

UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física – PPGCAF

IGOR TAVARES DA FONSECA

**DEPENDÊNCIA DE EXERCÍCIO, IMAGEM CORPORAL E SATISFAÇÃO MUSCULAR
EM PRATICANTES DE CROSSFIT DO SEXO MASCULINO: UM ESTUDO
TRANSVERSAL E CORRELACIONAL**

Niterói

2023

IGOR TAVARES DA FONSECA

DEPENDÊNCIA DE EXERCÍCIO, IMAGEM CORPORAL E SATISFAÇÃO MUSCULAR
EM PRATICANTES DE CROSSFIT DO SEXO MASCULINO: UM ESTUDO
TRANSVERSAL

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Atividade Física, da Universidade Salgado de Oliveira, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências da Atividade Física.

Orientador: Prof. Dr. Silvio Rodrigues Marques Neto.

Niterói

2023

IGOR TAVARES DA FONSECA

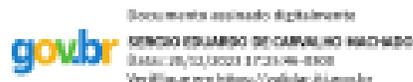
“DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO, IMAGEM CORPORAL E SATISFAÇÃO MUSCULAR EM PRATICANTES DE CROSSFIT DO SEXO MASCULINO: UM ESTUDO TRANSVERSAL E CORRELACIONAL.”

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Ciências da Atividade Física, aprovada no dia 20 de dezembro de 2023 pela banca examinadora, composta pelos professores:



Prof. Dr. Silvio Marques Neto

Professor do PPG em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira
(UNIVERSO)



Prof. Dr. Sergio Eduardo de Carvalho Machado

Professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)



Prof. Dr. Thiago Teixeira Guimarães

Professor do PPG em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira
(UNIVERSO)

CIP - Catalogação na Publicação

Fonseca, Igor Tavares.
A447 Dependência de exercício, imagem corporal e satisfação muscular em praticantes de *crossfit* do sexo masculino: um estudo transversal e correlacional. / Igor Tavares Fonseca. -- Niterói, RJ, 2023.
xi, 12-51p. il.; tabs.
Numeração da publicação: [i] – xi, 12-51p].
Referência(s): P. 40-42.
Anexo(s): P. 43-51.

Orientador: PhD. Silvio Rodrigues Marques Neto.
Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) – Universidade Salgado de Oliveira, 2023.

1. Atividade física – Modificação corporal - Estudo. 2. Exercício físico - *Crossfit*. 3. Atividade física – Homens – Satisfação muscular. I. TÍTULO.

CDD 613.7

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me proporcionar a possibilidade de concluir mais uma etapa da minha vida acadêmica e profissional. Agradeço a minha mãe, Rita de Cassia, por ter lutado tanto para criar dois filhos sozinha, e ter a capacidade de dar educação e direcionamento de caráter, e profissional. Agradeço ao meu irmão, Leonardo Tavares, a amizade e por não me deixar desistir em vários momentos. Agradeço a minha companheira, Viviane Maêda, pela paciência diária e o auxílio no dia a dia para essa conclusão. Agradeço a paciência das minhas tias, Sogra (o), sobrinhas (os), afilhadas (os), amigos/clientes/pacientes, por compreenderem esse momento, que não pude participar do cotidiano, pois precisava estudar. Agradeço imensamente meu orientador Silvio Rodrigo Marques Neto por ter aceitado o desafio de trilhar comigo e confiar em mim. Agradeço a dois grandes amigos que a profissão me deu, Sergio Machado e George Telles, por me proporcionarem uma base de apoio profissional, de amizade e por acreditarem em mim. Agradeço a UNIVERSO e seus professores/equipe por somarem ao meu crescimento profissional. Por fim, agradeço (in memoriam), meu Pai, Irineu José da Fonseca, e minha avó, Dirce Maria, pelo amor que me deram enquanto estavam entre nós e mesmo de longe, me deram tantos ensinamentos.

EPÍGRAFE

“Eu prefiro ser essa metamorfose ambulante
Do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo”

Raul Seixas

RESUMO

Quando os praticantes de exercícios desenvolvem um foco excessivo nos objetivos do exercício ou quando comportamentos relacionados ao exercício interferem na vida pessoal, profissional e social dos praticantes, frequentemente são desenvolvidos outros transtornos como insatisfação com a imagem corporal, e dismorfismo muscular. É importante separar dependência de exercício do entusiasmo na prática de exercícios; já que essas distinções podem ser identificadas se praticantes apresentam ou não sintomas de tolerância ao vício, falta de controle e/ou diminuição do engajamento em outras atividades. Dependência de exercício ainda não é considerada uma forma de transtorno de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), mas a dependência de exercício constitui um potencial problema de saúde pública, pois muitas vezes apresenta relacionamento bidirecional com outros vícios e com comportamentos disruptivos. Assim, é relevante investigar mais sobre a dependência de exercício no contexto de modelos comportamentais semelhantes e para produzir conhecimentos que permitirão aos clínicos e pesquisadores entender melhor quando ou se estratégias preventivas e/ou de intervenção são necessárias para dependência de exercício. Dessa forma, o objetivo deste estudo é investigar os níveis de dependência de exercício, imagem corporal e satisfação muscular, assim como verificar a correlação entre as variáveis em praticantes de Crossfit® de sexo masculino de nível avançado. Foram convidados a participar indivíduos fisicamente ativos (treinados), maiores de 18 anos, de ambos os sexos e frequentadores de boxes de Crossfit®. Os dados foram coletados por meio de questionário, distribuídos para frequentadores regularmente presentes aos treinamentos realizados nos estúdios de Crossfit®. Os resultados indicaram que uma maior frequência de treinamento está associada a um nível mais elevado de dependência de exercício físico, bem como a uma preocupação maior com a forma e o peso corporal. Por outro lado, os praticantes que treinavam 3 vezes na semana mostraram uma tendência menor de dependência de exercício e uma satisfação corporal mais equilibrada. Esses achados sugerem que a frequência do treinamento pode desempenhar um papel significativo na relação entre a prática do Crossfit®, a dependência de exercícios e a imagem corporal.

Palavras-chave: Modificação corporal, exercício, crosstraining

ABSTRACT

When exercisers develop an excessive focus on exercise goals or when exercise-related behaviors interfere with exercisers' personal, professional and social lives, other disorders such as dissatisfaction with body image and muscle dysmorphism often develop. It is important to separate exercise dependence from exercise enthusiasm; since these distinctions can be identified whether or not practitioners present symptoms of tolerance to addiction, lack of control and/or decreased engagement in other activities. Exercise addiction is not yet considered a form of disorder according to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), but exercise addiction constitutes a potential public health problem as it often has a bidirectional relationship with other addictions. and with disruptive behaviors. Thus, it is relevant to further investigate exercise addiction in the context of similar behavioral models and to produce knowledge that will allow clinicians and researchers to better understand when or if preventative and/or intervention strategies are needed for exercise addiction. Therefore, the objective of this study is to investigate the levels of exercise dependence, body image and muscle satisfaction, as well as verify the correlation between the variables in male Crossfit® practitioners at an advanced level. Physically active (trained) individuals, over 18 years of age, of both sexes and who frequent Crossfit® boxes, were invited to participate. Data were collected through a questionnaire, distributed to regular attendees at training sessions held at Crossfit® studios. The results indicated that a greater frequency of training is associated with a higher level of dependence on physical exercise, as well as a greater concern with body shape and weight. On the other hand, exercisers who trained 3 times a week showed a lower tendency to exercise dependence and a more balanced body satisfaction. These findings suggest that training frequency may play a significant role in the relationship between Crossfit® practice, exercise addiction, and body image.

Keywords: Body modification, exercise, crosstraining

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Representação gráfica para EDS-R comparando os grupos que treinaram 3 vezes na semana e 5 vezes na semana ($t = 4.962$, $p = 0.0006$)

Figura 2 – Representação gráfica para MASS comparando os grupos que treinaram 3 vezes na semana e 5 vezes na semana ($t = 3.729$, $p = 0.005$).

Figura 3 – Representação gráfica para BSQ comparando os grupos que treinaram 3 vezes na semana e 5 vezes na semana ($t = 4.136$, $p = 0.002$).

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização da amostra.

LISTA DE ABREVIações

BSQ – *Body Shape Questionnaire*

DSM-5 – *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*

EDS - R – *Exercise Dependence Scale-Revised*

MASS – *Muscle Appearance Satisfaction Scale*

TCC – *Terapia Cognitivo Comportamental*

TCLE – *Termo de Consentimento Livre Esclarecido*

SUMÁRIO

CAPÍTULO I – Problematização	13
1. INTRODUÇÃO	13
1.1. Justificativa	14
1.2. Objetivo	15
CAPÍTULO II – Revisão de Literatura	17
CAPÍTULO III - Metodologia.....	23
CAPÍTULO IV - Resultados.....	28
CAPÍTULO V - Discussão	32
CAPÍTULO VI - Limitações.....	37
CAPÍTULO VII - Conclusão.....	39
REFERÊNCIAS	40

I. INTRODUÇÃO

A participação em programas de atividades físicas regulares e devidamente direcionadas é reconhecida como um fator determinante para fomentar e manter a saúde e a qualidade de vida (FIUZA-LUCES et al., 2013; HEINONEN et al., 2014). Nos últimos tempos, pesquisas têm evidenciado que adotar um estilo de vida moderadamente ativo está correlacionado com a promoção da saúde e a prevenção de enfermidades (FIUZA-LUCES et al., 2013; HEINONEN et al., 2014). Indivíduos que se exercitam por pelo menos 30 minutos, cinco vezes por semana, com uma intensidade moderada, podem diminuir em 14% o aparecimento de doenças cardíacas e em 20%, no caso de 300 minutos semanais (SATTELMAIR et al., 2011).

Pesquisas mostram que muitos indivíduos podem ter uma relação pouco saudável com o exercício físico, de modo que essas atividades podem estar associadas com o desenvolvimento de comportamentos disruptivos e com seus próprios sintomas de dificuldades físicas, mentais e sociais (ALCARAZ-IBÁÑEZ et al., 2021). A esses comportamentos chamamos de dependência de exercício, um comportamento viciante onde o indivíduo manifesta comportamentos e sintomas observados com outros vícios, como síndrome de abstinência, tempo excessivo dedicado à atividade e perturbação do humor e tolerância (MARQUES et al., 2019).

Quando os praticantes de exercícios desenvolvem um foco excessivo nos objetivos do exercício ou quando comportamentos relacionados ao exercício interferem na vida pessoal, profissional e social dos praticantes, frequentemente são desenvolvidos outros transtornos como insatisfação com a imagem corporal, e dismorfismo muscular (ALCARAZ-IBÁÑEZ et al., 2021). É importante separar dependência de exercício do entusiasmo na prática de exercícios; já que essas distinções podem ser identificadas se praticantes apresentam ou não sintomas de tolerância ao vício, falta de controle e/ou diminuição do engajamento em outras atividades (BERCZIK et al., 2012).

Estudos comparando indivíduos que usam e não usam academias para exercícios descobriram que os praticantes de exercícios que não frequentam a academia, principalmente os homens, tendem a relatar menos ansiedade sobre seus corpos do que os usuários de academia. Foi observado também que a maioria dos usuários de academia busca ganhos de massa muscular, mas sem certeza se essa tendência seria

mais evidente entre os fisiculturistas do que entre os usuários recreativos de academias que não buscam necessariamente um “físico de desempenho” (STAPLETON et al., 2016).

O vício em exercícios físicos é uma forma de dependência não química em que a pessoa desenvolve um comportamento compulsivo, perdendo o controle sobre a intensidade, duração e frequência das atividades praticadas devido ao prazer que elas proporcionam (Dalle Grave et al., 2008). Embora estudos tenham explorado o nível de dependência ao exercício em corredores e maratonistas, há uma lacuna de pesquisa quando se trata de praticantes de outras modalidades esportivas. Considera-se que indivíduos que se exercitam por três horas diárias, em média cinco vezes por semana, totalizando cerca de 15 horas semanais, são considerados adictos (Dalle Grave et al., 2008).

Dependência de exercício ainda não é considerada uma forma de transtorno de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5; ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA, 2013), mas a dependência de exercício constitui um potencial problema de saúde pública, pois muitas vezes apresenta relacionamento bidirecional com outros vícios e com comportamentos disruptivos. Assim, é relevante investigar mais sobre a dependência de exercício no contexto de modelos comportamentais semelhantes e para produzir conhecimentos que permitirão aos clínicos e pesquisadores entender melhor quando ou se estratégias preventivas e/ou de intervenção são necessárias para dependência de exercício.

JUSTIFICATIVA

A dependência de exercício é um fenômeno que pode ocorrer em diferentes modalidades esportivas, incluindo o crossfit. No contexto do crossfit, que envolve treinamentos intensos e desafiadores, alguns indivíduos podem desenvolver uma dependência, buscando constantemente superar seus próprios limites e desafiando-se cada vez mais (Freimuth et al., 2011). Além da dependência de exercício, a satisfação com a aparência muscular e corporal é um tema relevante no contexto do crossfit. Como é uma modalidade que enfatiza o desenvolvimento de força, resistência e condicionamento físico, muitos praticantes buscam obter resultados estéticos, como o

aumento da massa muscular e a redução do percentual de gordura corporal. A satisfação com a aparência muscular pode estar associada à melhora da autoestima e da imagem corporal, proporcionando uma sensação de bem-estar e confiança (Hurst & Hale, 2018).

No entanto, é importante ressaltar que a busca excessiva pela aparência muscular e corporal idealizada pode levar a pressões psicológicas e emocionais, especialmente quando os indivíduos se comparam com os padrões estéticos estabelecidos pela sociedade ou pela própria comunidade do crossfit. A pressão para atender a esses ideais pode levar a comportamentos disfuncionais, como a obsessão com a dieta, o uso de suplementos e até mesmo o desenvolvimento de transtornos alimentares (Goodwin et al., 2019). Portanto, é fundamental promover uma abordagem equilibrada e saudável em relação à satisfação com a aparência muscular, incentivando a valorização da saúde e do bem-estar global, em vez de focar apenas em padrões estéticos.

Dessa forma, o presente estudo torna-se relevante para elucidar as suas causas e explicações da relação da dependência do exercício e sua associação com imagem corporal e satisfação muscular entre praticantes de Crossfit. Além disso, fornecer informações mais aprofundadas para o aperfeiçoamento dos profissionais que trabalham na área da modalidade sobre os aspectos psicológicos inerentes à prática. Nesse sentido, é de extrema relevância que esses fatores sejam levados em consideração nos âmbitos profissional e de saúde pública, bem como no planejamento, atendimento personalizado ou até mesmo delineamento de políticas de diferentes segmentos ligadas aos problemas e impactos relacionados ao próprio comportamento da dependência de exercício e suas diversas facetas, principalmente na população jovem adulta fisicamente ativa.

OBJETIVO GERAL

Investigar se o tempo de prática influencia nos níveis de dependência de exercício, imagem corporal e satisfação muscular em praticantes de Crossfit® de sexo masculino de nível avançado.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Analisar o nível da dependência de exercício físico em praticantes de Crossfit® de sexo masculino de nível avançado.
- Descrever o nível de imagem corporal em praticantes de Crossfit® de sexo masculino de nível avançado.
- Examinar o nível de satisfação muscular em praticantes de Crossfit® de sexo masculino de nível avançado.
- Comparar os níveis de dependência de exercício, imagem corporal e satisfação muscular em praticantes de Crossfit® de sexo masculino de nível avançado que treinam 3 e 5 vezes na semana.

HIPÓTESE

A hipótese do presente estudo é que os praticantes de Crossfit com maior frequência de treino (5 vezes na semana) terão níveis elevados de sintomas de dependência de exercício, imagem corporal e níveis baixos de satisfação muscular comparados aos praticantes de menor frequência de treino (3 vezes na semana).

II. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A história do Crossfit: das origens à popularização global

As raízes do Crossfit remontam ao trabalho de Greg Glassman, fundador do Crossfit, que começou a desenvolver um programa de treinamento inovador e desafiador nas décadas de 1970 e 1980. Glassman foi influenciado por uma variedade de modalidades esportivas e filosofias de exercício, incluindo a ginástica olímpica, o levantamento de peso, o condicionamento militar e outros esportes de alta intensidade (Glassman, 2002).

Durante seus primeiros dias, o Crossfit era praticado em garagens e academias improvisadas, atraindo um grupo relativamente pequeno de entusiastas do fitness. No entanto, seu programa de treinamento desafiador e eficaz rapidamente chamou a atenção de atletas, militares e indivíduos em busca de uma abordagem abrangente de condicionamento físico (Snyder, 2012).

À medida que a popularidade do Crossfit crescia, a comunidade se organizava cada vez mais. Glassman fundou a empresa Crossfit Inc. em 2000, permitindo que academias e treinadores se associassem à marca por meio de franquias oficiais, ajudando a disseminar o treinamento em todo o mundo (Glassman, 2002).

O Crossfit também ganhou destaque por meio de competições, como os Crossfit Games, que começaram em 2007. Esses eventos esportivos proporcionaram uma plataforma para que atletas de elite demonstrassem suas habilidades e competissem pelo título de "Homem Mais em Forma do Mundo" e "Mulher Mais em Forma do Mundo" (Glassman, 2002; Snyder, 2012).

No entanto, a popularização do Crossfit também trouxe consigo debates e críticas. Alguns levantaram preocupações sobre a segurança e a forma como o treinamento era conduzido, questionando o risco de lesões associado à intensidade e à falta de supervisão adequada (Hak, Hodzovic, & Hickey, 2013). Em resposta a essas preocupações, a comunidade do Crossfit implementou programas de certificação e educação, como o Crossfit Level 1 Certificate Course, para garantir a qualidade e a segurança do treinamento (Glassman, 2002; Snyder, 2012).

O impacto do Crossfit na indústria fitness tem sido significativo. Sua abordagem baseada na intensidade, na variedade e no trabalho funcional influenciou outras modalidades e métodos de treinamento (Snyder, 2012). Além disso, o senso de comunidade e camaradagem entre os praticantes de Crossfit também contribuiu para sua popularidade e engajamento (Belger, 2017).

À medida que o Crossfit continua a evoluir, é importante considerar suas possíveis direções futuras de desenvolvimento. A incorporação de novas técnicas, a adaptação às necessidades dos praticantes e a busca contínua pelo aprimoramento do programa de treinamento são questões relevantes a serem exploradas (Glassman, 2002).

Em resumo, a história do Crossfit é marcada por sua origem como um programa de treinamento inovador e desafiador, que conquistou seguidores em todo o mundo. Sua popularização ocorreu por meio da disseminação de franquias e competições, influenciando a indústria fitness e a forma como as pessoas encaram o treinamento físico. No entanto, é importante continuar a investigar e compreender a história do Crossfit, bem como seus impactos e desafios futuros.

2.2 Dependência de Exercícios Físicos

A dependência de exercício é caracterizada por um padrão persistente de comportamento de exercício que envolve uma necessidade compulsiva de se exercitar, resultando em prejuízos significativos nas áreas pessoal, social e ocupacional da vida do indivíduo (Hausenblas & Downs, 2002). Embora a dependência de exercício não seja reconhecida oficialmente como um transtorno nos manuais de diagnóstico, como o DSM-5, evidências clínicas e empíricas sugerem que ela pode ser uma condição real e prejudicial.

Fatores de risco para a dependência de exercício podem incluir características pessoais, como traços de personalidade obsessiva, perfeccionismo e baixa autoestima (Lichtenstein et al., 2014). Além disso, fatores socioculturais, como a pressão para ter um corpo atlético e a ênfase na aparência física, podem contribuir para o desenvolvimento desse transtorno (Mónok et al., 2012).

As consequências negativas da dependência de exercício podem ser tanto físicas quanto psicológicas. No aspecto físico, a prática excessiva de exercícios pode levar a lesões, fadiga crônica, diminuição da imunidade e distúrbios alimentares associados (Szabo et al., 2013). No aspecto psicológico, os indivíduos dependentes de exercício podem experimentar ansiedade, depressão, distorção da imagem corporal e dificuldades nas relações interpessoais (Hausenblas & Downs, 2002).

No que diz respeito ao tratamento da dependência de exercício, abordagens psicoterapêuticas têm se mostrado promissoras. A terapia cognitivo-comportamental (TCC), em particular, tem sido amplamente utilizada no tratamento desse transtorno, visando identificar e modificar crenças disfuncionais relacionadas ao exercício, ensinar habilidades de regulação emocional e promover um equilíbrio saudável entre atividade física e outras áreas da vida (Lichtenstein et al., 2014).

Além disso, intervenções que visam melhorar a imagem corporal, a autoestima e a aceitação pessoal também são importantes no tratamento da dependência de exercício (Szabo et al., 2013). A inclusão de um plano de exercícios moderados e saudáveis, supervisionado por profissionais qualificados, pode ajudar a restabelecer uma relação equilibrada com a atividade física.

É fundamental destacar a necessidade de mais pesquisas e estudos longitudinais para melhor compreender a dependência de exercício, suas causas e tratamentos eficazes. Além disso, é importante aumentar a conscientização sobre esse transtorno entre profissionais de saúde, treinadores e indivíduos envolvidos na promoção da atividade física, a fim de identificar e abordar precocemente os casos de dependência de exercício. Por exemplo, o estudo de Szabo et al. (2013) investigou a relação entre a dependência de exercício e o volume/intensidade dos exercícios praticados. Eles descobriram que a dependência de exercício não estava diretamente relacionada ao volume ou intensidade absoluta dos exercícios, mas sim à relação desequilibrada entre a prática excessiva de exercícios e outros aspectos da vida, como trabalho, relacionamentos e lazer. Esses resultados destacam a importância de uma abordagem equilibrada e saudável em relação à atividade física. Já o estudo de Mónok et al. (2012) examinou os sintomas, a diagnóstico e a comorbidade da dependência de exercício em uma amostra de atletas competitivos e não competitivos. Os resultados revelaram que

sintomas como a falta de controle sobre a prática de exercícios, aumento da tolerância e síndrome de abstinência eram comuns entre os indivíduos dependentes de exercício. Além disso, foi observada uma alta prevalência de comorbidade entre a dependência de exercício e outros transtornos psicológicos, como a ansiedade e a depressão.

2.3 Imagem Corporal e Exercícios Físicos

A imagem corporal refere-se à percepção subjetiva que um indivíduo tem de seu próprio corpo, incluindo sua aparência física, tamanho, forma e função. A sociedade atual valoriza e promove padrões estéticos específicos, que podem levar a uma pressão significativa sobre as pessoas em relação à sua imagem corporal. Isso pode resultar em insatisfação corporal, baixa autoestima e até mesmo o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Os exercícios físicos desempenham um papel importante na relação com a imagem corporal. Por um lado, a prática regular de atividades físicas pode trazer benefícios para a percepção da imagem corporal. Estudos têm demonstrado que a participação em programas de exercícios físicos está associada a uma melhora na autoimagem, aumento da autoestima e satisfação com a aparência física (Hausenblas et al., 2008). A atividade física também pode promover um senso de controle e autonomia sobre o próprio corpo, contribuindo para uma visão mais positiva da imagem corporal. Por outro lado, a relação entre exercícios físicos e imagem corporal nem sempre é positiva. Em certos casos, a prática excessiva de exercícios pode estar associada a uma maior insatisfação corporal. Isso pode ocorrer em contextos em que a atividade física é utilizada como uma forma de compensação por uma imagem corporal negativa ou como um meio de atingir padrões inatingíveis de beleza (Tiggemann & Williamson, 2003). Além disso, a exposição constante a ambientes que enfatizam a aparência física, como academias de ginástica, pode aumentar a comparação social e a insatisfação corporal em algumas pessoas.

A mídia desempenha um papel significativo na relação entre exercícios físicos e imagem corporal. A exposição a imagens idealizadas de corpos magros e musculosos pode levar a comparações sociais desfavoráveis e a uma percepção negativa da própria

imagem corporal (Harrison & Cantor, 1997). Essa pressão social pode gerar um ciclo de insatisfação corporal, levando algumas pessoas a se envolverem em comportamentos prejudiciais, como dietas restritivas, uso de substâncias ergogênicas e excesso de exercícios físicos.

É fundamental considerar estratégias de intervenção que promovam uma relação saudável entre exercícios físicos e imagem corporal. Intervenções baseadas em abordagens psicossociais, como a terapia cognitivo-comportamental, têm se mostrado eficazes na promoção de uma imagem corporal positiva e na redução da insatisfação corporal (Stice et al., 2008). Além disso, é importante educar e conscientizar as pessoas sobre a diversidade de corpos e a importância do autocuidado e do respeito próprio.

Em resumo, a relação entre imagem corporal e exercícios físicos é complexa e multifacetada. Embora a prática regular de atividades físicas possa ter efeitos positivos na percepção da imagem corporal, é essencial considerar os fatores socioculturais, a mídia e as pressões externas que podem influenciar negativamente essa relação. A compreensão desses fatores e a implementação de abordagens terapêuticas adequadas podem contribuir para uma visão mais saudável e positiva da imagem corporal, promovendo o bem-estar físico e emocional dos indivíduos.

2.4 Dependência de Exercícios e Imagem Corporal no CrossFit

A dependência de exercícios é caracterizada por uma necessidade compulsiva e descontrolada de se envolver em atividades físicas, muitas vezes resultando em prejuízos físicos, psicológicos e sociais. Estudos têm investigado a presença de dependência de exercícios em praticantes de CrossFit, identificando que a intensidade, o ambiente social encorajador e a busca constante por desempenho e resultados podem contribuir para comportamentos de dependência (Smith et al., 2015). Os sintomas comuns relatados incluem uma forte necessidade de se exercitar, dificuldade em interromper a prática, aumento da tolerância e síndrome de abstinência.

A imagem corporal também é um aspecto relevante a ser considerado na relação entre CrossFit e saúde mental. Praticantes de CrossFit podem estar expostos a um ambiente que valoriza a aparência física, a força e a magreza, o que pode influenciar a

percepção da imagem corporal. Além disso, a busca pela melhora do desempenho físico e a comparação com outros praticantes podem levar a uma maior preocupação com a aparência e o corpo, resultando em insatisfação corporal e até mesmo em distúrbios alimentares (Hurst et al., 2018).

No entanto, também é importante considerar que o CrossFit pode ter efeitos positivos na imagem corporal de alguns indivíduos. O treinamento intenso e desafiador pode promover o desenvolvimento de força, resistência e habilidades físicas, o que pode melhorar a percepção da imagem corporal e a autoestima em algumas pessoas. Além disso, o ambiente social encorajador e de apoio encontrado nas comunidades de CrossFit pode promover uma aceitação positiva do corpo, independentemente da aparência física (Hurst et al., 2018).

Para abordar a relação entre CrossFit, dependência de exercícios e imagem corporal de forma saudável, é fundamental que os praticantes, treinadores e profissionais de saúde estejam conscientes dessas questões. A educação sobre uma abordagem equilibrada em relação ao exercício, a promoção de uma cultura inclusiva e de aceitação do corpo e a identificação precoce de sinais de dependência de exercícios são medidas importantes a serem consideradas. Além disso, a implementação de estratégias de intervenção baseadas em abordagens psicossociais pode ser benéfica para auxiliar os indivíduos a desenvolverem uma relação saudável com o exercício e a imagem corporal.

Em resumo, a prática de CrossFit pode ter implicações na relação entre dependência de exercícios e imagem corporal. Embora o treinamento intenso possa trazer benefícios para a percepção da imagem corporal em alguns casos, é essencial considerar a pressão social, a busca por resultados e os possíveis riscos de dependência e insatisfação corporal. A compreensão desses aspectos e a implementação de estratégias de promoção da saúde mental são fundamentais para garantir uma prática de CrossFit segura e saudável.

III.

METODOLOGIA

Tipo de Estudo

O presente estudo caracteriza-se por ser um estudo transversal, em que a exposição ao fator ou causa está presente ao efeito no mesmo momento ou intervalo de tempo analisado. Aplicam-se a investigações de efeitos por causas permanentes ou por fatores dependentes de características permanentes dos indivíduos, como o efeito da AF sobre uma determinada doença (Campana et al., 2001). Esses estudos descrevem uma situação ou fenômeno em um momento indefinido, representado apenas pela presença de uma doença ou distúrbio, como, por exemplo, alterações nos sintomas em pessoas com diabetes (Haddad, 2004). Assim, não há necessidade de saber o tempo de exposição de uma causa para gerar o efeito, o modelo transversal é utilizado quando a exposição é relativamente constante ao longo do tempo e o efeito (ou doença) é crônico. Portanto, este modelo apresenta-se como uma fotografia ou instantâneo tirado em uma população por meio de amostragem, examinando a presença ou ausência de exposição e a presença ou ausência do efeito (ou doença) nos membros da amostra (Fletcher, 2003).

Amostra

Participaram do estudo 130 homens fisicamente ativos (treinados), maiores de 18 anos, e frequentadores de boxes de Crossfit®. Por meio de cálculo amostral, o recrutamento foi realizado por meio de convite nos boxes. Como critérios de inclusão foram considerados: indivíduos do sexo masculino maiores de 18 anos, que estivessem matriculados e frequentando regularmente boxes de Crossfit®, ter experiência mínima de tempo de prática de pelo menos 2 anos; treinar 3 vezes por semana com duração de pelo menos 1 hora; sem histórico de lesões ósseas, musculares ou ligamentares e que não fizessem uso de tabaco e bebidas alcoólicas de forma regular. Já como critérios de exclusão: indivíduos fisicamente ativos que estivessem frequentando a academia, mas não estivessem praticando o Crossfit®, ou aqueles que manifestassem discordância na assinatura do TCLE.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), com o intuito de verificar se estava de acordo com os padrões reconhecidos

de competência e responsabilidade para as pesquisas científicas, e observar sua adequação com a Resolução 466/2012 e a 510/2016 que dispõem sobre a realização de pesquisas com seres humanos (Brasil, 2012). Foram informados e assegurados aos participantes o anonimato e a confidencialidade de suas respostas, tanto verbalmente, quanto por meio de um termo de consentimento livre e esclarecido e ressaltado que a pesquisa não implicava riscos aos participantes. Além disso, lhes foram dadas explicações sobre a relevância, riscos e benefícios do trabalho, sendo os indivíduos orientados a assinar, no caso de concordância, um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) conforme modelo aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Salgado de Oliveira.

Procedimentos Experimentais

Os dados foram coletados por meio de questionário, distribuídos para frequentadores regularmente presentes aos treinamentos realizados nos estúdios de Crossfit®. Foi realizado um contato prévio com os participantes para explicação dos objetivos da coleta, bem como sua finalidade. Os sujeitos chegavam aos estúdios e, quem estivesse de acordo em participar, fazia o preenchimento dos instrumentos. Os participantes responderam o questionário de forma independente, no entanto receberam as devidas instruções por parte dos pesquisadores quanto o preenchimento, garantindo assim a privacidade e isenção para obtenção dos dados. Continha itens como gênero, idade, estado civil, renda e profissão, para fins de melhor caracterização da amostra, bem como questões dicotômicas sobre hábitos relacionados à modificação corporal, como se costuma fazer dietas (para emagrecer ou engordar), uso e consumo de suplementos ou medicamentos para alteração de peso. Foram questionadas informações sobre a estatura e a massa corporal dos indivíduos, para cálculo do IMC, ao passo que também havia questões voltadas para o exercício, como qual atividade praticava, há quanto tempo faz exercícios, frequência semanal, duração e intensidade considerada pelo indivíduo.

Instrumentos de Avaliação

Escala de Satisfação com a Aparência Muscular (MASS)

Adaptada e validada para o Brasil por Silva Júnior, Souza e Silva (2008), a MASS avalia a satisfação que os indivíduos têm com a aparência muscular (dismorfia

muscular). É uma escala tipo Likert (5 pontos – 1 - “nunca” a 5 - “sempre”), composta por 19 itens, distribuídos em quatro dimensões: dependência em treinar (por exemplo: “Eu malho mesmo quando meus músculos ou articulações estão doloridos”), checagem (por exemplo: “Eu frequentemente pergunto a amigos e/ou parentes se estou musculoso”), satisfação (por exemplo: “Eu estou satisfeito com o tamanho dos meus músculos”) e uso de substância (por exemplo: “Eu frequentemente gasto meu dinheiro com suplementos musculares”). A MASS apresenta a seguinte pontuação: de 19 a 28 pontos, totalmente satisfeito com a aparência muscular; de 29 a 47, satisfeito a maioria das vezes; de 48 a 66, satisfeito às vezes sim, às vezes não; de 67 a 85, insatisfeito a maioria das vezes, e de 86 a 95 pontos, totalmente insatisfeito com a aparência muscular. Pontuação acima de 52 foi considerada indicativa para dismorfia muscular.

Escala de Dependência de Exercício (EDS-R)

A Escala de Dependência de Exercício consiste num instrumento de medida de dependência de exercício proposto por Hausenblas e Downs. O instrumento avalia a dependência ao exercício através de um questionário de 21 itens, atribuindo-se a cada item um escore de um a seis, representando nunca e sempre, respectivamente, conforme comportamentos ou crenças nos últimos três meses. O somatório desses itens possibilita o cálculo de sete escores diferenciados, cada um representando um sintoma da dependência de exercício, a saber: a abstinência, a continuidade, a tolerância, a perda de controle, a redução de outras atividades, o tempo e os efeitos intencionais. Além disso, também possibilita o cálculo de um escore global representativo da dependência ao exercício. Quanto maior o escore total, mais alto o nível de dependência ao exercício e quanto maior o escore em determinado sintoma, mais comprometido o indivíduo se encontra naquele aspecto da dependência de exercício. Adicionalmente, a presente escala possibilita a diferenciação das amostras em três grupos, segundo pontos de corte estabelecidos: (1) *Risco para Dependência de Exercício*. Os participantes que endossam médias entre 3 e 4 ou uma combinação entre 3 e 4 e acima de 4 em pelo menos três dos sete fatores, desde que não cumpram os critérios de *Risco para Dependência de Exercício*, são classificados como (2) *Não Dependente Sintomático*. Já aqueles que apresentam médias abaixo dos 3 pontos em pelo menos três dos sete fatores, desde

que não cumprem os critérios de *Risco para Dependência de Exercício* ou de *Não Dependente Sintomático*, são classificados como (3) *Não Dependente Assintomático* (TEIXEIRA et al.,2011).

Ainda segundo Hausenblas *et al* (2002), assim como para outros comportamentos de dependência, não existe uma definição padrão pelo seu caráter multifatorial; no caso da dependência de exercício sua caracterização envolve fatores comportamentais (ex: frequência, tempo, duração do exercício); psicológicos (ex: comprometimento patológico) e/ou fisiológico (ex: tolerância ou abstinência). Conforme propõem seus autores, os escores da EDS-R podem ser interpretados tanto em formato intervalar quanto categorial. No primeiro caso, o escore total da EDS-R é interpretado (pontuação mínima 21 e máxima 105), no qual escores mais elevados indicam maior incidência de sintomas de dependência. Já a classificação categorial permite alocar os respondentes em três grupos.

A escala engloba todas as facetas relacionadas à dependência de exercício, mas como a própria literatura evidencia, não existe atualmente um único instrumento capaz de diagnosticar esta condição (BAMBER et al., 2000). Assim para finalidade de análise da hipótese proposta e discussão dos resultados foram considerados, no presente estudo, indivíduos dependentes de exercício físico aqueles que atingiram somatório com significância definida no questionário.

Questionário sobre a Imagem Corporal (BSQ)

Traduzida e validada para o contexto brasileiro por Oliveira, Chaves e Alchieri (submetido), objetiva avaliar o desejo de modificação corporal, por meio de três fatores: perda de massa corporal total (por exemplo: “Você come menos com a intenção de perder peso?”), hipertrofia (por exemplo: “Você se exercita com a intenção de aumentar os seus músculos?”) e ganho de peso (por exemplo: “Sua alimentação lhe ajuda a ganhar peso?”). A versão original do Body Shape Questionnaire (BSQ) tem 34 itens designados para mensurar a satisfação e as preocupações com a forma do corpo, organizados numa escala tipo Likert de 6 pontos, que varia de nunca a sempre. Cada pergunta tinha seis opções de respostas, 1 sendo “nunca” e 6 “sempre”, com quatro outros níveis intermediários. Quanto ao resultado final, menos de 80 pontos significaria satisfação

corporal; 80-110 pontos, leve insatisfação; 110-140 pontos, insatisfação moderada e ≥ 140 pontos insatisfação grave.

Análise Estatística

A estatística descritiva foi reportada através dos valores de média e desvio padrão para caracterizar a amostra. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Para estatística inferencial, foi utilizado um teste-t de medidas independentes comparando as diferentes frequências de treino (3 vs 5 vezes por semana) para EDS-R, MASS e BSQ. O nível de significância foi estabelecido com um $p \leq 0.05$. As estatísticas descritivas e inferenciais foram realizadas no Graphpad prism, versão 8.0.

IV. RESULTADOS

Com base nos dados descritivos baseados nas coletas, abaixo seguem descritos os dados de caracterização dos 130 participantes do estudo na tabela 1.

Tabela 1. Caracterização da amostra representados através de média \pm desvio padrão.

Idade (anos)	Massa Corporal (Kg)	Estatura (cm)	Percentual de Gordura	Tempo de Treino (anos)	Frequência de Treino
24.9 \pm 2.4	86.9 \pm 6.5	1.81 \pm 1.63	9.67 \pm 2.78	2 anos e 6 meses	3-5 vezes por semana

Nesta sessão, serão apresentados os resultados de cada variável separadamente a fim de facilitar a visualização e compreensão de todos, assim como as análises de correlação entre as variáveis.

EDS-R

Por meio do teste Shapiro-Wilk foi observada a normalidade dos dados ($p = 0.067$). Com relação a classificação dos participantes, no grupo que praticava 3 vezes na semana foi observado uma pontuação total de 48 ± 5 , enquanto que para o grupo de participantes que treinaram 5 vezes por semana a pontuação total foi de 93 ± 4 . Por meio do teste-t para amostras independentes, foi observada uma diferença estatisticamente significativa entre o grupo que treinava 3 vezes por semana e o grupo que treinava 5 vezes por semana ($t = 4.962$, $p = 0.0006$; figura 1)

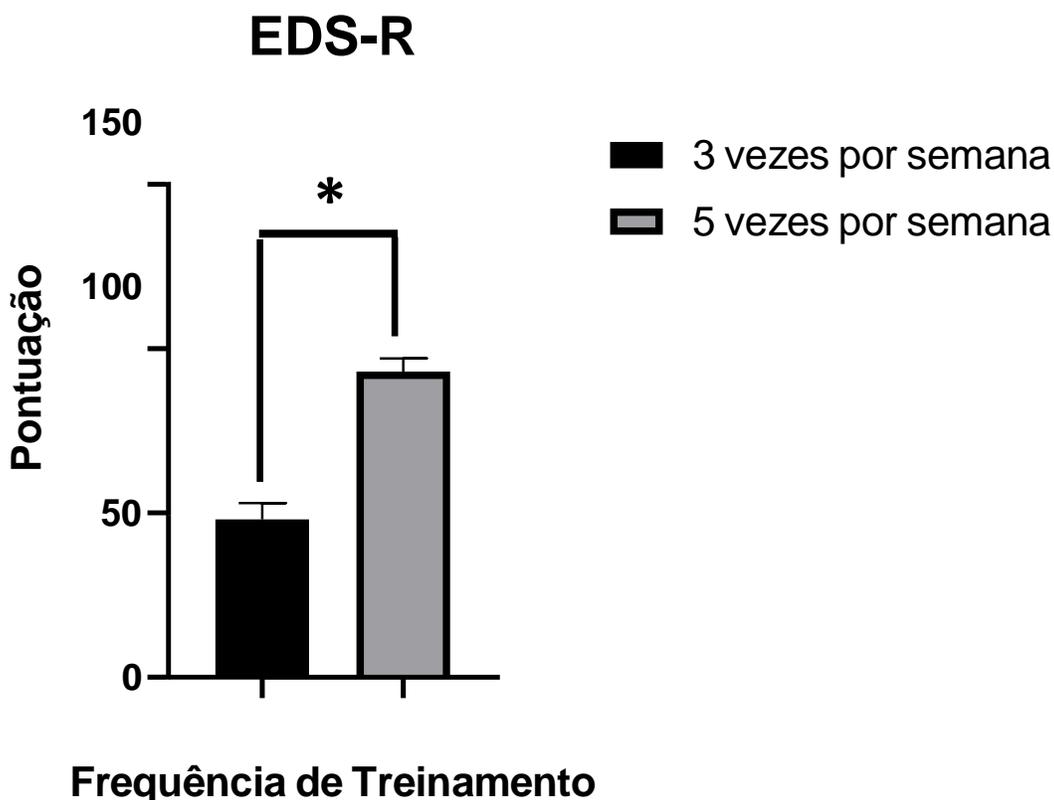


Figura 1. Representação gráfica para EDS-R comparando os grupos que treinaram 3 vezes na semana e 5 vezes na semana ($t = 4.962$, $p = 0.0006$).

MASS

Por meio do teste Shapiro-Wilk foi observada a normalidade dos dados ($p = 0.085$). Com relação a classificação dos participantes, no grupo que praticava 3 vezes na semana foi observado uma pontuação total de 58 ± 1 , enquanto que para o grupo de participantes que treinaram 5 vezes por semana a pontuação total foi de 85 ± 3 . Por meio do teste-t para amostras independentes, foi observada uma diferença estatisticamente significativa entre o grupo que treinava 3 vezes por semana e o grupo que treinava 5 vezes por semana ($t = 3.729$, $p = 0.005$; figura 2).

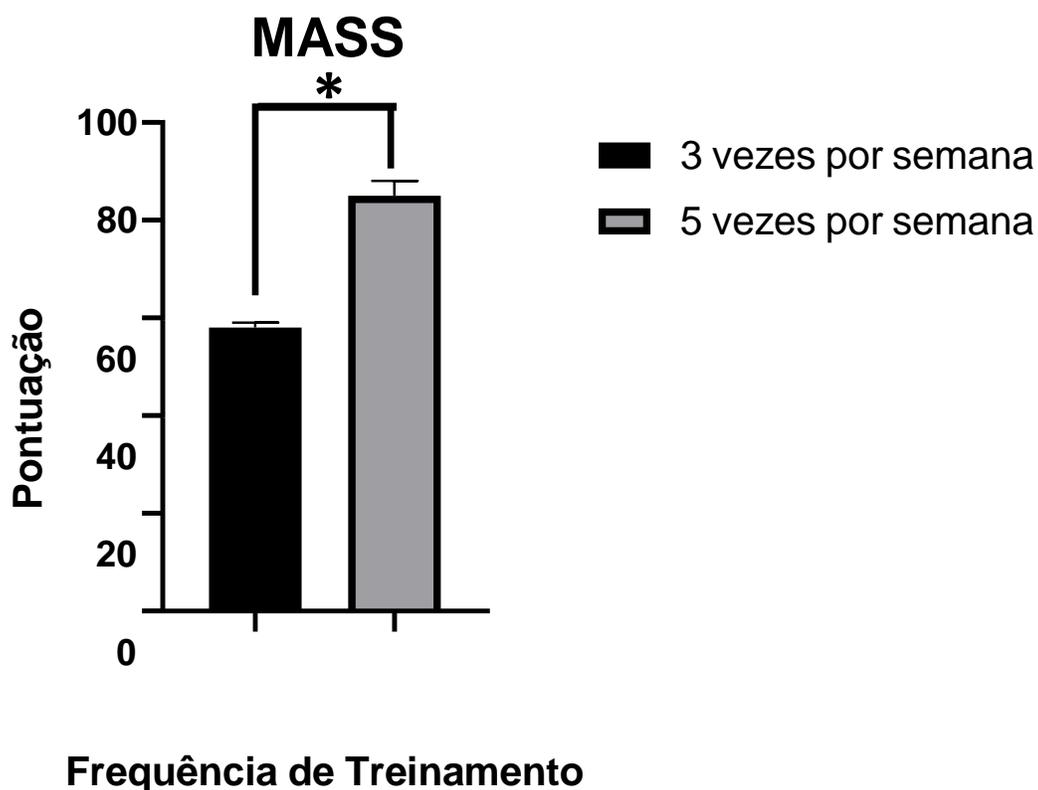


Figura 2. Representação gráfica para MASS comparando os grupos que treinaram 3 vezes na semana e 5 vezes na semana ($t = 3.729$, $p = 0.005$).

BSQ

Por meio do teste Shapiro-Wilk foi observada a normalidade dos dados ($p = 0.079$). Com relação a classificação dos participantes, no grupo que praticava 3 vezes na semana foi observado uma pontuação total de 115 ± 6 , enquanto que para o grupo de participantes que treinaram 5 vezes por semana a pontuação total foi de 142 ± 2 . Por meio do teste-t para amostras independentes, foi observada uma diferença estatisticamente significativa entre o grupo que treinava 3 vezes por semana e o grupo que treinava 5 vezes por semana ($t = 4.136$, $p = 0.002$; figura 3).

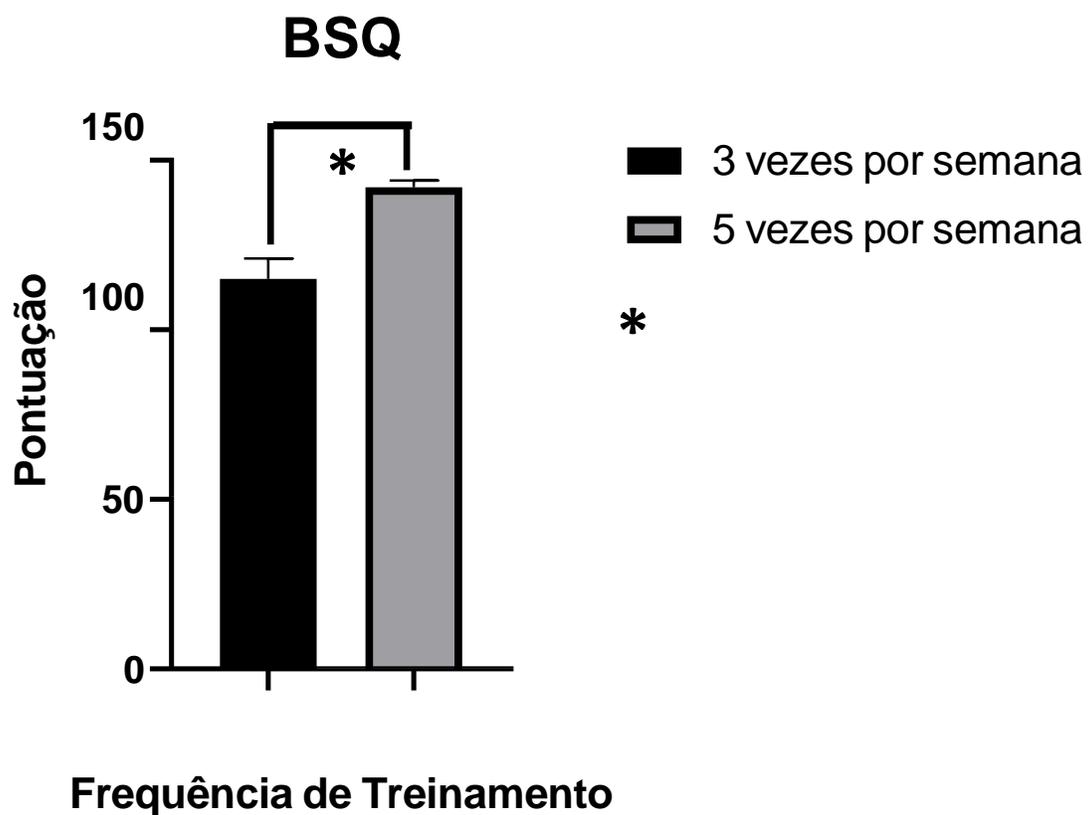


Figura 3. Representação gráfica para BSQ comparando os grupos que treinaram 3 vezes na semana e 5 vezes na semana ($t = 4.136$, $p = 0.002$).

V. DISCUSSÃO

Na presente dissertação, o objetivo do estudo foi investigar se o tempo de prática influencia nos níveis de dependência de exercício, imagem corporal e satisfação muscular em praticantes de Crossfit® de sexo masculino de nível avançado. A hipótese do presente estudo é que os praticantes de Crossfit com maior frequência de treino (5 vezes na semana) teriam níveis elevados de sintomas de dependência de exercício, imagem corporal e níveis baixos de satisfação muscular comparados aos praticantes de menor frequência de treino (3 vezes na semana), o que foi confirmado.

A dependência de exercício é um fenômeno complexo que envolve uma compulsão persistente por atividade física, levando a um comprometimento significativo nas áreas pessoal, social e profissional. Neste estudo, verificou-se que praticantes de CrossFit que treinam cinco vezes por semana apresentaram maior dependência de exercício em comparação com aqueles que treinam em menor frequência.

Esses resultados estão alinhados com pesquisas anteriores que identificaram uma associação entre a frequência de treinamento e a dependência de exercício. Por exemplo, um estudo realizado por Hausenblas e Downs (2002) investigou a relação entre a frequência de exercício e a dependência em uma amostra de praticantes de academia. Os resultados mostraram que os indivíduos que se exercitavam com maior frequência tinham maior propensão a desenvolver dependência de exercício.

Além disso, uma revisão sistemática conduzida por Costa et al. (2019) examinou estudos que investigaram a dependência de exercício em diferentes modalidades esportivas, incluindo o CrossFit. Os resultados indicaram que a frequência de treinamento é um fator de risco significativo para o desenvolvimento da dependência de exercício em praticantes de diversas modalidades esportivas.

Existem várias explicações plausíveis para essa relação entre a frequência de treinamento e a dependência de exercício. De acordo com Kerr et al. (2007), o exercício físico intenso está associado à liberação de endorfinas, substâncias químicas que produzem sensações de prazer e bem-estar. Assim, os indivíduos podem buscar essa sensação de recompensa através do exercício, o que pode levar a uma dependência comportamental. Além disso, a cultura do CrossFit, que enfatiza a superação de limites físicos e a busca por resultados visíveis, pode contribuir para a dependência de exercício

em praticantes. Segundo Mavradrea et al. (2023), a pressão social e os padrões estéticos associados ao CrossFit podem levar os indivíduos a se engajarem em treinamentos excessivos e a estabelecerem metas inalcançáveis de aparência física, resultando em uma busca constante por exercício e insatisfação corporal.

Os resultados deste estudo também revelaram uma associação entre a frequência de treinamento de cinco vezes por semana em praticantes de CrossFit e maior insatisfação com a imagem corporal e aparência muscular. Esses achados estão em linha com pesquisas anteriores que exploraram a influência do contexto esportivo e da cultura do CrossFit na percepção da imagem corporal.

A cultura do CrossFit é conhecida por enfatizar a força física, a resistência e a estética muscular. Esses valores podem levar os praticantes a internalizarem ideais de corpo musculoso e definido, o que pode resultar em insatisfação com a imagem corporal quando esses ideais não são alcançados (HOMAN e TYLKA, 2014). Além disso, a pressão social dentro das comunidades de CrossFit, seja por meio de comparações com outros participantes ou da busca por reconhecimento e validação, pode contribuir para a insatisfação corporal (HOMAN et al., 2012).

Estudos anteriores também destacaram a importância da frequência de treinamento no desenvolvimento da insatisfação com a imagem corporal. Por exemplo, um estudo conduzido por Costa et al. (2015) investigou a relação entre a frequência de exercício e a insatisfação corporal em praticantes de diferentes modalidades esportivas. Os resultados indicaram que indivíduos que se exercitavam com maior frequência tinham maior probabilidade de experimentar insatisfação corporal. Além disso, a insatisfação com a aparência muscular pode ser agravada pela comparação social com outros praticantes de CrossFit que apresentam uma aparência física mais musculosa e definida. Praticantes que treinam com maior frequência podem estar mais expostos a essas comparações, o que pode influenciar negativamente sua percepção da aparência muscular e aumentar a insatisfação.

É importante destacar que a insatisfação com a imagem corporal e a aparência muscular podem ter implicações negativas para a saúde mental e o bem-estar dos praticantes de CrossFit. Estudos têm mostrado uma associação entre a insatisfação

corporal e o desenvolvimento de distúrbios alimentares, baixa autoestima e sintomas de ansiedade e depressão (TYLKA et al., 2015).

Para contextualizar os resultados deste estudo sobre a dependência de exercício, imagem corporal e satisfação com a aparência muscular em praticantes de CrossFit, é relevante fazer uma comparação com estudos anteriores que investigaram essas mesmas variáveis nessa população. Em relação à dependência de exercício, estudos anteriores realizados com praticantes de diferentes modalidades esportivas, incluindo o CrossFit, têm encontrado associações entre a frequência de treinamento e a tendência à dependência. Por exemplo, um estudo conduzido por Lichtenstein et al. (2014) examinou a dependência de exercício em praticantes de musculação e CrossFit, e constatou que aqueles que treinavam mais frequentemente apresentavam maior propensão à dependência comportamental. Esses resultados são consistentes com os encontrados neste estudo, reforçando a importância da frequência de treinamento como fator de risco para o desenvolvimento da dependência de exercício em praticantes de CrossFit.

No que diz respeito à insatisfação com a imagem corporal e aparência muscular, pesquisas anteriores também destacam a influência da cultura do CrossFit e da pressão social nessa população. Um estudo realizado por Homan et al. (2014) investigou a relação entre a participação em atividades físicas de alta intensidade, como o CrossFit, e a insatisfação com a imagem corporal. Os resultados revelaram que indivíduos engajados em tais atividades apresentavam maior insatisfação com a imagem corporal em comparação com aqueles que praticavam atividades físicas de intensidade moderada. Esses achados estão em consonância com os resultados deste estudo, que mostram uma associação entre a frequência de treinamento e a insatisfação com a imagem corporal e a aparência muscular em praticantes de CrossFit.

No entanto, é importante ressaltar que cada estudo possui suas particularidades em relação à amostra, aos métodos de avaliação e ao contexto cultural, o que pode contribuir para variações nos resultados encontrados. Por exemplo, diferenças na composição da amostra, como idade, gênero e nível de experiência no CrossFit, podem influenciar os resultados e limitar a generalização dos achados.

Considerando as discrepâncias e convergências encontradas entre os estudos, é fundamental continuar investigando a relação entre a dependência de exercício, imagem corporal e satisfação com a aparência muscular em praticantes de CrossFit. Estudos futuros podem explorar outras variáveis que possam influenciar essas relações, como a motivação para o exercício, estratégias de intervenção para reduzir a dependência e melhorar a satisfação corporal, bem como a longo prazo os efeitos da prática de exercícios intensos no bem-estar físico e mental dos praticantes de CrossFit.

Considerando os resultados discutidos anteriormente, que apontam para a relação entre a frequência de treinamento, dependência de exercício, insatisfação com a imagem corporal e aparência muscular em praticantes de CrossFit, é essencial explorar intervenções e estratégias que possam promover uma prática de exercícios saudável e uma imagem corporal positiva nessa população.

Educação e conscientização: Promover a conscientização sobre os riscos da dependência de exercício e os efeitos negativos da insatisfação corporal é fundamental. Os praticantes de CrossFit devem ser informados sobre a importância de um treinamento equilibrado, com descanso adequado e atenção à saúde mental e emocional, além da estética física.

Cultura e ambiente inclusivos: É essencial fomentar uma cultura de aceitação corporal e encorajar a diversidade de corpos dentro das comunidades de CrossFit. Isso pode ser feito por meio da promoção de mensagens positivas sobre todos os tipos de corpos e da valorização de habilidades, saúde e bem-estar em vez da aparência física.

Treinamento de habilidades de enfrentamento: Fornecer aos praticantes de CrossFit estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com a pressão social, comparação com outros participantes e preocupações com a imagem corporal. Isso pode incluir o desenvolvimento de habilidades de autoestima, técnicas de aceitação corporal e o estabelecimento de metas realistas e não relacionadas apenas à aparência física.

Aconselhamento e apoio psicológico: Disponibilizar recursos de aconselhamento e apoio psicológico para os praticantes de CrossFit que estão lutando com a dependência de exercício, insatisfação corporal e problemas de imagem. Profissionais de saúde mental especializados podem ajudar na identificação e tratamento dessas questões, fornecendo suporte emocional e estratégias terapêuticas adequadas.

Enfoque na saúde e no bem-estar: Encorajar os praticantes de CrossFit a focar em metas relacionadas à saúde e ao bem-estar geral, em vez de objetivos puramente estéticos. Isso pode envolver a promoção de uma alimentação equilibrada, sono adequado, gestão do estresse e práticas de autocuidado que vão além do treinamento físico.

Comunicação aberta e apoio social: Fomentar um ambiente de comunicação aberta e apoio social entre os praticantes de CrossFit. Encorajar o compartilhamento de experiências, sentimentos e preocupações, promovendo a empatia, a compreensão mútua e o suporte entre os membros da comunidade.

É importante destacar que as estratégias e intervenções devem ser personalizadas e adaptadas às necessidades individuais de cada praticante de CrossFit. Cada pessoa pode responder de forma diferente às abordagens e necessitar de um acompanhamento específico. Portanto, é fundamental envolver profissionais qualificados, como médicos, psicólogos e treinadores especializados, para garantir uma abordagem multidisciplinar e adequada às necessidades de cada indivíduo.

Em resumo, a promoção de uma prática saudável e de uma imagem corporal positiva em praticantes de CrossFit requer uma abordagem abrangente que envolva educação, conscientização, apoio psicológico, ambiente inclusivo e a valorização da saúde e bem-estar em detrimento da estética física. Essas intervenções podem ajudar a prevenir a dependência de exercício, reduzir a insatisfação corporal e promover uma relação mais equilibrada e positiva com a prática do CrossFit.

VI. LIMITAÇÕES

As limitações da presente dissertação seguem enumeradas abaixo:

- 1) Tamanho da amostra: Embora o estudo tenha incluído 130 participantes, o tamanho da amostra pode ser considerado relativamente pequeno em relação à diversidade e abrangência do universo de praticantes de crossfit. Isso pode limitar a generalização dos resultados para a população em geral.
- 2) Natureza transversal do estudo: O estudo transversal fornece uma visão instantânea dos participantes em um determinado momento, mas não permite acompanhar mudanças ou estabelecer relações de causa e efeito ao longo do tempo. Isso pode limitar a compreensão da dinâmica e evolução da dependência de exercício físico em praticantes de crossfit.
- 3) Viés de seleção: A seleção dos participantes pode estar sujeita a viés de seleção, o que significa que certos grupos de praticantes de crossfit podem ter sido sub ou sobre-representados na amostra. Isso pode afetar a validade externa dos resultados.
- 4) Autodeclaração e subjetividade: As variáveis de estudo muitas vezes é medida por meio de instrumentos de autorrelato, como questionários. Isso pode introduzir subjetividade e a possibilidade de os participantes relatarem seus comportamentos de forma enviesada, influenciada por fatores como o desejo de atender às expectativas do pesquisador.
- 5) Falta de controle de variáveis externas: Em um estudo transversal, é difícil controlar variáveis externas que podem influenciar a dependência de exercício físico, como fatores sociais, ambientais ou genéticos. Isso pode limitar a compreensão das causas e correlações da dependência de exercício em praticantes de crossfit.
- 6) Falta de acompanhamento longitudinal: Um estudo transversal não permite acompanhar os participantes ao longo do tempo para observar mudanças nas variáveis estudadas. Um acompanhamento longitudinal poderia fornecer insights mais profundos sobre a evolução e os fatores de risco associados à dependência em praticantes de crossfit.

É importante mencionar essas limitações ao interpretar os resultados da dissertação, reconhecendo que elas podem afetar a validade e a generalização dos achados obtidos. Essas limitações também podem abrir caminho para futuras pesquisas, abordando lacunas e aprofundando o conhecimento sobre a dependência de exercício físico em praticantes de crossfit.

VII. CONCLUSÃO

Em conclusão, este estudo analisou a relação entre a prática do Crossfit®, a dependência de exercícios e a imagem corporal em praticantes que treinavam 5 vezes na semana e 3 vezes na semana. Os resultados indicaram que uma maior frequência de treinamento está associada a um nível mais elevado de dependência de exercício físico, bem como a uma preocupação maior com a forma e o peso corporal. Por outro lado, os praticantes que treinavam 3 vezes na semana mostraram uma tendência menor de dependência de exercício e uma satisfação corporal mais equilibrada.

Esses achados sugerem que a frequência do treinamento pode desempenhar um papel significativo na relação entre a prática do Crossfit®, a dependência de exercícios e a imagem corporal. Praticantes que treinam com maior frequência podem estar mais propensos a desenvolver uma dependência de exercício, na qual se sentem obrigados a treinar para manter sua saúde física e mental. Além disso, podem experimentar uma maior pressão em relação à forma e ao peso corporal, buscando atingir padrões estéticos específicos.

Esses resultados destacam a importância de uma abordagem individualizada na prática do Crossfit® e na promoção de uma imagem corporal saudável. Os profissionais de saúde e educadores físicos devem estar atentos aos sinais de dependência de exercício e insatisfação corporal, especialmente entre aqueles que treinam com maior frequência. É essencial fornecer suporte e orientação adequados para ajudar os praticantes a equilibrarem seu envolvimento com o exercício físico e a desenvolverem uma imagem corporal positiva e realista. No entanto, é importante ressaltar que este estudo teve limitações e são necessárias mais pesquisas para entender melhor essa relação complexa. Estudos longitudinais e abordagens multidimensionais podem fornecer insights adicionais sobre os fatores que influenciam a dependência de exercício e a imagem corporal em praticantes de Crossfit® com diferentes frequências de treinamento.

REFERÊNCIAS

- ALCARAZ-IBANEZ, Manuel et al. A systematic review and meta-analysis on the relationship between body dissatisfaction and morbid exercise behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 2, p. 585, 2021.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed).
- BERCZIK, Krisztina et al. Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use & misuse*, v. 47, n. 4, p. 403-417, 2012.
- 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.
- COSTA, Sebastiano et al. Perceived parental psychological control and exercise dependence symptoms in competitive athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, v. 13, p. 59-72, 2015.
- DALLE GRAVE, Riccardo; CALUGI, Simona; MARCHESINI, Giulio. Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: prevalence, associated features, and treatment outcome. **Comprehensive psychiatry**, v. 49, n. 4, p. 346-352, 2008.
- FIUZA-LUCES, Carmen et al. Exercise is the real polypill. **Physiology**, 2013.
- Fletcher, R.H., Fletcher, S.W., Wagner, E.H. *Epidemiologia clínica: elementos essenciais*. 3rd ed. Porto Alegre: Artmed; 2003.
- FREIMUTH, Marilyn; MONIZ, Sandy; KIM, Shari R. Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. **International journal of environmental research and public health**, v. 8, n. 10, p. 4069-4081, 2011.
- GLASSMAN, Greg. Understanding crossfit. **CrossFit Journal**, v. 56, n. 1, p. 1-2, 2007.
- GOODWIN, H., HAYCRAFT, E., & MEYER, C. Sociocultural risk factors for eating disorders in female university students: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, v. 52(6), p. 611-626, 2009.
- Haddad, N. *Metodologia de estudos em ciências da saúde*. 1st ed. Sao Paulo: Roca; 2004.
- Hilbert A. Binge-Eating Disorder. *Psychiatr Clin North Am*. 2019;42(1):33-43.
- HANNAH, Mia D. Social Media and the Effect on Social Comparison, Recovery, and Motivation Measures in High-Intensity Functional Fitness Athletes (HIFT). 2019.

- HAK, Paul Taro; HODZOVIC, Emil; HICKEY, Ben. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, 2022.
- HARRISON, Kristen; CANTOR, Joanne. The relationship between media consumption and eating disorders. **Journal of communication**, v. 47, n. 1, p. 40-67, 1997.
- HAUSENBLAS, Heather A.; DOWNS, Danielle Symons. How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. **Psychology and health**, v. 17, n. 4, p. 387-404, 2002.
- Hausenblas, H. A., et al. Exercise dependence and body image dissatisfaction: Gender differences and relationships with eating attitudes. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 9(6), p. 157-176, 2008.
- HAUSENBLAS, Heather A.; DOWNS, Danielle Symons. Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, v. 3, n. 2, p. 89-123, 2002.
- HEINONEN, Ilkka et al. Organ-specific physiological responses to acute physical exercise and long-term training in humans. **Physiology**, v. 29, n. 6, p. 421-436, 2014.
- HOMAN, Kristin J.; TYLKA, Tracy L. Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body image*, v. 11, n. 2, p. 101-108, 2014.
- HURST, M., & HALE, B. CrossFit and the self: A qualitative investigation of the experience of women in CrossFit. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 39, p. 120-127, 2018.
- HURST, M., et al. The influence of crossfit on body image and physical self-perceptions in males and females. *Frontiers in Psychology*, v. 9, p. 1480, 2018.
- KERR, John H.; LINDNER, Koenraad J.; BLAYDON, Michelle. *Exercise dependence*. Routledge, 2007.
- LICHTENSTEIN, Mia Beck et al. Exercise addiction: a study of eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. **Psychiatry research**, v. 215, n. 2, p. 410-416, 2014.
- LICHTENSTEIN, Mia Beck et al. Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory*, v. 22, n. 5, p. 431-437, 2014.
- MARQUES, Adilson et al. Prevalence of risk for exercise dependence: A systematic review. *Sports Medicine*, v. 49, p. 319-330, 2019.

MAVRANDREA, Panagiota; GONIDAKIS, Fragiskos. Exercise dependence and orthorexia nervosa in Crossfit: exploring the role of perfectionism. *Current Psychology*, v. 42, n. 29, p. 25151-25159, 2023.

MÓNOK, K., et al. Exercise addiction: Symptoms, diagnosis and comorbidity. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 1(3), p. 114-120, 2012.

SATTELMAIR, J. *et al.*, Dose response between physical activity and risk of coronary heart disease: a meta-analysis. *Circulation*, v. 124, n. 7, p. 789-95, 2011.

SMITH, D., et al. Exercise dependence and social physique anxiety in CrossFit exercisers. *Sports*, v. 3(4), p. 273-283, 2015.

SNYDER, A. C. CrossFit: An emerging global phenomenon. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 34(4), p. 4-7, 2012.

STAPLETON, Peta; MCINTYRE, Timothy; BANNATYNE, Amy. Body image avoidance, body dissatisfaction, and eating pathology: Is there a difference between male gym users and non-gym users?. *American journal of men's health*, v. 10, n. 2, p. 100-109, 2016.

ANEXOS

ANEXO I – Aprovação do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ASSOCIAÇÃO ENTRE DEPENDÊNCIA DE EXERCÍCIO, IMAGEM CORPORAL E SATISFAÇÃO MUSCULAR EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Pesquisador: Sergio Eduardo de Carvalho Machado

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 85899018.2.0000.5289

Instituição Proponente: ASSOCIAÇÃO SALGADO DE OLIVEIRA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.555.954

Apresentação do Projeto:

Os dados serão coletados por meio de questionário, distribuídos para frequentadores regularmente presentes aos treinamentos realizados nos estúdios de Crossfit®. Será realizado um contato prévio com os participantes para explicação dos objetivos da coleta, bem como sua finalidade. Os sujeitos chegarão aos estúdios e, quem estiver de acordo em participar, fará o preenchimento dos instrumentos. Os participantes responderão o questionário de forma independente e sem a participação do pesquisador, garantindo assim a privacidade e isenção para obtenção dos dados. Contém itens como gênero, idade, estado civil, renda e profissão, para fins de melhor caracterização da amostra, bem como questões dicotômicas sobre hábitos relacionados à modificação corporal, como se costuma fazer dietas (para emagrecer ou engordar), uso e consumo de suplementos ou medicamentos para alteração de peso. Serão questionadas informações sobre a estatura e a massa corporal dos indivíduos, para cálculo do IMC, ao passo que também haverá questões voltadas para o exercício, como qual atividade praticava, há quanto tempo faz exercícios (histórico), frequência semanal, duração e intensidade considerada pelo indivíduo.

Objetivo da Pesquisa:

Examinar a associação entre os níveis de dependência de exercício físico em indivíduos praticantes de Crossfit®. E analisar e comparar os níveis da dependência de exercício físico, satisfação com a

Endereço: MARECHAL DEODORO, 263 Bl. B - 3º andar
 Bairro: CENTRO CEP: 24.030-060
 UF: RJ Município: NITERÓI
 Telefone: (21)2138-4941 Fax: (21)2138-4941 E-mail: cepuniverso@ri.universo.edu.br



UNIVERSIDADE SALGADO DE
OLIVEIRA - UNIVERSO



Continuação do Parecer: 2.555.954

aparência corporal e desejo de modificações corporais de praticantes de Crossfit®.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

De acordo com a metodologia e os instrumentos apresentados, pesquisa considerada de risco mínimo de acordo com a Resolução CNS nº. 466 de 12 de dezembro de 2012. Os pesquisadores envolvidos assumirão a responsabilidade de dar assistência integral aos participantes da pesquisa.

Benefícios:

Os indivíduos saberão de suas reais condições psicológicas e, portanto, poderão procurar por ajuda de um profissional psicólogo caso julguem necessário.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O presente projeto de pesquisa cumpre os aspectos éticos fundamentais

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentados estão conforme a recomendação da Resolução CNS nº. 466 de 12 de dezembro de 2012

Recomendações:

Sem Recomendações

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem Pendências

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1013029.pdf	16/03/2018 17:00:52		Aceto
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de	TCLE.docx	16/03/2018 17:00:25	Sergio Eduardo de Carvalho Machado	Aceto

Endereço: MARECHAL DEODORO, 263 Bl. B - 3º andar
Bairro: CENTRO CEP: 24.030-060
UF: RJ Município: NITERÓI
Telefone: (21)2136-4941 Fax: (21)2136-4941 E-mail: cepuniverso@nt.universo.edu.br



UNIVERSIDADE SALGADO DE
OLIVEIRA - UNIVERSO



Continuação do Parecer: 2.555.954

Ausência	TCLE.docx	16/03/2018 17:00:25	Sergio Eduardo de Carvalho Machado	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoOrlando.docx	16/03/2018 17:00:15	Sergio Eduardo de Carvalho Machado	Aceito
Folha de Rosto	IMG_3845.pdf	16/03/2018 16:59:51	Sergio Eduardo de Carvalho Machado	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

NITEROI, 21 de Março de 2018

Assinado por:
Regina Celi Lema
(Coordenador)

ANEXO II - MASS

Escala de Satisfação com a Aparência Corporal (MASS)

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

	Nunca	Raramente	Às vezes	Freqüentemente	Sempre
1. Eu freqüentemente pergunto a amigos e/ou parentes se estou musculoso.	1	2	3	4	5
2. Eu malho mesmo quando meus músculos ou articulações estão doloridos	1	2	3	4	5
3. Para ser grande o individuo tem que ignorar a dor.	1	2	3	4	5
4. Eu acho correto utilizar anabolizantes para aumentar a massa muscular.	1	2	3	4	5
5. Quando eu vejo meus músculos no espelho, sinto freqüentemente satisfação com o seu tamanho atual.	1	2	3	4	5
6. Minha valorização está focalizada em meus músculos.	1	2	3	4	5
7. Eu sinto freqüentemente que estou viciado em trabalhar com pesos.	1	2	3	4	5
8. Eu pergunto freqüentemente aos outros se os meus músculos estão grandes o bastante.	1	2	3	4	5
9. Eu faria qualquer coisa para o meu músculo crescer.	1	2	3	4	5
10. Se meu horário me força perder um dia de trabalho com pesos, eu fico muito transtornado.	1	2	3	4	5
11. Eu freqüentemente gasto o maior tempo do meu dia me olhando no espelho.	1	2	3	4	5
12. Eu ignoro a dor física enquanto estou trabalhando para ficar maior.	1	2	3	4	5
13. Eu freqüentemente acho difícil resistir de não medir o tamanho dos meus músculos	1	2	3	4	5

14. Eu estou satisfeito com o tamanho dos meus músculos.	1	2	3	4	5
15. Eu tenho que adquirir músculos maiores de qualquer forma.	1	2	3	4	5
16. Eu gasto a maior parte do tempo na academia do que os que malham lá.	1	2	3	4	5
17. Estou satisfeito com a definição do meu músculo.	1	2	3	4	5
18. Se eu “malho” mal, provavelmente isso causará um efeito negativo no resto do meu dia.	1	2	3	4	5
19. Eu freqüentemente gasto meu dinheiro com suplementos musculares.	1	2	3	4	5

ANEXO III - BSQ

Escala de Desejo de Modificação Corporal (BMS)

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

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1. Sua alimentação lhe ajuda a ganhar peso?	1	2	3	4	5
2. Você se preocupa se está acima do seu peso?	1	2	3	4	5
3. Você levanta pesos com a intenção de modelar seus músculos?	1	2	3	4	5
4. Você gostaria que a sua alimentação resultasse em maior ganho de peso?	1	2	3	4	5
5. Você se exercita para perder peso?	1	2	3	4	5
6. Você se exercita para aumentar o tamanho de seus músculos?	1	2	3	4	5
7. Você come intencionalmente mais para ganhar peso?	1	2	3	4	5
8. Você pensa em comer menos para perder peso?	1	2	3	4	5
9. Você pensa em ter maior massa muscular?	1	2	3	4	5
10. Você se aborrece quando sua alimentação não aumenta seu peso?	1	2	3	4	5
11. Você pensa em se exercitar com intenção de perder peso?	1	2	3	4	5
12. Você ficaria mais feliz se tivesse um corpo com músculos maiores?	1	2	3	4	5
13. Você se exercita para ganhar peso?	1	2	3	4	5
14. Com que frequência você pensa em perder peso?	1	2	3	4	5
15. Você frequenta academia para aumentar sua massa muscular?	1	2	3	4	5

16. Você pensa em comer mais com a intenção de ganhar peso?	1	2	3	4	5
17. Sua alimentação é de baixa caloria porque você não quer ganhar peso?	1	2	3	4	5
18. Você pensa em exercitar-se para aumentar a massa muscular?	1	2	3	4	5
19. Você come intencionalmente entre as refeições para ganhar peso?	1	2	3	4	5
20. Você se preocupa com sua alimentação porque quer emagrecer?	1	2	3	4	5
21. Você participa de atividades esportivas para ajudar a aumentar a massa muscular e definir seu corpo?	1	2	3	4	5
22. Você pensa em exercitar-se para ganhar peso?	1	2	3	4	5
23. Você come menos com intenção de perder peso?	1	2	3	4	5
24. Você fica preocupado se o seu corpo não está musculoso ou grande o bastante?	1	2	3	4	5

ANEXO IV – ERS-R

Escala de Dependência de Exercício (EDS-R)

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

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

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

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