.M. Análise de taxa metabólica basal e composição corporal de idosos do sexo masculino antes e seis meses após exercícios de resistência. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11. Num. 3. 2005. p. 71-75.
- 9-Instituto Brasileiro de geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF (2008-2009). Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro. IBGE. 2010.
- 10-Kakeshita, I. S. Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros. Ribeirão Preto. Tese de Doutorado. Faculdade de Filosofia, Ciência e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. 2008.
- 11-Kakeshita, I. S.; Almeida, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. Revista de Saúde Pública. Vol. 40. Num. 3. 2006. p. 497-504.
- 12-Key, A.; Lacey, H. Progress in eating disorder research. Current Opinion in Psychiatry. Geneva, Vol. 15. Num. 2. 2002. p. 143-148.
- 13-Krueger, D.W. Integrating Body Self and Psychological Self: creating a new history in psychoanalysis and psychotherapy. Nova lorque: Brunner-Routledge. 2002.
- 14-Krueger, D.W. Body Self: Development, Psychopathologies and Psychoanalytic Significance. Psychoanalytic Study of Child, Vol. 56. 2001. p. 238-262.
- 15-Leitão, M. B.; Lazzoli, J. K.; Oliveira, M. A. B de.; Nóbrega, A. C. L. da.; Silveira, G. G.; Carvalho, T.; Fernades, E. O.; Leite, N.; Ayub, A. V.; Michels, G.; Drummond, F. A.; Magni, J. R. T.; Macedo, C.; De Rose, E. H.. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 6. Num. 6. 2000. p. 215-220.
- 16-Okuma, S. S. O Idoso e a Atividade Física: Fundamentos e Pesquisa. Papirus. 1998.
- 17-Pazin, J.; Poeta, L. S.; Gomes, M. de A.; Duarte, M. de F. Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Vol. 10. Num. 3. 2008. p. 277-282.
- 18-Savoia, M.G. A Imagem corporal. Revista Brasileira de Psiquiatria, Vol. 25. Num. 2. 2003. p. 126-126.

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

---

19-Schwartz, M. B.; Brownell, K. D. Obesity and body image. *Body Image*. Vol. 1. Num. 1. 2004. p. 43-56.

20-Tavares, M. C. G. C. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. São Paulo. Manole. 2003.

21-Turner, S. 0800CYCLECRASH system review, August 2006. Christchurch: Beca Infrastructure. 2006.

22-Vanhees, L.; Lefevre, J.; Philippaerts, R.; Martens, M.; Huygens, W.; Troosters, T.; Beunen, G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*. Vol. 12. Num. 2. 2005. p. 102-114.

23-Wilmore, J. H.; Costill, D. L. *Fisiologia do Esporte e do Exercício*. São Paulo. Manole, 2ª edição. 2001.

Recebido para publicação 08/02/2017

Aceito em 28/05/2017