



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WÍGNA MAYARA GONÇALVES DOS SANTOS

**IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA
ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19**

JOÃO PESSOA – PB

2021

WÍGNA MAYARA GONÇALVES DOS SANTOS

**IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA
ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB.

Orientador: Prof. Dr. Luciano Meireles
de Pontes

JOÃO PESSOA – PB

2021

S237i Santos, Wigna Mayara Gonçalves dos.

Imagem corporal em praticantes de atividade física :
uma análise dos efeitos da pandemia da Covid-19 / Wigna
Mayara Gonçalves dos Santos. - João Pessoa, 2021.
78 f. : il.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Imagem Corporal. 2. Insatisfação Corporal. 3.
Atividade física. 4. Adultos. 5. Pandemia. I. Pontes,
Luciano Meireles de. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 159.9.016.1

WÍGNA MAYARA GONÇALVES DOS SANTOS

**IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA
ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19**

Monografia apresentada ao Curso de
Bacharelado em Educação Física do
Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal da Paraíba –
UFPB.

Aprovado em: 09 de Dezembro de 2021.

Resultado: 10,0

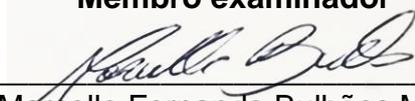
Banca examinadora:



Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes (DEF)
Orientador



Prof. Dr. Iraquiton de Oliveira Caminha (DEF)
Membro examinador



Prof. Dr. Marcello Fernando Bulhões Martins (DEF)
Membro examinador

À Deus,

*Aos meus familiares,
Aos meus avôs maternos Políbio Paulino
Gonçalves e Alaíde Nunes Gonçalves (em
memória) e ao meu tio Anilton Gonçalves (em
memória),*

Dedico.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar ao meu bom Deus, por ter me guiado até aqui, por me ensinar a ser resiliente e a respeitar o tempo de certo de cada coisa.

Aos meus familiares por serem meu alicerce em toda vida e terem me proporcionado mediante as nossas condições, usufruir daquilo que não puderam enquanto jovens.

Ao meu futuro marido Wanderlan, por me estimular e encorajar diariamente a seguir adiante, sem ter medo do futuro e ser meu ombro quando mais precisei.

A todos os professores mestres, com sua dedicação e atenção muito nos ensinaram e contribuíram a nossa formação enquanto profissionais, em especial ao meu orientador Prof. Dr. Luciano Meireles por toda atenção, tranquilidade e paciência ao me conduzir nessa nova etapa de minha vida acadêmica. Assim como, ao professor da disciplina de monografia II Dr. Marcello Fernando Bulhões por todos os conselhos que engrandeceram a pesquisa.

A todos os colaboradores que participaram direta ou indiretamente, da pesquisa, respondendo e/ou compartilhando o questionário com outros colegas.

À banca avaliadora pelo tempo disponível e atenção dedicada ao estudo.

Por fim, ao Departamento de Educação Física e a Universidade Federal da Paraíba.

“Eu faço da dificuldade a minha motivação”
(Chorão- Banda Charlie Brown Jr)

RESUMO

O corpo é analisado como um organismo complexo e é por meio dele que as experiências se cruzam e se articulam, criando uma ordem e uma hierarquia segundo necessidades e circunstâncias que regem a existência deste sujeito na sociedade. Assim como, uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física. Diante do estabelecimento da pandemia do Covid – 19. O isolamento social em muitos países e principalmente no Brasil, tem provocado um impacto na saúde mental, desequilíbrio nutricional, baixa adesão a prática de atividades físicas em ambiente domiciliar, ocasionando mudanças na imagem corporal positiva por consequência da baixa autoestima. O objetivo do presente estudo foi analisar o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física durante o período de isolamento social da Pandemia da COVID-19. Caracteriza-se por um estudo de natureza quantitativa, do tipo descritiva e de corte transversal. A amostra final foi constituída por 52 sujeitos, com faixa etária compreendia dos 18 - 59 anos ($28,6 \pm 7,4$), de ambos os sexos e praticantes regulares de atividades em academias de ginástica da cidade de João Pessoa- PB. O instrumento utilizado para a coleta dos dados se deu por meio de questionário on-line, elaborado através da plataforma Google Formulários e compartilhado através de redes sociais dos participantes. Para a análise dos dados foi utilizado o método de análise estatística descritiva e distribuição de frequência das respostas. Os resultados demonstraram de um modo geral que, a maioria da amostra foi composta por sujeitos do sexo masculino 58%(n=30). Verificou-se que 92,3% (48) afirmaram utilizar a prática de atividade física para fins de melhorar sua aparência física. Quanto ao que se refere a rotina de atividades durante o isolamento social, para 53,8% (28) diminuíram muito durante o referido período. A maioria dos sujeitos 84,6% (n=44) apontaram para que em um dado momento em isolamento perceberam mudanças em suas imagens corporais, o qual para 59,6% (31), tal percepção se deu negativamente. Portanto, face aos objetivos e resultados, conclui-se nesse estudo que o período em isolamento social, houve diminuição da rotina em atividades físicas, em decorrência desse aspecto os sujeitos obtiveram ganho de peso o que influenciou negativamente na percepção da imagem corporal durante o referido período.

Palavras-chaves: Imagem Corporal. Insatisfação Corporal. Atividade física. Adultos. Pandemia.

ABSTRACT

The body is analyzed as a complex organism and it is through it that experiences intersect and articulate, creating an order and a hierarchy according to needs and circumstances that govern the existence of this subject in society. As well as, a multidimensional construct, that broadly describes the internal representations of body structure and physical appearance. Faced with the establishment of the Covid 19 pandemic, social isolation in many countries, and especially in Brazil, has caused an impact on mental health, nutritional imbalance, low adherence to the practice of physical activities in the home environment, causing changes in positive body image because of low self-esteem. The objective of the present study was to analyze the level of satisfaction with body image of physical activity practitioners during the period of social isolation of the COVID- 19 Pandemic. It is characterized as a quantitative study, of descriptive and cross-sectional type. The final sample consisted of 52 subjects, with ages ranging from 18 to 59 years (28.6 ± 7.4), of both genders and regular practitioners of activities in gyms in the city of João Pessoa- PB. The instrument used for data collection was an online questionnaire, developed through the Google Forms platform and shared through the participants' social networks. For data analysis, we used the method of descriptive statistical analysis and frequency distribution of responses. The results showed in general that, the majority of the sample was composed of male subjects 58% (n=30). It was verified that 92.3% (48) stated that they use physical activity to improve their physical appearance. As for the routine of activities during social isolation, for 53.8% (28) they decreased a lot during this period. Most of the subjects 84.6% (n=44) pointed out that in a given moment of isolation they noticed changes in their body image, which for 59.6% (31), such perception was negative. Therefore, facing the objectives and results, it is concluded in this study that the period in social isolation, there was a decrease of routine in physical activities, as a result of this aspect the subjects gained weight, which negatively influenced the perception of body image during this period.

Keywords: Body Image. Body Dissatisfaction. Physical activity. Adults. Pandemic.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Descrição da amostra elegível, coletas válidas e não válidas e problemas apresentados durante o levantamento.....	27
Figura 2. Desenho do estudo.....	30
Figura 3. Cartaz de convite para participação na pesquisa.....	31
Figura 4. Distribuição de Frequências relativas (%) das Atividades físicas realizadas no âmbito da academia, indicadas pelos participantes do estudo.....	40
Figura 5. Distribuição de Frequências relativas (%) das Atividades físicas realizadas em ambiente doméstico indicados pelos participantes do estudo.....	43
Figura 6. Distribuição de Frequências relativas (%) dos aspectos motivacionais a prática de atividade física durante o período de isolamento social.....	44

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) segundo as características sociodemográficas dos sujeitos participantes do estudo.....	35
Tabela 2. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) segundo as características de saúde dos sujeitos participantes do estudo.....	36
Tabela 3. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) segundo as práticas de atividade física dos sujeitos participantes do estudo.....	38
Tabela 4. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) segundo as práticas de atividade física durante o período em isolamento social dos sujeitos participantes do estudo.....	41
Tabela 5. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) quanto nível de satisfação com a imagem corporal segundo os sujeitos participantes do estudo.....	45
Tabela 6. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) quanto nível de satisfação com a imagem corporal durante o isolamento social segundo os sujeitos participantes do estudo.....	47

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1. OBJETIVOS.....	13
1.1.1 Objetivo Geral	13
1.1.2 Objetivos Específicos.....	13
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	14
2.1 O culto ao corpo e sua história ao longo do tempo.....	14
2.2 A construção social do corpo.....	16
2.3 Relação entre o nível de (in)satisfação corporal e prática atividade física	18
2.4 Atividade física em tempos de pandemia	20
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	23
3.1 Caracterização da pesquisa	23
3.1.1 Natureza da Pesquisa	23
3.1.2 Tipologia da Pesquisa	24
3.1.3 Corte Temporal	25
3.2 População e amostra da pesquisa.....	25
3.3 Instrumentos para a coleta de dados.....	27
3.4 Procedimentos para a coleta de dados.....	28
3.5 Design da análise dos dados.....	31
3.6 Aspectos éticos.....	33
3.7 Segurança da pesquisa.....	33
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	34
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
REFERÊNCIAS.....	51
APÊNDICES.....	57
ANEXOS	73

1 INTRODUÇÃO

O chamado novo Coronavírus (SARS – CoV- 2) surgiu pela primeira vez em dezembro de 2019, em uma província chinesa, e desde então, tem se espalhado pelo mundo. Em 11 de março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS), considerou a COVID – 19 (doença causada pelo SARS – CoV-2), uma pandemia (CUCINOTTA; VANELLI, 2020). Com a ausência de um tratamento específico e efetivo, assim como sem a vacinação em massa para a imunização da população, foi o momento em que medidas não – farmacológicas, relacionadas a higiene pessoal, uso de máscaras e sobretudo o distanciamento social, têm sido até o momento as melhores alternativas para diminuir e controlar a propagação da doença, evitando que os sistemas de saúde não cheguem ao colapso (ANDERSON et al, 2020; GARCIA; DUARTE,2020).

Dentro desse contexto, ligada às indicações do distanciamento social pelas autoridades de saúde competentes, muitas práticas sociais e de saúde foram discutidas e recomendadas para esse contexto de pandemia. Enfatizou-se a prática de atividade física, principalmente numa abordagem sobre seus potenciais benefícios relacionados ao fortalecimento do sistema imunológico, bem como doenças crônicas e da saúde mental (BRASIL, 2020). Como o fechamento de alguns locais utilizados anteriormente a COVID- 19, esse novo modelo de atividade física em casa, surgiu mediado por meio de tecnologias, nas quais profissionais da área da saúde, utilizaram suas mídias sociais para alertar e orientar a população sobre a necessidade de se manter ativo durante o isolamento social.

Estudos têm demonstrado, que a prática regular de atividades física (AF), proporcionam benefícios para a qualidade de vida (QV) em diversas faixas etárias (BIZE; JOHNSON; PLOTNIKOFF, 2007; FOX; STATHI; DAVIS, 2007). E demonstram análises da associação entre AF e QV ou mesmo os efeitos da AF proporcionados sobre os domínios específicos da QV, com relevância ao físico e psicológico é observado com maior frequência (STEWART et al. 2003; SHIBATA; NAKAMURA; MURAOKA, 2007).

Por um outro lado a pandemia, ocasionou uma quebra drástica na rotina de todos pelo mundo, manter um corpo físico e mentalmente saudável, tornou-se conflitante à medida que fomos a vivenciando. Para que esse momento, não se torne ainda mais um turbilhão do que se apresenta se faz necessária a continuidade, dentro do possível, das tarefas cotidianas, uma das vantagens nessa perspectiva é evitar estar por tempo demasiado em contato com a mídia (RIBEIRO, 2020).

O isolamento social em muitos países e principalmente no Brasil, tem provocado um impacto na saúde mental, desequilíbrio nutricional, ocasionando mudanças na imagem corporal positiva por consequência do aumento do peso corporal e baixa auto-estima. E a exposição às mídias sociais pode acarretar a insatisfação corporal, em decorrência da exposição a comportamentos tendenciosos a perfeição física, ansiedade e distúrbios alimentares, visto que, grande parte das imagens sofrem modificações, aos quais se apresentam corpos como um *padrão de beleza*, que a mídia julga ser o adequado (MABE; FORNEY; KELL, 2014).

Dessa forma, a imagem corporal possui múltiplas dimensões, envolvendo concepções sociais, psicológicas e fisiológicas, colaborando para exteriorização de emoções, parte determinante para interação social de seres humanos, influenciando sua QV (CASTILHO, 2001). A QV é definida conceitualmente como a percepção de indivíduo sobre a sua posição na vida sob o contexto direcionado aos anseios socioculturais, ao qual considera objetivos e expectativas.

Nossa pesquisa leva em consideração a relação entre atividade física e concepção de imagem corporal estabelecida antes e após o período de isolamento em decorrência da pandemia da COVID -19, bem como se somada a outros fatores, gerou alguma mudança no grau de satisfação com o próprio corpo e com a imagem que se tem deste corpo. Dessa forma o questionamento que norteia esta pesquisa se propõe ao entendimento de como se estabelece a relação com a satisfação da imagem corporal de praticantes de atividade física em academias de ginástica durante o período de isolamento da Pandemia do COVID- 19?

1.1. OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Analisar o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física durante o período de isolamento social da Pandemia da COVID-19.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Descrever o perfil sociodemográfico dos participantes;
- Caracterizar o perfil de saúde dos participantes;
- Identificar o nível de satisfação com a imagem corporal durante o período de isolamento social
- Descrever os problemas que dificultaram a prática de atividade física em isolamento social;
- Conhecer os fatores motivacionais para a prática de Atividade física durante o isolamento social;

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O culto ao corpo e sua história ao longo do tempo

A imagem corporal é uma construção referente às percepções e atitudes de si mesmo ou do outro, incluindo pensamentos e comportamentos de personalidade e socialização (DE ARAUJO et al., 2018). Considera-se que a imagem corporal é uma dimensão do autoconceito (LOPES; MENDES; SOUZA, 2017).

A imagem corporal engloba todas as formas pelas quais uma pessoa experiencia e conceitua seu próprio corpo. Ela está ligada a uma organização cerebral integrada, influenciada por fatores sensoriais, processo de desenvolvimento e aspectos psicodinâmicos. Mas não se trata diretamente de uma organização cerebral em funcionamento. Embora dependente de uma estrutura orgânica circunscrita, um “corpo humano”, a imagem corporal deve ser compreendida como um fenômeno singular, estruturado no contexto da experiência existencial e individual do ser humano, em um universo de interrelações entre imagens corporais (TAVARES, 2003, p. 15).

Neste sentido, a autopercepção corporal é um importante fator para quem deseja alcançar o peso ideal, sendo influenciada por diversos fatores, tais como emocional, cultural, socioeconômico e meios de comunicação que incluem mídias e redes sociais (JÁUREGUI-LOBERA et al., 2018).

Dessa forma percebemos que corpo é analisado como um organismo complexo e é por meio dele que as experiências se cruzam e se articulam, criando uma ordem e uma hierarquia segundo necessidades e circunstâncias que regem a existência deste sujeito na sociedade. Da mesma forma, este corpo registra as marcas do imaginário social, além de moldar o processo de identificação da cultura (BERGER, 2006; DAMASCENO et al. 2006).

Assim, sempre foi evidente o quanto que a cultura é importante enquanto caráter decisivo para regulação do comportamento humano. O indivíduo é socializado, no meio de determinada cultura, sendo quase que inevitável que não incorpore as crenças, valores e comportamentos, passados de geração em geração, comuns a todos indivíduos dessa sociedade (cultura). Dessa forma, Frank et al., (2018) aborda as considerações sobre a importância do

desenvolvimento de uma imagem corporal positiva e desejo em cuidar do próprio corpo, com aceites a inibir comportamentos danosos à saúde.

É certo que o interesse se deve às transformações sofridas ao longo da construção da sociedade ocidental; haja vista o fato de até o século XVIII a igreja deter o monopólio do pensamento. O corpo era espaço de expiação e por isso deveria ser reprimido; já no século XIX ele é apropriado pelo Capitalismo e assim por diante. Logo, percebe-se que as concepções sobre o corpo são mutáveis com o decorrer do tempo e são influenciadas por questões políticas, econômicas, sociais e religiosas das classes dominantes de cada período (CASSIMIRO; GALDINO; SÁ, 2012)

Percebemos que, ao longo do tempo o conceito de corpo saudável ou bonito tem sofrido transformações. Até o início do século XX, a mulher era desejada quando tinha o corpo roliço, devido à deposição de gorduras em quadris, coxas, barriga e mamas. Na época pré-industrial, os períodos de carência alimentar eram frequentes e a mulher de peso excessivo simbolizava uma mulher forte, com energia suficiente para enfrentar esses períodos conturbados e proteger sua família (INAD, 2004; ANDRADE, BOSI, 2003; ALMEIDA et al., 2005).

A partir do século XX e, sobretudo, a partir da década de 1960, esse ideário vem se modificando: inicia-se a busca pelo corpo magro, atlético e por formas definidas que passam a constituir mesmo objeto de consumo, tendo em vista a oferta de produtos e serviços em um mercado que cresce a cada dia (FERRIANI et al., 2005; OLIVEIRA et al., 2003; ANDRADE, BOSI, 2003; ALMEIDA et al., 2005).

Frost (2005) afirma que, construir a aparência é uma parte inevitável da construção de uma identidade em meio a sociedade capitalista, que alude sonhos e anseios de corpos e beleza perfeita. Dessa forma, as sociedades ocidentais, atualmente vivenciam a divinização do conceito do corpo belo e partindo de uma premissa de que o conceito de beleza, se difere de acordo com a sociedade/ etnia a qual pertença.

Nesse cenário, a sociedade demonstra uma diversidade moral e cultural, revelando diferentes percepções e utilização do corpo. Inúmeros tipos de transformação corporal distinguem o sujeito na coletividade, utilizando o corpo como objeto de interação e adaptação ao meio em que vive. Para Silva et al,

(2019) a busca incessante por uma construção de uma imagem corporal perfeita pode desencadear mecanismos inapropriados para a perda de peso.

O culto ao corpo está diretamente associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social, sendo crescente a insatisfação das pessoas com a própria aparência. Enquanto nosso estilo de vida alicerçado nos avanços tecnológicos está contribuindo para a diminuição dos níveis de atividade física laborais e de lazer, fenômeno associado ao aumento do consumo de alimentos hipercalóricos, os padrões de beleza exigem perfis antropométricos cada vez mais magros (INAD, 2004; SCHWARTZ, BROWNELL, 2004).

2.2 A construção social do corpo

Para viabilizar o entendimento sobre a construção da imagem da corporal é importante compreender o conceito de corpo. Levando-se em consideração os diferentes aspectos e dimensões em que “o corpo exprime o elo entre a natureza e a cultura, entre o social e o individual, entre o fisiológico e o simbólico” (TRINCA, 2008, p.12). Nessa perspectiva, Le Breton (2007, p. 7) afirma que, os usos físicos do homem dependem de um conjunto de sistemas simbólicos. Do corpo originam-se e propagam-se as significações que fundamentam a existência individual e coletiva: ele é o eixo da relação com o mundo. O corpo também é conexo as relações simbólicas com a sociedade e a cultura a qual está inserido, representado como objeto e produto da sua própria cultura, sendo assim apropriado e modelado (QUEIROZ, 1999).

Os estudos sobre o corpo, através de aspectos sociais propiciam a compreensão da relação que as pessoas possuem do próprio corpo, a partir das influências externas dos modelos de pensamento e comportamento. Afirma, Jodelet (1994), os modelos de pensamento produzem representações sociais que, ao serem compartilhadas socialmente, determinam os diferentes modos do sentir e relacionar-se com o próprio corpo. Este, também pode apresentar-se como um mediador do conhecimento de si e do outro, que são estabelecidas a partir das relações sociais.

O corpo é socialmente construído, no momento em que as personificações do corpo operam de acordo com as representações estabelecidas na sociedade, conforme as percepções de mundo dos diferentes

grupos sociais. (Le Breton, 1992). A construção da identidade está vinculada a ele, sua representação de sujeito no mundo é configurada na projeção da sua imagem e, em alguns casos, a (re)construção do próprio corpo é um dos procedimentos de reconstrução da própria identidade, das formas de apresentação e representação dessa imagem, da autoestima e do estabelecimento da relação eu/mundo (FERREIRA, 2008). Portanto, compreender a relação do corpo e a sua imagem implica elucidá-lo como nossa identidade, porém suscetível a modificações.

Segundo a linha de reflexão de Ferreira (2008), percebe-se que o corpo é moldado a partir do meio em que está nele inserido e por ele torna-se igual na relação estabelecida entre o sujeito- sociedade no espaço onde intercorrem os conflitos acerca da produção de significados simbólicos sobre o corpo que refletem mediante a relação estabelecida entre tempo e espaço. Desta forma, as relações sociais e a interação do sujeito, dependem da forma ostentada pelo corpo (GOLDENBERG, 2002).

O sujeito trata o corpo como um produto de afirmação social, a partir de suas transformações (LE BRETON, 2003). Nessa conjectura, o sujeito busca a partir das modificações de si pertencer a um determinado grupo. A aceitação do outro significa está adequado ao meio, ser igual, está moldado aos padrões estabelecidos pela cultura, é se autoafirmar com o seu corpo.

Os seguimentos que direcionam os processos de idealização de um referencial com base nos padrões estereotipados, a imagem corporal assume o papel crucial de veículo da identificação. É por intermédio desta subjetividade essencialmente fabricada que o sujeito se constitui e se molda, assimilando ou se apropriando, em momentos-chave de sua evolução, dos aspectos, atitudes, atributos ou características físicas dos seres humanos que o cercam (ROUDINESCO, PLON, 1998, GUATTARI, 1999).

A aparência corporal é a representação da sua imagem, portanto, o perfil considerado como ideal, é aquele que corresponde ao padrão idealizado pela sociedade. Dessa forma se o sujeito for diferente daquilo que se deseja, se não for capaz de corresponder às expectativas de um ideal, por conseguinte, é excluído de sua convivência. Segundo Louro, Nechel e Goelher (2003), o processo de personalização da produção da aparência expressa às

peculiaridades do sujeito, ou seja, demonstra sua identidade, assim como, os pontos positivos e negativos de sua personalidade.

Dessa maneira, o corpo transforma-se em um palco de imagens corporais construídas. E as informações obtidas de si próprio vão se evidenciando a partir do instante em que nos reconhecemos como um ser que reage às diversas inter-relações estabelecidas pelas interações sociais dos mesmos corpos que tentam realizar a busca pela compreensão da existência de imagens – a busca por sua própria existência (BARROS, 2005).

2.3 Relação entre o nível de (in)satisfação corporal e prática atividade física

Atualmente, as preocupações com o corpo estão em ênfase e, um dos possíveis fatores que colaboram para a (in)satisfação corporal, é a internalização de ideais sociais em relação ao corpo, no qual a sociedade moderna estimula homens e mulheres a busca por corpos que podem ser inatingíveis (FITZSIMMONS-CRAFT et al., 2016). Segundo Almeida et al. (2005) a insatisfação com o próprio corpo tem sido frequentemente associada à discrepância relativa entre a percepção de si mesmo e o desejo no que se refere a um tamanho e forma corporal ideal.

Segundo Guimarães (2008), as mudanças do corpo, decorrentes da cinesia corporal em virtude de uma boa orientação profissional viabilizam novos horizontes capazes de ampliar a percepção das ações corporais, desse modo, a prática de atividades físicas influencia diretamente no processo de formação da imagem corporal do indivíduo. No entanto, se faz necessário evidenciar que essas práticas corporais devem ser instruídas de modo que conduza o indivíduo a ampliar a sua consciência para que dessa forma possa experimentar exitosas relações empíricas e vivenciadas

Pesquisas realizadas nos últimos 20 anos, têm sido intensificadas, quanto as observações que se tem sobre o sentimento negativo com a imagem corporal, pode ser mais evidente durante a fase da adolescência, em decorrência das transformações sofridas durante a puberdade, muitas vezes por conta da veiculação da mídia dos padrões de beleza e alusão de quais são as formas físicas, supostamente ideais (MCCABE; RICCIARDELLI, 2004).

Atualmente as relações com o corpo têm sido amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Estes fatores conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal, induzindo-os a se exercitarem, a cuidarem de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos e cuidados com a aparência visual do corpo (BLOWERS et al., 2003; POPE JR; PHILLIPS; OLIVARDIA, 2003; SILVA, 1990).

Embora, as causas que constituam objeto para investigações sobre a presença de insatisfação corporal ainda exijam uma reflexão mais apurada, sobretudo, deve-se levar em consideração as evidências, de que mídia de certa forma têm exercido frente a população consumidora, o que tem alimentado a discussão, do seu alcance sobre o desenvolvimento de distúrbios na esfera da alimentação e da imagem corporal, ao mesmo tempo em que exige corpos perfeitos, também estimula a prática de hábitos alimentares não-saudáveis (ALMEIDA et al., 2005).

A imagem corporal é um importante elemento desenvolvido na constituição da identidade pessoal em toda sua complexidade, em virtude de ser constituída a partir da própria idealização, atrelado à apreensão que se possa fazer sobre a percepção dos outros, além de como a pessoa objetivamente se vê. De tal modo, a satisfação do indivíduo consigo mesmo perpassa também por uma questão do aprimoramento de sua imagem, para se chegar àquela que ele deseja ter (PITANGUY; SALGADO, 2010).

As problemáticas inerentes a imagem corporal na contemporaneidade derivam de um padrão estético imposto pela sociedade, diferem para ambos os gêneros. Para as mulheres, o corpo apresentado como magro é considerado ideal e representa sua aceitação social, enquanto que, para os homens, este padrão corresponde a músculos cada vez mais volumosos (DAMASCENO et al., 2005; NEIGHBORS, 2007). Nesse sentido, possuir um perfil antropométrico apropriado, principalmente, ter o percentual de gordura corporal dentro dos padrões adequados, tornou-se prioridade na vida de muitas pessoas (JUNIOR et al., 2013).

Sendo assim, a insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato este que tem determinado, nas últimas

décadas, uma compulsão a buscar a anatomia ideal. Alguns autores consideram existir forte tendência cultural em considerar a magreza como situação ideal de aceitação social para mulheres (DAMASCENO et al,2001). Para Moreira, Corrêa e Domingues (2018), os objetivos impostos pela mídia e sociedade, em relação ao corpo e ao estilo de vida, tornam-se inalcançáveis, ocorre uma tendência à insatisfação corporal.

2.4 Atividade física em tempos de pandemia

Em 2020 iniciou-se com uma preocupação para todo o mundo, havia a informação da circulação de um novo vírus denominado de Coronavírus Zoonótico, que cruzou espécies com riscos de infecção para populações humanas, os primeiros a sofrerem foram os moradores de Wuhan na China (SINGER, 2020). Posteriormente foi denominado de SARS – CoV2, o causador da doença do novo coronavírus, evidenciada pelos meios de comunicação pela sigla COVID-19 (CASCELLA et al, 2020). O vírus rapidamente espalhou-se por todos os continentes causando sofrimento, pânico, agitação social e econômica instabilidade.

A pandemia da COVID-19, impôs algumas restrições sem precedentes nas atividades físicas, bem como no estilo de vida da população brasileira. Essas restrições possuíam um objetivo claro: minimizar o risco de transmissão da COVID-19. A transmissão do vírus acontece com maior frequência quando há exposição próxima de uma pessoa já infectada, principalmente por meio de gotículas produzidas e emitidas através da fala, tosse ou espirro. Essas gotículas infectadas podem chegar as pessoas mais próximas, pousando na boca, nariz e olhos e /ou podem ser inaladas pelos pulmões (SINGER, 2020). Sendo assim, essas medidas de distanciamento social, para reduzir o volume de circulação e o contato interpessoal, se mostrou necessário para o controle do avanço da pandemia.

O impacto gerado mediante isolamento social sobre a saúde da população ainda é pouco conhecido, alguns pesquisadores tem investido na investigação sobre os efeitos oriundos principalmente desses efeitos na saúde mental (LI et al., 2020). Uma revisão do Lancet no ano de 2020, aponta os

principais efeitos da quarentena, nesse estudo foram relatados quanto aos aspectos psicológicos, apresentados de forma negativa, incluindo sintomas de estresse, confusão e raiva. A restrição de movimento, perda da rotina habitual e contato social e físico com outras pessoas foram reduzidos e se mostraram frequentemente um ambiente propício para o aparecimento de sentimentos como tédio e a frustração.

A atividade física é um tema que figura nas políticas de saúde há, pelo menos, duas décadas. O tema é reconhecido como fator de proteção para diversas condições de saúde, especialmente no quadro das doenças crônico-degenerativas. Algumas áreas podem ser beneficiadas diante da atividade física, como uma ferramenta eficiente para a diminuição e tratamento da ansiedade e depressão, além de outros ganhos para a saúde física (PIERCY et al, 2018), embora não evite que a pessoa seja contaminada, mas fortalece o organismo de forma geral, contra doenças que podem potencializar a ação do coronavírus.

De modo geral, para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a recomendação ideal é de que as pessoas realizem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada e /ou de atividades vigorosas. Porém, ainda é pouco evidenciada frente a literatura sobre atividades físicas durante o isolamento social (WHO,2010).

Para Warburton e Bredin (2016) as investigações que norteiam quanto a realização de prática de atividades físicas em ambiente domiciliar, ainda que em menor volume, podem trazer ganhos para a saúde do praticante, assim como quando realizadas com equipamentos adaptados, como bolsas, sacolas, desde que não apresentem riscos aos praticantes, ou atividades de relaxamento e alongamento muscular como tai chi e a yoga.

É dada a devida ênfase que o discurso sobre a atividade física é, desde antes da pandemia, majoritariamente envolvido por uma demasiada carga de simplicidade e que deveria ser problematizado a partir de uma análise socialmente contextualizada à população brasileira. A relação que coabita a prática de atividade física está diretamente associada a determinantes sociais e sua realização não pode ser considerada uma mera escolha, sem levar em consideração outros fatores relacionados ao contexto de vida dos indivíduos,

como renda, nível de escolaridade e status profissional (RODRIGUES; MELO; ASSIS; OLIVEIRA, 2017.)

É importante destacar que, independentemente da faixa etária, devem ser recomendados à população alguns comportamentos e atitudes que o ajudarão na manutenção de uma vida fisicamente ativa, da saúde sob suas faces, física e mental, como foram importantes para o enfrentamento durante o período mais severo do isolamento social, como realizar atividades que sejam prazerosas, por meio da exploração dos espaços domiciliares, realização de atividades da vida diária, o brincar e se exercitar com as crianças, adolescentes e animais de estimação, evitar o tempo em comportamento sedentário e reservar alguns minutos para atividades e meditação e alongamento (FERREIRA et al, 2020).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização da pesquisa

Segundo Fonseca (2002), metodologia trata-se do estudo sobre a organização, dos caminhos a serem percorridos, para a realização de uma pesquisa ou um estudo, ou para que a ciência seja feita. Sendo assim, metodologia, transcende a descrição dos procedimentos a serem adotados, quanto aos métodos e técnicas a serem utilizados na pesquisa.

O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa de natureza quantitativa, do tipo descritiva, com abordagem de corte transversal. Para análise dos dados foi utilizado técnicas da estatística descritiva, medidas de tendência central como: média e mediana; medidas de dispersão sob a perspectiva de desvio - padrão, bem como a distribuição de frequência das respostas.

É descritiva, pois, se fundamenta principalmente na descrição de características de uma população ou certo fenômeno ou ainda, busca estabelecer uma relação entre as variáveis envolvidas no estudo. E também se caracteriza por ser transversal pelo fato que as características serão observadas em um mesmo momento, ou seja, em um único intervalo de tempo, obtendo assim um recorte momentâneo do fenômeno investigado (ANDRADE, 1998).

3.1.1 Natureza da Pesquisa

Para Turato (2005), o pensamento científico moderno nasceu há quase quatro séculos, quando a Ciências torna-se independente da Filosofia e bem como da Religião, por meio da delimitação de objetivos e métodos. Em meio a esses paradigmas, a Ciência assume, como seu objeto de estudo as leis da natureza e a interação entre seus fenômenos, a filosofia ocupa-se do ser humano e a religião mantém-se ligada as questões da fé. Dessa forma compreende-se que cada uma dessas maneiras de conhecer, dedicam-se a objetos diversos, mas com o mesmo grau de importância para a produção de saberes.

Fonseca (2002), esclarece que, diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados obtidos mediante pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Levando em consideração o tamanho da amostragem e consideradas representativas na população, os resultados são apresentados como uma constituição do retrato real da população pesquisada. É centrada na objetividade, sob a influência do positivismo, que considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, coletados com o auxílio de instrumentos que obedecem a um padrão e imparciais.

O mundo social opera de acordo com leis causais; O alicerce da ciência é a observação sensorial; A realidade consiste em estruturas e instituições identificáveis “a olho nu” de um lado e crença e valores de outro. Essas duas ordens de coisas se relacionam para fornecer generalizações e regularidades. São reais para as Ciências Sociais positivistas os “dados visíveis e identificáveis”. Valores e crenças só podem ser compreendidos através dos primeiros, por isso devem ser desprezados como objetos específicos de pesquisa. Os dados recolhidos da realidade empírica das estruturas e instituições são suficientes para explicar a realidade social. (MINAYO, 2012, p. 22)

As investigações quantitativas não são capazes de responder a todos os problemas sociais, porém permitem ao pesquisador diante do atendimento rigorosamente metodológico, o acesso a divulgação de valiosas informações sobre os sujeitos e/ou populacionais. Mesmo atendendo ao cumprimento das exigências investigativas, os resultados não serão transferidos para demais situações sociais (RICHARDSON, 2011).

De caráter prático, a pesquisa quantitativa contribui de forma importante para a compreensão de presença e/ou influências de determinadas características isoladas ou até mesmo associadas, que podem propiciar um embasamento para respectivas ações futuras para o enfrentamento prioritário, como ocorre de forma recorrente no planejamento, execução e avaliação de políticas públicas.

3.1.2 Tipologia da Pesquisa

Para Gil (2008), a pesquisa do tipo descritiva, tem por função descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Sendo peculiar

na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como questionários e observação sistemática.

Descrever minuciosamente os fatos e fenomenologias de uma dada realidade, com fins de obter uma série de informações acerca do problema a ser investigado (TRIVIÑOS, 2008). Gil (2002) aponta que, algumas pesquisas descritivas vão além da simples identificação da existência de relação entre variáveis, e pretendem determinar a natureza dessa seleção. A maior contribuição que a pesquisa descritiva pode proporcionar são novas visões sobre uma realidade já conhecida.

3.1.3 Corte Temporal

Os estudos em corte transversal para Richardson (1999), demonstram que os dados são coletados em um ponto no tempo, com base em uma amostra selecionada para descrever uma população nesse dado intervalo temporal. O desenho de estudo em corte transversal, além da descrição de fenômenos pesquisados, também se apresenta muito útil para as pesquisas que relacionam situações de causa e efeito (RAIMUNDO; ECHEIMBERG; LEONE, 2018).

3.2 População e amostra da pesquisa

O presente estudo foi realizado com 52 usuários regulares de academias de ginástica da cidade João Pessoa e residentes no mesmo município, desde a pelo menos um ano antes da instauração do estado pandêmico nesta localidade, dada em 18 de março de 2020. Com a faixa etária compreendida entre 18 e 59 anos de idade. A composição da amostra se deu por seleção não probalística intencional, por meio do contato via redes sociais (WhatsApp, e-mail, Facebook e Instagram).

Para a delimitação da amostra, foram realizadas as seguintes etapas:

- 1ª etapa: Inicialmente foi feito um levantamento a respeito da distribuição de academias de ginástica, a partir da divisão por zonas (norte, sul, leste e oeste) da cidade de João Pessoa – PB.

- 2ª etapa: Realizou-se o convite de participação para o estudo através de mídias sociais e posteriormente o envio dos documentos, TCLE e o questionário, através da plataforma Google Formulários.
- 3ª etapa: Inicialmente foram incluídos todos os participantes que consentiram os procedimentos adotados para a coleta.

Em um levantamento preliminar, foram identificados 120 adultos devidamente matriculados em academias de ginástica, os quais apresentaram-se como potenciais participantes do estudo, oportunizando as aplicações procedimentais referentes ao objeto do estudo, bem como a resolução dos questionários, evitando desta forma a diminuição amostral durante o estudo em função de dificuldades e /ou limitações quanto a não prática de atividade de física. A amostra final desse estudo foi composta por 52 adultos, sendo 22 do sexo feminino e 30 representantes do sexo masculino, devidamente matriculados em alguma atividade de academias da cidade de João Pessoa/ PB. O processo de amostragem se deu da seguinte forma:

1. Antes de iniciar a coleta de dados, foi realizado um contato inicial com os potenciais sujeitos selecionados para a pesquisa, através de suas redes sociais como: e-mail, perfis do Facebook, Instagram e via grupos de WhatsApp, na oportunidade houve devida entrega da Termo de Consentimento Livre e esclarecido adaptado para o formato de arquivo do Google Formulários, pelo o qual os participantes foram apresentados ao escopo do projeto, os objetivos, os procedimentos a serem realizados, assim para os sujeitos que concedessem o aceite, foi dada a total liberdade quanto a disponibilidade de espaço e horário para a resolução dos questionários também acessados por meio de compartilhamento de formulário do Google.

2. Determinados de forma voluntária. Atendendo aos seguintes critérios:

a) Critério de inclusão:

- faixa etária compreendida entre sujeitos dos 18 aos 59 anos de idade;

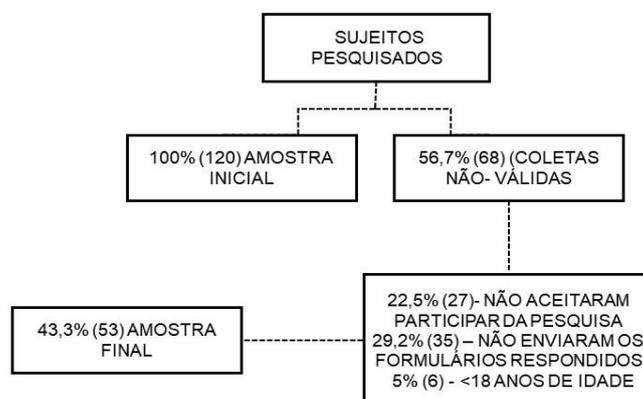
- de ambos os sexos;
- pertencente a qualquer classe social;
- residentes em algum bairro da cidade João Pessoa – PB;
- Usuários regulares de academias de ginástica localizadas em João Pessoa – PB;
- Assinatura de concordância com o TCLE.

b) Critérios de exclusão:

- Faixa etária fora dos critérios adotados pelo estudo;
- Residentes fora dos limites da cidade de João Pessoa- PB;
- Usuários regulares de academias de ginástica que não estejam localizadas na cidade de João Pessoa – PB;
- Não ter concedido a anuência mediante assinatura do TCLE.

A figura 1, ilustra a descrição do número de sujeitos participantes da pesquisa, com coletas válidas e não válidas e problemas apresentados durante o percurso do levantamento.

Figura 1. Descrição da amostra elegível, coletas válidas e não válidas e problemas apresentados durante o levantamento.



Fonte: Dados da pesquisa.

3.3 Instrumentos para a coleta de dados

Para o desenvolvimento da pesquisa foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário estruturado intitulado: Imagem Corporal em

Praticantes de Atividade Física: uma Análise dos Efeitos da Pandemia da Covid-19 (Apêndice B), dividido em seis categorias compreendidas em: sociodemográfica, saúde, prática de atividade física, atividade física durante o isolamento social, imagem corporal e Imagem corporal durante o isolamento social. Estas categorias abordaram de forma sequenciada as variáveis que se pretende pesquisar, visando uma maior organização dos resultados. O referido questionário foi desenvolvido por meio de pré-testagens sob a perspectiva de outros instrumentos já validados e também da própria autoria dos pesquisadores envolvidos na pesquisa, realizada no formato on-line.

Para Hair et al, (2004) o questionário aplicado de forma eletrônica apresenta inúmeras vantagens como: O respondente através da internet pode acessar o questionário de qualquer lugar, possibilidade de trabalhar com grandes amostras, possibilidade de obtenção de respostas mais rapidamente. Assim como, o controle de entrega das respostas e da redução de consumo de papel (SCORNAVACCA; BECKER; ANDRASCHKO, 2001).

No sentido mais estrito da pesquisa, foi utilizado como instrumento de obtenção de informação, ora a seleção de opções pré-definidas, ora respostas abertas que possibilitassem aos sujeitos citar situações, não sugeridas em meio as opções sugeridas, no qual consistem para um melhor entendimento sobre os efeitos que a pandemia da Covid- 19, pode ter ocasionado aos praticantes de atividades, bem como as percepções de suas respectivas imagens corporais. Segundo Marconi e Lakatos (2003), definem questionário como um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e assinaladas sem a obrigatoriedade da presença do pesquisador.

3.4 Procedimentos para a coleta de dados

As coletas foram realizadas no período compreendido entre os meses de outubro e novembro do ano de 2021, obedecendo aos protocolos de biossegurança e distanciamento social, adotados durante a pandemia para os pesquisadores e sujeitos pesquisados, para a coleta de dados, os voluntários que se enquadraram nos critérios de inclusão foram contatados via internet, através de diferentes segmentos de redes sociais, como: o Facebook e seus

grupos, o Instagram, e-mails pessoais, WhatsApp de forma privada e /ou grupos, onde durante a oportunidade foram explicitados como seriam realizados todos os procedimentos inerentes à realização da pesquisa e solicitada à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A).

A aplicação da pré – testagem ocorreu por meio de agendamento em uma amostra composta por 5 clientes de academia, representando 10% da população utilizada no estudo, da qual estes não fizeram parte da amostragem final, o estudo piloto, foi realizado com um grupo de pessoas pertencentes a uma academia de ginástica, situada na zona sul da cidade de João Pessoa, que não participariam diretamente dos resultados finais deste estudo. Foi utilizado a plataforma Google Formulários, como meio de compartilhamento do instrumento utilizado para obtenção de dados.

Os testes foram realizados seguindo todos os trâmites éticos adotados na pesquisa. A pré - testagem foi realizada no turno da tarde, em horário previamente predefinido, para envio do formulário, foram aplicados em um local domésticos dos participantes. Não houve exigência de tempo estipulado para resolução das questões para que os participantes voluntários não fossem influenciados pela ansiedade de responderem às pressas as questões, afetando a fidedignidade das respostas. As coletas tiveram uma duração média de 20 minutos, contabilizando a leitura, explicação e resolução dos questionários.

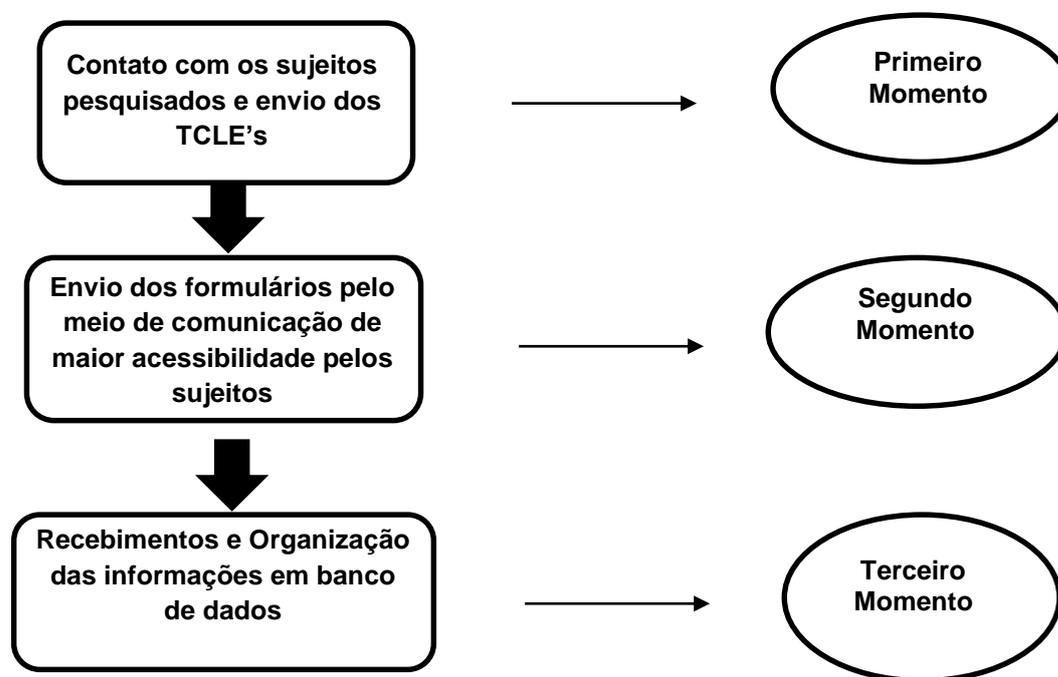
Após a aprovação do Comitê de ética (CEP) e autorização por parte dos participantes por meio da Anuência concedida através do TCLE. A coleta de dados foi realizada em dois momentos: Inicialmente fez-se a exposição da pesquisa através do cartaz convite (Figura 2) para a pesquisa, quanto ao tema a ser abordado, compartilhado nas redes sociais, para conhecimento do público-alvo, contato dos pesquisadores para eventuais resoluções de dúvidas caso houvessem.

No segundo momento, foram compartilhados os links dos formulários, por onde os participantes, poderiam receber uma cópia do TCLE, a partir do download deste, para a leitura particular de todos os procedimentos e fins adotados na pesquisa e posteriormente assinalar a opção de aceitar ou não sua participação no estudo. Como procedimentos práticos de resolução dos

questionários foram tomados alguns cuidados que tinham por objetivo evitar distrações. Solicitamos aos participantes que apenas fizessem a leitura do TCLE e resolução do questionário em horário livre, que não os atrapalhassem em suas atividades laborais, domésticas ou até mesmo particulares.

O estudo em sua natureza completa foi conduzido em três diferentes momentos: contato com os sujeitos pesquisados, envio dos formulários e por fim recebimento e tabulação das informações organizadas em banco de dados, para posterior análise das informações.

Figura 2. Desenho do estudo



Fonte: Dados da pesquisa.

Figura 3. Cartaz de convite para participação na pesquisa.



3.5 Design da análise dos dados

Para o desenvolvimento da análise de dados, com o intuito de um melhor entendimento frente as informações obtidas, as categorias determinadas para o estudo foram interpretadas e analisadas, por meio de técnicas da estatística descritiva, como por exemplo medidas de tendência central como: média e mediana, medidas de dispersão sob a perspectiva de desvio -padrão.

Costuma-se, frequentemente para uma compreensão dos dados, distribuí-los em Categorias. Neste estudo tivemos seis categorias analisadas compreendidas em:

- a) **Categoria I Sociodemográfica:** Utilizada para caracterização dos sujeitos aptos a partir dos critérios estabelecidos par ao estudo, tais como: nome, idade, sexo, raça/cor, estado civil, tipo de residência e a renda salarial.
- b) **Categoria II saúde:** A partir dessa categoria obteremos dados a respeito do quadro de saúde dos participantes, como a faixa de classificação dos sujeitos através do Índice de Massa Corpórea (IMC), bem como, por meio

de respostas sobre vacinação, se algum participante foi em algum momento acometido pela Covid-19 e se houve alguma sequela, bem como informações sobre peso atual e estatura.

- c) Categoria III prática de atividade física:** Essa categoria possibilita fazer uma leitura dos comportamentos ativos ou não dos sujeitos, relacionadas ao tempo de prática, periodicidade em termo de dias e tempo durante a semana destinada as atividades, envolvimento em modalidades oferecidas pelos ambientes em que costuma frequentar para a realização das atividades, assim como se a utilização da atividade física está relacionada a melhorias na própria aparência física.
- d) Categoria IV atividade física durante o isolamento social:** Nessa categoria de análise procura-se verificar como os participantes se comportaram durante o período de isolamento no que se refere a realização de atividade físicas, sendo assim, analisamos a quantidade de tempo a rotina de atividades físicas, sobre a realização de atividades físicas em ambiente doméstico, possíveis dificuldades encontradas na realização dessas atividades, local para realização das atividades e os aspectos que motivaram os participantes a continuarem numa rotina fisicamente ativa.
- e) Categoria V imagem corporal:** Essa categoria traz a luz a avaliação dos participantes no que se refere a satisfação com a atual imagem corporal, sentimentos que a autoimagem corporal proporciona e influência positiva ou negativa da imagem corporal no contexto social.
- f) Categoria VI Imagem corporal durante o isolamento social:** A última categoria analisada nesse estudo, propôs instigar aos participantes quanto percepções na imagem corporal durante o período de isolamento social, no que se refere a mudanças fisicamente perceptíveis positivas ou negativas, se em algum momento houve sentimento de tristeza, insatisfação ou similar com a imagem corporal, informações inerente ao peso corporal de ganhos, percas ou manutenção durante o período em que o estudo se passa.

Estas categorias abordaram de forma sequenciada as variáveis que se pretende pesquisar, visando uma maior organização dos resultados. Desta

forma, também foi utilizado como técnica de análise dos dados, a distribuição de frequência absoluta e relativa das respostas encontradas frente ao questionário.

3.6 Aspectos éticos

Os trâmites éticos foram seguidos segundo as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos dispostas na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O protocolo da pesquisa foi submetido para apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba através do Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAEE) de número 51547721.4.0000.5188 e obteve aprovação por meio do parecer consubstanciado de número 5.127.241.

3.7 Segurança da pesquisa

A presente pesquisa oferecia riscos considerados mínimos limitados à possibilidade de eventual desconforto emocional pela necessidade de relembrar situações e/ou fatores que podem ocasionar algum estresse psicológico durante a resposta ao questionário. Os participantes foram previamente informados, por meio do TCLE de que não sofreriam danos com a pesquisa e de que os benefícios obtidos com este trabalho serão traduzidos em esclarecimentos para a população estudada. A coleta dos dados foi realizada em ambiente salubre dos próprios participantes. Assim como, o questionário proposto não feriu a integridade dos sujeitos. Os participantes tiveram suas identidades resguardadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo, trataremos da análise e discussão dos resultados obtidos a partir dos objetivos propostos pelo estudo. Inicialmente, os dados foram observados segundo análise estatística descritiva através de medidas de tendência central e dispersão, bem como a distribuição de frequência das repostas a partir de perspectivas absolutas e relativas, observados no questionário Imagem corporal em praticantes de atividade física: uma análise dos efeitos da pandemia da covid -19 (Apêndice B).

Numa leitura geral dos dados presentes nos resultados da nossa pesquisa, os mesmos indicaram que houve aparecimento significativo de pessoas de acordo com o IMC, classificadas com sobrepeso, frente as demais classificações. Os sujeitos apresentam-se com experiência na prática de forma considerável e que a utilizam com a finalidade de melhorar suas aparências físicas.

A modalidade de musculação foi apontada como a mais praticada no ambiente da academia. Quanto a prática de atividades durante o período de isolamento social, para os participantes essas práticas diminuíram muito e àqueles que se mantiveram ativos, realizaram alguma atividade em meio aos espaços do ambiente doméstico. Por fim, os participantes demonstraram gratidão e satisfação com a imagem corporal habitual, embora tenham percebido transformações em suas imagens corporais em algum dado momento, durante o processo de isolamento social e na maioria dos casos essas mudanças foram percebidas de forma negativa.

4.1 Dados Sociodemográficos

Nesta categoria de análise buscou descrever as características sociodemográficas da amostra final. Foram tabulados, somente os dados dos participantes que retornaram com o aceite do TCLE, permitindo-os participarem da pesquisa, um total de 52 alunos matriculados em atividades de academia, com faixa etária compreendida entre 18-59 anos ($28,6 \pm 7,4$), representados na Tabela 1.

Tabela 1. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) segundo as características sociodemográficas dos sujeitos participantes do estudo (n=52).

Categorias	n	%
Sexo		
Feminino	22	42,3
Masculino	30	58
Faixa Etária		
18 – 31 anos	33	63,5
32 – 42 anos	17	32,7
43 – 59 anos	2	3,8
Raça/cor		
Branca	20	38,5
Amarela	1	1,9
Parda	27	51,9
Negra	4	7,7
Estado Civil		
Solteiro	31	59,6
Casado	18	34,6
Divorciado	3	5,8
Tipo do imóvel que reside		
Casa	21	40,4
Apartamento	31	59,6
Renda Salarial		
Até 1 salário mínimo	18	34,6
De 1 a 3 salários mínimos	16	30,8
De 3 a 5 salários mínimos	11	21,2
De 5 a 8 salários mínimos	4	7,7
Acima de 8 salários mínimos	3	5,8
Profissão / Ocupação		
Estudante	18	34,6
Professor	12	23,1
Servidor público Estadual	11	21,2
Outras atividades remunerativas	11	21,2
Total	52	100%

n= Frequência Absoluta; % = Frequência Relativa.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Os resultados nesta categoria demonstraram que, em relação ao sexo dos participantes da pesquisa houve uma ligeira predominância de sujeitos do sexo masculino 58% (n=30). Quanto ao que se refere a faixa etária 63,5% (n=33) estão compreendidos no intervalo de 18 aos 31 anos de idade. Os Sujeitos que se consideram de cor/raça parda, representaram 51,9%(n=27) da amostra total. Quanto a variável estado civil, predominaram com o maior percentual 59,6% (n=31), os solteiros. O estudo apontou que a maioria dos participantes, 59,6%

(n=31) reside em apartamentos que podem ser próprios ou até mesmo alugado, visto que a ocupação com maior prevalência visualizada nessa pesquisa foi de estudantes 34,6%(n=18).

Os dados possibilitaram verificar que a renda salarial varia ligeiramente de um salário mínimo 34,6% (n=18) para de 1- 3 salários mínimos 30,8%(n=16). Por fim, a variável Profissão, dentre as demais variáveis, foi que apresentou um maior equilíbrio na distribuição das respostas 23,1% (n=12) são professores da rede privada ou pública de ensino atuantes em alguma cidade da Paraíba, 21,2% (n=11) são servidores públicos estaduais, exercendo funções sobretudo militares, como policiais e bombeiros e os outros 21,2% (n=11) são de pessoas que trabalham em regime de consolidação de leis trabalhista (CLT) ou de forma autônoma, citados no questionário como: arquitetos, comerciantes, diaristas, cabelereiro, assistente administrativos, nutricionista, programador e bancário.

4.2 Saúde

Tabela 2. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) segundo as características de saúde dos sujeitos participantes do estudo (n=52).

Categorias	n	%
Classificação do IMC		
<18,5	0	0
≥ 18,5 e <24,9	22	42,3
≥ 25 e < 29,9	23	44,2
≥30	7	13,5
Já foi vacinado		
Sim	49	94,2
Não	3	5,8
Acometido pelo vírus da Covid-19		
Sim	13	25
Não	39	75
Total	52	100%

n= Frequência Absoluta; % = Frequência Relativa.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Buscou-se nessa categoria de análise, caracterizar o perfil de saúde dos participantes da pesquisa. Por meio de dados que refletem ao peso habitual, estatura e conseqüentemente a predição do Índice de Massa Corpórea (IMC). Assim como, informações sobre vacinação e acometimento do vírus da Covid-

19 e quadro de sintomas aos que testaram positivo ao vírus. Os resultados dos participantes na variável peso, demonstraram que a média dada em quilogramas e o desvio padrão foram sucessivamente de 74,1 kg \pm 3,1. Enquanto que, a média e o desvio padrão da estatura foram de 1,70 metros \pm 4,2, respectivamente.

A classificação quanto ao IMC dos participantes, seguiu baseada no que está colocado na literatura científica, segundo o que rege os padrões sugeridos pela OMS, o enquadramento dos sujeitos, por meio dos valores é dado da seguinte forma: baixo menor de 18,5, normal maior ou igual 18,5 até 24,9, sobrepeso: maior ou igual a 25 até 29,9 e obesidade maior ou igual a 30. Nessa variável, chamou atenção para a disposição dos dados que apontaram significativo equilíbrio em valores que sugerem a classificação de sobrepeso 44,2%(n=23) e também para o peso considerado normal 42,3%(n=22). Visto que, muitos dos participantes encontram-se em estado limítrofe das classificações supracitadas.

Diante dos resultados, demonstrados sobre o IMC (Tabela 2), verificamos que a amostra estudada nessa pesquisa se encontra com sobrepeso 44,2% (n=23), sendo assim, de acordo com os valores afixados pela OMS, os mesmos são classificados como fora da faixa de adequação. Nossos achados corroboram com o estudo realizado por Botero et al. (2021), com 1895 indivíduos adultos de ambos os sexos, que quando avaliados sobre o IMC, (50,6%) encontravam-se com sobrepeso.

Um outro aspecto que foi determinante para a convergência de tais resultados, foi o período em que os dados foram coletados. Vale ressaltar que o IMC, não é considerado como um parâmetro preditor adequado para a avaliação da composição corporal em praticantes de atividade física, por apresentar limitações inerentes a falta de distinção do que seria uma massa gorda, de uma massa livre de gorduras (NUTTAL, 2015). Entretanto, os resultados deste estudo demonstram que o IMC está positivamente associado ao percentual de gordura corporal, destacando que o estado nutricional da maioria dos praticantes de atividade física não estava adequado.

Podemos mensurar que, devido ao avanço da vacinação na capital João Pessoa, 94,2% (n=49) das pessoas que integram a amostra dessa pesquisa já foram vacinadas ao menos com uma dose. Grande parte dos sujeitos os que representam 75% (n=39), antes do início do ciclo vacinal, não foram acometidos pela covid-19 e/ou não sabem se durante esse tempo contraíram a doença. Embora, que dos 25% (n=13) que foram acometidos, durante o período em que estiveram doentes, apresentaram sequelas como: queda de cabelo, episódios de esquecimento e alterações no paladar e olfato.

4.3 Prática de Atividades físicas

Tabela 3. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) segundo as práticas de atividade física dos sujeitos participantes do estudo (n=52).

Categorias	n	%
Tempo de prática (Meses/anos)		
0-3 meses	5	9,6
De 3 a 12 meses	10	19,2
De 1 a 2 anos	7	13,5
De 2 a 3 anos	6	11,5
Acima de 3 anos	24	46,2
Tempo destinado a prática (Minutos/horas)		
30 minutos	4	7,7
1 hora	40	76,9
2 horas	8	15,4
Frequência Semanal		
1- 2 vezes	4	8
3 vezes	10	19
4-5 vezes	26	50
+ de 5 vezes	12	23
Atividade física e aparência física		
Sim	48	92,3
Não	4	7,7
Total	52	100%

n= Frequência Absoluta; % = Frequência Relativa.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Os resultados acima (tabela 3), evidenciam o uso e a relação que os participantes da pesquisa possuem com a atividade física, no que diz respeito as suas rotinas observadas num período antes do isolamento social. Quanto ao tempo de prática, os resultados apontam que a maioria dos sujeitos, 46,2% (n=24) apresentam *experiência acima de 3 anos* com a prática de atividades

física. Reservam em média *1 hora* do seu dia, para a realização dessas atividades. Sendo que 50% (n=26) da amostra final, incluem no seu cotidiano a frequência semanal de *4-5 vezes* para a realização das práticas de atividade física.

Assim, como demonstrado em nossos resultados, quanto ao tempo de prática, um estudo realizado Lacerda e Rocha (2020), com 126 adultos, ambos os sexos, apontaram que os participantes possuíam mais de um ano de prática, resultados estes que diferem dos apresentados em nossa pesquisa, visto que em nosso estudo, a experiência é superior aos três anos de prática.

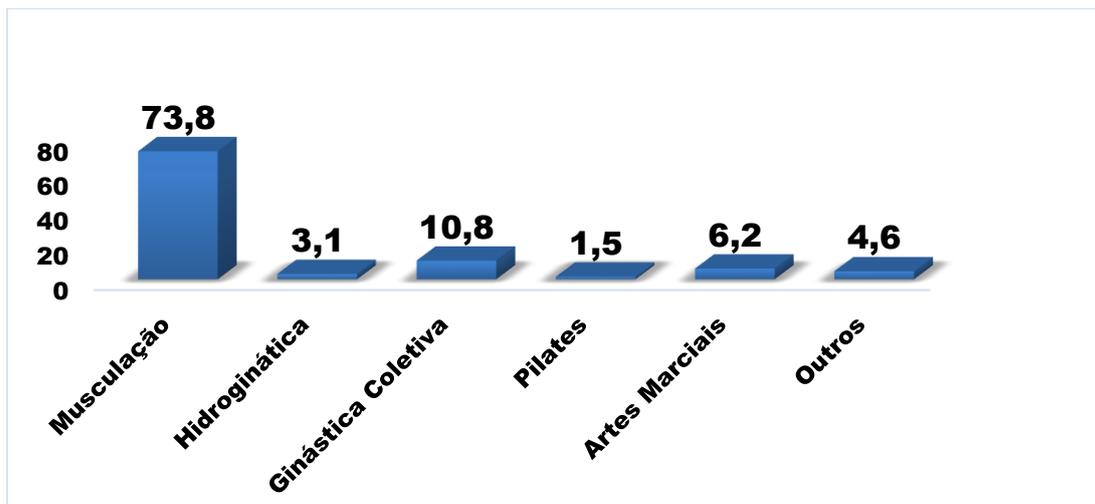
Entretanto, nossos resultados, foram de encontro ao estudo realizado por Zamai, Bortolim e Minetti (2021), que buscou analisar as contribuições para a prática de AF's desenvolvidas no âmbito da academia, com a participação 103 sujeitos, de maior idade e ambos os sexos, os resultados apontaram que 32% da amostra final, num período observados acima dos 3 anos, possuem familiaridade com a prática de AF. O que é muito significativo e aponta o quanto os sujeitos perceberam de maneira geral os benefícios que proporcionam a suas vidas.

Ainda, nesse mesmo estudo realizado por Lacerda e Rocha (2020), os resultados identificaram que os participantes (38,09%) a respeito da prevalência sob frequência em número de dias destinados a prática de atividade física, os dados coletados indicaram que os participantes realizaram atividades físicas, com assiduidade de até 5 vezes por semana. Resultados que apresentaram similaridade com os achados em nossa pesquisa.

Quanto a relação entre a atividade física e os possíveis reflexos na aparência física, 92,3% (n=48) responderam que fazem uso da atividade física para fins de *melhora da estética*, enquanto que aspectos como *saúde, bem-estar e qualidade de vida* apareceram em apenas 7,7% (n=4) das repostas.

A seguir, na (Figura 4) estão registrados os percentuais quanto a distribuição de frequência sobre a caracterização de atividades que os sujeitos realizavam habitualmente nas academias que frequentavam regularmente, em tempos que antecederam a pandemia.

Figura 4. Distribuição de Frequências relativas Pré-pandemia (%) das Atividades físicas realizadas no âmbito da academia, indicadas pelos participantes do estudo.



Fonte: Dados da Pesquisa.

Os resultados, evidenciam a maciça participação dos sujeitos em atividades da sala de musculação, 73,8% (n=44). Deste modo, tomando como ponto de partida esses dados, Zamai, Bortolim e Minetti (2021), em sua pesquisa, com adultos frequentadores de academias de ginástica apontaram em seus resultados que 63% de uma amostra composta por 103 sujeitos, também preferem a prática da musculação, em detrimentos das demais práticas oferecidas. Resultados estes que convergem para os mesmos encontrados em nossa pesquisa.

Outrossim, não podemos deixar à margem da análise o aparecimento de atividades como a ginástica coletiva, 10,8% (n=7) a partir de aulas como step, ginástica localizada, jump, Fit dance. Bem como, ao envolvimento com lutas marciais 6,2% (n=4) estas disponibilizada em espaços na própria academia. Um dado que chama atenção é a baixa adesão a atividades como o pilates 1,5% (n=1) e a hidroginástica 3,1% (n=2), a explicação encontrada para esse resultado apresenta-se mediante a caracterização da amostra utilizada nessa pesquisa, sendo majoritariamente do sexo masculino e com faixa etária compreendida dos 18 aos 31 anos de idade.

4.4 Atividades físicas durante o isolamento

Tabela 4. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) segundo as práticas de atividade física durante o período em isolamento social dos sujeitos participantes do estudo (n=52).

Categorias	n	%
Rotina de atividades físicas durante o isolamento		
Diminuiu muito	28	53,8
Diminuiu	15	28,8
Não houve alteração	3	5,8
Aumentou	5	9,6
Aumentou muito	1	1,9
Realização de AF em ambiente doméstico		
Sim	36	69,2
Não	16	30,8
Dificuldades para a realização das AF's		
Muita dificuldade	16	30,8
Pouca dificuldade	16	30,8
Nenhuma dificuldade	8	15,4
Não realizei atividades durante o período de isolamento	12	23,1
Motivos que explicam a dificuldade para a realização das AF's		
Falta de espaço apropriado	11	21,2
Falta de maquinário	22	42,3
Falta de orientação profissional	2	3,8
Outro	8	15,4
Não realizei atividade física durante o período de isolamento social	9	17,3
Local doméstico para a prática de AF durante o período de isolamento		
Sala	16	30,8
Quarto	5	9,6
Terraço	11	21,2
Jardim	3	5,8
Outro	4	7,7
Não realizei atividade física durante o período de isolamento social	13	25
Total	52	100%

n= Frequência Absoluta; % = Frequência Relativa.

Fonte: Dados da Pesquisa.

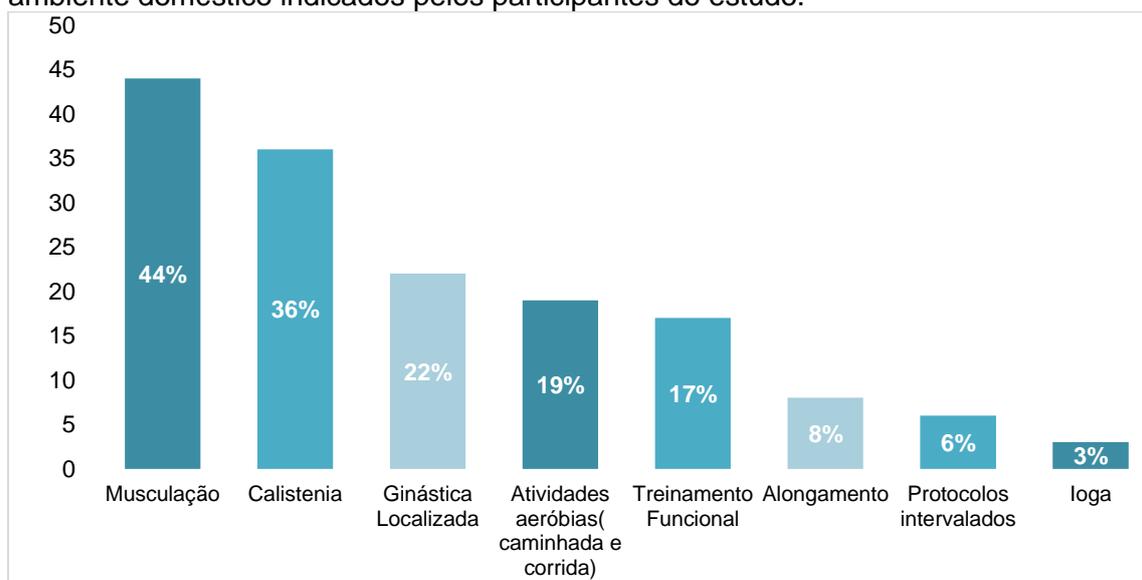
Pode-se observar que na tabela 4, a pesquisa se ateve a analisar como se deram os hábitos de vida ativa dos sujeitos, por meio de atividades física, realizada em âmbito doméstico, durante o período de isolamento social. A partir

do exposto, podemos analisar que, no que se refere a rotina de atividades física durante o isolamento social 53,8% (n= 28), afirmaram que durante esse período, *diminuiu muito ou diminuiu* 28.8% (n= 15), que somados, demonstram a situação de diminuição de atividades para 82.6% (n= 43) do total da amostra. Assim como, demonstrado em nossa pesquisa, os resultados do estudo realizado por Botero et al. (2021), indicaram que em decorrência do isolamento social imposto pela pandemia, levou a mais de 50% de homens e mulheres que compunham a amostra a uma diminuição do nível de atividade física e ao aumento do comportamento sedentário em adultos brasileiros.

Com o fechamento das academias muitas pessoas decidiram manter as práticas de atividades físicas, desta vez em casa, nosso estudo apontou que 69,2% (n= 36) das pessoas que participaram, *deram continuidade improvisando exercícios em suas residências*. Considerando os ganhos para a saúde provocadas pela prática regular de AF, para os sistemas cardiometabólicos, imunológicos, bem como para a saúde mental, dessa foram recomendadas orientações de saúde pública para a continuidade da conduta da prática de AF em âmbito doméstico. Pitanga, Beck e Pitanga (2020), publicaram um ponto vista, o qual chamaram atenção sobre a importância da realização de AF em casa ou ar livre, bem como enfatizaram a necessidade da AF ser considerada como uma atividade essencial a ser publicada por órgãos governamentais.

Não houve diferenças expressivas sobre o grau de muita ou pouca dificuldade para a realização das práticas em local doméstico, embora 15,4% (n= 8) indicaram *não sentiram dificuldade* alguma na realização destas. Quanto ao principal aspecto que possa ter inferido diretamente para dificultar a prática de atividade física, 42,3% (n= 22) responderam a *falta de maquinário apropriado*, seguindo acompanhada de *falta de espaço apropriado* 21,2% (n=11), visto que grande parte dos sujeitos investigados, vivem em apartamentos. O local da residência, escolhido com maior frequência para a realização das AF's foi a *sala* 30,8% (n= 16), o *terraço* foi apontado como o segundo lugar com maior prevalência 21,2% (n=11). Entretanto, nessa variável ficou evidente que 25% (n= 13) dos sujeitos pesquisados *não realizaram nenhuma atividade física* durante o período de isolamento social.

Figura 5. Distribuição de Frequências relativas (%) das Atividades físicas realizadas em ambiente doméstico indicados pelos participantes do estudo.



Fonte: Dados da Pesquisa.

Na figura 5, estão apresentadas as principais práticas realizadas pelos participantes da pesquisa, no intuito de suprir as necessidades frente ausência das atividades em academia e que manteriam o estilo de vida ativo, mesmo que realizado em casa. Vale ressaltar que nessa variável de análise, os sujeitos poderiam selecionar mais de uma prática desenvolvida durante o referido período.

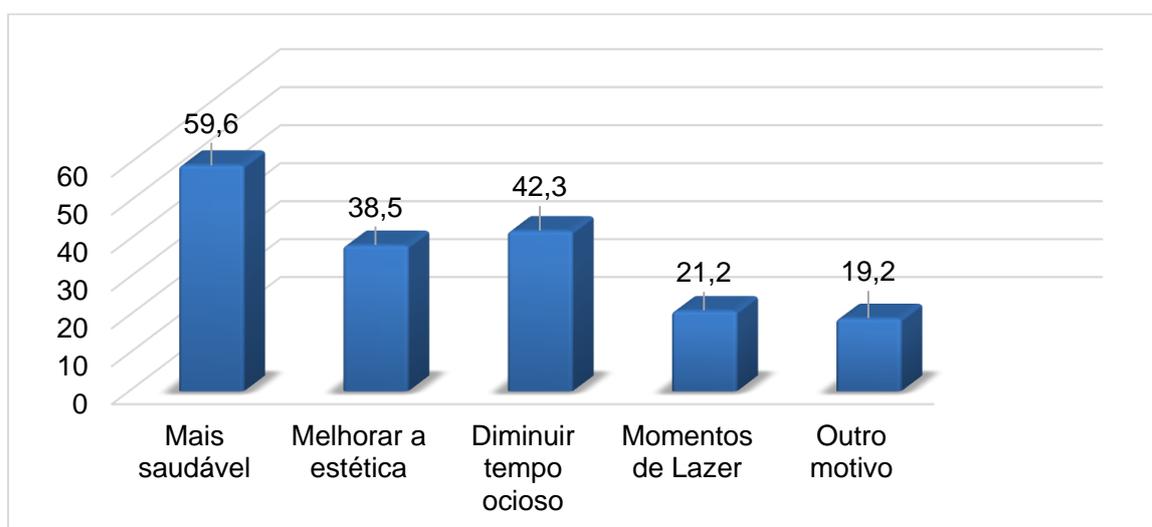
Os resultados indicaram que a atividade realizada com maior prevalência foi a *musculação* com 44% (n=16), realizada com o próprio peso corporal e/ ou resistência manual na presença de um parceiro de treino, também por meio de improvisação do uso de mantimentos alimentícios e por fim utilizando halteres, caneleiras e colchonetes que já possuíam ou adquiriram em meio a pandemia.

Outra atividade bastante desenvolvida pelos participantes foi a *calistenia* com 36% (n=13) das respostas, na qual o praticante utiliza o próprio corpo como sobrecarga, uma prática bastante antiga, embora venha ganhando popularidade atualmente, através da sua praticidade e baixo custo e vários ganhos para a aptidão física. Outras atividades que merecem destaque são: a *ginástica localizada*, com 22% (n=8), *atividades de cunho aeróbico como caminhada e corrida estacionária* com 19% (n=7) e o *Treinamento funcional* apresentando 17% (n=6).

Neste contexto, no momento em que as atividades foram realizadas em âmbito doméstico, sob o ponto de vista de Pitanga, Beck e Pitanga (2020), recomendou-se que o praticante utilizasse o próprio peso corporal, como carga para a execução, como por exemplo, agachamentos, flexões, abdominais entre outros, assim como, alongamentos, exercícios de equilíbrio, atividades que estimulassem o sistema cardiorrespiratório como subida e descida de escadas. Vale ressaltar que os autores, sugerem que tais práticas sejam realizadas mediante monitoração de aplicativos e orientação de um profissional de educação física.

Abaixo na figura 6, encontram-se os valores a respeito dos aspectos motivacionais para a realização da prática de atividade física, durante o período em que os sujeitos estiveram em isolamento. Podemos observar que, dentre as cinco alternativas disponíveis no questionário, dentre elas, o resultado mais significativo foi, sobre *ser mais saudável* 59,6% (n= 31) das respostas, seguidos de *diminuir o tempo ocioso* (mal uso do tempo livre) 42,3% (n= 22) e mais uma vez fica demonstrado a presença do fator *estético* 38,5% (n=20) sob uma perspectiva de melhoria sobre a mesma e como ponto de partida para a motivação.

Figura 6. Distribuição de Frequências relativas (%) dos aspectos motivacionais a prática de atividade física durante o período de isolamento social.



Fonte: Dados da Pesquisa.

Dessa forma, a partir dos resultados expostos acima, um outro estudo realizado por Fermino et al. (2010), também com público frequentador de atividades oferecidas em academias de ginástica, demonstraram que seus resultados, os quais apontaram que o principal aspecto motivador para a uma rotina ativa dos participantes é o fator saúde, seguido por estética. Resultados que corroboram com os encontrados em nossa pesquisa. É importante destacar que apesar de as pesquisas figurarem em espaços – tempo diferentes, a apresentação dos resultados, os aspectos motivacionais não se alteraram.

4.5 Imagem Corporal

Nesta referida categoria tratamos de analisar os resultados referentes à imagem corporal percebida pelos participantes da pesquisa, através de variáveis que sugerem nível de satisfação, expressão de sentimentos sob a imagem percebida e a influência social sob sua imagem corporal.

Tabela 5. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) quanto nível de satisfação com a imagem corporal segundo os sujeitos participantes do estudo (n=52).

Categorias	n	%
Nível de satisfação que a imagem corporal sugere		
Pouco satisfeito	19	36,5
Indiferente	2	3,8
Satisfeito	29	55,8
Muito satisfeito	2	3,8
Sentimento que a imagem corporal proporciona		
Alegria	17	32,7
Gratidão	21	40,4
Tristeza	6	11,5
Raiva	2	3,8
Outro	6	11,5
Influência da Imagem Corporal nas relações sociais		
Nunca	41	78,8
Às vezes	10	19,2
Frequentemente	1	1,9
Total	52	100%

n= Frequência Absoluta; % = Frequência Relativa.

Fonte: Dados da Pesquisa.

A partir das informações, disponíveis na tabela 5, podemos inferir que os resultados evidenciam que a respeito da variável *nível de satisfação*, mais da metade dos sujeitos estudados 55,8% (n= 29) apresentam-se como *satisfeitos* quanto a sua imagem corporal, embora que 36,5% (n= 19), apresentam-se *poucos satisfeitos*. Um fato, que pode ter colaborado para tal concepção pode ser explicada mediante o cenário de caos, o qual estar vivo, não ser acometida pela covid, poderia ser visualizado como a origem da satisfação. Em um estudo realizado por Lacerda e Rocha (2020), com 126 adultos praticantes de AF, foi possível verificar em seus resultados que 77,8% da amostra, apresentaram algum grau de *insatisfação com sua imagem corporal* e que apenas 22,22% apresentaram-se como *satisfeitos*. Tais resultados, não dialogam com os achados de nossa pesquisa, os quais demonstram que mais da metade da amostra estão satisfeitos com sua imagem corporal.

O aspecto sentimental, sob a imagem corporal, também foi investigado e os resultados indicaram que a somatória das alternativas em que continham sentimentos positivos, preponderaram sob as demais, respectivamente 40,4% (n= 21) demonstram *gratidão* e outros 32,7% (n= 17) *alegria*. Sentimentos negativos como: tristeza e outros citados pelos próprios participantes como o *rancor e a indiferença*, apresentaram 11,5% (n= 6) cada.

Sobre a influência da imagem corporal, frente as relações sociais, percebemos que 78,8% (n= 41) *nunca* observaram eventos em que sua imagem corporal atuasse de modo a influenciar negativamente as suas relações sociais. Entretanto, aqueles que inferiram respostas, como *às vezes ou frequentemente* 21,1% (n= 11) descrevem essas respostas em situações em que existiu: *baixa estima, achar que não apresenta uma imagem saudável, até não se sentir confortável em vestir certas roupas e até mesmo comentários sobre o ganho de peso*.

4.6 Imagem Corporal durante o isolamento social

Na última categoria a ser analisada em nosso estudo, trazemos a exposição de dados frente a imagem corporal numa perspectiva imersa em isolamento social, tentando entender se este aspecto atuou positivamente ou negativamente diante da imagem corporal dos sujeitos em foco.

Tabela 6. Distribuição de Frequências absolutas (n) e relativas (%) quanto nível de satisfação com a imagem corporal durante o isolamento social segundo os sujeitos participantes do estudo (n=52).

Categorias	n	%
Percepção de mudança na imagem corporal durante o isolamento social		
Sim	44	84,6
Não	8	15,4
As mudanças na percepção de imagem corporal foram		
Positivas	9	17,3
Negativas	31	59,6
Não houve alteração	9	17,3
Não sei responder	3	5,8
Houve sentimento de tristeza ou insatisfação com a imagem corporal durante o isolamento social		
Sim	38	73,1
Não	14	26,9
Peso durante o período em isolamento social		
Emagreci muito	2	3,8
Emagreci	15	28,8
Não houve alteração	8	15,4
Engordei	18	34,6
Engordei muito	9	17,3
Engordar durante o período de isolamento social foi um aspecto que		
Incomodou muito	15	55,6
Incomodou	11	40,7
Fiquei indiferente	1	3,7
Total	52	100%

n= Frequência Absoluta; % = Frequência Relativa.

Fonte: Dados da Pesquisa.

Os resultados na tabela acima, indicaram que 84,6% (n=44) dos participantes perceberam em algum dado momento durante a pandemia, certa mudança em sua imagem corporal. Sobre a natureza de tal mudança cerca de 59,6% (n=31) a perceberam como negativa.

A presença de eventos em que ocorreu *tristeza* e até mesmo *insatisfação* com a imagem corporal durante o isolamento, predominaram em 73,1% (n=38) das respostas. Os resultados de um estudo realizado por Malta et al. (2010), em que avaliou mais de 45 mil sujeitos a respeito do estado de ânimo durante o isolamento social demonstraram que 41,2% dos brasileiros apresentaram quadros que envolveram ansiedade, tristeza e até mesmo depressão. É

importante ressaltar que o estudo citado não abordou o aspecto *imagem corporal*. Porém, podemos inferir que a imagem corporal possa ter sido um dos elementos indiretamente afetados por tais quadros durante o período de isolamento social.

Quando perguntados sobre a percepção na variação de peso corpóreo, as respostas *engordei* com 34,6% (n=18) e *engordei muito* com 17,3% (n=9), demonstraram o somatório de 50,1% das respostas. Ainda assim, houveram sujeitos que desviaram desses valores e conseguiram emagrecer 32,6% (n=17). Retomando a análise que repercute sobre ação de ganho de peso durante a pandemia, esse aspecto representou para 55,6% (n=15) dos sujeitos que a consideraram um incômodo em excesso. Da mesma forma, em que se apresentam os nossos dados, em um estudo realizado por Verticchio e Verticchio (2020), com uma amostra constituída de 700 sujeitos com idade igual ou superior a 18 anos, os resultados dessa pesquisa indicaram que 54% da amostra que fizeram o isolamento social, perceberam aumento de peso corporal.

Vale ressaltar que o nosso estudo de corte transversal apresentou fatores que possam ter limitado o aprofundamento em informações contidas nas discussões, assim como: o baixo número de participantes da amostra, pelo fato, da busca aplicação do questionário ter sido totalmente on-line, possa não ter interessado muitos participantes. O fato de não poder coletar presencialmente, impediu a inserção de outros instrumentos para a coleta de informações a respeito de composição corporal dos participantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o início do período pandêmico no Mundo, no Brasil e especificamente, no Estado da Paraíba, com surgimento de casos de infecção e mortes a partir desta, foram necessárias algumas tomadas de decisão para melhor enfrentamento do inimigo invisível e a mais rápida retenção no número de casos. Assim, iniciamos o período em isolamento social em março de 2020.

Nosso lar agora, além das atividades domésticas, também seria o ambiente para o trabalho. E todos os serviços que não fossem considerados essenciais para as autoridades sanitárias, teriam suas atividades presenciais suspensas, dentre essas as academias de ginástica. Mesmo assim o Brasil superou as 613 mil mortes em novembro de 2021 e, dado atraso na vacinação, alçou a marca de segundo lugar no planeta em número de mortos mesmo tendo a 8ª maior população.

Deste modo, face aos objetivos em analisar o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física durante o período de isolamento social da Pandemia da COVID- 19 podemos concluir que o perfil sociodemográfico dos participantes apresentou a maioria de sujeitos do sexo masculino, com uma faixa etária que varia dos 18 aos 31 anos, da cor parda, estado civil solteiro, que residem em apartamentos, que possuem renda salarial de até um salário mínimo e que exercem a ocupação de estudantes. Os dados apresentaram que os principais elementos que motivaram a prática de atividade física durante o isolamento social, referiram-se as questões de saúde e também a melhora da aparência física.

Podemos identificar em nosso estudo que, os sujeitos se enquadraram quanto a escala de classificação do IMC com peso normal, embora limítrofes a valores de sobrepeso. Praticamente todos os sujeitos participantes já tinham a vacina referente a primeira dose e houve baixo acometimento de nossos participantes ao vírus da Covid-19.

Ficou demonstrado que o período em que as pessoas estiveram isoladas em suas residências, embora, fosse necessário para resguardar a sua e a vida de outras pessoas a sua volta, foi preponderante para uma quebra na rotina de

atividades, dentre elas as que se referem ao estilo de vida ativa. Em decorrência desse fato, a realização de atividades físicas reduziu-se drasticamente e houve a necessidade de adaptação e criatividade para a realização destas em meio ao ambiente doméstico. Pela falta de maquinário e outros equipamentos específicos para o treino, a calistenia foi utilizada por utilizar o próprio peso corporal e ser de baixo custo para a manutenção da vida ativa em casa.

Mediante o período em que se esteve isolado em casa, um outro aspecto também sofreria os impactos provocados pela pandemia: a imagem corporal. Em certos momentos durante o período estudado, ficou evidente a percepção sobre as mudanças na imagem corporal, as quais se deram de forma mais incisivamente negativa, o que pode ter influenciado diretamente sobre a existência de tristeza e/ou insatisfação com a sua própria imagem. Fato diretamente correlacionado ao processo de aumento de peso concomitantemente no mesmo espaço de tempo e que implicou em causar incômodos, embora esse aspecto não tenha influenciado ou até mesmo impedido dos pesquisados em vivenciar experiências sociais reduzidas.

Por fim, o presente estudo configura-se como um indicativo para o avanço da pesquisa científica na temática relacionada à percepção de imagem corporal e as possíveis intercorrências no decorrer do curso da vida, para incentivo de políticas públicas para a manutenção da saúde da população e os benefícios adquiridos por meio da prática de atividade física e apoio psicossocial, para que as futuras pesquisas possam se aprofundar na compreensão da imagem corporal e os processos que se relacionam a mesma em tempos de crise.

REFERÊNCIAS

ADAMI, F. et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. **Revista Digital Buenos Aires**, v. 10, n. 83, 2005.

ALMEIDA, G.A.N; SANTOS, J.E; PASSIAN, S.R; LOUREIRO, S.R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Psicologia em Estudo**, v.10, n.1, p. 27-35, 2005.

ANDERSON, R.M; HEESTERBEEK, H, KLINKENBERG D, HOLLINGSWORTH TD. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? **Lancet** v.395, n.10228, p.931-934, 2020.

ANDRADE, M.M. **Introdução à Metodologia do Trabalho Científico: Elaboração de trabalhos na graduação**. 3ª ed. São Paulo: Atlas, 1998.

BERGER, M. Corpo e identidade feminina. **Tese de Doutorado**. São Paulo: Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas; 2006.

BIZE, R.; JOHNSON, J.A.; PLOTNIKOFF, R.C. Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. **Prev Med**; v.45, n.6, p. 401-15, 2007.

BLOWERS, L.C; LOXTON, N.J; GRADY-FLESSER, M.G; OCCHIPINTI, S; DAWES, S. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. **Eating Behaviors**; v.4, p. 229-44, 2003.

BOTERO, J.P.et al. Impacto da permanência em casa e do isolamento social, em função da COVID-19, sobre o nível de atividade física e o comportamento sedentário em adultos brasileiros. **Einstein**, v.19, p.1-6, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus, 2020.

CABRAL, A.C.A. **Análise do discurso como estratégia de pesquisa no campo da administração: uma visão global**. 2005.

CAMPANA, A.O; PADOVANI, C.R; IARIA, C.T; FREITAS, C.B.D; DE PAIVA, S.A.R; HOSSNE, W.S. **Investigação científica na área médica**. 1st ed. São Paulo: Manole, 2001.

CASH, T; PRUZINSKY, T. **Body Images**. New York: Guilford Press, 1990.

CASSIMIRO, E. S; GALDINO, F. F. L; SÁ, G. M. As concepções de corpo construídas ao longo da história ocidental: da Grécia antiga à contemporaneidade. **Μετάνοια**, v.14, p. 61-79,2012.

CASTILHO, S.M. **A imagem corporal**. Santo André: ESETec, 2001.

CUCINOTTA, D; VANELLI, M. **WHO Declares COVID-19 a Pandemic. Acta bio-medica: Atenei Parmensis**, v.91, n.1, p.157-160, 2020.

GARCIA, L.P; DUARTE, E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde** 2020; v.29, n.2, 2020.

DAMASCENO, V.O; DUTRA, L.N; CALIL, A.C; PEIXOTO, K.C; MATTA, M.O; LIMA, J.R.P. Gordura e Imagem Corporal. **Anais do XXIII simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, 11-13 outubro, 2001

DAMASCENO, V.O; VIANNA, V.R.A; VIANNA, J.M; LACIO, M; LIMA, J.R.P; NOVAES, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. **Rev bras ciênc mov**. v.14, n.2, p. 81-94, 2006.

DE ARAUJO, T. S. et al. Factors Associated With Body Image Perception Among Brazilian Students From Low Human Development Index Areas. **The Journal of School Nursing**, [s.l], v. 34, n. 6, p. 449–457, 2018.

FERREIRA, M. J; IRIGOYEN, M. C; CONSOLIM-COLOMBO, F; SARAIVA, J. F.K; DE ANGELIS, K. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arq Bras Cardiol**. v.114, n.4, p.601-602, 2020.

FITZSIMMONS-CRAFT, E. E. et al. Mediators of the relationship between thin-ideal internalization and body dissatisfaction in the natural environment. **Body Image**, v. 18, p. 113– 122, 2016

FOX, K.R.; STATHI, A.; MCKENNA, J.; DAVIS, M.G. Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. **Eur J Appl Physiol**; v.100, n.5, p.591-602, 2007.

FRANK, R. et al . Body weight perception and body weight control behaviors in adolescents. **J. Pediatr.** (Rio J.), Porto Alegre, v.94, n. 1, p. 40-47, fev. 2018.

FROST, L. Theorizing the young woman in the body. **Body and Society**, v. 11, n.1, p.63-85, 2005.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUIMARÃES, S. P. **Autopercepção da imagem corporal em calouras da Unicamp, antes e após participação em um programa de condicionamento físico**. 2008. Disponível em: <

www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000437242 >. Acesso em: 29 de setembro de 2020.

HAIR, J. F.; BABIN, B.; MONEY, A.H.; SAMUEL, P. **Fundamentos métodos de pesquisa em administração**. Porto Alegre: Bookman, 2005.

HOFFMANN-MULLER, B; AMSTAD, H. Body image, weight and eating behavior in adolescents. **Schweizerische Rundschau fur Medizin Praxis**. v.83, n.48, p.1336-1342, 1994.

JÁUREGUI-LOBERA, I. et al. Self-perception of weight and physical fitness, body image perception, control weight behaviors and eating behaviors in adolescents. **Nutricion Hospitalaria**, [s.l.], v. 35, n. 5, p. 1115–1123, 2018.

LAAKSO, L.; VIIKARI, J. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. **Am J Prev Med**, v.13, p.317-323, 1997.

LACERDA, N.Z; ROCHA, N.P. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados em praticantes de exercício físico em academias no Município de Leopoldina – MG. **Revista Científica da FAMINAS** (ISSN: 1807-6912), v. 15, n. 1, p. 39-51, 2020.

LE BRETON, David. **Adeus ao Corpo**. Campinas: Papirus, 2007

LI, S; WANG, Y; XUE, J; ZHAO, N; ZHU, T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. **Int J Environ Res Public Health**. v.17, n.6, p.2032, 2020.

LOPES, M. S., Mendes, R. C. P. R; SOUSA, S. M. N. Ser mulher: Uma análise da imagem corporal entre adolescentes. **Revista Espacios**, v.38, n.29, p.1-9, 2017.

MABE, A; FORNEY, K; KELL, P. Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. **International Journal of Eating Disorders**, Florida, p. 516-523, 2014.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Metodologia do Trabalho Científico. 7. ed. São Paulo: Atlas S.A., 2012.

MCCABE, M.P; RICCIARDELLI, L.A. A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. **Adolescence**. v.39, n.153, p.145-66, 2004.

MAUSS, M. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: EPU/EDUSP; 1974.

MINAYO, M. C. S. (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 32. ed. Petrópolis/ RJ: Vozes, 2012.

MOREIRA, M. L.; CORREÂ, A. A. M.; DOMINGUES, S. F. Satisfação da imagem corporal em jovens praticantes de ginástica em grupo. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, [s.l.], v. 12, n. 71, p. 400–405, 2018.

NUTTALL, F. Q. Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. **Nutrition today**, v. 50, n.3, p. 117-128, 2015.

ORLANDI, E. P. **As formas do silêncio no movimento dos sentidos**. Campinas: Editora da Unicamp, 1997.

PADILLA J.; WALLACE, J.P.; PARKS, S. Accumulation of physical activity reduces blood pressure in pre- and hypertension. **Med Science Sports Exercise**, v. 37, p. 1264-1275, 2005.

PATE, R. et al. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **JAMA**, p. 402-407, 1995.

PITANGUY, I; SALGADO, F. Aspectos Filosóficos e Psicossociais da Cirurgia Plástica. In: Melo Filho J, Burd. M. e cols. **Psicossomática Hoje**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, p. 356-367, 2010.

POPE JR, H.G; PHILLIPS, K.A; OLIVARDIA, R. **O complexo de adônis Obsessão masculina pelo corpo**. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2003.

RIBEIRO, C. The family lockdown guide: how to emotionally prepare for coronavirus quarantine. **The Guardian**, 2020.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: Atlas, 1989.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas**. 3 ed. 13 reimp. São Paulo: Atlas, 2011.

RIPPE, J.M.; HESS, S. The role of physical activity in prevention and management of obesity. **J Am Diet Association**; v. 98, n.2, p. 31-38, 1998.

SCORNAVACCA, J.R.E; BECKER, J.L; ANDRASCHKO, R. E-Survey: Concepção e Implementação de um Sistema de Survey por Internet. **Anais do Em Anpad**, 2001.

SHIBATA, A; OKA, K; NAKAMURA, Y; MURAOKA, I. Recommended level of physical activity and health related quality of life among Japanese adults. **Health Qual Life Outcomes**; v.5, n.64, 2007.

SINGER, D.R.J. A new pandemic out of China: the Wuhan 2019- nCoV coronavirus syndrome. **Health Policy and Technology**.v.9, n.1, p.1–2. 2020.

SILVA, A.M. O Corpo do Mundo: reflexões acerca da expectativa de corpo na modernidade. **Dissertação de Mestrado**. Centro de Filosofia e Ciências, Universidade Federal de Santa Catarina, 1999.

SILVA, L. P. R. DA et al. Dissatisfaction about body image and associated factors: a study of young undergraduate students. **Einstein**, [s.l], v. 17, n. 4, 2019.

SLADE, P.D. What is body image? **Behav Res Ther** v.32, n.5, p.497-502, 1994.

STEWART, KJ. et al. Are fitness, activity, and fatness associated with health-related quality of life and mood in older persons? **J Cardiopulm Rehabil**; v.23, n.2, p.115-21, 2003.

TAYLOR, W.C. et al. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. **Med Sci Sports Exerc**, v.31, p.118-123, 1999.

TRINCA, T. P. O corpo-imagem na “cultura do consumo”: uma análise histórico-social sobre a supremacia da aparência no capitalismo avançado. Marília: **Dissertação de Mestrado**. Faculdade de Filosofia e Ciências Campus de Marília. Universidade Estadual Paulista, 2008.

TURATO, E. R. Métodos Qualitativos e Quantitativos na Área da Saúde: definições, diferenças e seus objetivos de pesquisa. **Revista de Saúde Pública**, v.39, n.3, p.507-14, 2005.

VERGADA, S.C. **Métodos de pesquisa em Administração**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

VIEIRA, M. M. F., Zouain, D. M. **Pesquisa qualitativa em administração**. 2a ed. Rio de Janeiro: FGV, 2006.

WARBURTON, D.E.R; BREDIN, S.S.D. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? **Can J Cardiol**. v.32, n.4, p.495–504, 2016.

WHO, W. H. O. **Global recommendations on physical activity for health.**
Geneva: World Health Organization, 2010.

ZANGIROLLAMI - RAIMUNDO, J; ECHEIMBERG, J. O; LEONE, C. Research methodology topics: Cross-sectional studies. **Journal of Human Growth and Development.** v.28, n.3, p. 356-360, 2018.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) participante,

O (A) Sr. (ª) está convidado (a) para participar da pesquisa intitulada: **IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19**, que está sendo desenvolvida pela aluna do Curso de Bacharelado em Educação Física, WÍGNA MAYARA GONÇALVES DOS SANTOS da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do professor Dr. Luciano Meireles de Pontes. Os pesquisadores pretendem realizar um estudo com o seguinte o objetivo geral: **Analisar o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade durante o período de isolamento social da Pandemia da COVID- 19.**

A pesquisa leva em consideração a relação entre atividade física e concepção de imagem corporal estabelecida antes e após o período de isolamento em decorrência da pandemia da COVID -19, bem como se somada a outros fatores, gerou alguma insatisfação com o próprio corpo, ou com a imagem que se tem dele.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. **Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, nenhum valor lhe será cobrado, como também não lhe será devido qualquer valor.**

Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de uma verificação do perfil sociodemográfico, nível de satisfação com a imagem durante o período de isolamento, a relação entre prática de atividades físicas e a melhora da aparência física, os problemas que dificultaram a prática de atividade física em isolamento social, bem como os fatores motivacionais para a realização de alguma atividade física durante este período pandêmico. Também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso,

pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Quanto aos riscos da sua participação nesta pesquisa são considerados mínimos limitados à possibilidade de eventual desconforto emocional pela necessidade de relembrar situações e/ou fatores que podem ocasionar algum estresse psicológico durante a resposta ao questionário. Enquanto que, em contrapartida, os benefícios obtidos com este trabalho trarão a comunidade científica os principais aspectos envolvidos na percepção de imagem corporal e incentivo de políticas públicas para a manutenção da saúde da população e os ganhos adquiridos por meio da prática de atividade física e apoio psicossocial em tempos de crise.

Em todas as etapas da pesquisa serão fielmente obedecidos os Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que disciplina as pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário.

Diante do exposto, **declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.**

Assinatura do Participante

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para:

Professor orientador: Dr. Luciano Meireles de Pontes.

Telefone: (83) 98874- 1881

Aluna pesquisadora: Wígna Mayara G. dos Santos

Telefone: (83) 9603-2600.

Ou

Universidade Federal da Paraíba – UFPB, Centro de Ciências da Saúde – CCS, Departamento de Educação Física – DEF. Cidade Universitária, CEP 58.059.900, João Pessoa, Paraíba, Brasil. Telefone: (83) 3216-7030.

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900, João Pessoa, Paraíba, Brasil. Telefone: (83) 3216 – 7791, E-mail: comitedeetica@css.ufpb.br

**APÊNDICE B – ROTEIRO DO QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO:
IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA
ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19**

Olá, Prezado (a) participante, espero que esteja bem. Me chamo Wígna Mayara Gonçalves dos Santos, sou estudante do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal da Paraíba. Esse questionário tem como objetivo coletar dados para serem utilizados em meu trabalho de conclusão de curso intitulado: ***Imagem corporal em praticantes de atividade física: uma análise dos efeitos da pandemia da covid -19.*** Orientado por Dr. Luciano Meireles de Pontes. Desde já agradeço por sua disponibilidade a essa pesquisa.

Responder esse questionário levará em torno de 10 a 15 minutos. É importante que você leia com atenção todas as perguntas e responda com sinceridade. Não Existem respostas certas ou erradas! Você poderá responder pelo computador ou celular.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária, gratuita e seu anonimato estará garantido. O (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo (a) Pesquisador (a), estas serão utilizadas para fins desta pesquisa e suas publicações posteriores. Você aceita participar da pesquisa e responder o questionário ***IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19.***

- () **Sim Concordo e estou ciente das características da pesquisa.**
() **Não concordo e não vou responder**

QUESTIONÁRIO

Link de acesso: <https://forms.gle/z4mbYREA3MycUPIX6>

10/4/21, 3:01 PM

Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMI...

Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19.

***Obrigatório**

10/4/21, 3:02 PM

Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMI...

Prezado participante,

O (A) Sr. (ª) está convidado (a) para participar da pesquisa intitulada: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19, que está sendo desenvolvida pela aluna do Curso de Bacharelado em Educação Física, Wigna Mayara Gonçalves dos Santos, da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do professor Dr. Luciano Meireles de Pontes. Os pesquisadores pretendem realizar um estudo com o seguinte objetivo geral: Analisar o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade durante o período de isolamento social da Pandemia da COVID- 19.

A pesquisa leva em consideração a relação entre atividade física e concepção de imagem corporal estabelecida antes e após o período de isolamento em decorrência da pandemia da COVID -19, bem como se somada a outros fatores, gerou alguma insatisfação com o próprio corpo, ou com a imagem que se tem dele.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, nenhum valor lhe será cobrado, como também não lhe será devido qualquer valor.

Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de uma verificação do perfil sociodemográfico, nível de satisfação com a imagem durante o período de isolamento, a relação entre prática de atividades físicas e a melhora da aparência física, os problemas que dificultaram a prática de atividade física em isolamento social, bem como os fatores motivacionais para a realização de alguma atividade física durante este período pandêmico. Também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Quanto aos riscos da sua participação nesta pesquisa são considerados mínimos limitados à possibilidade de eventual desconforto emocional pela necessidade de relembrar situações e/ou fatores que podem ocasionar algum estresse psicológico durante a resposta ao questionário. Enquanto que, em contrapartida, os benefícios obtidos com este trabalho trarão a comunidade científica os principais aspectos envolvidos na percepção de imagem corporal e incentivo de políticas públicas para a manutenção da saúde da população e os ganhos adquiridos por meio da prática de atividade física e apoio psicossocial em tempos de crise.

Em todas as etapas da pesquisa serão fielmente obedecidos os Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que disciplina as pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para:

Professor orientador: Dr. Luciano Meireles de Pontes.
Telefone: (83) 98874- 1881

Aluno pesquisador: Wigna Mayara G. dos Santos
Telefone: (83) 9603-2600.

Ou

Universidade Federal da Paraíba – UFPB, Centro de Ciências da Saúde – CCS, Departamento de Educação Física – DEF. Cidade Universitária, CEP 58.059.900, João Pessoa, Paraíba, Brasil. Telefone: (83) 3216-7030.

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900, João Pessoa, Paraíba, Brasil. Telefone: (83) 3216 – 7791, E-mail: comitedeetica@css.ufpb.br

Caso desejar fazer o download e salvar este termo é só clicar no link

<https://drive.google.com/file/d/1nRn-rOrhj6Ate0LpFKLB47t6dNqel3En/view?usp=sharing>

1. Você aceita participar da pesquisa e responder ao questionário IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

QUESTIONÁRIO

Responder esse questionário levará em torno de 10 a 15 minutos. É importante que você leia com atenção todas as perguntas e responda com sinceridade. Não Existem respostas certas ou erradas! Você poderá responder pelo computador ou celular.

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

2. Endereço de e-mail (colocar de quem está respondendo o questionário) *

3. Nome completo *

4. Idade *

5. Qual o seu gênero? *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

Outro

Prefiro não responder

6. Se na resposta acima tiver sido assinalado a opção OUTRO, especificar

7. Raça / Cor *

Marcar apenas uma oval.

- Branca
- Amarela
- Negra
- Parda
- Indígena
- Outro

8. Se na resposta acima tiver sido assinalado a opção OUTRO, especificar

9. Estado Civil *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro (a)
- Casado (a)
- Divorciado (a)
- Viúvo (a)

10. Reside atualmente *

Marcar apenas uma oval.

- Casa
- Apartamento

10/4/21, 3:04 PM

Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMI...

11. Reside atualmente no bairro: *

12. Profissão *

13. Renda salarial *

Marcar apenas uma oval.

- até 1 salário mínimo
- de 1 a 3 salários mínimos
- de 3 a 5 salários mínimos
- de 5 a 8 salários mínimos
- acima de 8 salários mínimos

SAÚDE

14. Já foi vacinado (a): *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

15. Foi acometido (a) pela Covid- 19? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

16. Em caso de resposta positiva acima. Possui alguma sequela? Qual?

17. Qual o seu peso habitual/normal (em Kg)? Por exemplo: 70,6 kg. *

18. E a sua estatura (em metros)? Por exemplo: 1,78 m. *

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

19. Há quanto tempo é praticante em atividades de academia? *

Marcar apenas uma oval.

- 0 a 3 meses
- de 3 a 12 meses
- de 1 a 2 anos
- de 2 a 3 anos
- de 3 anos acima

20. Quanto tempo do seu dia, você destina para a realização dessa prática? *

Marcar apenas uma oval.

- 30 minutos
- 1 hora
- 2 horas
- + de duas horas

10/4/21, 3:05 PM

Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMI...

21. Quantas vezes por semana pratica atividades em ambientes de academia? *

Marcar apenas uma oval.

- 1-2x por semana
 3x por semana
 4-5x por semana
 + de 5x por semana

22. Qual (is) atividade (s) abaixo realiza na academia? Aqui você pode assinalar mais de uma opção. *

Marque todas que se aplicam.

- Musculação
 hidroginástica
 ginástica coletiva (aeróbica, jump, step, localizada)
 Pilates
 artes marciais

Outro: _____

23. Se na resposta acima tiver sido assinalado a opção OUTRO, especificar

24. Você pratica atividades físicas para melhorar sua aparência física? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

10/4/21, 3:06 PM

Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMI...

25. Durante o período de isolamento social, sua rotina de atividades físicas: *

Marcar apenas uma oval.

- Diminui muito
- Diminui
- Não houve alteração
- Aumentou
- Aumentou muito

26. Enquanto estava em isolamento social realizou alguma atividade em sua residência? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

27. Se a resposta acima foi SIM, quais atividades realizou? Cite.

28. Você sentiu alguma dificuldade em realizar atividade física em casa? *

Marcar apenas uma oval.

- Muita dificuldade
- Pouca dificuldade
- Nenhuma dificuldade
- Não realizei atividade física durante o período de isolamento

10/4/21, 3:06 PM

Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMI...

29. A maior dificuldade de realização de atividade física em casa é explicada por: *

Marcar apenas uma oval.

- Falta de espaço apropriado
- Falta de maquinário
- Falta de orientação de profissional
- Outro
- Não realizei atividade física durante o período de isolamento

30. Se na resposta acima tiver sido assinalado a opção OUTRO, especificar

31. Em qual lugar da casa essas atividades foram realizadas com maior frequência?

*

Marcar apenas uma oval.

- Sala
- Quarto
- Cozinha
- Terraço
- Jardim
- Outro
- Não realizei atividade física durante o período de isolamento

32. Se na resposta acima tiver sido assinalado a opção OUTRO, especificar

10/4/21, 3:06 PM

Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMI...

33. O que te motivou a praticar atividade física durante o isolamento social? Aqui você pode assinalar mais de uma opção. *

Marque todas que se aplicam.

- Para me deixar mais saudável
- Melhorar a estética (ficar mais forte/definido (a) ou bonito(a))
- Diminuir tempo ocioso
- Usufruir de momentos de lazer
- Outros

34. Se na resposta acima tiver sido assinalado a opção OUTROS, especificar

IMAGEM CORPORAL

35. Você está satisfeito com a sua atual imagem corporal? *

Marcar apenas uma oval.

- Pouco satisfeito
- Indiferente
- Satisfeito
- Muito satisfeito

36. Qual sentimento a sua atual imagem corporal te proporciona? *

Marcar apenas uma oval.

- Alegria
- Gratidão
- Tristeza
- Raiva
- Rancor
- Outro: _____

37. Se na resposta acima tiver sido assinalado a opção OUTRO, especificar.

38. A sua imagem corporal influencia nas suas relações sociais (deixa de sair com amigos ou familiares)? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

39. Em caso de resposta como: às vezes, frequentemente ou sempre. Porquê?

IMAGEM CORPORAL DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

40. Você percebeu alguma mudança na imagem corporal durante o isolamento social? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

41. As mudanças na sua percepção de imagem corporal foram: *

Marcar apenas uma oval.

- Positivas
- Negativas
- Não houve mudança
- Não sei responder

42. Em algum momento durante o isolamento social você se sentiu triste ou insatisfeito com sua imagem corporal? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

43. Em relação ao seu peso durante o isolamento: *

Marcar apenas uma oval.

- Emagreci muito
- Emagreci
- Não houve alteração
- Engordei
- Engordei muito

44. Se você engordou durante o isolamento social esse aspecto: *

Marcar apenas uma oval.

- Incomodou muito
- Incomodou pouco
- Fiquei indiferente
- Não sei responder
- Não engordei

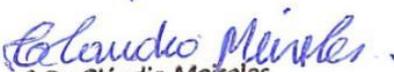
ANEXOS

ANEXO A – CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou o Projeto de Pesquisa para desenvolvimento de trabalho de conclusão final de curso (TCC) Intitulado (**IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID -19**) da aluna **Wigna Mayara Gonçalves dos Santos** orientado(a) pelo(a) **Prof. Dr. LUCIANO MEIRELLES DE PONTES** (Processo DEF nº 018/2021). É verdade. Dou fé. Eu **Marcilio de Carvalho Alcântara**, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei a presente CERTIDÃO. João Pessoa, 06 de agosto de 2021.


Prof. Dr. Cláudio Meireles
CREF10 Nº 001594-G/PB
Deptº de Educação Física - UFPB

CHEFE DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/CCS/UFPB

ANEXO B- PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA CCS - UFPB

CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA ANÁLISE DOS EFEITOS DA PANDEMIA DA COVID-19

Pesquisador: Luciano Meireles de Pontes

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 51547721.4.0000.5188

Instituição Proponente: Centro de Ciência da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.127.241

Apresentação do Projeto:

O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa de corte transversal, caráter descritivo e abordagem quantitativa.

Objetivo da Pesquisa:

Analisar o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física durante o período de isolamento social da Pandemia da COVID19

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

De acordo com os autores.

Riscos:

A presente pesquisa oferece riscos considerados "mínimos" limitados à possibilidade de eventual desconforto emocional pela necessidade de relembrar situações e/ou fatores que podem ocasionar algum estresse psicológico durante a resposta ao questionário. Entretanto, a coleta dos dados será realizada em ambiente salubre dos próprios participantes. Assim como, o questionário proposto não fere a integridade dos voluntários.

Os participantes terão suas identidades resguardadas.

Quanto aos benefícios:

Os benefícios obtidos com este estudo trarão a comunidade científica os principais aspectos

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB, 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900

UF: PB **Município:** JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.127.241

envolvidos na percepção de imagem corporal e incentivo de políticas públicas para a manutenção.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo está estruturado, a metodologia clara e definida.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

OS TERMOS FORAM APRESENTADOS

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

NÃO HOUVE PENDÊNCIAS.

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1806586.pdf	07/10/2021 15:48:20		Aceito
Outros	Anuencia_academia_2.pdf	07/10/2021 15:47:13	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	Anuencia_academia_1.pdf	07/10/2021 15:46:53	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_ok.pdf	07/10/2021 15:46:23	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA.pdf	07/10/2021 15:45:59	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Cronograma	Cronograma_ajustado.pdf	07/10/2021 15:45:05	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	07/10/2021 15:44:41	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	Instrumento_pesquisa.pdf	01/09/2021	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900

UF: PB **Município:** JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.127.241

Outros	Instrumento_pesquisa.pdf	14:23:55	Pontes	Aceito
Outros	Cartaz_convite_participar_pesquisa.pdf	01/09/2021 14:22:11	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	01/09/2021 14:20:55	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	Certidao_Departamento.pdf	01/09/2021 14:17:57	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FR_assinada_CCS.pdf	24/08/2021 20:08:59	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 25 de Novembro de 2021

Assinado por:
Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador(a))

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB - 1º Andar
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br