

ANÁLISE DA IMAGEM CORPORAL DOS PRATICANTES DE AERO-JUMP

Andreia Anacleto Macedo dos Santos¹, Lilian Maciel Caldas Machado²

Patricia Terra Siqueira³, Rita de Cassia Andrade da Fonseca⁴

Ricardo Botelho Rodrigues da Silva⁵

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo comparar os níveis de insatisfação corporal e da imagem corporal entre dois grupos de praticantes de Aero-Jump. A amostra foi composta por 83 mulheres formado por 41 mulheres com idade média 26,6 anos \pm 6,49 e outro formado por 42 mulheres com idade media 27,43 anos \pm 4,80. O grupo composto por 41 mulheres participa de aulas de Aero-Jump há no mínimo três meses, 5 vezes por semana e não participa de outras atividades físicas formais O grupo composto por 42 mulheres, participa de aulas de Aero-Jump há no mínimo três meses, 2 vezes por semana e não participa de outras atividades físicas formais orientada por profissionais de Educação Física. Foi utilizado o questionário Ipaq para avaliar os níveis de atividade física e o questionário de Imagem Corporal. A insatisfação corporal foi obtida pela diferença entre a imagem corporal (Damasceno *et al.*, 2009) e para avaliar a imagem corporal. A insatisfação corporal foi obtida pela diferença entre a imagem corporal atual e desejada. A análise estatística foi feita de forma descritiva utilizando *t student*. O GrAJ5x obteve o nível de imagem corporal é mais próxima do ideal do que para o GrAJ2x, mesmo não havendo diferença significativa entre os mesmo. Desta forma pode-se concluir que independente do IMC e do percentual de gordura, a participação nas aulas de Aero-Jump melhora a Imagem corporal e diminui significativamente os níveis de insatisfação em comparação ao grupo de praticantes de Aero-Jump 2 vezes na semana.

Palavras-chave: Aero-Jump; Imagem Corporal; satisfação Corporal e Insatisfação Corporal.

INTRODUÇÃO

O Aero-Jump é uma modalidade que vem crescendo muito nas últimas décadas e sendo adotado por diversos grupos de pessoas. No entanto, apesar

¹ Discente de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

² Mestra em Ensino de Ciências. Docente da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

⁴ Mestra em Ci. da Motricidade Humana. Docente da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

⁵ Mestra em Cognição e Linguagem. Docente da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

⁶ Especialista em Administração e Marketing Esportivo. Docente da Universidade Salgado de Oliveira/Campos.

de serem encontrados diversos artigos sobre a importância da atividade física no bem estar geral de seus praticantes, não foi encontrado nenhum artigo que relacione o Aero-Jump com a imagem e satisfação.

Os benefícios da realização de exercício físico relacionado à saúde e ao bem-estar são extensamente apresentados e discutidos na literatura, da mesma forma que a diminuição da prática do exercício físico está relacionada com a elevada existência de várias doenças, tais como: cardiopatias, diabetes, hipertensão, obesidade e alguns tipos de câncer, que acarretam diminuição da qualidade de vida e da autoestima (Guedes, Guedes, 2006).

A atividade física é definida como "qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resume num gasto energético maior do que os níveis de repouso" (Caspersen, 1999 *apud* Nahas, 2006). Este movimento inclui atividades da vida diária como se vestir, andar, comer e também atividades de lazer.

Atualmente, devido a procura pela melhoria da saúde e por uma qualidade de vida mais elevada, o exercício físico é uma resposta espontânea para o avanço desses objetivos, proporcionando o bem estar por meio da sensação de conforto físico, psíquico, alívio, leveza, dever cumprido, originado pelo prazer e satisfação pessoal provenientes da atividade física (Saba, 2010).

Segundo Nahas (2006), não podemos compreender a atividade física e exercício físico como sinônimo, embora sejam relacionados. A atividade física é entendida como todo movimento produzido pelos músculos esqueléticos como gasto energético acima dos níveis de repouso. Ou seja, todo movimento que realizamos no dia a dia, como: nadar, lavar o carro, varrer a calçada entre outros. Já os exercícios físicos são considerados como uma sequência sistematizada de movimentos de diferentes segmentos corporais, executados de forma planejada e com um determinado objetivo a ser atingido, por exemplo: um passeio ao ar livre é considerado uma atividade física, enquanto uma caminhada orientada é um exercício físico, já que possui um determinado planejamento, como a intensidade, a duração e o objetivo, que pode ser a queima de gordura. O exercício físico inclui atividades de níveis moderados ou intensos, de natureza dinâmica ou estática.

O exercício físico proporciona ao organismo adaptações de acordo com o esforço solicitado, que por si só promove alterações no aparelho locomotor, sistemas cardiovascular, pulmonar e metabólico, em comparação ao estado de repouso (Silva, 2007).

Ao iniciar um programa de exercícios físicos, o maior obstáculo que se encontra é no consentimento a essa atividade. O comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina de treino, não acontece no início da prática, pois há um processo lento que vai desde a inatividade até a manutenção da prática de exercícios físicos. O grande desafio que se impõe para a prática regular de exercício físico é fazê-lo parte constante do cotidiano das pessoas (Saba, 2010).

Segundo Saba (2010) a preparação do profissional de educação física é de suma importância para a mudança desde quadro. A academia de ginástica ao investir no treinamento de seus profissionais e ao repensar sua função estará evitando o desenvolvimento de atividades inadequadas ou antiquadas, visando apenas ao atendimento imediato da grande demanda.

O mini trampolim foi criado pelo americano Albert Earl Carter, na década de 70, através do trampolim acrobático, em 1911 onde foram feitos os seus primeiros registros técnicos, sendo visto por muito tempo como uma modalidade competitiva, passando a ser também um instrumento utilizado para a recreação infantil. Só em 1938 foi criado um trampolim de menor tamanho com a finalidade de tornar uma atividade popular. Com o decorrer dos anos, o instrumento foi sendo aprimorado e tornou-se um equipamento para fins terapêuticos (Conti, 2005).

Segundo Conti, (2005), na década de 70, os primeiros trampolins circulares foram fabricados por uma companhia americana e passaram a ser utilizados para o treinamento físico, tornando-se um recurso de combate ao sedentarismo e de pessoas comuns. Nesta mesma década deram-se início aos primeiros seminários para discutir os benefícios da atividade.

Nos Estados Unidos, esta modalidade é chamada de “rebound” palavra inglesa, que de acordo com Sobreira (2006), significa quicar, quicado, saltar, um nome dado à atividade física no qual os movimentos são feitos em cima do

mini trampolim por nós conhecidos como jump e após vários estudos foi publicado o primeiro artigo que foi chamado de Rebound to Better Health, criado por Albert Earl Carter que é considerado o 'pai' do mini trampolim.

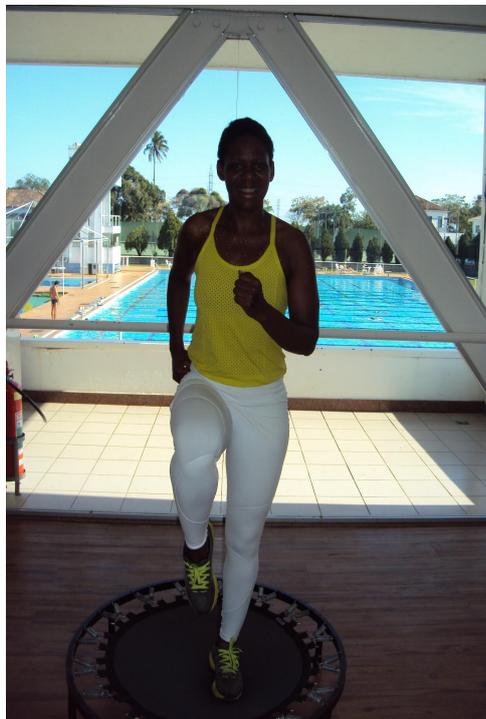
Hoje existem sistemas que trabalham com este tipo de aula como a Fit pro, a Body systems e também aulas elaboradas pelos próprios professores das academias executadas no mini trampolim.

A aula de Aero-Jump é executada sobre um mini trampolim, onde se encontram movimentos direcionados e coreografados principalmente para membros inferiores.

Durante a aula, o aluno não pode descer do aparelho e deve empurrar a lona com a planta do pé, tendo como principal ponto de aplicação de força o calcanhar (Body Systems, 2013). Os momentos de descanso são de forma intervalada no qual o voluntário terá de manter uma caminhada, sobre o mini trampolim, nos momentos de troca de música. A aula inicia com uma intensidade baixa para aquecer a musculatura onde serão realizados todos os passos do decorrer da aula. Com o passar do tempo a intensidade aumenta até que o indivíduo chegue ao "Sprint" e voltando logo a baixar a intensidade. Após esse período a intensidade se torna mais intensa devido ao esforço máximo que o voluntário deverá exercer sobre a lona. (Body Systems, 2013).

A fase concêntrica está sempre ativa na aula, a força consiste no quanto o aluno consegue empurrar a lona, pressionando-a para baixo. Os joelhos deverão manter-se sempre sem flexionados e o abdômen contraído. O tronco deve estar reto quando um dos pés estiver em contato com a superfície do aparelho.

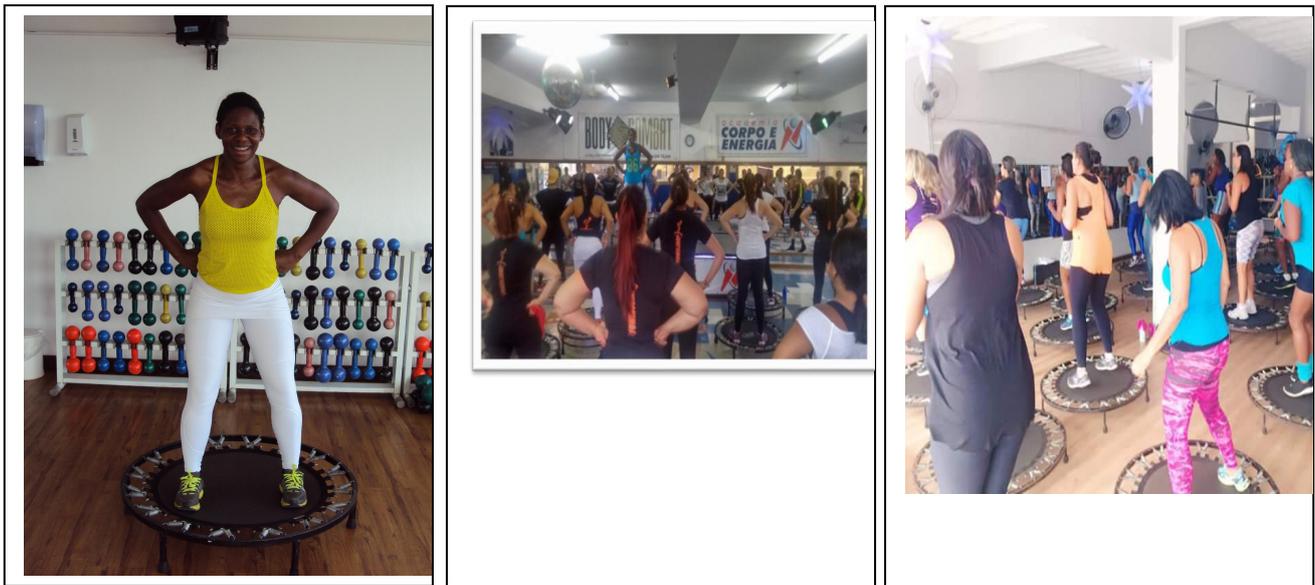
Figuras 1 e 2: Posição de ataque a lona com um pé



Fonte: Autoria própria.

E, levemente inclinado, quando os dois pés fizerem pressão na lona.

(Figuras 3, 4 e 5) Posição de ataque à lona com os dois pés.



Fonte: Autoria própria.

O centro de pressão da base de sustentação do indivíduo, o peso do corpo deve estar apoiado. O Aero-Jump é uma aula de condicionamento cardiovascular, baseada na utilização de um mini trampolim no ritmo de músicas animadas. As aulas podem ser pré-coreografadas ou feitas com passos aleatórios, tendo como objetivo a melhora da resistência cardiorrespiratória, fortalecimento dos membros inferiores e glúteos, modelar o corpo, diminuir a gordura corporal, ajudar no combate a celulite e baixar a pressão arterial (Pitanga, 2002).

O Aero-Jump também é conhecido como – Jump- Fit e Power-Jump, que são variações por metodologias de aula diferente. Uma das características desta aula é que são divertidas com características aeróbias, intensidade de treino moderada a alta, proporcionando um aumento na resistência cardiorrespiratória, com FC variando entre 75% e 85% (ACMS, 2006).

É uma atividade fácil, lúdica, eficiente e de baixíssimo impacto, o que é ótimo para a saúde dos joelhos sendo recomendada para recuperação de lesões dos atletas (Pitanga, 2002).

Os exercícios são variados e tem uma exigência motora de fácil compreensão, porém é solicitada uma grande concentração para a realização

dos movimentos e também manutenção da postura já que todos os exercícios são praticados em uma superfície elástica, melhorando o equilíbrio corporal. É um tipo de atividade com características de treinamento funcional, pois cria instabilidade ao corpo nos forçando a ativar os músculos estabilizadores (lombar e abdômen) Fleck e Kraemer (2000).

O Aero Jump, como o próprio nome sugere, é uma aula com características aeróbicas, realizada com saltos e movimentos de corrida estacionária sobre uma mini cama elástica individual. É um esporte eficiente, seguro, divertido e de baixa complexidade de execução, dessa forma, permite que qualquer pessoa consiga participar plenamente das aulas, Perantoni *et al*, 2009.

À medida que o equilíbrio dinâmico é desenvolvido, a lona elástica será “empurrada” com maior intensidade pelo praticante, aumentando o trabalho dos membros inferiores e a quantidade de calorias gastas nas aulas. Nas aulas de Aero-Jump podem ser gastas em torno de aproximadamente de 500 a 800 calorias, 60 minutos de aula (Grossl *et al*, 2011).

Como um dos objetivos do trabalho tem foco sobre a imagem corporal nos voltamos a entender melhor a imagem corporal e sua representação dentro do Aero-jump.

A imagem corporal possui várias interpretações. Uma delas é a de (Tavares 2003), que define imagem corporal como um “constructo psicológico que se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e percepções acerca da própria aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas de alguém”. O mesmo autor ainda afirma que a imagem corporal engloba todas as formas pelas quais uma pessoa conceitua seu próprio corpo.

A imagem corporal pode, então, identificar uma imagem real ou distorcida do corpo, pois a capacidade de representação mental do próprio corpo, segundo Mota *et al* (2006), difere entre os indivíduos, envolvendo os aspectos relacionados à estrutura (tamanho, dimensões) e à aparência (forma, aspecto), entre outros componentes psicológicos e físicos da imagem corporal.

Esta imagem segundo autor é construída sobre as características físicas, e mesmo sendo imaginária pode oferecer a impressão de ser real quanto o próprio corpo.

Para Norton e Olds (2015), nela inclui-se elementos perceptuais, cognitivos e afetivos de como representamos internamente nossos próprios corpos e os dos outros. Segundo os mesmos autores, “Percepção”, se refere ao julgamento espacial e a outros julgamentos sensoriais. “Cognitivo” se relaciona aos processos e estilos de pensamento e “Afetiva” se refere a emoções e atitudes.

Já Freedman (2003), define imagem corporal como uma visão do interior da própria aparência externa “uma figura do corpo do modo como é vista pelo olho da mente”.

No entanto, além das representações mentais, influências externas podem interferir na construção da imagem corporal. Na elaboração da imagem corporal estão presentes os elementos conscientes e inconscientes, sob influência dos desejos, das atitudes emocionais e das interações com os outros e com o meio.

A insatisfação com a forma e com o tamanho do corpo tornou-se tão endêmica na população feminina que é descrita como “descontentamento normativo” Fidelix *et al* (2006).

Os mesmos autores afirmam que é possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal influencie o modo como adultos jovens se percebem em termos da relação massa corporal. Esta insatisfação pode estar diretamente relacionada com a exposição de corpos bonitos pela mídia e tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão a buscar a anatomia ideal.

O culto ao corpo tem seu auge nos anos 80, época em que a dimensão estética e a questão da imagem passam a ter importância real, ocasionando preocupação em alguns indivíduos quanto à forma e volume de seu corpo (Tavares 2003).

A prática de atividades físicas regulares pode proporcionar ao indivíduo contribuições positivas nos seguintes aspectos: humor, autoconfiança, auto-expressão, disciplina, auto-estima, concentração, superação de conflitos /

frustrações afetivo-sociais, autocontrole, funcionamento intelectual, autoconceito, ansiedade, reação ao estresse, agressividade, autodeterminação, auto-realização, formação da personalidade e, de forma geral, na estabilidade emocional. (Godoy, 2012).

Segundo Miranda (2008) "a atividade física / aeróbica são importantes não somente como instrumento para os benefícios corporais, mas também como elemento de suporte de moldura emocional significativa e funcional".

Um dos fatores explicitados nas atividades físicas é o efeito emocional sobre o comportamento da pessoa diante de uma tarefa qualquer. Dependendo da influência do estado emocional o comportamento pode ser beneficiado ou prejudicado, facilitado ou dificultado e, por vezes, impedido.

Para Deutsch (2013) a contribuição da Educação Física no processo de autoconhecimento dos alunos de atividade aeróbica pode colaborar para uma melhor qualidade de vida dos mesmos. E os benefícios não ficam somente na área fisiológica, mas pelas oportunidades que as atividades físicas oferecem de um maior contato, com o próprio corpo e dos outros, com os próprios limites e dos outros, podem colaborar para um melhor trânsito entre emoções e sentimentos e, provavelmente, uma maior compreensão do comportamento.

Sendo assim, possíveis dificuldades ou distúrbios psicológicos podem ser evitados ou minimizados, com uma prática de atividades físicas orientadas e centradas em valores que possam estabelecer o equilíbrio emocional. Como exemplo podemos citar casos de depressão, disfemia, timidez, insegurança, medo, questões sociais e de conduta, dispersão, distúrbios psicossomáticos, hiperatividade, hipocinesia, anorexia, bulimia, dentre outros (Labre, 2014).

Utilizando a atividade física como um meio para a formação integral do aluno, podemos propiciar aos nossos alunos, através de diferentes vivências, o contato com diferentes emoções, sentimentos e estados emocionais, ligados a um estado corporal que se manifesta verbal ou não verbalmente. A movimentação corporal através da prática de atividade física colabora para a "movimentação das emoções", e sendo assim, podemos afirmar que a movimentação corporal interfere na emoção e esta pode interferir na qualidade do movimento (Tahara *et al*, (2004).

Porto e Gaio (2002) consideram que as possibilidades de movimentos em que estejam presentes o pensamento, o sentimento, a ação e a criatividade propiciam subsídios ao indivíduo para que ele venha a conquistar autonomia, auto-estima e autocrítica, atendendo assim, algumas das necessidades humanas referentes à qualidade de vida."

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 pela busca da anatomia ideal (Labre, 2014). As informações na mídia não representam necessariamente a verdade, nem sempre são educativas, nem formadoras de alicerces sólidos. O profissional de saúde não pode estar alheio ao que acontece no mercado midiático. Cabe a esse profissional informar e orientar a população que o corpo pode e deve ser pensado em suas múltiplas dimensões, não se restringindo aos padrões estéticos ditados e impostos como modelos. Os homens são significativamente mais satisfeitos do que as mulheres, independente da faixa etária, e os indivíduos mais velhos, em ambos os sexos, são menos insatisfeitos com a imagem corporal, quando comparados com os mais novos (Flech, 2000).

A mídia e a sociedade poupam mais os homens do que as mulheres, quando o assunto é perda de peso (Kupermann, 2004). Os autores Braga, 2009; Novaes *et al*, 2002. concluíram em seus estudos que as mulheres são menos satisfeitas com seus corpos e que adotam estratégias para perder peso, enquanto os homens adotam estratégias para ter um corpo mais volumoso.

Por outro lado, outras pesquisas falharam em mostrar a associação entre as mudanças na composição corporal e na imagem corporal. Algumas pessoas podem permanecer eternamente insatisfeitas com sua imagem corporal, sacrificadas em sua essência, massificadas e presas a um ideal estético que imaginam nunca irão alcançar (Braga, 2009; Novaes *et al*, 2002).

Portanto, o presente estudo teve como objetivo verificar se as pessoas que praticam Aero-Jump, 5 vezes na semana que é uma atividade física aeróbica, possuem uma satisfação e uma imagem corporal melhor do que as pessoas que praticam Aero-Jump, 2 vezes na semana ou seja, será que a prática do Aero-Jump melhora a imagem corporal de seus praticantes?

Assim verificou-se até que ponto a prática do Aero-Jump influencia na imagem e na satisfação corporal dos seus praticantes de Aero-Jump que apresentavam uma frequência de treino de duas vezes por semana e cinco vezes por semana.

Avaliou-se o nível de satisfação com a imagem corporal atual e desejada dos grupos praticantes de Aero-Jump.

Comparou-se a imagem corporal atual e a imagem corporal desejada, assim como a insatisfação corporal dos grupos de Aero-Jump.

MATERIAIS E MÉTODOS

Ao selecionar academia Campos dos Goytacazes -RJ, buscou-se o maior número de matriculados na modalidade de ginástica Aero-Jump que fazia parte dessa academia, as voluntárias foram submetidas a um questionário de auto avaliação - Ipaq, onde foram coletados alguns dados. Através desta pesquisa, que nos ajudou entender qual o tempo que as voluntárias gasta praticando atividade física durante a semana.

Foram utilizados balança digital black decker bk55, Plicômetro - Adipômetro Clínico Compacto - Cescorf , utilizado na de medir a espessura do tecido adiposo em diversas partes do corpo e fita métrica corporal.

A amostra foi composta por 83 mulheres dividida em dois grupos. Grupo Praticante de Aero-Jump 5 vezes por semana (GrAJ5x) formado por 41 mulheres com idade média de 26,6 anos (Desvio Padrão (DP)=6,49) e o Grupo Praticante de Aero-Jump 2 vezes por semana (GrAJ2x) formado por 42 mulheres com idade média de 27,43 anos (DP=4,80).

O Grupo Praticante de Aero-Jump 5 vezes por semana (GrAJ5x) participa de aulas de Aero-Jump há no mínimo três (3) meses, no mínimo de cinco (5) vezes por semana e não participa de outras atividades físicas formais. O Grupo Praticante de Aero-Jump 2 vezes por semana (GrAJ2x) participa de aulas de Aero-Jump há no mínimo três (3) meses, no mínimo 2 vezes por semana e não participa de outras atividades físicas formais e orientada por profissionais de Educação Física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise descritiva da amostra está apresentada na tabela abaixo.

Tabela 1: Análise por grupos

Grupo	Idade		IMC		%G		Imagem Corporal*		Insatisfação Corporal**	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP
GrAJ2	27,4	4,67	23,9	2,46	30,3	3,65	4,0	0,86	2,4	0,77
GrAJ5	26,6	6,50	23,0	2,33	31,5	3,92	3,6	0,85	1,5	0,72

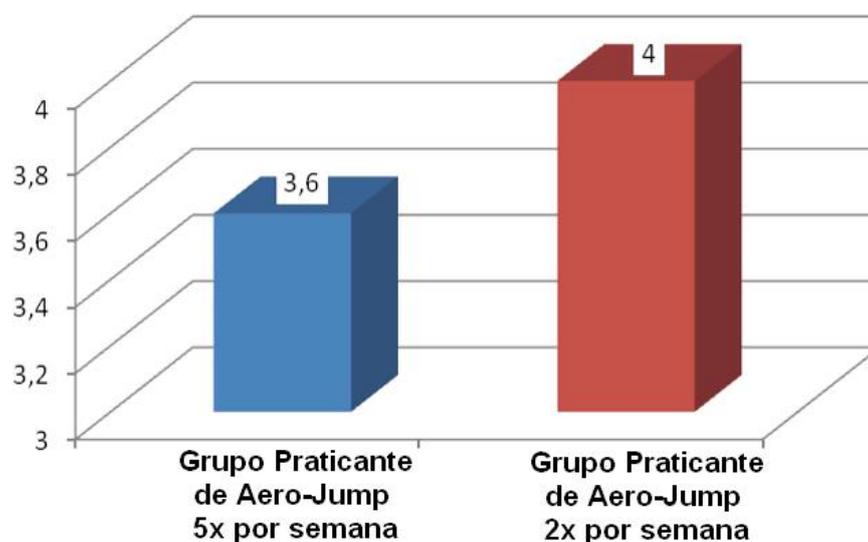
GrAJ: Grupo Praticante de Aero-Jump duas vezes na semana; GrAJ: Grupo Praticante de Aero-Jump 5 vezes na semana; DP: Desvio padrão; IMC: Índice de Massa Corporal; %G: percentual de gordura; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Fonte: Autoria própria.

Ao relacionar os dados obtidos, não foram encontradas diferenças significativas para as variáveis IMC e percentual de gordura. No entanto, quando foram analisados os níveis de imagem corporal, foi encontrada diferença significativa para $p < 0,05$ (Gráfico1).

No estudo de Tehard (2002), foi demonstrado que possíveis distúrbios na percepção do corpo podem ser investigados com base na relação da percepção da imagem corporal com os índices e as medidas antropométricas. Almeida (2002) mostra que varias mulheres apresentam distorção da imagem corporal quando comparadas a mulheres praticantes de atividade física. O mesmo autor, ainda cita que mulheres acima do peso ideal apresentam dificuldade em expressar sua vivência corporal, sugerindo inferioridade, descontentamento e preocupação com o corpo e a beleza.

Gráfico 1 **Imagem Corporal Atual**



Fonte: Autoria própria.

O Grupo Praticante (5x) obteve um nível de imagem corporal (média = 3,4; $dp = 0,85$) mais próxima do nível satisfatório (3,0) em comparação ao Grupo Praticante (2x) (4,0; $dp = 0,86$), havendo uma diferença significativa sendo $t = -2,164$ ($p < 0,05$).

Interessante notar que para o GRAJ5, o nível de imagem corporal é mais próximo do ideal do que para o GrAJ2, apesar do percentual de gordura e do índice de massa corporal não demonstrar qualquer diferença significativa. Desta forma pode-se concluir que independente do IMC e do percentual de gordura, levando a conclusão de que a participação nas aulas de Aero-Jump melhora a Imagem Corporal de seus praticantes, independente que seja 2 vezes na semana ou mais.

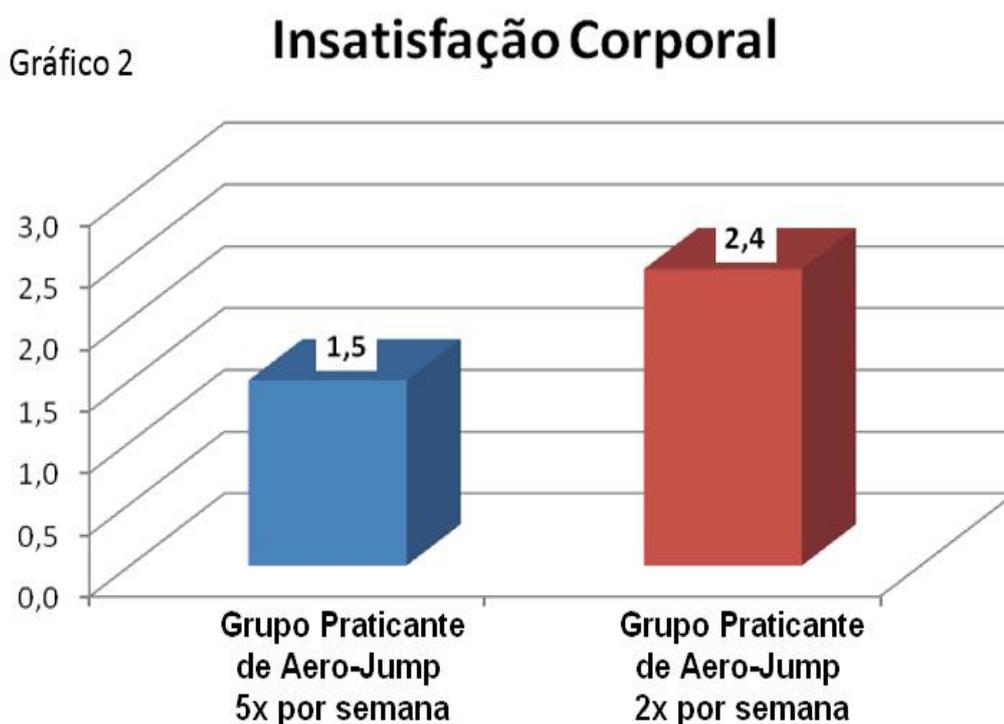
A análise dos níveis de Insatisfação Corporal apresentou uma diferença significativa ($p < 0,01$) entre os Grupos GrAJ5 e GrAJ2 com médias de 1,5 ($dp = 0,72$) e 2,4 ($dp = 0,77$), respectivamente (Gráfico 2).

As mulheres, de maneira geral, anseiam pela redução do tamanho da silhueta corporal. Esses resultados são similares aos de Damasceno *et al.*, que

demonstraram a mesma tendência em estudo realizado com amostra de 186 praticantes de caminhada de uma cidade do estado de Minas Gerais, Brasil.

Segundo Fidelix *et al*, (2006), nas últimas décadas as pesquisas tentam confirmar a ideia de que a prática de atividade física está associada à melhora da imagem corporal. Os resultados de alguns estudos indicaram uma prevalência para valores significativamente mais altos no pós-teste, em relação a uma maior insatisfação e menor bem estar físico para os grupos não praticantes de atividades físicas mais vezes durante a semana.

Sabe-se que a insatisfação com a imagem corporal pode levar as pessoas a iniciarem um programa de atividade física. Um programa bem elaborado pode reduzir o peso corporal, como é o desejo das mulheres. Na verdade, a prática de atividade física pode levar os indivíduos a alcançarem os corpos que idealizam (Damasceno, 2005).



Fonte: Autoria própria.

CONCLUSÃO

A semelhança entre os grupos praticantes de Aero-Jump 2 vezes na semana e 5 vezes na semana com relação ao IMC e o %G e as diferenças ocorridas entre o nível de Imagem Corporal demonstra que a prática de Aero-Jump melhora significativamente a Imagem Corporal das mulheres e também diminui significativamente os níveis de Insatisfação Corporal.

Por outro lado, pode se dizer que a insatisfação com o corpo do Grupo praticantes de Aero-Jump 2 vezes na semana, acarreta sentimentos e pensamentos negativos quanto à aparência, influenciando o bem-estar emocional e a qualidade de vida, o mundo social contemporâneo nitidamente discrimina os indivíduos não atraentes.

Quando verificamos a imagem corporal de indivíduos praticantes de Aero-Jump 5 vezes na semana encontramos uma satisfação no seu estado emocional, alguns estudos apontam para melhor imagem corporal dos praticantes quando comparados a indivíduos que praticam menos exercícios. Mas não podemos deixar de citar que a insatisfação com a imagem corporal é um dos fatores principais que levam os indivíduos a iniciarem a prática esportiva, desta forma é necessário pensar e delimitar estudos que verifiquem a insatisfação da imagem corporal de maneira transversal. Ainda existem poucos estudos que relacionem a prática de exercícios físicos aeróbico e a imagem corporal. Dessa forma, sugere-se que trabalhos de conscientização sejam realizados pela equipe multiprofissional da academia, a fim de desfazer esse paradigma disseminado nessa população.

REFERÊNCIAS

ACSM, American College Of Sports Medicine. **Manual do ACSM para Avaliação da Aptidão Física Relacionada à Saúde**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

ALMEIDA, G.A.N.; LOUREIRO, S.R.; DOS SANTOS, J.E. A imagem corporal de mulheres morbidamente acima do peso, avaliada através do desenho da figura humana. **PsicolReflexCrit.** 15(2):283-92, 2002.

BS, Body Systems Program. Les Mills Body-Systems. **Site Oficial Body-Systems**, 2013. Disponível em: <https://www.bodysystems.com.br/> Acesso em 29/10/2017.

Caspersen, C. J. *et al.* (1999). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v.100, n.2, p. 126-131.

CONTI, C. A.; O que é Jump Fit? A influência de uma sessão de Jump Fit no desempenho dos Exercícios Resistidos. **Bras. de Fisiologia do Exercício – Vol. 9, Nº 2**, 2005.

DAMASCENO, V. O. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev. Bras. Med. Esp.**, v.11, n.3, p.181-186, 2005.

DAMASCENO, V.O.; LIMA, J.R.P.; VIANNA, J.M.; V.R.A.; NOVAIS, J.S.; Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada . **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 13, Nº 5 – Mai/Jun, 2009

DAVIS, C.; COWLES, M. **Body Image and Exercise: A Study Of Relationships And Comparisons Between Physically Active men and Women**. Sex Roles. Vol 25, 1991.

DEUTSCH, S. **Estados Emocionais e Movimento**. Motriz. Rio Claro, v.9, n.1, supl., p. S25-S28, jan/abr 2013.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Trad. Cecy Ramire Maduro. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda, 2000.

GODOY, R.F. **Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional, Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p.7-16, 2012.

GROSSL, T.; GUGLIELMO L.G.A.; CARMINATTI L.J.; SILVA, J.F.; Determinação da Intensidade da Aula de Power Jump por Meio da Frequência Cardíaca. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2011 ;10(2):129-136.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual Prático para Avaliação em Educação Física**. Barueri, SP: Editora Manole, 2006.

FIDELIX, Y.L; SILVA, D. A.S; PELEGRINI, A.; SILVA, A. F.; PETROSK, E.L. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte: associação com sexo, idade e zona de domicílio, **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 2006, 13(3):202-207

FREEDMAN, W.F.J.; HART, E. A. **Avaliando a Imagem Corporal, Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes**. Barueri, SP, 2003.

KUPERMANN, D. **Fascinação da Feiúra**. In: KATZ, C.S.; KUPERMANN, D.; MOSÉ, V. (Orgs.). *Beleza, Feiúra e Psicanálise*. Rio de Janeiro: p.39-48, 2004.

LABRE, M. P. Adolescent Boys and The Muscular Male Body Ideal. **Journal of Adolescent Health**, v. 30, p. 233 -242, 2014.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fis. Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

MIRANDA, R. Atividade Física e Emoção. In: Miranda, R. (org). **III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte**. Juiz de Fora: EDUFJF, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NORTON, K.; OLDS, T. **Antropométrica: Um Livro Sobre Medidas Corporais para o Esporte e Cursos da Área de Saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2015. 398 p.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, Atividade Física e Saúde. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 10 (3): 49-54, 2002.

PERANTONI, C.B; DERESZ C.S; LAURIA, A .A.; Lima J.R.P.; NOVAES ,J.S. Análise da Intensidade de uma Sessão de Jump Training. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, vol. 8, n 4, 2009.

PORTO, E.; GAIO, R. Qualidade de Vida e Pessoas Deficientes: Possibilidades de uma Vida Digna e Satisfatória. In: Moreira, W. W e Simões, R (org.). **Esporte como Fator de Qualidade de Vida**. Piracicaba: Editora UNIMEP, 2002.

SABA, F. **Aderência à Prática do Exercício Físico em Academias**. Rio Claro: Motriz, v.16, n.1, p.181-188, jan./mar. 2010.

SILVA, O.J.; **Exercício em Situações Especiais: Crescimento, Flexibilidade, Alterações Posturais, Asma, Diabetes, Terceira Idade**. Florianópolis: Ed. UFSC, 2007.

TEHARD, B.; VAN LIERE, M.J.; COM NOUGUÉ, C.; CLAVEL-CHAPELON, F. Anthropometric measurements and body silhouette of women: validity and perception. **J Am Diet Assoc.** 102(12):1779-84, 2002.

TAVARES, M. da C. G. C. F. **Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento**. Barueri: Manole, 2003.