

**INFLUÊNCIA DA MÍDIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS  
NA CIDADE DE FORTALEZA-CEARÁ**

João Victor da Silva Santos<sup>1</sup>, Welton Daniel Nogueira Godinho<sup>1</sup>, João Valter Gomes Neto<sup>1</sup>  
Francisco Nataniel Macedo Uchôa<sup>2</sup>, Romário Pinheiro Lustosa<sup>3</sup>

**RESUMO**

O presente estudo foi realizado com o objetivo de verificar a influência da mídia em praticantes do treinamento de força e fazer uma relação entre o índice de satisfação corporal. Foi aplicada uma adaptação transcultural do Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) para a população brasileira, assim como a Escala de Silhuetas de Damasceno. Observou-se que a maioria da amostra (75%) é influenciada pela mídia de modo geral pelos quatro fatores de influência, (Informação = 33%; Internalização Geral = 25%; Pressão = 16%; e Internalização Atlético = 0%), ao passo que 25% dos indivíduos tiveram uma predominância ao fator não influência (itens de escore reverso). A subescala predominante em influência foi o fator mídia como fonte de informação sobre a aparência. No que concerne à relação entre insatisfação corporal e busca pelas mídias digitais e sociais, não foi possível verificar com precisão se os indivíduos mais insatisfeitos procuram por tais mídias ou não. Conclui-se que as mídias sociais e digitais têm papel preponderante na influência ao treinamento de força e que o fator principal na influência é a mídia como fonte de informação sobre treinamento e o corpo belo.

**Palavras-chave:** Mídias Sociais. Musculação. Imagem corporal.

E-mail dos autores:

weltondaniel@hotmail.com

joao.victor@alunouece.br

weltondaniel@hotmail.com

nataniel4@hotmail.com

joao.valtergn@gmail.com

romario-lustosa@hotmail.com

Autor para correspondência:

Welton Daniel Nogueira Godinho.

Universidade Estadual do Ceará, Centro de Ciências da Saúde.

Fundação Universidade Estadual do Ceará-UECE. Itaperi, Fortaleza-CE, Brasil.

CEP: 60714903.

**ABSTRACT**

Media influence on bodybuilding people in gyms in the city of Fortaleza-Ceará

The present study was conducted to verify the influence of the media on strength training and to make a relationship between the body satisfaction index. A cross-cultural adaptation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) was applied to the Brazilian population, as well as the Damascene Silhouettes Scale. It was observed that the majority of the sample (75%) is influenced by the media in general by the four influencing factors, (Information = 33%; General Internalization = 25%; Pressure = 16%; and Athletic Internalization = 0%), whereas 25% of the individuals had a predominance of the non-influence factor (reverse score items). The predominant subscale in influence was the media factor as a source of information about appearance. Regarding the relationship between body dissatisfaction and search for digital and social media, it was not possible to verify precisely whether the most dissatisfied individuals search for such media or not. It is concluded that social, digital media play an overweight role in influencing strength training, and that the main factor in influencing is the media as a source of training information and the beautiful body.

**Key words:** Social Media. Resistance Training. Body Image.

1 - Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

2 - Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Trás-os-Montes e Universidade do Alto Douro, Vila Real, Portugal.

3 - Instituto Superior de Ciências Biomédicas, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, Ceará, Brasil.

## INTRODUÇÃO

É notória a grande quantidade de academias de musculação espalhadas pelas grandes cidades, regiões metropolitanas e até mesmo subúrbios, que tem como frequentadores desde adolescentes a idosos. Cenário que nos leva a questionar o que estaria provocando tamanha ascensão de academias e praticantes de musculação (Delecrode, 2014).

O conceito do treinamento de força, Fleck e Kraemer (2017) afirmam que o treinamento de força é também conhecido como treinamento resistido ou treinamento com pesos, e objetiva a melhoria da aptidão física e condicionamento de atletas.

Todos os termos citados acima, isto é, treinamento de força, resistido, e com pesos, são utilizados para descrever algum tipo de exercício que exige que a musculatura do indivíduo se movimente, ou tente se movimentar, contra uma força oposta.

Geralmente, o conceito de saúde e atividade física difundidos pela mídia está relacionado com o corpo belo.

Carvalho (1995) diz que a ideia é de que a prática da atividade física relacionada à saúde e beleza estética seja o único caminho para felicidade e sucesso.

Silva (2001) continua, e diz que a ideia de saúde relacionada ao corpo belo está associada ao desenvolvimento tecnológico, já que a mídia viabiliza o processo de globalização, e assim possibilita a difusão de imagens e informações concernentes à saúde e beleza corporal, alcançando diferentes sociedades e apresentando um novo modelo de felicidade para a população.

Este estudo tem os seguintes problemas guias: de que forma a mídia influencia, na visão dos indivíduos pesquisados, a prática de musculação; e, por último, apresentar o índice de satisfação corporal e a procura pelas mídias sociais.

Sendo então notória a percepção da influência da mídia nos indivíduos que praticam o treinamento de força, por meio de blogs, sites, mídias sociais, programas de tevê, revistas, etc., e também sabendo que muitos dos mesmos dificilmente estão totalmente satisfeitos com sua imagem corporal, e que busca de várias maneiras atingirem o padrão estético estabelecido pela sociedade, a hipótese levantada para esta pesquisa é que: a mídia utiliza uma linguagem que capta tais

praticantes a seguirem o padrão ideal do corpo, o esteticamente belo, afirmando de certa forma, que a felicidade e sucesso do indivíduo dependem de eles seguirem ou não a imagem corporal estabelecida.

Assim, a relevância do estudo pretende demonstrar a importância das mídias como influenciadoras da prática de atividade física e alertar os Profissionais de Educação Física da necessidade de se inserirem e/ou utilizar-se de tais mídias para a propagação do conhecimento e informações que os praticantes de atividade física tanto buscam.

Desta forma, o objetivo do estudo é de verificar a influência da mídia em praticantes do treinamento de força e apresentar o índice de satisfação corporal e a procura por mídias digitais com a finalidade da prática do treinamento de força.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo quantitativo, realizado de acordo com os padrões éticos do comitê de pesquisa institucional/nacional CEUDES - Centro de Educação Universitário e Desenvolvimento, e com a declaração de Helsinque de 1975, aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa em Seres Humanos, sob parecer nº: 2.490.900.

Foi feita análise estatística amostral da quantidade de academias e alunos matriculados na cidade de Fortaleza para verificar o n suficiente para a realização da pesquisa. Segundo o Sebrae, em 2014, havia em torno de 900 academias em funcionamento, com cerca de 1,2 milhões de alunos matriculados. Realizou-se o cálculo amostral de população finita, com nível de confiança de 95% e margem de erro de 5%. O resultado se deu em uma amostra de 383 indivíduos.

Entretanto, por conveniência a amostra foi selecionada de forma não probabilística, de 50 indivíduos praticantes do treinamento de força. A pesquisa então foi realizada em duas academias que oferecem a modalidade de musculação situadas na cidade de Fortaleza-Ceará.

Foram incluídos na pesquisa indivíduos com idade acima de 18 anos que praticam o treinamento de força e aceitassem participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos do estudo os participantes que deixaram alguma questão em branco. Os participantes do estudo

foram avaliados por um pesquisador capacitado para tal, que fez as orientações relacionadas ao objetivo do estudo e as dúvidas que surgiram foram sanadas antes do preenchimento.

Foi aplicado instrumentos traduzidos e adaptados para realidade brasileira para avaliação da imagem corporal o Questionário de Atitudes Socioculturais em relação à aparência (SATAQ-3) e a Escala de Damasceno.

Amaral (2011) construiu uma versão traduzida, adaptada e validada para a população brasileira. O Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência (SATAQ-3). Neste questionário adaptado e validado foi revelado um novo fator, além dos 4 fatores, ou subescalas, já presentes no questionário original. Isto se deu pelo motivo da realização de uma análise fatorial exploratória. Este quinto fator, foi composto por itens que de certa forma pertencem aos outros quatro fatores, porém, com sentido negativo. Os itens se agruparam e formaram um fator independente chamado de questões de escore reverso. Tal subescala, significa então, um fator de não influência da mídia. Neste questionário, a divisão das perguntas se dá da seguinte maneira: 7 questões para internalização geral; 6 questões para informação, 6 questões para pressão; 4 questões para internalização atlética; e 7 questões para itens de escore

reverso. O escore total do SATAQ-3 é calculado pela soma das respostas, onde a maior pontuação significa maior influência dos aspectos socioculturais na imagem corporal do indivíduo.

Para análise da percepção da imagem corporal utilizou-se a escala proposta por Damasceno e colaboradores, (2012).

Foram apresentadas silhuetas aos indivíduos e duas perguntas lhes foram propostas. As perguntas foram feitas de maneira que se pudesse verificar qual a silhueta atual (SA) e a silhueta ideal (SI) do indivíduo.

Foi averiguada a diferença entre SI e SA, sendo então possível analisar a insatisfação corporal do sujeito da pesquisa. Os níveis de insatisfação com a imagem corporal ocorrem da seguinte maneira: satisfeito (SI - SA = -1/ 0 / +1); pouco insatisfeito (SI - SA = -2 / +2); insatisfeito (SI - SA = -3 / +3); e muito insatisfeito (SI - SA = >-3 / > +3).

Os dados foram organizados no software Excel 2010, analisados através da estatística descritiva e apresentados em forma de tabelas.

## RESULTADOS

Dos 50 indivíduos envolvidos no estudo a maioria é do sexo masculino (60%) e 20 participantes do sexo feminino (40%) (tabela 1).

**Tabela 1** - Distribuição percentual da amostra pelo gênero (n=50).

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	20	40
Masculino	30	60
Total	50	100

Fonte: dados da pesquisa.

Fatores relacionados à influência da mídia (internalização geral, informação, pressão e internalização atlética) são subescalas de ordem afirmativa temos um

somatório de 75%. Já a subescala de questões de escore reverso (questões que significam a não influência da mídia) nos dá um percentual de 25% (tabela 2).

**Tabela 2** - Influência da mídia SATAQ-3 (n=50).

Fatores	%
Internalização Geral	25
Informação	34
Pressão	16
Internalização atlética	0
Escore reverso	25
Total	100

**Tabela 3** - Predominância da subescalas SATAQ-3 (n=50).

Fatores	%	
	Masculino	Feminino
Internalização Geral	32	17
Informação	26	48
Pressão	10	22
Internalização atlética	0	0
Escore reverso	32	13
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Fonte: dados da pesquisa.

Fonte: dados da pesquisa.

Pode-se perceber, um empate no público masculino de 32% nos fatores de internalização geral e escore reverso. Já 26% dos homens sofrem uma influência do fator informação, e 10% sofrem pressão da mídia para a obtenção do corpo padronizado.

Constatou-se uma prevalência do fator informação no público feminino, onde 48% das mulheres são influenciadas por meio deste quesito. O fator pressão tendo 22% da quantidade da amostra, e atrás deste a subescala internalização geral. Já a subescala de escore reverso compreendeu 13%. Mais

uma vez, em ambos os públicos a internalização atlética não obteve pontuação suficiente para que ocorresse uma prevalência.

De maneira semelhante ao gráfico 1, o quesito internalização atlética não obteve pontuação suficiente para que ocorresse uma prevalência.

Vale ressaltar que o conceito de internalização significa, segundo Vigotsky (2001), uma atividade de reconstrução interior de uma operação externa com objetos que o ser humano interagem.

**Tabela 4** - Análise dos resultados da Escala de Silhuetas de Damasceno (n=50).

Índice	%
Satisfeito	20
Pouco satisfeito	22
Insatisfeito	24
Muito insatisfeito	34
<b>Total</b>	<b>100</b>

Fonte: dados da pesquisa.

Utilizando a Escala de Silhuetas de Damasceno como base, foi observado que 34% da amostra está muito insatisfeita com a sua imagem corporal, 24% estão insatisfeitas e 22% está pouco insatisfeita com sua imagem, totalizando assim uma porcentagem de 80% da amostra que não se considera satisfeita com seu corpo atual. Apenas 20% dos indivíduos se considera satisfeito com o seu corpo.

## DISCUSSÃO

Em relação a influência da mídia, dados demonstram que 33% dos indivíduos são influenciados, predominantemente pela subescala informação.

Por conseguinte, tivemos um empate de 25% entre o fator internalização geral e escore reverso. Isso significa que 25% da amostra tem, após a predominância do fator informação, uma influência pelo fator internalização geral, e outros 25% têm uma predominância pelo fator escore reverso, ou

seja, são indivíduos que não sofreram grande influência da mídia, sendo o fator não influente (escore reverso) predominante.

Seguindo a escala, temos uma predominância da influência por meio de pressão em 16% dos indivíduos, significando que eles sofrem uma pressão exercida pelos padrões midiáticos para se encaixarem nesses mesmos padrões. O fator internalização atlética não teve predominância de influência em nenhum indivíduo da amostra.

Em um estudo realizado por Coll, Amorim e Hallal (2010) que buscaram responder a percepção de indivíduos sobre o estilo de vida, sendo a prática da atividade física um desses fatores, foi encontrado um valor médio de 80% dos indivíduos que acreditam que a mídia tem uma forte tendência e influência sobre a mudança de comportamento de pessoas.

A pesquisa não objetivou responder quais outros meios têm fator decisivo que possa levar o indivíduo à prática do treinamento.

Entretanto, é importante citar que outros meios, além da mídia, possuem papel influenciador que pode levar pessoas à prática do exercício físico. É o que relata o estudo de Santos e Knijnik (2006), que entrevistaram 30 indivíduos e perceberam que o fator que mais influencia o indivíduo à adesão da prática de exercícios é a prescrição médica.

Botta (1999) afirma que a mídia exerce uma influência negativa sobre as mulheres. Isso gera uma comparação social com os modelos de beleza apresentados e insatisfação social. Tal afirmação sugere uma influência da mídia pela subescala internalização geral.

Tal subescala é explicada como uma incorporação inconsciente de certos padrões, atitudes e ideias pelos indivíduos, uma absorção geral dos padrões socialmente estabelecidos.

Entretanto, o que se pode ver é que as mulheres da amostra da presente pesquisa são predominantemente influenciadas pelo fator informação, isto é, utilizam a mídia como fonte de informação para o treinamento, a seguir pelo fator pressão, e só então tem o fator de internalização geral. O motivo da diferença de resultados deu-se, quase que certamente, pelo motivo do ano em que Botta (1999) realizou a pesquisa.

Neste período a internet não era utilizada de maneira tão abrangente e vasta como os dias de hoje, onde os indivíduos têm

acesso às informações prontamente. Justamente por isso, as mulheres são influenciadas pelo fator informação, ou seja, a busca de informações sobre treinamento e imagem corporal nas mídias, principalmente digitais.

No presente estudo verificou-se que a grande maioria da amostra está insatisfeita (muito insatisfeita, insatisfeita e pouco insatisfeita) com a sua imagem corporal atual e que as mídias digitais e sociais ganharam uma prevalência como tipos de mídias escolhidas pelos praticantes do treinamento de força que os auxiliaram ao início e/ou manutenção, poder-se-ia supor que existe uma relação de reciprocidade entre a busca de informações nas mídias sociais e digitais e insatisfação corporal nas mídias sociais para o início e/ou manutenção do treinamento de força. Contudo a literatura não valida tal pressuposto.

Alguns estudos, entretanto, sugerem que a relação entre insatisfação corporal e o uso das redes sociais está ligada à maneira (e não pelo uso em si) pela qual os indivíduos fazem o uso de tais mídias, como por exemplo, o uso das mídias sociais com o intuito de buscar validação da sociedade a respeito de sua imagem corporal.

Ademais, uma pesquisa feita por Smith, Hames e Joiner (2013) afirmam que a insatisfação corporal não está ligada diretamente ao uso das redes sociais, sugerindo que ela impacta negativamente na percepção da imagem corporal do indivíduo.

A relação entre a insatisfação corporal e uso de mídias sociais está diretamente relacionada ao mau uso que o indivíduo faz da rede social, não ao seu uso em si. Mau uso aqui significa a importância que o indivíduo dá a avaliações negativas de outros usuários e realizar comparações entre o seu corpo e o de outros indivíduos.

O estudo demonstrou então que, há uma relação entre a insatisfação corporal e o uso das mídias, não de seu uso em si, mas de como essa utilização é feita. Porém Saba (2001) não vê a insatisfação de um ponto negativo, visto que a mídia coloca o corpo sadio e belo como um meio a ser perseguido, e isto pode inserir no indivíduo um estilo de vida mais saudável.

Em contrapartida, Malysse (2002) afirma que a mídia leva o indivíduo a pensar no corpo como arte, que o corpo deve seguir sempre os padrões que estão na moda, e isso

pode levar uma intensa luta do indivíduo entre o seu corpo real e o ideal.

Os resultados obtidos poderão nortear e alertar os Profissionais de Educação Física quanto à educação e informação que devem prestar aos seus alunos que praticam o treinamento de força, já que muitos buscam informações nas mídias, muitas vezes não confiáveis, e as aplicam em seu treinamento sem o embasamento científico e conhecimento do Profissional da área.

## CONCLUSÃO

Com bases nos resultados deste estudo, conclui-se que as mídias utilizam métodos que levam as pessoas a seguirem, e de certa forma incorporarem modelos de vida sugeridas pelas mídias.

Foi justamente este meio que preponderou na maioria dos entrevistados, chamado de internalização geral, onde esta mesma maioria capta as mensagens difundidas pelas mídias, alterando dessa forma o seu próprio meio de pensar por si, sendo impulsionada a seguir os padrões corporais socialmente estabelecidos.

Com relação à insatisfação corporal, mais que a metade da amostra tem se mostrado insatisfeita com seu corpo. Não foi possível mensurar quantitativamente uma relação direta entre a insatisfação corporal e o uso das mídias.

Estudo tem como limitação a necessidade de mais métodos que possam complementar os resultados obtidos com relação à influência da mídia, visto que não há na literatura documentos consideráveis a respeito de como a mídia se relaciona com indivíduos e a prática esportiva, principalmente com o treinamento de força.

## REFERÊNCIAS

1-Amaral, A. C. Adaptação Transcultural do Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire - 3 (SATAQ - 3) Para a População Brasileira. Dissertação de Mestrado. UFJF. Juiz de Fora. 2011.

2-Botta, R. A. Television images and adolescent girl's body image disturbance. *Journal of Communication*. Vol. 49. Num. 2. 1999. p. 22-41.

3-Carvalho, Y. M. O mito da atividade física e saúde. São Paulo. Hucitec. 1995. p. 121.

4-Coll, C. V. N.; Amorim, T. C.; Hallal, P. C. Percepção de Adolescentes e Adultos Referente à Influência da Mídia Sobre o Estilo de Vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Florianópolis. Vol. 15. Num. 2. 2010. p. 105-110.

5-Delecrode, J. A. Mídia e Educação: processos desencadeadores sobre o desenvolvimento do corpo. 2014. Disponível em:<

<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0814.pdf> >. Acessado em: 10/01/2019.

6-Damasceno, V.O.; Lima, J.R.P.; Vianna, J.M.; Silva, A.C.; Silva, S.F. Insatisfação com a imagem corporal e variáveis antropométricas de praticantes de atividades em academia. *EFDeportes.com*. Revista Digital. Buenos Aires. Num. 175. 2012.

7-Fleck, S. J.; Kraemer, W. J. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. Porto Alegre. 4ª edição. p. 472. 2017.

8-Malysse, S. (H)altères-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In Nu e Vestido. Miriam Goldemberg (org.). Rio de Janeiro. Record. 2002.

9-Santos, S. C.; Knijnik, J. D. Motivos de Adesão à Prática de Atividade Física na Vida Adulta Intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 2006. Vol. 5. Num. 1. p. 23-34.

10-Saba, F. K. F. Aderência à prática do exercício físico em academias. São Paulo. Manole. 2001. p. 61-81.

11-Smith, A. R.; Hames, J. L.; Joiner, T. E. Status update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *J. Affect. Disord*. Vol. 149. p. 235-240. 2013.

12-Silva, A. M. Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo da felicidade. Florianópolis. Editora da UFSC. 2001. p. 144.

Recebido para publicação em 09/08/2019

Aceito em 20/03/2023