



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
COORDENAÇÃO DE CURSO DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS SOUSA**

JUCYAN LOPES MAIA

**DEPÊNDENCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO RELACIONADO À SATISFAÇÃO COM
APARÊNCIA MUSCULAR ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS.**

Sousa-PB
2017

JUCYAN LOPES MAIA

**DEPÊNDENCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO RELACIONADO À SATISFAÇÃO COM
APARÊNCIA MUSCULAR ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS.**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia da
Paraíba, Campus Sousa, como parte das
exigências para a obtenção do título de
Licenciatura em Educação Física

Orientador: Me. Richardson Correia
Marinheiro
Co orientador: Esp. Wesley Crispim
Ramalho

Sousa-PB

2017

JUCYAN LOPES MAIA

**DEPÊNDENCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO RELACIONADO À SATISFAÇÃO COM
APARÊNCIA MUSCULAR ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física

Data de Aprovação: Sousa-PB, ____ de, _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Richardson Correia Marinheiro

(Orientador – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba-IFPB)

Prof. Esp. Wesley Crispim Ramalho

(Co orientador – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba-IFPB)

Prof. Ms. Fabio Thiago Maciel da Silva

(Examinador 2 – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba-IFPB)

“A todos aqueles que me acompanharam
por toda a minha trajetória, à toda
comunidade científica”

AGRADECIMENTOS

À Deus, por manter-me constantemente em equilíbrio diante de todas as dificuldades.

Aos meus Pais Maria do Céu Lopes e Josélio Costa Maia, simples e felizes, me ajudaram a ter todas as oportunidades que tive, tenho e terei em minha vida.

Aos meus orientadores/amigos, Ms. Wesley Crispim e Ms. Richardson Marinheiro, Dois grandes nomes tomados de enormes qualidades e dotados de grandes sabedorias

...minha noiva, e futura esposa Daires Ferreira, por ter tolerado toda a falta de atenção que tive para com ela, mas sempre me apoiando e permanecendo ao meu lado nesse longo processo de formação.

A Ms. Isabela Cristina Vasconcelos de Oliveira, por ter de imediato respondido meus e-mails dando-me apoio quanto referencias de artigos que necessitei imensamente

A todo o corpo docente do curso de Licenciatura de Educação Física.

E por último e não menos importante, a turma 2013, todos aqueles que ficaram do meu lado e contra também, a os que me cativaram, a os que me criticaram e a os que incentivaram, obrigado a todos por compartilharem dessa experiencia comigo...

A TODOS MEUS AGRADECIMENTOS...

“O homem científico não pretende alcançar um resultado imediato. Ele não espera que suas ideias avançadas sejam imediatamente aceitas. Seus trabalhos são como sementes para o futuro. Seu dever é lançar as bases para aquelas que estão por vir e apontar o caminho. ”

-Nicolas Tesla

RESUMO

Mediante o processo de evolução no qual a sociedade vem transpondo, os padrões estéticos corporais e cultos ao mesmo torna-se uma das principais causas da busca pelo corpo perfeito, induzindo as pessoas à praticas exageradas de exercícios físicos, podendo desencadear malefícios para a mente e o corpo do indivíduo, desta forma o estudo tem o objetivo verificar a incidência de dependência de Exercício físico e relacionar a satisfação com aparência muscular em praticantes de musculação em ambientes de academias. Métodos: Participaram deste estudo 122 praticantes de musculação de ambos os gêneros sendo 65 do gênero feminino (*F*) e 57 do gênero masculino (*M*). As médias (\pm desvio-padrão) antropométricas, por gênero foram para (*M*), 24,98 \pm 4,73 anos; 1,74 \pm 6,20cm; 76,94 \pm 10,15kg; 25,36 \pm 3,12kg/m²; 0,85 \pm 0,059Cc/Cq; e (*F*) 24,78 \pm 4,65 anos; 1,61 \pm 6,96cm; 59,96 \pm 10,64kg; 22,88 \pm 3,44kg/m²; 0,75 \pm 0,066Cc/Cq; respectivamente. Os praticantes responderam aos seguintes questionários: Sociodemográfico adaptado para frequência de outras atividades físicas, satisfação com aparência muscular (MASS) e Escala de Dependência de Exercício (ESD), caracterizando o estudo como transversal. Resultados: O estudo mostrou correlação entre as variáveis ESD e MASS ($p < 0,05$), atribuindo a insatisfação com aparência muscular a elevados níveis de dependência do exercício físico. O mesmo se deu em relação a distribuição das variáveis quanto ao nível de satisfação com a aparência muscular, apresentando diferença entre os grupos de classificação e as variáveis que representam riscos cardiometabólicas ($p < 0,05$). Conclusão: com base nas variáveis analisadas, o transtorno da dependência do exercício se mostrou significativo quanto a sua relação com a satisfação com aparência muscular, explicando que quanto menor os níveis de satisfação com aparência muscular maior os níveis de dependência do exercício físico.

Palavras chave: Exercício físico, Dependência, Satisfação, Aparência Muscular.

ABSTRACT

Through the process of evolution in which society is transposing, the corporal and aesthetic standards of the body become one of the main causes of search for the perfect body, inducing peoples to exaggerate practices of physical exercises, unleashing evil for the mind and body of the practitioner, thus the study aims to check the incidence of Exercise Dependence through the Exercise Dependence Scale and to relate the muscular appearance satisfaction in bodybuilders in gym settings. Methods: A total of 122 bodybuilders of both genders participated in this study, being 65 the female gender (F) and 57 the male gender (M). The mean (\pm standard deviation) of age, height, body mass, body mass index (BMI), and hip waist risk (WHR) divided by gender were: (M) 24.98 ± 4.73 years; 1.74 ± 6.02 m; 76.94 ± 10.15 kg; 24.98 ± 3.12 kg / m²; 0.85 ± 0.059 Cc / Cq; And (F) 24.82 ± 4.72 years; 1.61 ± 7.06 m; 59.90 ± 10.76 kg; 22.83 ± 3.45 kg / m²; 0.88 ± 0.823 Cc / Cq; respectively. Practitioners answered the following questionnaires: Sociodemographic adapted for attendance of other physical activities, muscular appearance satisfaction (MASS) and Exercise Dependency Scale (ESD), characterizing the study as transversal. Results: The study showed a correlation between ESD and MASS variables ($p < 0.05$), attributing muscular appearance dissatisfaction to high levels of physical exercise dependence. The same was true regarding the distribution of variables regarding the level of satisfaction with muscular appearance, presenting a difference between the classification groups and the variables that represent cardiometabolic risks ($p < 0.05$). Conclusion: Based on the variables analyzed, the exercise dependence disorder was significant in relation to the satisfaction with muscular appearance, explaining that the lower the levels of satisfaction with muscular appearance greater dependency levels of physical exercise.

Keyworld: Physical Exercise, Exercise Dependence, Muscle Satisfaction, Muscle appearance.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas e Técnicas
Cc	Circunferência de cintura
Cq	Circunferência de quadril
DEF	Dependência do Exercício Físico
EF	Exercício Físico
EDS	Escala de Dependência do Exercício
IMC	Índice de Massa Corporal
MASS	Escala de Satisfação com Aparência Muscular
SAM	Satisfação com Aparência Muscular
RCQ	Risco de Cintura Quadril
TOQ	Transtorno Obsessivo Compulsivo

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1	Distribuição dos fatores da escala de dependência do exercício físico.....	20
QUADRO 2	Distribuição dos fatores da escala de satisfação com Aparência muscular.....	21

LISTA DE TABELAS

TABELA 1. Média e desvios padrões das variáveis de número de participantes, idade, massa corporal e estatura.....	23
TABELA 2. Correlação de variáveis ESD, MASS, IMC e RCQ.....	29

LISTA DE FIGURAS

GRÁFICO 1.	Gráfico de comparação entre outras atividades mais praticadas.....	24
GRAFICO 2.	Gráfico de comparação de frequência e duração da atividade descrita.....	25
GRAFICO 3.	Distribuição da frequência e duração da pratica de dança.....	26
GRAFICO 4.	Distribuição da frequência e duração da pratica de esportes coletivos.....	26
GRAFICO 5.	Distribuição das médias e desvios Padrão das variáveis ESD e MASS das amostras.....	27

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	REFERÊNCIAL TEÓRICO	15
2.1	Influência do exercício nas dimensões psicológicas	15
2.2	Dependência do exercício e satisfação com aparência muscular	16
3	METODOLOGIA	19
3.1	Delineamento do método	19
3.2	População do estudo	19
3.3	Procedimentos metodológicos	19
3.4	Técnicas de coleta de dados	20
3.4.1	Questionário sociodemográfico.....	20
3.4.2	Escala de Satisfação com Aparência Muscular (MASS).	21
3.4.3	Escala de Dependência do Exercício Físico (ESD-R).....	20
3.4.4	Balança de pesagem Humana	21
3.4.5	Trena antropométrica Cescorf.....	21
3.5	Procedimentos éticos da pesquisa	22
3.6	Tratamento estatístico	22
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
5	CONCLUSÃO	30
6	REFERÊNCIAS	31
	APÊNDICE I	35
	ANEXO A	39
	ANEXO B	41

1 INTRODUÇÃO

Atualmente temos a prática de exercícios físico como um grande aliado para a prevenção e tratamento de diversas doenças crônico degenerativas (MATSUDO, S. M.M., 2009; BERBER, 2004; COSTA & DUARTE, 2002; PRADO, MAMEDE, ALMEIDA & CLAPIS 2004), porém, vivemos em uma sociedade na qual à uma grande influência dos estereótipos corporais estabelecidos, e nesse patamar, a satisfação do estado corporal torna-se sinônimo de bem-estar, Iriart, Chaves e Orleans (2009) citam que homens e mulheres investem cada vez mais tempo, energia e recursos financeiros no consumo de bens e serviços destinados à construção e manutenção do invólucro corporal. Já para Fischer (2002) os imperativos de beleza, da juventude e da longevidade, sobretudo nos espaços dos diferentes meios de comunicação, perseguem o indivíduo como instrumento de tortura por meio de corpos que são oferecidos como modelos determinando a beleza.

As práticas de atividades físicas, são abordadas de forma empírica na literatura, sempre demonstrando suas variáveis benéficas tanto para a saúde psicológica como para a saúde física dos praticantes, (BENEDETTIL, T. R. B., et al., 2008 MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S., 2005)

Todavia, a ciência vem buscando corroborar evidências tanto sobre estes benefícios, como também, sobre os problemas que o seu excesso pode trazer a saúde do indivíduo. Estudos recentes descritos na literatura, apontam evidências de sinais psicológicos agregados a dependência do exercício físico como cita Alchieri e colaboradores (2015), que a prática excessiva de exercícios pode estar associada a aspectos prejudiciais à saúde física e mental dos indivíduos, sendo popularizada a dependência de exercício como algo danoso à saúde do praticante.

Porém mesmo com o campo do estudo voltando-se para o determinado tema, ainda não existem muitas conclusões na literatura. Melo et al (2005) afirma que embora os benefícios da prática regular do exercício físico para saúde sejam bem conhecidos, pouco se sabe a respeito dos efeitos da prática excessiva de exercícios e da sua relação com a gênese de um comportamento patológico. E conclui que dentre os principais estudos voltados para a prática excessiva de exercícios físicos,

destacam-se os relacionados aos transtornos alimentares e os que sugerem ser o excesso de atividade física uma forma específica de dependência comportamental.

Em seu estudo, segundo Melo e colaboradores (2005) cita que as propriedades de reforço positivo do exercício estariam associadas à sua capacidade de aumentar os níveis dos principais neurotransmissores envolvidos nas vias neurais do prazer (endorfinas e dopamina). O mesmo autor complementa afirmando que propriedades de reforço negativo estariam na sua capacidade de minimizar os estados negativos de humor, reduzindo ou abolindo uma sensação de desconforto físico e/ou psíquico.

É comum observar indivíduos passarem muitas horas praticando algum exercício físico (EF) e constantemente verificando seu peso e aparência muscular, frente aos espelhos de academias. Partindo desta premissa, o presente estudo apresenta o seguinte problema de pesquisa: Qual a incidência de dependência da prática do EF entre frequentadores de academia e qual a sua relação com o perfil de satisfação com a aparência muscular?

Desta forma, Esse estudo toma como trajetória a relação da prática de EF com o desenvolvimento de um tipo de transtorno que se manifesta com sintomas de dependência, buscando identificar entre frequentadores de academia sinais que conotam essa dependência do exercício físico e se existe uma inter-relação com a satisfação com a aparência muscular, afim de tornar evidente para a sociedade e alertar os profissionais da saúde, em específico, da educação física, que a prática de EF pode ser benéfica quando acompanhadas por um profissional da área, pois sem a devida orientação e controle, este excesso pode trazer sérios danos à saúde física e psíquica do praticante.

Partindo do objetivo de correlacionar os níveis de dependência do exercício físico, relacionado aos níveis de satisfação com aparência muscular, levanta-se a hipótese afirmativa de que a dependência do exercício físico pode esta sim diretamente relacionada com os níveis de satisfação com aparência muscular.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Influência do exercício nas dimensões psicológicas

Seres humanos são vistos como seres que compreendem e atribuem causas aos eventos que lhe são consumados, e interpretam em grande parte como experiências de fracasso e sucesso atenuantes dos fatores de inteligência, esforço, nível de dificuldade de determinadas tarefas e também sorte. (BORUCHOVITCH, 1994 Citado por WEINER, 1985)

Berger, Pargman & Weinberg, (2007) apontam o estado de humor e outras respostas afetivas, como uma variável importante e determinante na prática de exercícios físicos, sendo preditor do envolvimento em futuras práticas.

A literatura mostra de forma vasta, evidências de que praticantes regulares e moderados de exercícios físicos, venham a adquirir inquestionáveis benefícios para a saúde física e mental, contribuindo assim de forma significativa para o bem-estar do praticante seja qual for sua idade. (ALVES, J.; 2005. BERGER, B.; PAGMAN, D.; WEINBERG, R.; 2002. BIDDLE, S.; MUTRIE, N.; 2001. BUENO, A.; 2002. BUCKWORTH, J.; DISHMAN, R; 2002. MOTA, J.; 2003. VASCONCELOS-RAPOSO, J.; 2004. Citados por CID, L., SILVA, C.; ALVES, J.; 2007.)

Vivencias apontadas em estudos, também demonstraram que sujeitos praticantes de exercícios evidentemente sofrem influências positivas não só na saúde física, mas também atuam significativamente na saúde psicológica, tornando-se essencial para todas as fases do desenvolvimento humano, sendo comprovado de forma paradigmática pelos estudos científicos. (FORUM MONDIAL 1995.)

Já outros estudos sugerem e evidenciam mudanças positivas do estado de humor através da atividade física, aliviando sintomas da depressão e ansiedade, e melhorando o estado de humor do praticante. (BERGER & MOTL, 2000; LANDERS & ARENT, 2001)

De fato, a pratica de exercícios Físicos é amplamente descrita na literatura como benéfica, trazendo melhorias psicofísica para o praticante. Porém existem adversidades acometidas por tais práticas de acordo com Hughes (1984) citado por Vieira, (2010), P. 35-36 a pratica excessiva de exercícios físicos tem preocupado

pesquisadores pelo fato de criar uma hipótese do desencadeamento de transtornos compulsivos.

De Corvely, (1987) e Bamber et al., (2000) citados por Vieira, Rocha e Ferrarezzi, (2010) afirma que Pelo fato de as desordens alimentares incidirem frequentemente com o perfil de dependência pela prática de exercícios físicos, os termos “dependência primária” e “dependência Secundária” são utilizados para se diferenciar a prática excessiva como uma patologia independente (primária) de um perfil associado à desordem alimentar (secundária).

Hagan e Hausembles (2004) segundo Vieira, Rocha e Ferrarezzi (2010) p. 36 descrevem dependência primaria é definida por motivação intrínseca ser a responsável pela presença indispensável do exercício físico na vida diária tendo como meta um melhor rendimento na performance física do sujeito. Já na dependência secundaria exercício físico apresenta-se como um suporte importante na manutenção do peso corporal, que, em casos extremos, desencadeiam anorexia e bulimia nervosa para o sexo feminino e a vigorexia, para o sexo masculino, com uso excessivo de recursos ergogênicos (DE COVERLY VEALE, 1987 citado por VIEIRA J.L, MARQUES DA ROCHA P.G, FERRAREZZI R.A, 2010).

Além de a prática excessiva de exercícios ser considerada uma dependência, pode ser classificada ainda, em suas características clínicas, como um transtorno obsessivo compulsivo (DAVIS et al.,1994; YATES et al., 1983).

Greenspan (1991) em seu estudo, afirmou que o exercício físico também mostra qualidades de potencial negativo, reconhecendo que o potencial viciante do exercício, pode conduzir a danos excessivos, reduzindo o funcionamento imune e potencializando sintomas psicológicos, semelhantes a depressão.

Antunes et al. 2006; Modolo et al. 2009; Rosa et al., 2003 afirmam que apesar de temas ligados a vigorexia e transtornos alimentares estarem ganhando visibilidade na literatura, são poucos os estudos abordando a temática dependência do exercício físico no Brasil.

2.2 Dependência do exercício e satisfação com aparência muscular

Conceitua-se dependência de exercício físico, práticas de atividades física de forma excessiva e incontrolável que se manifesta fisiologicamente em ordens de

tolerância e abstinência enquanto que psicologicamente se mostra através da ansiedade e depressão (HAUSENBLAS; DOWNS, 2002).

Rosa (2001) cita em seus estudos que algumas teorias explicam a dependência de exercício relacionando-a ao estado de prazer decorrente da liberação de neurotransmissores envolvidos nos mecanismos neurais de reforço, entre eles a dopamina (DA) e os opioides endógenos.

Em seu mesmo estudo, Rosa (2001) ainda enfatiza a β -endorfina por apresenta forte potencial de abuso associado à sua propriedade de ativação das vias dopaminérgicas, mesolímbica e mesocortical, que afetam as sensações de recompensa e prazer. Como o exercício, principalmente o aeróbico de média-alta intensidade aumenta significativamente os níveis plasmáticos de β -endorfina, postula-se que o exercício poderia ser relativamente considerado um instrumento que levaria à liberação de drogas endógenas, podendo ser assim um análogo fisiológico da administração de drogas de abuso.

Já na concepção de De coverley Veale (1978) citado por Antunes e colaboradores (2006) entendem a dependência da seguinte maneira;

- a) estreitamento do repertório, levando a um padrão estereotipado de exercício uma ou mais vezes durante o dia; b) saliência do comportamento de praticar exercício, dando prioridade sobre outras atividades, para que sejam mantidos os padrões de exercícios; c) aumento na tolerância à quantidade e frequência dos exercícios com o decorrer dos anos; d) sintomas de abstinência relacionados a transtornos do humor (irritabilidade, depressão, ansiedade, etc.) quando interrompida a prática de exercícios; e) alívio ou prevenção do aparecimento de síndrome de abstinência por meio da prática de mais exercícios; f) consciência subjetiva da compulsão pela prática de exercício; e g) rápida reinstalação dos padrões prévios de exercícios e sintomas de abstinência após um período sem prática de exercícios físicos..

Dessa forma Coverly Veale (1987) e Rosa et al., (2003) concordam que a dependência do exercício físico também pode estar relacionada com o desencadeamento de transtornos alimentares ou obsessivos-compulsivos.

O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) é caracterizado pela presença de obsessões e/ou de compulsões. (ROSARIO-CAMPOS, M. C.; MERCADANTE, M. T.; 2000. P. 16 a 19.)

Entende-se por vigorexia um tipo de transtorno dismórfico corporal, em que o indivíduo potencializa defeitos estéticos que possua, ou ainda imagine que possua.

(ANTUNES et al. 2006 e CAFRI et al. 2008). Nessa patologia, o indivíduo se exercita pensando apenas no resultado do exercício sobre sua aparência LEONE et al. (2005) e OLIVARDIA et al. (2000)

Tendo como principais características quando o indivíduo é dotado de grande volume muscular, porém costuma ver-se bem menor em questão de volume, do que realmente está. Assunção (2002) afirma que Pensamentos intrusivos de que estão fracos ou que precisam se tornar mais fortes são vivenciados em levantadores de peso com dismorfia muscular, podendo identificar de fato que o indivíduo não está satisfeito com seu atual estado estético.

Vieira, (2010) conclui que, no entanto, não há muitos estudos realizados no Brasil para se identificar o perfil de dependência por exercícios físicos na população não-atleta.

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento do método

Trata-se de um estudo transversal pois de acordo com Bordalo (2006) caracteriza-se por incidência onde investiga determinada doença em grupos de casos novos, sendo dinâmica, pois oscila ao decorrer do tempo e em diferentes espaços. De cunho quantitativo e descritivo por descrever uma variável quanto a sua tendência central ou dispersão - média, mediana, moda- ou dividir em categorias e descrever a sua frequência - taxas e medidas de risco - em grandes populações (VÍCTORA, C. G.; KNAUTH, D.R. & HASSEN, MA. De N. A., 2000) realizado no ambiente de academias de musculação na cidade de Sousa no sertão da Paraíba.

3.2 População do estudo

Indivíduos de ambos os sexos praticantes de musculação em academia da cidade de Sousa, sertão Paraibano, tendo como critério de exclusão, não serem estudantes.

3.3 Procedimentos metodológicos

Foram selecionadas as duas academias com maior fluxo de Alunos na cidade de Sousa. Apresentado o objetivo da pesquisa, fora selecionado as amostras tendo como critério de inclusão serem estudantes desde escolares até pós-graduandos onde foram submetidos à 3 (três) questionários sendo de análise (*Questionário sócio demográfico e de pratica de atividade física, Questionário de satisfação com aparência muscular "MASS" e a Escala de dependência do exercício físico versão adaptada "ESD-R"*), ao final do preenchimento foi-se verificado, medidas de composição corporal, sendo esses; Peso, Altura, circunferência cintura e quadril.

3.4 Técnicas de coleta de dados

A coleta de dados teve como instrumentos, o questionário sociodemográfico adaptado com determinantes para outras práticas de atividade física, como também *Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS)* Validado e Traduzido ALVES jr (2004), além do *Exercise dependence Scale-Revised (ESD-R)* construída por Downs, Hausenblas e Nigg (2004) adaptada e validada por Oliveira (2010), sendo uma ferramenta para identificar níveis de dependência do exercício físico. Também foram utilizados técnicas de coleta de dados antropométricas.

3.4.1 Questionário sociodemográfico.

Instrumento construído com as principais variáveis descritivas para a população do estudo, sendo composto por 34 itens de respostas objetivas, enquadrando perfil sociodemográfico dos participantes, adaptado para indicativo de níveis de atividade física e estado de saúde do indivíduo. (Apêndice I)

3.4.2 Escala de Dependência do Exercício Físico (ESD-R)

Instrumento composto por 21 questões de cunho subjetivo numa escala de 1 (nunca) a 5 (sempre) subdividido em 2 (dois) scores como referência de análise, tendo 21 como pontuação mínima, Indicativo para não dependência e 105 sendo indicativo para dependência. (Anexo I)

Quadro 1. Distribuição dos fatores da Escala de Dependência do Exercício Físico

PONTUAÇÃO	NIVEL DE DEPENDENCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO
19 <	Assintomático
> 105	Sintomático

*Fonte Própria

3.4.3 Escala de Satisfação com Aparência Muscular (MASS).

Instrumento validado adaptado e validado no Brasil por Silva Junior, Souza e Silva (2008) composto por 19 itens de respostas subjetivas numa escala de 1 (nunca) a 5 (sempre) subdividido em 5 scores para análise dos níveis de satisfação com aparência muscular, variando de insatisfeito até totalmente satisfeito, o nível de satisfação com aparência muscular (MASS) dos sujeitos é classificado de acordo com o quadro de pontuação descrito abaixo. (Anexo II)

Quadro 2. Distribuição dos fatores da escala de satisfação com aparência muscular.

PONTUAÇÃO	NIVEL DE SATISFAÇÃO
86 a 95	Totalmente insatisfeito com a aparência muscular
67 a 85	Insatisfeito com aparência muscular
48 a 66	Moderadamente satisfeito com aparência muscular
19 a 28	Totalmente satisfeito com aparência muscular

* Fonte própria

3.4.4 Balança de pesagem Humana

Balança Balmak modelo BK-200F, No.série/ano 002.655/2012, máx: 200kg, min: 2kg; e=100g.

3.4.5 Trena antropométrica Cescorf

Trena antropométrica Sensibilidade: 1 mm; Amplitude leitura: 2 m; Início da numeração há 10 cm do início da trena. Dimensões: 45 mm x 43 mm; Fita com 2 m de comprimento e largura de 6 mm; Peso: 24 g.

3.5 Procedimentos éticos da pesquisa

A pesquisa observou todos os critérios contidos na Resolução MS 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que delinea os procedimentos em atividades de pesquisa envolvendo seres humanos, sendo oportunamente submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa Institucional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba.

3.6 Tratamento estatístico

Os dados foram submetidos à análise descritiva por meio dos cálculos de média, desvio padrão, mediana, frequência e correlação de acordo com as características das variáveis e quanto à normalidade e homogeneidade dos dados, através do software SPSS® (Statistical Package for Social Sciences) versão 20.0 para Windows. Todas as variáveis foram consideradas como amostras dependentes e avaliadas por teste de normalidade de Kolmogorov-Sminorv. Para a análise de correlação entre as variáveis foi utilizado o teste da correlação de Pearson, considerando um nível de significância menor do que 5% ($p < 0,05$).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostram o perfil de dependência dos praticantes de exercícios físicos de academias, de ambos os sexos. Demonstrando a relação entre o índice satisfação com aparência muscular e o perfil de dependência. Concluindo com a apresentação do perfil de dependência e a incidência de estudantes universitários correlacionado a satisfação com a aparência muscular. Na tabela 1. É apresentado os dados relevantes relacionados ao perfil dos participantes

Tabela 1. Média e desvios padrões das variáveis de Número de participantes, idade, massa corporal e estatura.

Sexo	Masculino (n=57)		Feminino (n=65)		Total (N=122)	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Idade (anos)	24,98	±4,73	24,78	±4,65	24,87	±4,67
Massa corporal (Kg)	76,94	±10,15	59,96	±10,64	67,89	±13,41
Estatura (m)	1,74	±0,06	1,61	±0,07	1,67	±0,09
IMC	25,36	±3,12	22,88	±3,45	24,03	±3,51
RCQ	0,854	±0,059	0,750	±0,067	0,800	0,082

*IMC= Índice de massa corporal, RCQ= Risco cintura quadril, DP = Desvio padrão.

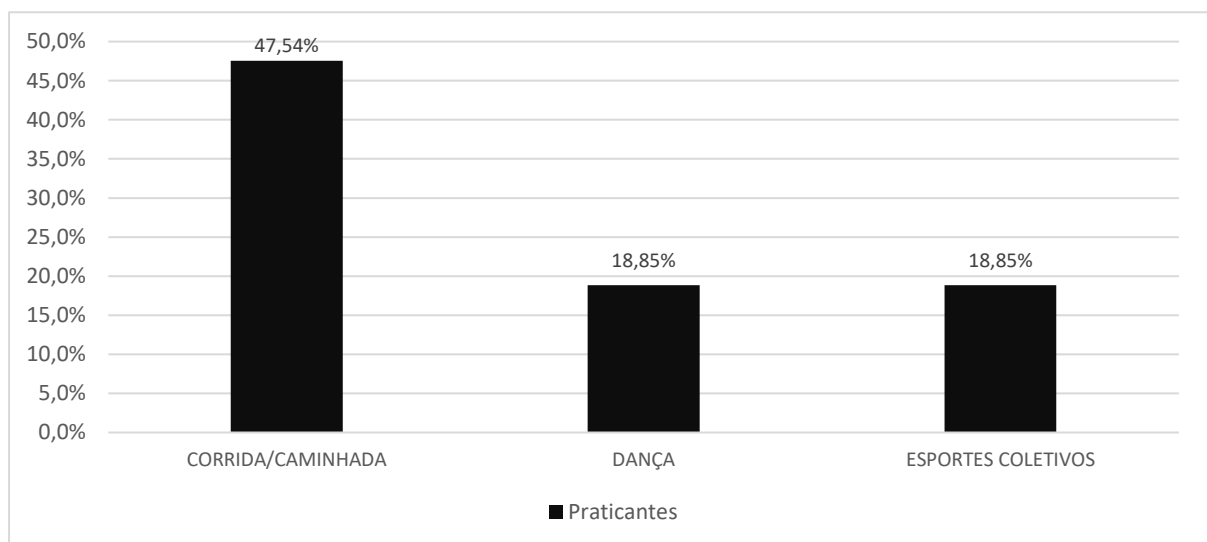
*Fonte Própria

Os resultados demonstram que as amostras se distinguem quanto às variáveis idade, e homens apresentem uma estatura média e massa corporal superior em relação as mulheres, no que se reporta a outras características antropométricas, resultou uma média de IMC de 25,36 kg/m² para o público masculino (*M*) e 22,88 kg/m² para o público feminino (*F*), Tendo como média total 24,03 DP ±3,51 enquadrando-se nos parâmetros normais segundo a World Health Organization WHO, assemelhando-se com o estudo de Floriano & D'almeida (2016) onde grande parte

dos indivíduos encontraram-se eutróficos de acordo com o IMC com mediana de 24,1 Kg/m² (22,5 - 25,8)

O público (*F*) apresentou índices de RCQ mais elevados, média de 0,85 em relação à média de idade que de acordo com a tabela de relação cintura quadril porem não mostra classificação de risco, enquanto que o público (*M*) apresentou média de 0,75 RCQ estando correlacionados significativamente no nível de ($p < 0,01$)

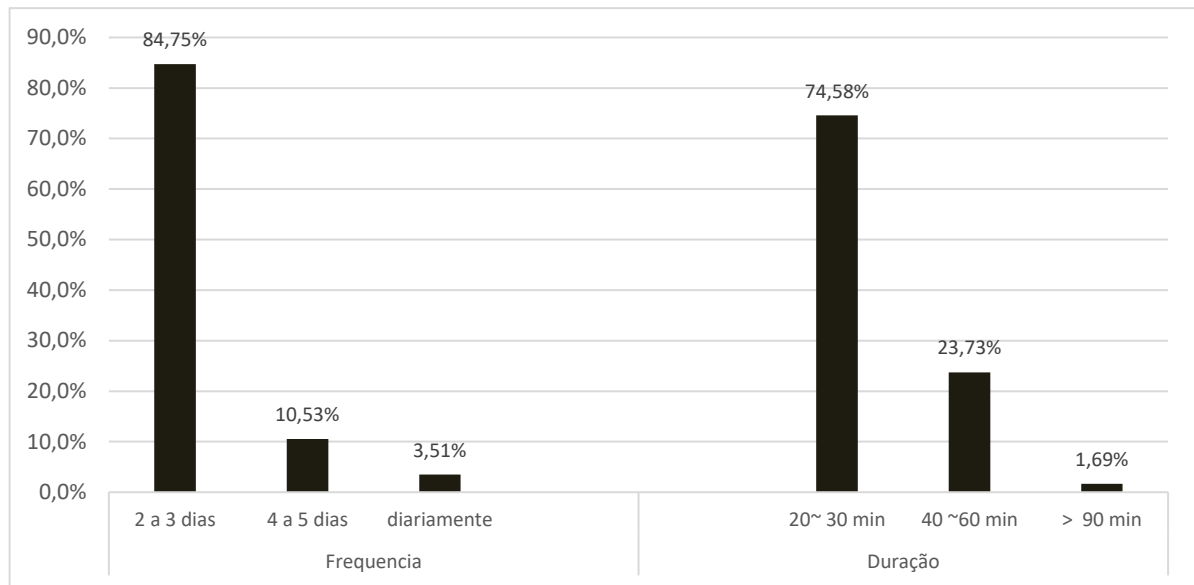
Gráfico 1. Gráfico de comparação entre outras atividades mais praticadas.



*Fonte própria

Referente a práticas de outras atividades físicas pela população estudada, o gráfico 1, mostra uma prevalência para a pratica de corrida e caminhada, apresentando 47,54% do público total enquanto que, 18,85% praticavam atividades relacionadas a dança e outros 18,85% realizavam práticas de esportes coletivos além da musculação, assim evidenciando que além dos treinos em academia, existe uma maior incidência de outras pratica de atividade fora do ambiente citado. Atualmente o número de praticantes de atividade física tem aumentado progressivamente, dentre as atividades mais praticadas, destaca-se a caminhada e a corrida, isto devido a sua praticidade, pois não implica riscos à saúde, tem sua intensidade controlada facilmente, não exige revisão médica para quem é saudável, além de não apresentar grandes custos para sua realização (LEVANDOSKI, J. e colaboradores, 2003; TUNSTALL-PEDOE, 2007; COELHO e COELHO, 2007; MENDES, A.V. e colaboradores, 2012).

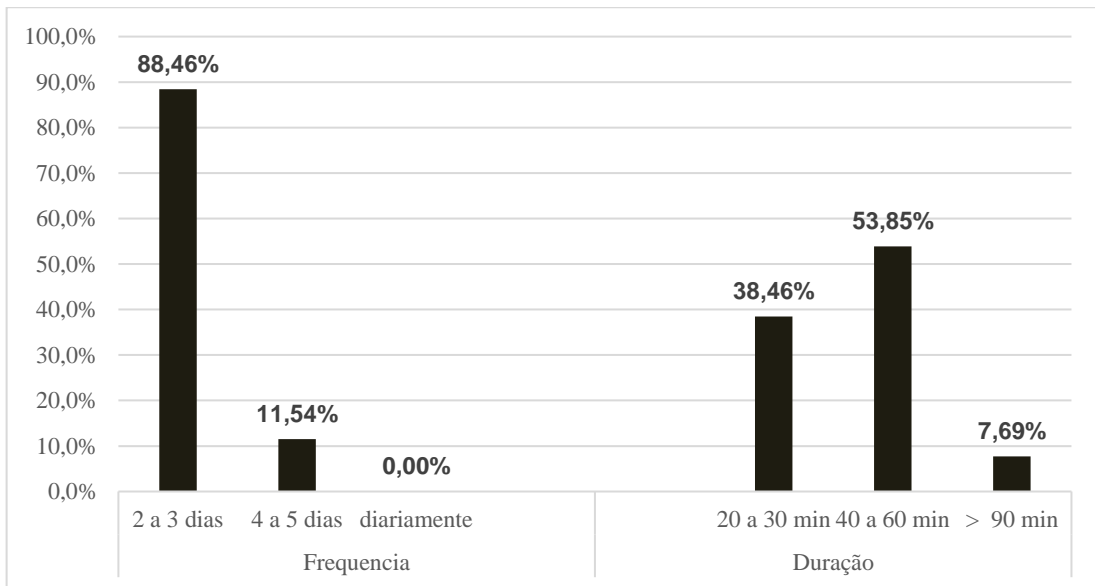
Gráfico 2. Gráfico de comparação de frequência e duração da Caminhada/corrida



Subdividindo os grupos, dentre os praticantes de caminhada e corrida, é expresso no gráfico 2 a frequência de duração da atividade descrita, onde a maior prevalência acontece na frequência de 2 a 3 dias, sendo 84,75%, enquanto de 4 a 5 ouve 10,53% dos praticantes e 3,51% diariamente, também é demonstrado maior incidência de duração sendo 20 a 30 minutos que representa cerca de 74,58% dos praticantes, enquanto que 23,73% afirmaram durar de 40 a 60 minutos na determinada atividade e 1,69% mais de 90 minutos diferindo-se do estudo de Mendes e colaboradores (2012) no qual, foi constatado que a maioria das mulheres (52,2%) praticavam a atividade 5 ou mais dias na semana, e os homens 3 a 4 dias (50,0%).

No gráfico 3, página 26, é mostrado a frequência e duração da prática de dança como outra atividade.

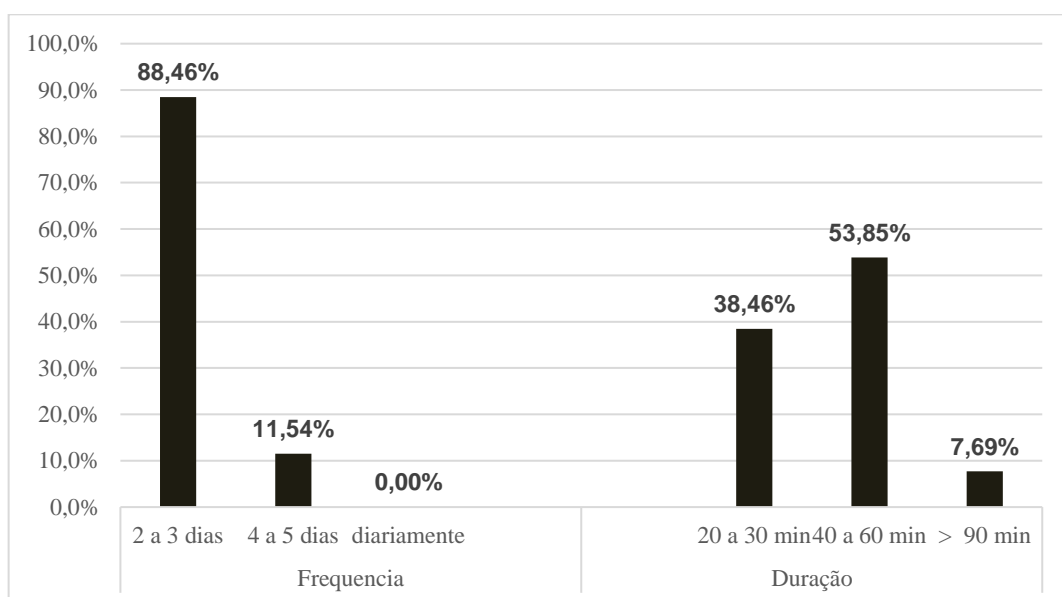
Gráfico 3. Distribuição da frequência e duração da pratica de dança



*Fonte própria.

96,15% mostraram participação durante 2 a 3 dias na semana enquanto que 3,85% frequentam esse tipo de atividade de 4 a 5 dias na semana com duração de 20 a 30 minutos o total de 59,26%, de 40 a 60 minutos foi representado por 33,33% e 7,41% afirmaram durar mais de 90 minutos da atividade física específica.

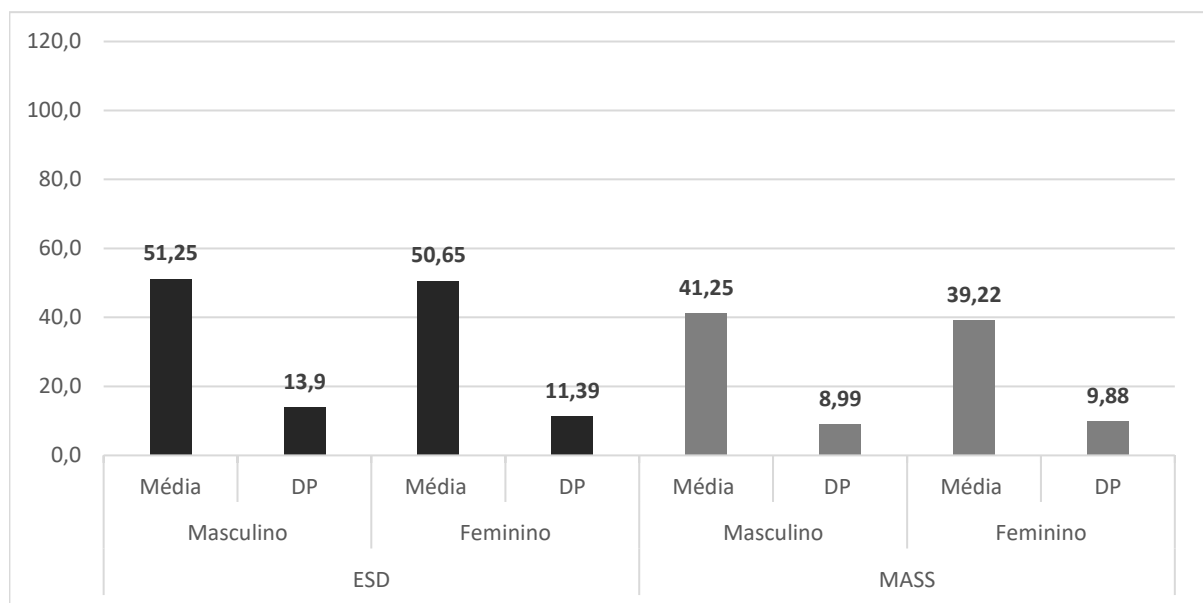
Gráfico 4. Distribuição da frequência e duração da pratica de esportes coletivos



*Fonte: Própria.

Os praticantes de esportes coletivos mostrados na figura 4, representam em 88,46% na frequência de 2 a 3 dias de práticas, enquanto que se observou 11,54% de 4 a 5 dias. No que condiz a duração dos mesmos, observou-se que as maiores incidências de 53,85% permanecem de 40 a 60 minutos de duração enquanto que 20 a 30 minutos é representado por 33,46% dos praticantes, e outros 7,69% afirmaram praticarem a atividade por mais de 90 minutos.

Gráfico 5. Distribuição das médias e desvios Padrão das variáveis ESD e MASS das amostras



*ESD: *Exercise Scale Dependence* *MASS: *Muscle Apparency Satisfaction Scale*.

* Fonte: Própria

A figura 5, demonstra a distribuição média e desvio padrão das variáveis ESD e MASS para sexo masculino $n=57$, onde foram observadas as médias de 41,25 com desvio padrão $\pm 8,99$ para MASS, já o sexo feminino $n=65$ observando a mesma variável apresentou média de 39,22 e DP de $\pm 8,88$ ao que se diz respeito a satisfação com aparência muscular. Estes achados vão se confrontar com os resultados dos estudos de Lokken et al. (2003), Araújo e Araújo (2003), Cachelin et al. (2002), Pingitore et al. (1997), que verificaram maior nível de insatisfação corporal em mulheres, quando comparadas com os homens. Loland, (2000) investigando 1.555 noruegueses do sexo masculino e feminino de diferentes faixas etárias e nível de aptidão física, verificou que os homens são significativamente mais satisfeitos do que

as mulheres, independentemente da idade e dos níveis de atividade física.

Valores mais elevados também foram observados na variável ESD, onde para o gênero masculino teve média de 51,25 DP \pm 13,90 e para o feminino média de 50,65 \pm 11,39. Totalizando média de 40,16 DP \pm 8,95 para MASS e 50,93 \pm 12,58 para ESD, onde demonstrando que quanto menos satisfeito com aparência muscular, mais acentuados são os níveis de dependência do exercício físico. Scheffer & Almeida (2010) observou em seu estudo de revisão, que em mulheres, há uma maior ativação de regiões cerebrais diferente dos homens quando relacionadas a dependência do álcool, a sensibilidade da dopamina aos receptores parece ser influente na busca pelo prazer proporcionado pelo álcool na população masculina, sendo que esta afinidade parece ser maior no cérebro feminino porém os homens, por sua vez, parecem apresentar maiores comportamentos de risco, sendo mais vulneráveis à busca pela droga, com menores estratégias neuroquímicas compensatórias. Podendo explicar os altos índices de dependência indicado nesse estudo por fatores semelhantes citados no estudo de Rosa (2001) que afirma, que algumas teorias explicam a dependência de exercício relacionando-a ao estado de prazer decorrente da liberação de neurotransmissores envolvidos nos mecanismos neurais de reforço, entre eles a dopamina (DA) e os opioides endógenos.

Quanto as variáveis analisadas para determinar a correlação, é apresentado na tabela 2 na página 29.

TABELA 2. Correlação de variáveis ESD, MASS, IMC e RCQ

Variáveis		ESD	MASS	IMC	RCQ
ESD	r	1	,637**	,088	,095
	p		,000	,337	,298
MASS	r	,637**	1	,125	,067
	p	,000		,169	,462
IMC	r	,088	,125	1	,396**
	p	,337	,169		,000
RCQ	r	,095	,067	,396**	1
	p	,298	,462	,000	

Correlação de significativa; $P < 0,05$; r =relação. Fonte: (IBM)

Analisando a tabela observou-se que as variáveis ESD e MASS apresentaram correlação, $p < 0,05$ demonstrando que fatores de dependência do exercício físico, estão relacionadas aos níveis de satisfação com a aparência muscular, mostrando que quanto menos satisfeito com aparência muscular, mais acentuados são os níveis de dependência do exercício físico, sendo contrário ao estudo realizado por Nunes e colaboradores (2007) no qual não foi encontrada nenhuma relação entre o grau de dependência psicológica do exercício físico com insatisfação com a imagem corporal e corroborando com o estudo de Oliveira (2010) onde estimou-se uma relação entre a DEF e comportamentos voltados para o exercício e ações empregadas com finalidade de modificação corporal, podendo indicar que é uma insatisfação corporal e um desejo de modificar o mesmo que favorece a DEF.

5 CONCLUSÃO

O seguinte estudo observou que, com base nas variáveis analisadas que o transtorno da dependência do exercício se mostrou significativo quanto a sua relação a satisfação com aparência muscular, evidenciando que a dependência do exercício físico pode ser consequência da insatisfação com a aparência muscular,

O estudo teve como limitação alguns fatores não coletados tal como, tempo de prática, correlação entre classe econômica ao tema da pesquisa, fazendo-se necessária estudar mais profundamente as questões. Entretanto, esses dados são sugestivos da existência da dependência de exercício.

6 REFERÊNCIAS

- ALCHIERI, J. C.; GOUVEIA, V. V.; OLIVEIRA, I. C. V.; MEDEIROS, E. D.; GRANGEIRO, A. S. M. & SILVA, C. F. L. S.; (2015). Exercise Dependence Scale: adaptação e evidências de validade e precisão. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, **64(4)**, 280-287
- ALVES, J.; **Exercício e saúde: adesão e efeitos psicológicos**. *Psychologica* **2005** 39:57-73;
- ANTUNES, H. K. M.; ANDERSON, M. L.; TUFIK, S.; DE MELLO M. T.; O estresse físico e a dependência de exercício físico. **Rev Bras Med Esporte** **2006**; 12:234-8.
- ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T.; SANTOS, R. F.; BUENO, O. F. A.; O efeito de um programa de condicionamento físico aeróbio de idosos normais sobre o desempenho em testes neuropsicológicos. In: **XVI REUNIAO ANUAL DA FESBE 2001a, Caxambu - MG, FESBE, p. 272.**
- ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; HEREDIA, R. A. G.; Et al. Alterações cognitivas em Idosas decorrentes do Exercício Físico Sistematizado. **Revista da Sobama.2001b**; 6 (1): 27-33.
- BARBER, J. S. S. Prevalência de depressão e sua relação com a qualidade de vida dos pacientes com fibromialgia. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em saúde Pública, **Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.**
- BENEDETTI, T.R.B.; BORGES, L. J.; PETROSKY, E. L.; GONÇALVES, L. H. T.; Atividade física e estado de saúde mental de idoso. *Revista de Saúde Pública*. 2008., Programa de Pós-Graduação em Educação Física. **Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Florianópolis, SC, Brasil**
- BERGER, B. G.; MOTL, R. W.; Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. **Journal of Applied Sport Psychology**, 2000; 12: 69-92.,
- BERGER, B.; PARGMAN, D.; WEINDBERG, R.; **Foudations of Exercise Psychology. Morgantown: Fitness Information Technology. 2002.**
- BIDDLE, S.; MUTRIE, N.; *Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions*. London: **Routledge, Taylor & Francis Group**; 2001.
- BUCKWORTH, J.; DISHMAN, R.; *Exercise Psychology*. Champaign: **Human Kinetics**; 2002

BUENO, A.; Psicología del ejercicio y bienestar. In: Serpa S, Araújo D (Eds). **Psicología do Desporto e do Exercício**. Lisboa: 2002 Edições FMH, 87-103;

CAFRI, G.; OLIVARDIA, R.; THOMPSON, J. K.; **Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia**. **Compr Psychiatry** 2008;49:374-9

COELHO, C. S.; COELHO, I. C. Comparação dos benéficos obtidos através da caminhada e da hidroginástica para a terceira idade. In II Encontro de Educação Física e Áreas Afins. Anais. Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física. **Departamento de Educação Física**. UFPI. 2007. p.16.

COSTA, A. M. & DUARTE, E. Atividade física e a relação com a qualidade de vida, de pessoas com sequelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI). **Revista Brasileira de Ciência e movimento**. 2002., 10, 47-54.

DECOVERLEY VEALE, D. M. W.; **Exercise dependence**. *Br J Addict*. 1987;82:735-40.

FISCHER, R.M.B. O dispositivo pedagógico da mídia: modos de educar na (e pela) TV. *Educ. Pesqui.* **2002**; 28(1):151-162.

FLORIANO, J. M.; D'ALMEIDA, K. S.; Prevalência de transtorno dismórfico muscular em homens adultos residentes na fronteira oeste do rio grande do sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo**. v. 10. n. 58. p.448-457. Jul./Ago. 2016. ISSN 1981-9927.

FORUM MONDIAL.; Physical activity, health and well-being. In: Forum mondial sur l'activité physique et le sport. Québec: **Forum mondial sur l'activité physique et le sport**. **1995**.

FOX, E. L.; MATHEUS, D. K.; Bases fisiológicas da Educação Física e dos desportos. 3. ed. **Rio de Janeiro, Interamericana**. il. 1994.

GÜNTHER, H.; **Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta É a Questão**. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, Mai-Ago 2006, Vol. 22 n. 2, pp. 201-210

HAUSENBLAS, H. A.; & JANELLE C. M.; (Eds.), **Handbook of Sport Psychology** (2nd ed, pp. 740-765). New York: Wiley.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G.; Culto ao corpo e o uso de anabolizante entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(4):773-782, abr, 2009

LANDERS, D.; & ARENT, S.M.; **Exercise and mental health**. In R.N. Singer, 2001.

LEONE, J. E.; SEDORY, E. J.; GRAY, K. A.; **Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders.** J Athl Train 2005; 40:352-9.

LEVANDOSKI, J. L.; LODI, D.; WEYH, G.; LIVI, A. C.; KLEINSCHMIDT, F.; BERSCH, L. J. **Perfil dos praticantes de caminhada do município de marechal cândido Rondon.** In: V Encontro de Pesquisa em Educação Física da Unioeste, Marechal Cândido Rondon. Cad. Ed. Fís.: estudos e reflexões. Vol. 5. Num. 9. 2003. p. 81-88.

LOLAND, N. W.; The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. **Journal of Aging and Physical Activity** 2000; 8:197-213.

MARIN-NETO, J. A.; Et al. **Atividades físicas: “remédio” cientificamente comprovado? A Terceira Idade.** 1995;10 (6): 34-43.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS, Bol. Inst. Saúde** (Impr.), São Paulo, n. 47, abr. 2009.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esporte - Vol. 11**, Nº 3 – Mai/Jun, 2005

MENDES, A. V.; MUNDIM, S. M.; TAVARES, B. M; Estado nutricional de praticantes de caminhada na cidade de coari-amazonas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo.** v. 6. n. 34. p. 283-291. Jul/Ago. 2012. ISSN 1981-9927

MOTA, J.; Atividade física e saúde na população infanto-juvenil. Referências e reflexões. In: Seabra A, Catela D, Romero F, Moutão J, Pimenta N, Santos R, Franco S (Eds). **Investigação em Exercício e Saúde.** Rio Maior: 2003 Edições ESDRM, 8-19;

OLIVARDIA R.; POPE, H. G. Jr.; HUDSON, J. I.; **Muscle dysmorphia in male weightlifters:** a case-control study. Am J Psychiatry 2000;157:1291-6.

OLIVEIRA, I. C. V. **Adaptação e validação da escala de dependência do exercício físico em versão tradicional e informatizada.** Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Programa de pós graduação, 2010. 137 f.:il

PRADO, M. A. S.; MAMEDE, M. V.; ALMEIDA, A. M. & CLAPIS, M. J., A pratica de Atividade física em mulheres submetidas a cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefícios. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2005.,15, 189-204

ROSA, D. A.; DE MELLO, M. T.; SOUZA-FORMIGONI, M. L. O.; Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 9, n. 1, p. 9-14, fev. 2003.

ROSARIO-CAMPOS, M. C.; MERCADANTE, M. T.; Transtorno obsessivo-compulsivo. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 22, supl. 2, p. 16-19, Dec. 2000

SILVA JUNIOR, S. H. A.; SOUZA, M. A.; SILVA, J. H. A. **Tradução, adaptação e validação da escala de satisfação com a aparência muscular (MASS)**. Revista Digital, Buenos Aires , ano 13, n. 120, mai. 2008.

SCHEFFER, M.; e ALMEIDA, R. M. M. de.; Consumo de álcool e diferenças entre homens e mulheres: **comportamento impulsivo, aspectos cognitivos e neuroquímicos**. Neuropsicologia Latinoamericana [online]. 2010, vol.2, n.3, pp. 1-11. ISSN 2075-9479.

TUNSTALL-PEDOE, D.S. Marathon medical support historical perspectives: from cradle to averting the grave. **Sports Med. Vol. 37**. Num. 4-5. 2007. p.291-293.

VÍCTORA, C. G.; KNAUTH, D.R. & HASSEN, MA. De N. A.: **Metodologias Qualitativa e Quantitativa** in ____ Pesquisa Qualitativa em Saúde – Uma Introdução ao Tema, Cap 3, pp33-44. Tomo Editorial, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization. WHO **Obesity Technical Report Series**. n. 284, p. 256, 2000.

APÊNDICE A
Termo de consentimento livre e esclarecido – TCLE



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA –
CAMPUS SOUSA. COORDENAÇÃO GERAL DE ENSINO COORDENAÇÃO DO CURSO
DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Esclarecimentos

Este é um convite para você participar da pesquisa: **“DEPÊNDENCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO RELACIONADO À SATISFAÇÃO COM APARÊNCIA MUSCULAR ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS.”** Que tem como pesquisador responsável o estudante de graduação Jucyan Lopes Maia.

Esta pesquisa pretende verificar por meio de métodos indiretos a dependência do exercício físico relacionado à satisfação com aparência muscular entre frequentadores de academias.

O motivo que nos leva a realizar este estudo é a tentativa de fazer um levantamento de um transtorno psicológico, tratado como dependência do exercício físico e relacionar com a satisfação com a aparência muscular em praticantes de musculação, de academias na cidade de Sousa - Paraíba, a fim de buscar melhorias em sua qualidade e redução dos prejuízos provocados por sua privação, preservando a imagem e assegurando que os participantes da pesquisa não sejam estigmatizados e todos permaneceram no anonimato. A metodologia da pesquisa incidirá na aplicação de questionários. Anteriormente a aplicação dos questionários você será informado de todos os procedimentos da pesquisa relacionados à metodologia. Para que tenha ciência de sua importância na pesquisa esse termo será lido antes da aplicação dos questionários que será realizado no ambiente das academias, o questionário respondido será recolhido e colocado em uma pasta reservada para a série e cidade correspondente, aberta apenas no momento da tabulação dos dados, considerando a RESOLUÇÃO No 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012. A respeito do participante da pesquisa sua dignidade e autonomia, serão reconhecidas, sua vulnerabilidade assegurada e sua vontade de contribuir e permanecer, ou não, na pesquisa, por intermédio de manifestação expressa, livre e esclarecida também.

Será concedido um tempo adequado para que o convidado a participar da pesquisa possa refletir, consultando, se necessário, seus familiares ou outras pessoas que possam ajudá-los na tomada de decisão livre e esclarecida. Os dados obtidos na pesquisa serão exclusivamente para a finalidade prevista no seu protocolo, ou conforme o consentimento do participante. Reiteramos que durante todo o período do estudo os dados coletados serão

postos em pastas lacradas e só serão abertos quando forem colocadas nas planilhas de um programa de computador “Excel”, em caso de algum problema que possa surgir, relacionado com a pesquisa, o custeio será de inteira responsabilidade do pesquisador responsável.

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para o professor Richardson Correia Marinheiro, através dos números: (83) 99964-4147 e 3556-1029 ramal: 243, Email: .richardson.marinheiro@gmail.com

Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com as Instituições de Ensino participantes.

Os dados que você irá nos fornecer serão confidenciais e sendo divulgados apenas em congressos ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável em local seguro e por um período de cinco anos.

Se você tiver algum gasto pela sua participação nessa pesquisa, ele será assumido pelo pesquisador e reembolsado.

Se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, será indenizado.

Qualquer dúvida sobre a ética desse estudo você deverá ligar para o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia da Paraíba, Av. 1o de maio, 720, Jaguaribe, João Pessoa/PB), E-mail: eticaempesquisa@ifpb.edu.br e telefone (83) 9184-4721 do CEP/IFPB. Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável o estudante Jucyan Lopes Maia.

Consentimento Livre e Esclarecido

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para ciência e ter ficado ciente de todos os meus direitos, eu

_____, abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa: “DEPÊNDENCIA DO EXERCÌCIO FÍSICO RELACIONADO À SATISFAÇÃO COM APARÊNCIA MUSCULAR ENTRE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS. ” E autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Sousa, _____ de 2017.

Ms. Richardson Correia Marinheiro
(Coordenador da Pesquisa)

Participante da Pesquisa

APÊNDICE B

Questionário Sociodemográfico e epidemiológico adaptado

1.		IDENTIFICAÇÃO DO ALUNO			
CÓDIGO				SEXO:	IDADE: <input style="width: 50px;" type="text"/>
				M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>	
COR /RAÇA:	1 - BRANCA <input type="checkbox"/>	2 - PRETA <input type="checkbox"/>	3 - AMARELA <input type="checkbox"/>	4 - PARDA <input type="checkbox"/>	5 - INDÍGENA <input type="checkbox"/>
ESTADO CIVIL	SOLTEIRO (A) <input type="checkbox"/> CASADO (A) <input type="checkbox"/> UNIÃO ESTÁVEL <input type="checkbox"/> SEPARADO (A) <input type="checkbox"/>		VOCÊ MORA COM:		QUANTAS PESSOAS MORA COM VOCÊ
			OS PAIS <input type="checkbox"/> COM PAI <input type="checkbox"/> COM A MÃE <input type="checkbox"/> COM IRMÃOS <input type="checkbox"/> COM OS AVÓS <input type="checkbox"/> ESPOSO (A) <input type="checkbox"/> OUTROS <input type="checkbox"/>		UM OU DOIS <input type="checkbox"/> TRÊS OU QUATRO <input type="checkbox"/> CINCO OU MAIS <input type="checkbox"/>
TRABALHO	TRABALHA?	PROFISSÃO		QUANTAS HORAS POR DIA?	
	NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>	ESCOLAR: <input type="checkbox"/> UNIVERSITÁRIO: <input type="checkbox"/> OUTROS _____		Até 4Hs <input type="checkbox"/> Até 6Hs <input type="checkbox"/> Até 8Hs <input type="checkbox"/> Até 10hs <input type="checkbox"/> Mais de 10hs <input type="checkbox"/>	
RESIDÊNCIA	NA ZONA		MORA EM CASA		RUA CALÇADA
	RURAL <input type="checkbox"/> URBANO <input type="checkbox"/>		PRÓPRIA <input type="checkbox"/> ALUGADA <input type="checkbox"/> HERANÇA <input type="checkbox"/> DE AMIGOS <input type="checkbox"/>		NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>
	POSSUI ESGOTO		ÁGUA ENCANADA		COLETA DE LIXO
	NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>		NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>		NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>
ELETRO-ELETRÔNICO E EQUIPAMENTOS	MARQUE QUAIS DESSES ELETRO- ELETRÔNICO POSSUI EM SUA CASA				
	RÁDIO <input type="checkbox"/> TELEVISÃO <input type="checkbox"/> TELEFONE FIXO <input type="checkbox"/> CELULAR <input type="checkbox"/> COMPUTADOR <input type="checkbox"/> ACESSO A INTERNET <input type="checkbox"/> GELADEIRA <input type="checkbox"/> FOGÃO <input type="checkbox"/> MICROONDAS <input type="checkbox"/> MAQUINA DE LAVAR <input type="checkbox"/> OUTROS _____				
2.		DADOS SOBRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA/ESTADO DE SAÚDE			
OUTRAS ATIVIDADES FÍSICA	Quais tipos de atividade física pratica fora do ambiente da academia? E qual a frequência?				
	Caminhada: <input type="checkbox"/>	<u>Frequência:</u>	2 a 3 dias: <input type="checkbox"/>	4 a 5 dias: <input type="checkbox"/>	Diariamente: <input type="checkbox"/>
		<u>Duração:</u>	20 a 30 min: <input type="checkbox"/>	45 a 60 min: <input type="checkbox"/>	Mais de 90 min: <input type="checkbox"/>
	Dança: <input type="checkbox"/>	<u>Frequência:</u>	2 a 3 dias: <input type="checkbox"/>	4 a 5 dias: <input type="checkbox"/>	Diariamente: <input type="checkbox"/>
		<u>Duração:</u>	20 a 30 min: <input type="checkbox"/>	45 a 60 min: <input type="checkbox"/>	Mais de 90 min: <input type="checkbox"/>
	Hidroginastica/Natação: <input type="checkbox"/>	<u>Frequência:</u>	2 a 3 dias: <input type="checkbox"/>	4 a 5 dias: <input type="checkbox"/>	Diariamente: <input type="checkbox"/>
		<u>Duração:</u>	20 a 30 min: <input type="checkbox"/>	45 a 60 min: <input type="checkbox"/>	Mais de 90 min: <input type="checkbox"/>
Ciclismos: <input type="checkbox"/>	<u>Frequência:</u>	2 a 3 dias: <input type="checkbox"/>	4 a 5 dias: <input type="checkbox"/>	Diariamente: <input type="checkbox"/>	
	<u>Duração:</u>	20 a 30 min: <input type="checkbox"/>	45 a 60 min: <input type="checkbox"/>	Mais de 90 min: <input type="checkbox"/>	
Esportes coletivos: <input type="checkbox"/>	<u>Frequência:</u>	2 a 3 dias: <input type="checkbox"/>	4 a 5 dias: <input type="checkbox"/>	Diariamente: <input type="checkbox"/>	
	<u>Duração:</u>	20 a 30 min: <input type="checkbox"/>	45 a 60 min: <input type="checkbox"/>	Mais de 90 min: <input type="checkbox"/>	
Outros: _____	<u>Frequência:</u>	2 a 3 dias: <input type="checkbox"/>	4 a 5 dias: <input type="checkbox"/>	Diariamente: <input type="checkbox"/>	
	<u>Duração:</u>	20 a 30 min: <input type="checkbox"/>	45 a 60 min: <input type="checkbox"/>	Mais de 90 min: <input type="checkbox"/>	
ESCOLARIDADE	ENSINO FUNDAMENTAL:		ENSINO MÉDIO:		ENSINO SUPERIOR:
	Completo: <input type="checkbox"/> Incompleto: <input type="checkbox"/>	Completo: <input type="checkbox"/> Incompleto: <input type="checkbox"/>		Completo: <input type="checkbox"/> Incompleto: <input type="checkbox"/>	

	ESPECIALIZAÇÃO: Pos-Graduação: <input type="checkbox"/> Mestrado: <input type="checkbox"/> Doutorado: <input type="checkbox"/> Pos-Doutorado: <input type="checkbox"/>			
ESTADO DE SAÚDE	Obesidade <input type="checkbox"/>	Hipertensão Arterial <input type="checkbox"/>	Alergia Qual? _____	Lombalgia <input type="checkbox"/>
	Doenças cardiovasculares Qual? _____	Osteorrite <input type="checkbox"/>	Rinite _____	Cancer <input type="checkbox"/>
	Diabetes Mellitus tipo I <input type="checkbox"/>	Osteoporose <input type="checkbox"/>	Sinusite _____	Outros <input type="checkbox"/>
	Diabetes Mellitus tipo II <input type="checkbox"/>	Asma <input type="checkbox"/>	Fibromialgia _____	Qual? _____
ESTILO DE VIDA	USO DE CIGARRO		USO DE ALCOOL	
	NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>	NÃO: <input type="checkbox"/> SIM: <input type="checkbox"/>		
ANTOPOMETRIA	PESO:	ALTURA:	CINTURA :	QUADRIL:
OBSERVAÇÕES				

ANEXO A

Escala de Dependência do Exercício Físico Adaptada

Escala de Dependência de Exercício (EDS-R)

Estamos realizando uma pesquisa sobre a prática de atividade física e gostaríamos de saber sua opinião sobre seus hábitos. Não existem respostas certas nem erradas, apenas expresse o que pensa da maneira mais sincera possível, sem deixar nenhuma questão em branco. Não é preciso se identificar, suas respostas serão consideradas no conjunto dos participantes. Agradecemos antecipadamente sua colaboração.

Instruções: A seguir você encontrará afirmações que podem descrever o seu comportamento/ perfil, ou não. Você deverá escolher a opção com que mais se identifica, podendo variar de nenhuma semelhança à total semelhança. Por favor, leia atentamente cada uma das frases abaixo e indique o quanto cada uma se aproxima da sua maneira de agir. Para isso, utilize a escala de resposta abaixo, marcando um “X” ou circulando o número correspondente a sua resposta.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Faço exercício para evitar ficar irritado.	1	2	3	4	5
2. Pratico exercícios mesmo com lesões recorrentes.	1	2	3	4	5
3. Costumo aumentar a intensidade do exercício para conseguir efeitos desejados.	1	2	3	4	5
4. Tenho de manter sempre o tempo em que me exercito.	1	2	3	4	5
5. Eu prefiro me exercitar a passar o tempo com a família e amigos.	1	2	3	4	5
6. Eu gasto muito tempo fazendo exercícios.	1	2	3	4	5
7. Faço mais exercício do que pensava.	1	2	3	4	5
8. Quando me exercito, diminuo a ansiedade.	1	2	3	4	5
9. Eu me exercito, quando estou lesionado (a).	1	2	3	4	5
10. Aumento a frequência com que me exercito para conseguir efeitos desejados.	1	2	3	4	5

11. Tenho de manter sempre a frequência dos exercícios.	1	2	3	4	5
12. No trabalho/escola, penso em exercício, quando deveria estar concentrado.	1	2	3	4	5
13. Eu passo a maior parte do meu tempo livre fazendo exercícios.	1	2	3	4	5
14. Eu me exercito mais do que esperava.	1	2	3	4	5
15. Faço exercícios para diminuir a tensão.	1	2	3	4	5
16. Pratico exercícios mesmo com problemas físicos persistentes.	1	2	3	4	5
17. Costumo aumentar a duração dos meus exercícios para conseguir os efeitos desejados.	1	2	3	4	5
18. Tenho sempre de manter a intensidade dos exercícios.	1	2	3	4	5
19. Escolho me exercitar a passar o tempo com família/amigos.	1	2	3	4	5
20. Gasto grande parte do meu tempo fazendo exercícios.	1	2	3	4	5
21. Eu me exercito mais do que planejava.	1	2	3	4	5

RESULTADO_____.

ANEXO B

Escala de Satisfação com Aparência Muscular

Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS)

A forma de responder é a mesma do questionário anterior. Por favor, leia atentamente cada uma das frases abaixo e indique o quanto cada uma se aproxima da sua maneira de agir. Para isso, utilize a escala de resposta abaixo, marcando um “X” ou circulando o número correspondente a sua resposta.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Eu frequentemente pergunto a amigos e/ou parentes se estou musculoso.	1	2	3	4	5
2. Eu malho mesmo quando meus músculos ou articulações estão doloridos	1	2	3	4	5
3. Para ser grande o individuo tem que ignorar a dor.	1	2	3	4	5
4. Eu acho correto utilizar anabolizantes para aumentar a massa muscular.	1	2	3	4	5
5. Quando eu vejo meus músculos no espelho, sinto frequentemente satisfação com o seu tamanho atual.	1	2	3	4	5
6. Minha valorização está focalizada em meus músculos.	1	2	3	4	5
7. Eu sinto frequentemente que estou viciado em trabalhar com pesos.	1	2	3	4	5
8. Eu pergunto frequentemente aos outros se os meus músculos estão grandes o bastante.	1	2	3	4	5
9. Eu faria qualquer coisa para o meu músculo crescer.	1	2	3	4	5
10. Se meu horário me força perder um dia de trabalho com pesos, eu fico muito transtornado.	1	2	3	4	5
11. Eu frequentemente gasto o maior tempo do meu dia me olhando no espelho.	1	2	3	4	5
12. Eu ignoro a dor física enquanto estou trabalhando para ficar maior.	1	2	3	4	5
13. Eu frequentemente acho difícil resistir de não medir o tamanho dos meus músculos	1	2	3	4	5
14. Eu estou satisfeito com o tamanho dos meus músculos.	1	2	3	4	5
15. Eu tenho que adquirir músculos maiores de qualquer forma.	1	2	3	4	5
16. Eu gasto a maior parte do tempo na academia do que os que malham lá.	1	2	3	4	5
17. Estou satisfeito com a definição do meu músculo.	1	2	3	4	5
18. Se eu “malho” mal, provavelmente isso causará um efeito negativo no resto do meu dia.	1	2	3	4	5
19. Eu frequentemente gasto meu dinheiro com suplementos musculares.	1	2	3	4	5