

RESUMO

A imagem corporal pode ser entendida como uma imagem que o indivíduo tem do tamanho, da forma e do contorno de seu próprio corpo, assim como pensamentos e comportamentos em relação a essas características. Os valores negativos relacionados à imagem corporal estão relacionados a quadros de distúrbios da imagem corporal, atrelado a insatisfações, comportamentos e percepções. A literatura científica tem buscado identificar os efeitos de algumas estratégias capazes de modular aspectos da imagem corporal, como a insatisfação com o corpo, a distorção corporal, comportamentos de checagem corporal, entre outros. Dentre essas estratégias destaca-se o exercício físico. Porém, os estudos sobre imagem corporal e exercício físico apresentam importantes lacunas a serem preenchidas. Dentre elas, pode-se citar a insuficiência de dados para analisar as características dos participantes da amostra, e as características dos programas de exercício físico, como o tipo e a intensidade aplicada. E também, ao uso de medidas não confiáveis como base para os estudos, como instrumentos não validados para população específica da pesquisa. O objetivo desta pesquisa é avaliar os efeitos agudos do treino aeróbico de diferentes intensidades quanto às respostas de aspectos da imagem corporal em jovens adultos de ambos os sexos. O presente estudo caracteriza-se por um modelo experimental transversal. A amostra foi composta por 77 pessoas, sendo 51 mulheres e 26 homens. Os participantes foram divididos em dois grupos por sorteio 1) exercício aeróbico entre 60-70%FC_{máx} e 2) exercício aeróbico entre 70-80%FC_{máx}. O protocolo experimental constou de uma sessão de trinta minutos de exercício aeróbico em esteira ergométrica, em intensidade calculada conforme seleção. A pesquisa foi realizada por instrumentos de autorrelato traduzidos e validados para a população de estudo. Os instrumentos foram aplicados em cinco momentos: Pré-teste (pré-exercício aeróbico), Pós-teste, 24 horas, 48 horas e 72 horas após a realização do teste. Para análise estatística a amostra foi descrita por meio da média e desvio padrão. O coeficiente alfa de Cronbach foi utilizado para avaliar a consistência interna dos instrumentos em todos os momentos. Para análise inferencial utilizou-se equações de estimativa generalizadas adotando-se as covariáveis sexo e intensidade do exercício. Os cálculos foram realizados no software SPSS 20.0, adotando o nível de significância de 5%. Os resultados mostraram efeito significativo de interação de efeito protocolo e momentos de medida para a variável insatisfação corporal para as mulheres, o protocolo 60-70%FC_{máx} obteve menor escore médio no momento pós em relação do pré ($p=0,016$; IC95% = -7,5--0,4), e de efeito momento de medida para a variável preocupação com a muscularidade, com a média observada no momento 48h menor quando comparada aos momentos Pré ($p=0,27$; IC95% = -5,5- -0,2) e

Pós ($p=0,22$; IC95%= -4,0 -0,2). Os homens apresentaram efeito significativo de momentos de medida, para a insatisfação corporal, aumentando no decorrer no tempo. O momento 48h apresentou maior média frente aos demais e o momento 72h menor média frente ao momento Pós ($p=0,003$; IC95%= -1,0 --0,1). Os resultados mostram que o exercício físico apresenta efeito significativo sob algumas variáveis negativas da imagem corporal.

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

ABSTRACT

Body image may be understood as the image one has about his size, shape of his own body; as well as thoughts and behavior correlated to these mentioned characteristics. The negative values of the body image are correlated to body image disturbance, which is attached to one's insatisfactions, behavior, and perceptions. Since literature has been trying to identify effects to some strategies capable of modulating certain aspects of one's body image, such as body dissatisfaction, body distortion, body checking behaviors, among others; within all the strategies, physical activity stands out the most. However, body image and physical activity studies show data gaps to be filled. Among them, data insufficiency; without data, it becomes nearly impossible to analyse subjects' of said studies, neither the intensity nor what kind of physical activity was applied. Also, the use of unreliable measures as the basis for the studies, as unvalidated instruments for the specific population of the research. This research goal is to evaluate chronic effects of the single training to responses of young adults (male/female) about their body image. This study is made up of a transversal experimental model. This sample was composed of 77 people (26 men and 51 women). The subjects were put in different groups 1) aerobic exercise between 60-70%FCmax e 2) aerobic exercise between 70-80%FCmax. The experimental protocol consisted of 30min of aerobic exercise on an ergonomic treadmill, with calculated intensity according to the selection. The research was done by self-reports; translated and validated to the study population. These reports were made at 5 stages. pre-test (pre-aerobic exercise), post-test, 24h, 48h, 72h after the exercise. For statistical analysis the sample was described by the mean and standard deviation. Cronbach's alpha coefficient was used to evaluate the internal consistency of the instruments at all times. For inferential analysis we used generalized estimation equations by adopting the covariates sex and intensity of the exercise. The calculations were performed in SPSS 20.0 software, adopting the significance level of 5%. The results showed a significant interaction effect of protocol effect and measurement moments for the body dissatisfaction variable for the women, the protocol 60-70% HRmax obtained a lower mean score at the moment post in relation to the pre ($p = 0.016$, CI95%= 7,5 -0,4), and of the moment of measurement for the variable concern for muscularity, with the mean observed at the time 48h lower when compared to the moments Pre ($p = 0.27$, CI95%= -5, 5 - 0,2) and Post ($p = 0.22$, CI95%= -4.0 -0.2). The men had a significant effect of moments of measurement, for the corporal dissatisfaction, increasing with time. The 48h moment had a higher mean compared to the others, and the 72h mean lower moment compared to the post

moment ($p = 0.003$, $CI_{95\%} = -1.0 \text{ } -0.1$). The results show that physical exercise has a significant effect on some negative body image variables.

Keywords: Body image. Physical exercise. Body dissatisfaction. Aerobic exercise.