



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Jairo José Monteiro Morgado

IMAGEM CORPORAL DE HOMENS MILITARES

**Juiz de Fora
2012**

JAIRO JOSÉ MONTEIRO MORGADO

IMAGEM CORPORAL DE HOMENS MILITARES

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física, área de concentração: Movimento Humano, da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) em parceria com a Universidade Federal de Viçosa (UFV), como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Elisa Caputo Ferreira

Juiz de Fora
2012

Morgado, Jairo José Monteiro.

Imagem Corporal de homens militares / Jairo José Monteiro Morgado.
– 2012.
126 f. : il.

Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Universidade Federal de
Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2012.

1. Militar. 2. Imagem Corporal. 3. Dismorfia muscular. I. Título.

JAIRO JOSÉ MONTEIRO MORGADO

IMAGEM CORPORAL DE HOMENS MILITARES

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF em parceria com a Universidade Federal de Viçosa (UFV), como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Elisa Caputo Ferreira

Aprovada em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Maria Elisa Caputo Ferreira
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Marcos de Sá Rego Fortes
Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército

Prof^a. Dr^a. Selva Maria Guimarães Barreto
Universidade Federal de Juiz de Fora

À Fabiane Frota da Rocha Morgado, por ser mais do que uma esposa. Você foi amiga, companheira, conselheira, orientadora, um anjo na minha Vida e um exemplo no meu estudo. Amo você!

AGRADECIMENTOS

Neste momento de aprimoramento científico, no qual o sentimento de dever cumprido está intimamente associado a novos e diferenciados conhecimentos, que nos engrandece de forma integrada, nas esferas pessoal, profissional e intelectual, cumpre ressaltar aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para o êxito alcançado.

Em primeiro lugar à Deus. Por guiar meus caminhos em todos os momentos da minha Vida.

À minha orientadora Maria Elisa Caputo Ferreira; por tudo: confiança, paciência, orientações, respeito, lealdade, exemplos, conselhos. Ser orientado pela senhora foi um grande privilégio.

Ao meu pai, Luiz Carlos Morgado (in memoriam), por ter ensinado aos quatro filhos o verdadeiro sentido da palavra Amor. De forma saudosa, peço a Deus que te ilumine.

À minha mãe, Sheila Maria Monteiro Morgado, por ter abdicado de tantas experiências para viver em função da nobre tarefa de ser mãe. Meus sinceros agradecimentos.

Aos meus irmãos, Jorge, Guga e Claudio, pelo companheirismo em momentos difíceis e compreensão na ausência. Muito obrigado!

À minha vó Nilcéa, por todo seu amor. Com sua imensa sabedoria, tem me ensinado a importância do nosso mais confiável alicerce: a família. Obrigado por ser o nosso solo firme em todo e qualquer momento.

Às tias Eliane e Tânia, por terem sido verdadeiras mães na minha caminhada, consolando, orientando, compreendendo e dando o exemplo de amor, dedicação, integridade e dignidade.

Ao meu avô Jairo (in memoriam), por ter sido meu grande incentivador ao estudo. O estímulo recebido na infância ainda me inspira na vida adulta.

À minha família “adotiva”, Arnaldo, Normélia e Marco, por terem sido verdadeiros pais e irmão, incentivando e aconselhando nos momentos mais difíceis.

Aos integrantes do Laboratório de Estudos do Corpo (LABESC), pelos poucos momentos em que pude conviver com vocês e compartilhar conhecimentos.

Ao Exército Brasileiro, representado pelo comandante do 4º GAC, Tenente Coronel Augusto Pompeu de Souza Perez, pela compreensão da dimensão deste desafio e por ter oferecido as condições necessárias para que eu conseguisse realizar este sonho.

A todos os jovens que participaram desta pesquisa, pois, sem o apoio de vocês, este trabalho não seria possível. Meu muito obrigado!

"Senhor, umas casas existem no vosso reino, onde homens vivem em comum, comendo do mesmo alimento, dormindo em leitos iguais. De manhã, a um toque de corneta, se levantam para obedecer. De noite, a outro toque de corneta, se deitam obedecendo. Da vontade fizeram renúncia como da vida.

Seu nome é sacrifício. Por ofício desprezam a morte e o sofrimento físico. Seus pecados mesmo são generosos, facilmente esplêndidos. A beleza de suas ações é tão grande que os poetas não se cansam de a celebrar. Quando eles passam juntos, fazendo barulho, os corações mais cansados sentem estremecer alguma coisa dentro de si. A gente conhece-os por militares...

Corações mesquinhos lançam-lhes em rosto o pão que comem; como se os cobres do pré pudessem pagar a liberdade e a vida. Publicistas de vista curta acham-nos caros demais, como se alguma coisa houvesse mais cara que a servidão.

Eles, porém, calados, continuam guardando a Nação do estrangeiro e de si mesma. Pelo preço de sua sujeição, eles compram a liberdade para todos e os defendem da invasão estranha e do jugo das paixões. Se a força das coisas os impede agora de fazer em rigor tudo isto, algum dia o fizeram, algum dia o farão. E, desde hoje, é como se o fizessem.

Porque, por definição, o homem da guerra é nobre. E quando ele se põe em marcha, à sua esquerda vai coragem, e à sua direita a disciplina".

(MONIZ BARRETO - Carta a El-Rei de Portugal, 1893).

RESUMO

A imagem corporal é a representação mental das experiências corporais. Este constructo é multidimensional, sistêmico e dinâmico, influenciado pela interrelação de aspectos sociais, emocionais e fisiológicos, que interferem na sua constante remodelação. Neste sentido, o indivíduo que participa do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos (CFS) vivencia diferentes modos, costumes e valores do cotidiano militar. Emergem, portanto, um conjunto de diferenciadas sensações, percepções e vivências corporais, que podem impactar diferentes aspectos da imagem corporal de integrantes deste curso. Este estudo objetiva investigar o impacto do Período Básico do CFS na imagem corporal de jovens que ingressam no Exército Brasileiro. Esta dissertação é apresentada sob a forma de 4 artigos: o primeiro intitulado “*Imagem Corporal de militares: um estudo de revisão*”, estabeleceu um contato inicial com a literatura da imagem corporal de homens militares, por meio de uma revisão da literatura especializada; o segundo foi intitulado de “*Concepções sobre “Drive for Muscularity” em homens*” e foi motivado pela escassez de estudos sobre imagem corporal de militares e pela importância da muscularidade na imagem corporal de homens, sendo realizada uma revisão da literatura sobre o tema em questão; o terceiro, intitulado “*Impacto do Curso de Formação de Sargentos na imagem corporal de homens militares*”, do tipo qualitativo descritivo, realizado com análise de conteúdo, no qual, por meio de entrevista semiestruturada, buscou-se compreender melhor componentes da imagem corporal de homens militares, particularmente no que se refere à busca pela muscularidade, além de verificar o impacto do CFS nestes componentes em alunos deste curso; finalmente, o quarto e último artigo que compõe esta dissertação foi intitulado de “*Efeito do Treinamento Físico Militar (TFM) em características antropométricas e desempenho físico de militares*”, tendo em vista que, além de influências psicológicas e sociais, a imagem corporal também se estrutura mediante o contexto fisiológico. Consideramos necessário avaliar o impacto de um importante aspecto do CFS, o TFM, em variáveis antropométricas e de desempenho físico dos alunos deste curso. Concluiu-se que o CFS influenciou positivamente componentes da imagem corporal de militares, a relação dos participantes com a sua muscularidade e índices de desempenho físico dos sujeitos deste estudo.

Palavras chaves: militares; imagem corporal; treinamento físico; dismorfia muscular.

ABSTRACT

Body image is a mental representation of bodily experiences. This construct is multidimensional, systemic and dynamic, influenced by the interrelation of social, emotional and physiological aspects which interfere in its constant remodeling. In this sense, the person who participates in the Basic Semester of the CFS (Sargent Training Program) lives the ways, habits and values of the daily military life. Thus, a set of different sensations, perceptions and bodily experiences emerge, and they may impact in distinct aspects of the course attendees' body image. This study aims to investigate the impact of the Basic Semester of the CFS in the body image of the youngsters who join the Brazilian Army. This dissertation is presented as four articles: the first one is called "*Body Image of the Military: a review*", has established an initial contact with the literature on the body image of military men by means of a specialized literature review; the second one, entitled "*Conceptions on 'Drive for Muscularity' in men*", was motivated by the scarcity of studies on the body image of the military and because of the importance of muscularity in men's body image, and homens, literary review on "*Drive for Muscularity*"; was also performed; the third one, called "Impact of the CFS on the Body Image of Military Men ", a descriptive-qualitative article carried out with content analysis and which, by means of semistructured interviews, it was sought to better understand the components of body image of military men, particularly regarding the search for muscle building and to verify the impact of the CFS in these body image components in the course students; finally, the fourth one is called "Effects of the Military Physical Training (TFM) in anthropometric features and in the physical performance of the military". Since, besides the psychological and social influences, body image is also structured according to the physiological context, it is necessary to assess the impact of an important aspect of the CFS - the TFM - in anthropometric variables and physical performance of the students of this course. It can be concluded that the CFS has positively influenced the components of body image in the military, the relationship with their muscularity and the physical performance indexes of the subjects of this study.

Key-words: military, body image, physical training, bigorexia.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1** Síntese de respostas referentes à pergunta 1
- Figura 2** Síntese de respostas referentes à pergunta 2.
- Figura 3** Síntese de respostas referentes à pergunta 3
- Figura 4** Síntese de respostas referentes à pergunta 4
- Figura 5** Síntese de respostas referentes à pergunta 5
- Figura 6** Síntese de respostas referentes à pergunta 6
- Figura 7** Pré e Pós-teste corrida 12 min
- Figura 8** Pré e Pós-teste flexão de braço no solo
- Figura 9** Pré e Pós-teste flexão de braço na barra fixa
- Quadro 1** Resumo do Treinamento Físico Militar de 18 semanas do CFS

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1** Resultado da pesquisa nas bases de dados
- Tabela 2** Valores percentuais de publicações em cada base de dados analisada
- Tabela 3** Resultado da pesquisa nas bases de dados
- Tabela 4** Dados antropométricos dos participantes
- Tabela 5** Dados antropométricos dos participantes
- Tabela 6** Desempenho físico dos participantes

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

| | |
|----------------|---|
| BIG | Bodybuilder Image Grid |
| BPSS | Body Parts Satisfaction Scale |
| CFS | Curso de Formação de Sargentos |
| DLS | Drive for Leanness Scale |
| DMAQ | Drive for Muscularity Attitudes Questionnaire |
| DMS | Drive for Muscularity |
| EB | Exército Brasileiro |
| EPAQ | Extended Personal Attributes Questionnaire |
| GB | Ginástica Básica |
| GRCS | Gender Role Conflict Scale |
| IMC | Índice de Massa Corporal |
| MDDI | Muscle Dysmorphic Disorder Inventory |
| PAQ | Personal Attributes Questionnaire |
| SATAQ-3 | Social Attitudes Towards Appearance Scale-3 |
| SMAQ | Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire |
| SPA | Social Physique Anxiety |
| TAF | Teste de Aptidão Física |
| TFM | Treinamento Físico Militar |
| PTC | Pista de Treinamento em Circuito |
| PPM | Pista de Pentatlo Militar |

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 14 |
| 2 ARTIGO A – IMAGEM CORPORAL DE MILITARES: UM ESTUDO DE REVISÃO | 20 |
| 1 INTRODUÇÃO..... | 22 |
| 2 MÉTODO..... | 24 |
| 2.1 Tipo de pesquisa..... | 24 |
| 2.2 Bases de Dados..... | 25 |
| 2.3 Critérios de inclusão e exclusão..... | 25 |
| 2.4 Procedimentos..... | 26 |
| 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 26 |
| 4 CONCLUSÃO..... | 32 |
| 3 ARTIGO B – CONCEPÇÕES SOBRE “DRIVE FOR MUSCULARITY” EM HOMENS | 36 |
| 1 INTRODUÇÃO..... | 38 |
| 2 MÉTODO..... | 39 |
| 2.1 Bases de Dados..... | 39 |
| 2.2 Critérios de inclusão e exclusão..... | 39 |
| 2.3 Procedimentos..... | 40 |
| 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 40 |
| 3.1 Instrumentos de avaliação..... | 41 |
| 3.2 Estado nutricional e perfil antropométrico..... | 44 |
| 3.3 Papéis de gênero e/ou masculinidade..... | 45 |
| 3.4 Teoria sociocultural e auto-objetificação..... | 47 |
| 3.5 Utilização de drogas lícitas e ilícitas..... | 50 |
| 3.6 Atletas e aplicação de treinamentos..... | 51 |
| 3.7 Componentes de Imagem Corporal..... | 53 |
| 4 CONCLUSÃO..... | 54 |
| 4 ARTIGO C – IMPACTO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS NA IMAGEM CORPORAL DE HOMENS MILITARES | 61 |
| 1 INTRODUÇÃO..... | 63 |
| 2 MÉTODO..... | 65 |

| | |
|--|------------|
| 2.1 Aspectos éticos..... | 65 |
| 2.2 Participantes..... | 66 |
| 2.3 Procedimentos..... | 66 |
| 2.4 Análise de dados..... | 66 |
| 2.5 Informações sobre o Curso de Formação de Sargentos..... | 67 |
| 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 67 |
| 4 CONCLUSÃO..... | 88 |
| 5 ARTIGO D – EFEITO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR EM CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS E DESEMPENHO FÍSICO DE MILITARES | 93 |
| 1 INTRODUÇÃO..... | 95 |
| 2 MÉTODO..... | 97 |
| 2.1 Sujeitos..... | 97 |
| 2.2 Informações sobre o Curso de Formação de Sargentos..... | 97 |
| 2.3 Procedimentos..... | 100 |
| 2.3.1 Avaliação antropométrica..... | 100 |
| 2.3.2 Avaliação do desempenho físico..... | 100 |
| 2.4 Forma de análise dos dados..... | 102 |
| 3 RESULTADOS..... | 102 |
| 3.1 Resultados antropométricos..... | 102 |
| 3.2 Resultados de desempenho físico..... | 103 |
| 4 DISCUSSÃO..... | 106 |
| 5 CONCLUSÃO..... | 111 |
| 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 117 |
| REFERENCIAS..... | 118 |
| ANEXOS..... | 120 |

1 INTRODUÇÃO

O interesse por investigar questões relacionadas à imagem corporal de militares do Exército Brasileiro surgiu da experiência profissional do autor, durante seus 15 anos de serviço como Oficial do Exército. Neste período, diferentes inquietações a respeito das relações que os jovens militares estabeleciam com seus próprios corpos emergiram. Deste modo, buscando entender aspectos relacionados aos pensamentos, crenças e comportamentos peculiares de jovens militares em relação a sua identidade corporal, o autor foi conduzido ao estudo da imagem corporal.

A imagem corporal é entendida como a representação mental das experiências corporais, as quais trazem ao sujeito, em todo momento, diferenciadas sensações e percepções. Este constructo é multidimensional, sistêmico e dinâmico, influenciado pela interrelação de aspectos sociais, emocionais e fisiológicos, que interferem na sua remodelação constante (SCHILDER, 1999; TAVARES, 2003).

Os estudos sobre imagem corporal surgiram entre os neurologistas, a partir de observações feitas em pacientes com lesões cerebrais, que não conseguiam reconhecer partes do corpo e com sujeitos amputados, que continuavam a ter sensações oriundas do membro perdido. No início do século XVI, Ambroise Paré denominou de “membro fantasma” uma parte amputada do corpo que ainda causava dor, ou outras sensações no paciente. (BARROS, 2005)

Neste sentido, Campana e Tavares (2009) apontam que, após a Guerra Civil Americana (1861-1865), pacientes amputados apresentaram sintomas como coceira, dor, frio, calor e sensações de ainda ter o membro e de poder movimentá-lo. Este quadro foi batizado por Silas Weir Mitchel como “dor fantasma”. O estudo de Mitchel “demonstrou de forma pioneira que a representação e as sensações do corpo do amputado poderiam ser alteradas por uma intervenção clínica” (CAMPANA, TAVARES, 2009, p.23).

As inquietações relacionadas às observações neurológicas incentivaram estudos que buscavam compreender melhor a anatomia e funções cerebrais durante os séculos XVIII e XIX. Estas pesquisas foram realizadas por estudiosos como Franz Joseph Gall, Pierre Flourens, Friedrich Goltz, Sir David Ferrier, J. Hughlings Jackson, Karl Wernicke e Charles Sherrington (TAVARES, 2003; CAMPANA,

TAVARES, 2009). Com isto, no final do século XIX, o conhecimento mais detalhado da localização cerebral foi consolidado.

Já, no início do século XX, “o neurologista francês Bonnier começou a dar forma aos estudos da imagem corporal” (CAMPANA, TAVARES, 2009, p.25). As contribuições de Bonnier podem ser sintetizadas por dois feitos: a sua proposta de *schéma*, uma representação espacial, consciente do corpo e a constatação de que alterações periféricas do sistema vestibular poderiam trazer alterações para este *schéma* (CAMPANA, TAVARES, 2009).

De forma similar ao proposto por Bonnier, em 1908, na escola vienense, Arnold Pick buscou compreender a incapacidade de alguns de seus pacientes em reconhecer certas partes do corpo e de localizá-las, sugerindo que a capacidade de representação espacial do corpo estaria ligada aos *schematas* (CAMPANA, TAVARES, 2009).

Destaca-se, neste início de século XX, o neurologista britânico Henry Head, responsável pelas pesquisas no London Hospital. Head propôs que “cada indivíduo constrói um modelo de si mesmo que constitui o padrão de comparação e exigência básica para a coerência na execução de cada nova postura ou movimento corporal” (TAVARES, 2003, p.45), chamado, por ele, de esquema. A concepção de esquema corporal sugerida por Head “envolve noções de tônus muscular, orientação espacial e orientação temporal, sensações e percepções, apontando para uma organização psicomotora global” (CAMPANA, TAVARES, 2009, p.29).

Ainda no início do século XX, o termo “esquema corporal” difundiu-se e foi utilizado principalmente pelos neurologistas. Henry Head e seus colaboradores aprofundaram-se no estudo do sistema nervoso e fizeram grandes descobertas no campo das sensações. Entre elas, demonstrou que as alterações posturais podem modificar o esquema corporal. Por isso, Head pode ser considerado como um pesquisador de grande importância no estudo da imagem corporal.

O termo esquema corporal, mecanismo neural central que coordenaria as mudanças de postura e movimento do corpo, foi largamente utilizado por pesquisadores dos séculos XIX e XX. Contudo, segundo Cash e Pruzinsky (2002) houve uma convergência dos termos imagem corporal e esquema corporal. Esta convergência pode ser notada na obra de Schilder (1935), que não diferencia os termos, além de ser sugerida por Thompson (2004), no sentido de facilitar a compreensão e pesquisas sobre o tema.

Paul Schilder é considerado um marco nos estudos de imagem corporal, por ter abordado a imagem corporal de forma dinâmica e multifacetada, acrescentando aos aspectos fisiológicos, estudados até então, fatores sociais e libidinais. Seu livro: *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique (The image and appearance of the human body)*, publicado em 1935, foi o primeiro dedicado integralmente à imagem corporal. Esta obra é organizada em três partes: a primeira aborda a base fisiológica da imagem corporal; a segunda, a estrutura libidinal da imagem corporal; e a terceira, a sociologia da imagem corporal.

Na introdução deste livro, o autor destaca que “entende-se por imagem do corpo humano a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós” (SCHILDER, 1935, p.11), conceito largamente utilizado pelos pesquisadores deste constructo a partir de então.

Após um período marcado pela 2ª Guerra Mundial e pela ascensão de outros campos pesquisa, Fisher e Cleveland retomaram as ideias de Schilder, por volta de 1958, ao realizarem um grande levantamento de termos e conceitos utilizados para se referir à imagem corporal. Os autores culpam o excesso de conceitos e abordagens diferentes pelo atraso nas pesquisas deste constructo. Além disto, contribuíram para o desenvolvimento das pesquisas sobre imagem corporal, desenvolvendo conceitos como “limites corporais”, “medida de barreira” e “medida de penetração”, além de desenvolverem instrumentos específicos para sua área de pesquisa (CAMPANA, TAVARES, 2009).

Atualmente, a imagem corporal tem sido estudada sob cinco perspectivas (CAMPANA, TAVARES, 2009, p.43):

1. Perspectiva social: tem como foco o quanto os valores sociais interferem nos valores individuais e nos comportamentos adotados por cada sujeito;
2. Perspectiva psicodinâmica: considera que a imagem corporal é a representação mental do próprio corpo, sendo dinâmica, singular e multifacetada. A abordagem deste estudo encontra-se nesta perspectiva;
3. Perspectiva cognitivo-comportamental: considera que a imagem corporal do sujeito é formada por fatores do passado do indivíduo e processos futuros, responsáveis por manter ou precipitar as influências na imagem corporal;

4. Perspectiva da teoria do processamento de informação: considera a imagem corporal como um tipo de predisposição cognitiva determinada e determinante de outros processos cognitivos, como conhecimento, comportamento social e autorrepresentação;
5. Perspectiva neurológica: permanecem com o foco da influência neurológico sobre a imagem corporal, contudo, de maneira menos linear.

A despeito das perspectivas que direcionam as linhas de pesquisa, duas dimensões centrais compõem o constructo imagem corporal: perceptiva e atitudinal (THOMPSON et al., 1998). A perceptiva pode ser entendida como "a acurácia da estimativa do tamanho do próprio corpo" (GARDNER, 1996; GARDNER et al., 1988; GARDNER, BOICE, 2004). A dimensão atitudinal, por sua vez, relaciona-se às atitudes da pessoa em relação ao seu corpo. São os sentimentos, pensamentos, comportamentos e insatisfação, resultantes do que se imagina ser o próprio corpo (THOMPSON et al., 1998). Alterações na dimensão perceptiva ou atitudinal da imagem corporal podem ser precursoras do quadro de imagem corporal negativa. Este quadro tem recebido substancial atenção na literatura da imagem corporal (FRIEDMAN et al., 2002).

A imagem corporal negativa é a infelicidade a respeito da própria aparência física, ou seja, é uma experiência psicológica negativa da aparência corporal (CASH; PRUNZINSKY, 1990). Ela pode causar inúmeros transtornos psicológicos, como ansiedade, desconforto, depressão e preocupação excessiva com o corpo, em consequência, a pessoa pode desenvolver quadro de transtornos alimentares como anorexia e bulimia nervosa (THOMPSON et al., 1998; WILLIAMSON, 1990), de dismorfia muscular¹ (POPE et al., 1997; POPE, PHILLIPS e OLIVARDIA, 2000), entre outros.

Considerando tanto estas constatações, quanto o fato de que a imagem corporal é a expressão mental da identidade corporal, as investigações sobre este constructo podem ser consideradas como de importância central em diferentes contextos, com diferentes grupos específicos, inclusive militares. Entretanto, tanto no âmbito nacional, quanto no internacional, a população militar tem sido negligenciada

¹ A dismorfia muscular é uma forma de dismorfia corporal caracterizada por insatisfação crônica com a própria muscularidade e pela percepção de que o corpo é inadequado e indesejável (APA, 2010, p.296).

nos estudos sobre imagem corporal, o que se configura como um fator limitador de estratégias terapêuticas e de intervenção com este grupo específico de pessoas (MORGADO, et al., no prelo).

Ademais, estes profissionais são responsáveis, entre outras atribuições, pela tarefa de defesa nacional, logo, poderia ser feito um trabalho que enfatizasse o desenvolvimento de sua imagem corporal de maneira integrada e positiva. Sendo necessário, para tanto, o aprofundamento de estudos nesta área.

Dentre as possibilidades de ingresso no Exército Brasileiro, destacam-se o serviço militar obrigatório e os concursos públicos. Como exemplo desta última forma, o concurso de admissão aos Cursos de Formação de Sargentos se destaca, visto que 67,41% dos profissionais de carreira do Exército são oriundos deste curso (DECRETO..., 2011).

Os jovens aprovados neste concurso de admissão realizam o Curso de Formação de Sargentos (CFS). Este curso é composto por duas fases: o Período Básico, composto por 34 semanas de instrução e realizado em 11 cidades brasileiras e o Período de qualificação, composto por, aproximadamente, 10 meses e conduzido em diferentes escolas militares do Brasil (ESCOLA ..., 2012).

Tanto a primeira, quanto a segunda fase do CFS condensam inúmeras atividades preparatórias e pertinentes ao contexto militar. Neste período, o jovem tem contato com os preceitos militares, valores morais e éticos, com os basilares das Forças Armadas: hierarquia e disciplina, além da preparação física e psicológica destinada ao cumprimento de suas missões, entre outras atividades.

Desta forma, o indivíduo que participa do Período Básico do CFS deve buscar vivenciar diferentes modos, costumes e valores do cotidiano militar, que enfatizam, sobretudo, o bem da coletividade em detrimento do individual. Neste contexto, emergem um conjunto de novas e diferenciadas sensações, percepções e vivências corporais. Conforme demonstrado, a imagem corporal é influenciada por diferentes aspectos biopsicossociais. Neste contexto, hipotetizamos que o referido Período do CFS poderia impactar em diferentes aspectos atitudinais da imagem corporal de integrantes deste curso.

Investigar o impacto do CFS em aspectos da imagem corporal de militares poderia proporcionar benefícios e melhorias no planejamento e condução deste curso, bem como de outros semelhantes, favorecendo, sobretudo, os militares que fazem parte deste contexto e, indiretamente, a nação.

Neste sentido, este estudo objetiva investigar o impacto do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos na imagem corporal de jovens que ingressam no Exército Brasileiro.

Para este propósito, esta pesquisa foi estruturada em quatro artigos: o primeiro deles, intitulado “*Imagem Corporal de militares: um estudo de revisão*”, estabeleceu um contato inicial com a literatura da imagem corporal de homens militares, por meio de uma revisão da literatura especializada. Foi possível verificar *gaps* nesta área do conhecimento, bem como a necessidade de incluir a população de militares nos estudos sobre imagem corporal.

O segundo artigo que compõe esta dissertação foi intitulado: “*Concepções sobre “Drive for Muscularity” em homens*”. Considerando a escassez de estudos sobre imagem corporal de militares, um dos caminhos possíveis para o entendimento aprofundado nesta área foi partir da literatura com o público masculino. Sabe-se que o maior foco de estudos da imagem corporal em homens gira em torno de questões sobre a muscularidade. Logo, tornou-se necessário este estudo, realizado por meio de uma revisão da literatura.

O terceiro artigo, intitulado “*Impacto do Curso de Formação de Sargentos na imagem corporal de homens militares*”, do tipo qualitativo descritivo, realizado com análise de conteúdo, no qual, por meio de entrevista semiestruturada, realizadas em dois momentos distintos, antes e após o CFS, buscou-se compreender melhor componentes da imagem corporal de homens militares, particularmente no que se refere à busca pela muscularidade, dimensão central da imagem corporal de homens e verificar o impacto do curso nestes componentes.

Finalmente, o quarto e último artigo que compõe esta dissertação foi intitulado: “*Efeito do Treinamento Físico Militar em características antropométricas e desempenho físico de militares*”. Sabendo que, além de influências psicológicas e sociais, a imagem corporal também se estrutura mediante o contexto fisiológico, consideramos necessário avaliar o impacto de um importante aspecto do CFS, o treinamento físico militar, em variáveis antropométricas e de desempenho físico dos alunos deste curso.

Segue a apresentação de cada um destes artigos.

2. ARTIGO A – IMAGEM CORPORAL DE MILITARES: UM ESTUDO DE REVISÃO

JAIRO JOSÉ MONTEIRO MORGADO

Especialista em Operações Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de
Oficiais do Exército Brasileiro (EsAO)

Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
(UFJF)

Instrutor Chefe do Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva do 4º Grupo
de Artilharia de Campanha (Juiz de Fora- Minas Gerais – Brasil)

E-mail: jairomorgado@bol.com.br

Doutoranda em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas
(UNICAMP) (Campinas – São Paulo – Brasil)

Ms. FABIANE FROTA DA ROCHA MORGADO

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
(UFJF)

E-mail: fabi.frm@hotmail.com

Dr^a. MARIA DA CONSOLAÇÃO GOMES CUNHA FERNANDES TAVARES

Doutora em Medicina Interna pela Universidade Estadual de Campinas
(UNICAMP)

Prof^a. Titular da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de
Campinas (FEF/UNICAMP) (Campinas – São Paulo – Brasil)

E-mail: mcons@fef.unicamp.br

Dr^a. MARIA ELISA CAPUTO FERREIRA

Pós Doutora em Educação pela Universidade do Estado de São Paulo (USP)

Prof^a. Adjunto da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade
Federal de Juiz de Fora (FAEFID/UFJF) (Juiz de Fora- Minas Gerais – Brasil)

E-mail: caputoferreira@terra.com.br

Artigo aceito para publicação na Revista Brasileira da Ciências do Esporte (Anexo “A”)

RESUMO

A imagem corporal é a representação mental da identidade corporal, o que torna importante seu estudo para a individualização das ações educativas, pedagógicas e de atividades físicas em diferentes grupos de indivíduos, inclusive entre militares. Este estudo objetivou realizar uma revisão de literatura sobre a imagem corporal de homens militares e verificar a relação desta com a prática de atividade física no contexto das Instituições Militares. Foram rastreados estudos nas bases de dados *Scopus*, *SportDiscus*, *Scielo*, *Web of Science* e *PsycINFO* por meio de descritores de busca referentes à imagem corporal, militar e atividade física. De um total de 10865 artigos encontrados, somente nove abordavam o tema imagem corporal de homens militares. Portanto, há uma carência de estudos nesta área, o que torna necessário a realização de pesquisas futuras sobre a imagem corporal de militares, visando trazer benefícios para este grupo.

PALAVRAS-CHAVE: Militares; imagem corporal; insatisfação corporal; atividade física.

Body image of the military: a review study

ABSTRACT: *Body image is the mental representation of body identity, which makes its study important to the individualization of educational, pedagogical, and physical activities in different groups of individuals, including military ones. This study aimed to review the literature about the body image of military men and check its relationship with physical activity in the context of the military. Studies in the databases Scopus, SportDiscus, Web of Science, PsycINFO and Scielo have been tracked using search engine words related to body image, the military and physical activity. From a total of 10865 articles found, only nine was about body image among members of the military. There is a lack of studies in this area, which makes future research about body image of members of the military necessary, in order to benefit this group.*

KEYWORDS: *Military; body image; body dissatisfaction; physical education.*

1. INTRODUÇÃO

O Tema imagem corporal tem sido estudado por diversas áreas do conhecimento, quais sejam: Educação Física, Sociologia, Psicologia, Psiquiatria, entre outras. O foco de estudos tem sido diferentes grupos de indivíduos especialmente crianças, jovens, idosos e pessoas com transtornos alimentares. Entretanto, a abordagem do público militar parece ser escassa.

A imagem corporal pode ser entendida como uma complexa associação de informações referentes à identidade corporal. É uma estrutura singular e indivisível, que permite ao indivíduo se reconhecer como a mesma pessoa a todo instante, estando em permanente processo de construção e reconstrução. É a imagem mental da identidade corporal, que por sua vez, diz respeito às experiências e vivências, as quais trazem ao sujeito, em todo momento, novas e diferenciadas sensações e percepções. Os aspectos sociais, emocionais e fisiológicos se inter-relacionam, interferindo na remodelação constante da imagem corporal (SCHILDER, 1999; TAVARES, 2003).

As primeiras pesquisas sobre imagem corporal com o público masculino sugeriam que os homens possuíam percepções positivas a respeito do próprio corpo, sobretudo, a respeito do peso e gordura corporal. Os homens, normalmente, possuíam pequenos índices de transtorno alimentar, altos níveis de satisfação com o corpo e menores índices de insatisfação com seu sobrepeso. Neste contexto, muitos pesquisadores concluíam que o público masculino era considerado livre de preocupações a respeito da imagem corporal, ao contrário do que era observado em mulheres e garotas (McCREARY, 2011).

A partir da última década, as pesquisas realizadas com homens tomaram um novo enfoque. A preocupação destas não era mais em relação ao peso e gordura corporal. Descobriu-se que fazia mais sentido focar sobre massa muscular e sua distribuição no corpo, visto que muitos garotos e homens desejavam uma “busca pela muscularidade²” (do original: “*drive for muscularity*”). Pessoas com níveis mais altos de busca pela muscularidade possuíam maiores riscos de abusar de anabolizantes e outros suplementos que prometiam ganho de massa muscular.

² Tradução nossa, visto que ainda não existem traduções de domínio público para o Brasil e pelo fato do termo muscularidade ser utilizado no conceito de dismorfia muscular (APA, 2010, p.296).

Desde então, as pesquisas revelaram que este grupo também está sujeito a alterações de imagem corporal e o número de estudos nesta área cresceu significativamente nos últimos anos (McCREARY, 2011).

Nos estudos da imagem corporal, pode-se conceber que a atividade física tem um efeito positivo na imagem corporal. Schilder (1999) preconiza que as sensações provenientes do interior do corpo possuem significado e estão conectadas na estrutura da imagem corporal, influenciando as ações motoras. Neste sentido, Tavares (2003) afirma que a atividade física pode fazer parte da construção da identidade corporal, proporcionando ao indivíduo vivências que o possibilite ser consciente de seus aspectos afetivos, sociais e fisiológicos. Ginis e Bassett (2011), por sua vez, destacam que a imagem corporal é positivamente impactada pela atividade física. Logo, o movimento é apontado como um facilitador do desenvolvimento saudável da Imagem Corporal.

No Exército Brasileiro (EB), é comum a prática de atividades físicas tradicionais e militares. Estas podem ser realizadas tanto por intermédio de treinamento físico, quanto por atividades diversas, tais como: bivaques³, pistas de aplicações militares⁴, marchas a pé⁵, acampamentos⁶, entre outras, que possuem espaço primordial na rotina da vida militar (BRASIL, 2010). O significado das atividades físicas desenvolvidas com o público militar do EB, da Marinha e da Aeronáutica pode ter impactos positivos ou negativos na vida de cada indivíduo.

De um lado, as atividades físicas podem proporcionar impactos positivos e saudáveis na imagem corporal destes sujeitos. Estas atividades visam habilitar o indivíduo para o cumprimento de missões de combate, as quais objetivam proporcionar-lhe rusticidade e resistência, qualidades que lhe possibilita “durar na ação”⁷ em situações de desgaste e de estresse (BRASIL, 2008). Nesse sentido, os militares têm a possibilidade de explorar e ampliar suas próprias capacidades, por

³Acampamentos temporários ao ar livre, normalmente realizado apenas com o material levado pelo militar em sua mochila.

⁴ Pistas nas quais os indivíduos buscam transpor uma série de obstáculos, naturais ou artificiais, como rios, matas densas, muros, cercas, etc.

⁵ Caminhadas forçadas realizadas com fardamento de combate, com o armamento e equipamento individuais, como a mochila.

⁶ Jornadas de trabalho em período integral, nas quais são realizadas atividades de simulação de combate, durante vários dias, em ambiente rural, com a utilização de barracas e similares para pernoite.

⁷ Permanecer com capacidade para combater.

meio de vivências e experiências corporais diversificadas. Em consequência, podem ampliar o conhecimento de seu corpo, estruturando sua identidade corporal.

Por outro lado, as atividades físicas podem estar relacionadas a atributos negativos sobre a imagem corporal dos homens militares. Os sujeitos que ingressam nas Instituições Militares trazem sua história de vida, suas experiências, sensações e percepções, sua individualidade e são apresentados a um sem número de novas experiências e sensações, onde a individualidade passa a ser confrontada com os interesses da coletividade. Nesse contexto, a identidade corporal do indivíduo, matriz básica da imagem corporal, se depara com a procura pela integralização de uma “identidade militar”. Esta identidade militar é uma expressão bastante enfatizada no contexto da vida militar e se refere à rigidez de atitudes, pensamentos e comportamentos relacionados ao próprio corpo. Ela é forjada pelo desenvolvimento de atributos, atitudes e valores necessários ao profissional militar.

Frente ao exposto, a compreensão das relações existentes entre a imagem corporal de homens militares e a prática de atividade física no contexto das instituições militares tem relevância na definição de estratégias para formação de militares competentes e saudáveis. Entretanto, será que as atividades físicas propostas aos homens militares facilitam o desenvolvimento de sua imagem corporal? Será que as relações existentes entre a prática de atividade física e a imagem corporal dos militares são suficientemente estudadas?

Este estudo objetiva realizar uma revisão da literatura sobre imagem corporal de homens militares e verificar a relação desta com a prática de atividade física no contexto das Instituições Militares.

2. MÉTODO

2.1 Tipo de pesquisa

Esta pesquisa é uma revisão de literatura que tem por objetivo coletar material a ser analisado e avaliado sobre imagem corporal de homens militares.

2.2 Bases de dados

Foram utilizadas cinco bases de dados: *Scopus*, *SportDiscus*, *Scielo*, *Web of Science* e *PsycINFO*. As bases foram escolhidas devido à variedade de temas que englobam e pela vasta gama de publicações que versam sobre imagem corporal presentes em seus bancos de dados.

Para realização das pesquisas foram combinadas as seguintes palavras:

- Military + Exercise;
- Military + Physical activity;
- Military + Physical exercise;
- Military + Fitness;
- Military + Exercise + “Body Image”;
- Military + Physical activity + “Body Image”;
- Military + Physical exercise + “Body Image”;
- Military + Fitness + “Body Image”; e
- Military + “Body Image”.

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos os artigos que atendessem às seguintes exigências: os artigos deveriam ter sido publicados até Agosto de 2011 e deveriam conter a população militar do sexo masculino. O critério de inclusão que aborda somente o público masculino se justifica porque este grupo de pessoas ainda é majoritário nas Instituições Militares e corresponde a, aproximadamente 96%, em média, do efetivo profissional⁸.

Foram excluídos os artigos que não tivessem como foco a população militar e que não tivessem como objeto de estudo a imagem corporal.

⁸O efetivo de homens contabilizados na Marinha da Brasil corresponde à 55.223 de um total de 58.663 militares, ou seja, 94,13% dos militares são homens (Disponível em: http://www.mar.mil.br/imprensa/arquivos_PDF/carta_mmb2.pdf, acesso em março de 2010).

O efetivo de homens contabilizados no Exército Brasileiro corresponde à 197.822 de um total de 202.995 militares, ou seja, 97,45% dos militares são homens (Disponível em: <http://www.fab.mil.br/portal/capa/index.php?page=imprensa>, acesso em março de 2010).

O efetivo de homens contabilizados na Força Aérea Brasileira corresponde à 55.761 de um total de 60.935 militares, ou seja 91,51% dos militares são homens (Disponível em: <http://www.defesabr.com/eb.htm#Atuais>, acesso em março de 2010.)

2.4 Procedimentos

Inicialmente, foi feita a determinação do tema, que se deu através da experiência do primeiro autor com as atividades militares e pelo interesse em imagem corporal, além da impressão de que os estudos nesta área não são muito explorados nas Forças Armadas. Em seguida, foi feita uma busca de artigos nas bases de dados (realizada através do Portal Capes). Houve, então, uma seleção prévia dos artigos encontrados, por meio da análise dos artigos que realmente tratavam o tema a ser estudado. Por fim, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, visando selecionar apenas os artigos de interesse para este estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nas cinco bases de dados, utilizando as nove combinações, foi encontrado um total de 10865 artigos, como exemplificado na Tabela 1.

Tabela 1- Resultado da pesquisa nas bases de dados

| DESCRITORES | Bases de dados | | | | |
|---|----------------|--------------------|---------------|-----------------------|-----------------|
| | <i>Scopus</i> | <i>Sportdiscus</i> | <i>Scielo</i> | <i>Web of science</i> | <i>Psycinfo</i> |
| Military + Exercise | 3459 | 534 | 22 | 1130 | 437 |
| Military + Physical Activity | 1065 | 115 | 2 | 217 | 78 |
| Military + Physical Exercise | 963 | 30 | 2 | 35 | 20 |
| Military + Fitness | 1342 | 550 | 6 | 428 | 316 |
| Military + Exercise + "Body Image" | 11 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| Military + Physical Activity + "Body Image" | 7 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Military + Physical Exercise + "Body Image" | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Military + Fitness + "Body Image" | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Military + "Body Image" | 38 | 5 | 0 | 5 | 28 |
| Total | 6899 | 1236 | 32 | 1816 | 882 |
| Total das bases | 10865 | | | | |

Fonte: O autor (2011)

Em uma análise prévia dos totais de publicações de cada base de dados (*Scopus, Sportdiscus, Scielo, Web of Science e PsycINFO*), chama atenção o acentuado número de estudos com a população militar relacionados, sobretudo, aos quatro primeiros descritores, os quais podem sintetizar a área do Treinamento Físico: *Exercise, Physical Activity, Fitness, Physical Exercise*. Este fato possibilita refletir sobre o enfoque proeminente que o treinamento físico possui no contexto militar.

Desde tempos mais antigos, a história da Educação Física retrata a busca do preparo físico pelos guerreiros da antiguidade, pelos egípcios em 4.000 antes de Cristo, chineses em 3.000 antes de Cristo, por cretenses, gregos, e vários outros povos e culturas. Além destes, outros grupos responsáveis pela defesa e realização de interesses comuns, da mesma forma que as Instituições Militares, preocupavam-se com o desempenho físico de seus membros, visando à preparação para o combate, para a caça, pesca e defesa de interesses comuns (GUTIERREZ, 1980). Uma outra reflexão que vincula o treinamento físico e o público militar está baseada na Educação Física militarista, bastante utilizada até bem pouco tempo no Brasil. Seu objetivo principal era a obtenção, por meio de variados treinamentos físicos, de uma juventude capaz de suportar o combate, a luta, a guerra (GHIRALDELLI, 1988). Estes fatores associados podem justificar o número significativo de estudos com militares na área do Treinamento Físico.

Dando continuidade à análise da tabela 1, pode-se constatar que, quando o descritor de busca "*Body image*" é associado aos descritores relacionados ao Treinamento Físico, ou ainda, quando este descritor é associado com a palavra "*military*", o número de publicações é reduzido de forma brusca. Sabe-se que a maioria dos militares do Brasil são homens. A limitação de estudos com o população militar masculina contrapõe-se às sugestões de alguns pesquisadores, como Grammas e Schwartz (2008), que enfatizam a necessidade de realização de pesquisas de imagem corporal com homens, tendo em vista a importância de aumentar o conhecimento nesta área, sobretudo, aquele relacionado à avaliação da imagem corporal, com medidas validadas e apropriadas para esta população. Os autores sugerem ainda estudos longitudinais e investigações qualitativas com o público masculino.

Outros autores também enfatizam a importância de estudar a imagem corporal do público masculino, tendo em vista que as dimensões de imagem

corporal do homem, assim como das mulheres, são suscetíveis a transtornos (GINIS *et al.*, 2005; SWAMI *et al.* 2008). Ginis *et al.* (2005) constataram alterações em aspectos da imagem corporal de homens após a realização de treinamentos de força, confirmando que este público é suscetível de alteração em sua imagem corporal. Cafri e Thompson (2004) e Sabino (2007) afirmam que os comportamentos relacionados à busca pela muscularidade podem estar associados a alterações na imagem corporal e podem resultar em efeitos negativos, físicos e psicológicos, para a saúde, como o uso de anabolizantes e outros hormônios.

Na Tabela 2, apresentada a seguir, chama atenção que, no *Scielo*, uma importante base de dados que abrange estudos de países ibero-americanos, não foram encontradas pesquisas quando o descritor “*military*” foi cruzado com o termo “*Body image*”. No Brasil, também não foi encontrado este tipo de estudo, o que revela um quadro de carência de pesquisas nesta área. Turtelli, Tavares e Duarte (2002) reportam que estudos sobre imagem corporal abordam diferentes grupos de investigação, como, por exemplo, praticantes de atividade física e sedentários, mulheres atletas e não atletas, estudantes de ensino médio, bailarinas e não bailarinas, crianças do sexo masculino e feminino, modelos e prostitutas, negros e brancos. Pode-se perceber que o público militar não tem sido o foco de pesquisadores nesta área.

É importante destacar que a lacuna de estudos com homens militares brasileiros pode estar vinculada à escassez de opções metodológicas válidas e precisas que propiciem analisar adequadamente a imagem corporal destas pessoas. Campana e Tavares (2009) afirmam que não há disponível, no contexto nacional, um instrumento apropriado para medir a imagem corporal do público masculino e revelam a importância de adaptar ou criar novas medidas para esta finalidade.

Tabela 2: valores percentuais de publicações em cada base de dados analisada.

| Descritores principais | Descritores secundários | Valores percentuais dos estudos encontrados | | | | |
|--------------------------------|---|---|--------------------|---------------|-----------------------|-----------------|
| | | <i>Scopus</i> | <i>Sportdiscus</i> | <i>Scielo</i> | <i>Web of science</i> | <i>Psycinfo</i> |
| <i>Military</i> | <i>Exercise; Physical activity; Physical exercise e Fitness</i> | 98,98% | 99,43% | 100% | 99,67% | 96,48% |
| <i>Military e “Body Image”</i> | | 0,46% | 0,16% | 0% | 0,05% | 0,34% |
| <i>Military e “Body Image”</i> | Sem outros descritores | 0,55% | 0,40% | 0% | 0,27% | 3,17% |
| TOTAL | | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

Fonte: O autor (2011)

Cumpramos esclarecer que alguns artigos apareceram de forma repetida nas diversas pesquisas realizadas nos bancos de dados. Entretanto, após a triagem inicial para eliminação das duplicações e dos artigos que não versavam sobre o tema, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, os quais mostraram a existência de apenas nove artigos que exploraram o tema da imagem corporal em homens militares. Os estudos sobre militar e imagem corporal foram reunidos em quatro grupos: o primeiro deles é relacionado ao tabagismo e à obesidade; o segundo é referente a transtornos alimentares, o terceiro refere-se à insatisfação corporal e o quarto engloba um estudo que investiga “membro fantasma”.

Com relação ao primeiro grupo, três estudos foram realizados na área de tabagismo e obesidade (JAMES *et al*, 1997; WARD *et al*, 2003; DOBMEYER *et al*, 2005). No estudo realizado por James *et al* (1997), foi proposto um programa de intervenção ao sobrepeso para militares ativos do Exército Americano. O programa era composto por um período de internação intensiva de 3 semanas e visava a perda de peso dos militares. Ele teve seguimento com serviços ambulatoriais, com palestras sobre estilos de vida saudáveis, exercícios físicos, nutrição, controle de emoções e atitudes. Durante o programa, uma equipe de psicólogos avaliava o desenvolvimento da imagem corporal dos militares. Vale lembrar que, no período da realização deste estudo, a preocupação dos pesquisadores a respeito dos homens estava voltada para investigações acerca do peso e percentual de gordura corporal.

Ward *et al* (2003) realizaram um estudo com militares da Força Aérea Americana para verificar possíveis ligações entre tabagismo, atividade física e controle de peso. Militares fumantes foram recrutados para este estudo. Dentre estes, foi constatado que aqueles mais ativos demonstraram menor preocupação a respeito de seu peso e forma corporal do que aqueles menos ativos.

Ainda nesta temática, Dobmeyer *et al* (2005) realizaram um estudo no qual investigaram a relação da preocupação com o ganho de peso e imagem corporal em militares que haviam parado de fumar. Foi encontrado que a insatisfação com o corpo após a cessação do ato de fumar, as preocupações relacionadas com o ganho de peso e a intenção de retomar o tabaco (se ocorresse ganho de peso) são constantes em militares que tentam parar de fumar. Em adição, foi apresentado que os militares insatisfeitos com seus corpos eram mais predispostos a retomarem o fumo.

Com relação ao grupo de transtornos alimentares, dois estudos foram realizados (MILLER, 2002; ANTCZAK, BRININGER, 2008). No primeiro deles, Miller (2002) realizou um estudo longitudinal durante o curso de uma academia militar, no qual avaliou a satisfação corporal em homens militares com antecedente para a sintomatologia de transtorno alimentar. O estudo indicou que a satisfação com a imagem corporal diminuiu com o passar dos anos letivos, enquanto a sintomatologia de transtornos alimentares aumentou.

Da mesma forma, Antczak e Brininger (2008) estudaram a incidência de três tipos de transtornos alimentares; anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno alimentar sem outra especificação, diagnosticados em militares do Exército dos Estados Unidos. Os autores relataram que os casos de transtorno alimentar aumentaram significativamente em 2006, quando comparado com os dados de 1998 e atribuem este fato ao aumento de insatisfação com a imagem corporal dos militares.

Três estudos fazem parte do terceiro grupo e buscaram compreender a relação de militares com a insatisfação com algum aspecto específico da aparência (GUNDERSON, 1965; KLAGES *et al*, 2007; LULÁCS, MURÁNYI, TÚRY, 2007). No primeiro, Gunderson (1965) investigou uma população de jovens militares da Marinha, na qual verificou a insatisfação com a estatura, massa corporal, nível intelectual e buscou estabelecer a relação destes fatores com o rendimento dos jovens. Os maiores índices de insatisfação ocorreram no sobrepeso e pessoas com peso abaixo do ideal. Estatura e massa corporal não pareceram ter um efeito sobre o desempenho militar, exceto nos extremos. Pessoas muito baixas e com maior grau de sobrepeso expressaram maior nível de insatisfação e também tiveram baixos índices de desempenho.

Klages *et al*. (2007) investigaram a saúde bucal de jovens militares e a relação da percepção de oclusão dentária, com o impacto psicossocial da estética dentária e com a história de tratamento ortodôntico dos militares. Os autores chegaram à conclusão de que o significado subjetivo da aparência dentária relativo às experiências sociais e relações afetivas pode contribuir para a busca de saúde bucal e que militares que associam afetos negativos com seus dentes podem evitar lembretes de sua aparência dentária, incluindo higiene oral e dentária.

No mesmo ano, Lulács, Murányi e Túry (2007) compararam estudantes militares com universitários em geral, no que diz respeito ao ideal atlético como fator

de risco em homens jovens, com relação à prática de musculação e insatisfação com o corpo, o que poderia servir como incentivador de dismorfias musculares. Os autores alegam que ao contrário do ideal feminino magro, o corpo masculino ideal é baseado no ideal atlético. O índice de massa corporal (IMC) dos militares apresentou-se levemente abaixo do IMC dos universitários em geral, a utilização de esteróides foi levemente maior entre os militares, assim como a prática de musculação apresentou-se significativamente maior neste grupo. As descobertas feitas pelos pesquisadores demonstraram que os estudantes militares pareceram ter menos insatisfação corporal e alguns fatores de proteção contra as características psicopatológicas dos transtornos de imagem corporal.

No quarto grupo, Weeks e Tsao (2010) investigaram a sensação do “membro fantasma” em um militar, soldado, 26 anos de idade que, gravemente ferido em combate, perdeu as duas pernas na parte central do fêmur. Os autores atribuíram esta investigação ao fato de que inúmeros militares sofrem amputações em guerras e continuam a ter a sensação de que o membro amputado ainda faz parte do corpo, podendo sentir dor, coceiras, câibras, entre outros, o chamado “membro fantasma”. Estudos com membros fantasmas foram um dos pioneiros na área da imagem corporal, no final do século XVI, com Ambroise Paré.

Cash e Pruzinsky (1990) afirmam que a imagem corporal possui papel preponderante na maneira como interagimos com nosso mundo social e como nos percebemos e nos relacionamos com o próprio corpo. Neste contexto, a compreensão das particularidades de cada grupo de pessoas e sua relação com os componentes da imagem corporal torna-se relevante. Contudo, apenas nove artigos abordaram a imagem corporal de homens militares. Tal constatação expõe uma marcante limitação de pesquisas nesta área, o que limita a criação de medidas preventivas e terapêuticas para este grupo de pessoas, que poderiam ser possíveis se houvesse um maior aprofundamento dos estudos neste campo.

O interesse de estudiosos sobre a imagem corporal de militares deve residir nas particularidades deste grupo de pessoas. A formação da “identidade militar” consiste no desenvolvimento de atributos, tais como cooperação, autoconfiança, persistência, iniciativa, coragem, responsabilidade, disciplina, equilíbrio emocional, entusiasmo profissional, entre outros, que são voltados para a aceitação de valores julgados necessários para que um indivíduo se adapte às exigências da vida militar, peculiares às situações de combate. Tais atributos são

trabalhados durante todo o ano de instrução, por meio de situações criadas pelos instrutores.

Outra forma de trabalhar os atributos militares dos incorporados às Forças Armadas é por meio de exemplos de conduta oferecidos pelos superiores hierárquicos. É exigido que o militar alcance elevados índices de conhecimento profissional, preparo físico, preparo mental, abnegação, vontade de lutar, sentimento de grupo, crença na profissão e paixão pelo que realiza, tendo em vista o atributo de seus superiores na ordem hierárquica estabelecida entre as patentes (cargos) da profissão.

Todo este processo possui um referencial externo ideal de atributos do corpo que sustentam a disciplina militar, tão necessária no desempenho das atividades profissionais destas pessoas. Este profissional deve estar preparado para missões específicas, tais como: defesa de seu país, garantia da lei e da ordem, missões de paz no exterior, apoio à população em calamidades públicas, entre outras, sendo fundamental um processo disciplinar sistemático e rigoroso (BRASIL, 2010). No entanto, neste processo, cada militar possui sua história de vida, suas experiências prévias e sua identidade corporal, que devem ser consideradas no contexto das Instituições Militares. Os treinamentos devem ser desenvolvidos respeitando a singularidade de cada indivíduo, o que poderá motivá-lo a alcançar o máximo de suas capacidades.

Os estudos sobre o impacto das atividades físicas e militares sobre a imagem corporal destes sujeitos podem possibilitar ajustamentos nos programas de treinamento das Instituições Militares, visando um desenvolvimento saudável da identidade corporal e militar deste grupo de pessoas. Com profissionais fortalecidos, há, conseqüentemente, um fortalecimento das Instituições Militares do Brasil. Diante destas questões, torna-se preocupante o resultado desta revisão de literatura, que revela que os estudos da imagem corporal de homens militares são escassos, não somente no Brasil, mas também no exterior.

5. CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão de literatura dos estudos que versam sobre a imagem corporal de homens militares e verificar a relação desta com a prática de atividade física no contexto das Instituições Militares. Foi possível

evidenciar a existência de uma acentuada lacuna nesta área, visto que apenas nove estudos foram encontrados abordando o tema. O tabagismo e a obesidade, os transtornos alimentares, a insatisfação com partes do corpo e o “membro fantasma” foram os temas encontrados.

Dos nove estudos encontrados, apenas dois estabeleceram algum tipo de relação entre a atividade física e a imagem corporal dos militares, demonstrando que este tema parece não estar sendo objeto de estudo dos pesquisadores, embora uma das características inerentes à profissão militar seja sua ligação com a atividade física.

Considerando esta lacuna, sugerimos estudos futuros que investiguem as influências das atividades físicas e militares sobre as diferentes dimensões da imagem corporal de homens militares, a fim de propor medidas que potencializem os reflexos positivos e amenizem os impactos negativos das instruções e programas de atividades tipicamente militares no referido constructo.

REFERÊNCIAS

ANTCZAKA, A.J.; BRININGERA, T. L. Diagnosed eating disorders in the U.S. military: A nine year review. **Eating Disorders: the journal of treatment & prevention**, v.16, n.5, p. 363-377, out.2008.

BRASIL. Estado-Maior do Exército. **Sistema de Instrução Militar do Exército Brasileiro** (SIMEB). Brasília: EME, 2008.

_____. Estado-Maior do Exército. **Formação Básica do Combatente – PPB/2**. Brasília: EME, 2010.

CAFRI, G; THOMPSON, J.K. Measuring Male Body Image: A Review of the Current Methodology. **Psychology of Men and Masculinity**, Washington, v.5, p. 18-29, jan.2004.

CAMPANA, A.N.N.B; TAVARES, M.C.G.C.F. **Avaliação da Imagem Corporal: instrumentos e diretrizes para pesquisa**. São Paulo: Phorte, 2009.

CASH, T.; PRUZINSKY, T. **Body Images: development, deviance and change**. New York: Guilford Press, 1990.

DOBMEYER, A.C. et al. Body image and tobacco cessation: Relationships with weight concerns and intention to resume tobacco use. **Body Image**, v.2, p. 187–192, jun.2005.

GHIRALDELLI, J. P. **Educação física progressista**: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a educação física brasileira. São Paulo: Loyola, 1988.

GINIS, K.A.M. et al. Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. **Body image**, v. 2, p. 363-372, 2005.

_____.; BASSETT, R.L. **Exercise and changes in body image**. In: CASH, T.F.; SMOLAK, L. **Body Image: A handbook of science, practice, and prevention**. Nova York: The Guilford Press, p.378-386, 2011.

GRAMMAS, D.L; SCHWARTZ, J.P. Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. **Body Image** , v.6, p.31–36, 2008.

GUNDERSON, E.K.E. Body size, self-evaluation, and military effectiveness. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.2, n.6, p. 902-906, 1965.

GUTIERREZ, W. **A História da Educação Física**. Porto Alegre: IPA, 1980.

JAMES, L.C. et al. The Tripler Army Medical Center LEAN Program: A healthy lifestyle model for the treatment of obesity. **Military Medicine**, v. 162, n.5, p.328-332, maio/1997.

KLAGES, U et al. Perception of occlusion, psychological impact of dental esthetics, history of orthodontic treatment and their relation to oral health in naval recruits. **Angle Orthodontist**, v. 77, n. 4, p. 675-680, jul.2007.

LULÁCS, L; MURÁNYI, I; TÚRY, F. Body dissatisfaction related to non-competitive bodybuilding in young males. **Mentalhigiene es Pszichoszomatika**, v.8, p. 131-145, fev.2007.

McCREARY, D.R. **Body image and muscularity**. In: CASH, T.F.; SMOLAK, L. **Body Image: A handbook of science, practice, and prevention**. Nova York: The Guilford Press, p.198-205, 2011.

MILLER, S.S. Body image disturbance in males: an antecedent to eating disorders. **Dissertation Abstracts International**: Section B: The Sciences and Engineering, p. 5974, 2002.

POPE, H.G.; PHILLIPS, K.A.; OLIVARDIA, R. **O complexo de Adônis**: a obsessão masculina pelo corpo, tradução Sérgio Teixeira. Rio de Janeiro: campus, 2000.

SABINO, C. Drogas de Apolo. In: GOLDENBERG, M. **Nu e vestido**. Rio de Janeiro: editora Record, p.139-185, 2007.

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo**: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SWAMI, V. et al. Personality and individual difference correlates of positive body image. **Body image**, v. 5, p.322-325, 2008.

TAVARES, M.C.G.C.F. **Imagem corporal**: conceito e desenvolvimento. Barueri: Manole, 2003.

TURTELLI, L.S.; TAVARES, M.C.G.C.F.; DUARTE, E. Caminhos da pesquisa em imagem corporal na sua relação com o movimento. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.24, n.1, p. 151-166, set.2002.

WARD, K.D. et al. Characteristics of highly physically active smokers in a population of young adult military recruits. **Addictive Behaviors**, v. 28, p.1405-1418, 2003.

WEEKS, S.R.; TSAO, J. W. Incorporation of another person's limb into body image relieves phantom limb pain: A case study. **Neurocase**, v.16, n.6, p.461-465, abr.2010.

ARTIGO B - CONCEPÇÕES SOBRE “DRIVE FOR MUSCULARITY” EM HOMENS

JAIRO JOSÉ MONTEIRO MORGADO

Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
(UFJF)

Especialista em Operações Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de
Oficiais do Exército Brasileiro (EsAO)

Instrutor Chefe do Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva do 4º Grupo
de Artilharia de Campanha (Juiz de Fora- Minas Gerais – Brasil)

E-mail: jairomorgado@bol.com.br

Drnd. FABIANE FROTA DA ROCHA MORGADO

Doutoranda em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas
(UNICAMP) (Campinas – São Paulo – Brasil)

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
(UFJF)

E-mail: fabifrm@hotmail.com

Dr^a. MARIA ELISA CAPUTO FERREIRA

Pós Doutora em Educação pela Universidade do Estado de São Paulo (USP)

Prof^a. Adjunto da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade
Federal de Juiz de Fora (FAEFID/UFJF) (Juiz de Fora- Minas Gerais – Brasil)

E-mail: caputoferreira@terra.com.br

RESUMO

A busca pela muscularidade (do original: “*drive for muscularity*”) pode ser definida como o desejo de alcançar um tipo idealizado de corpo muscular e pode representar alterações de imagem corporal, quando apresentada em níveis altos, gerando maiores riscos de abuso de anabolizantes e outros suplementos que prometem ganho de massa muscular. Por isto, o estudo desta temática é importante para a individualização de ações educativas e pedagógicas para o desenvolvimento sadio da imagem corporal no público masculino. Este estudo objetivou realizar uma revisão de literatura sobre o constructo “busca pela muscularidade” em homens. Foram rastreados estudos nas bases de dados *Scopus*, *Scielo*, *Web of Science* e *PsycINFO*, com o uso dos seguintes descritores: “*Drive for muscularity*”; “*male*” e “*men*”. De um total de 410 artigos encontrados, 50 abordavam a temática em questão. Os estudos foram agrupados em sete categorias específicas, de acordo com o tema central que foi relacionado à busca pela muscularidade pelos autores, quais sejam: a) instrumentos de avaliação; b) estado nutricional e perfil antropométrico; c) papéis de gênero e masculinidade; d) teoria sociocultural e auto-objetificação; e) utilização de drogas lícitas e ilícitas; f) atletas e aplicação de treinamentos e; g) componentes da imagem corporal. Desta forma, foi possível verificar alguns apontamentos fulcrais nestas categorias: aumento acentuado de estudos que buscam criar e/ou validar instrumentos específicos para o público masculino; ampla aceitação no meio científico da “*Drive for Muscularity Scale*”; baixa relação entre índices antropométricos e busca pela muscularidade; significativa relação entre comportamentos alimentares inadequados e uso de drogas lícitas e ilícitas com busca pela muscularidade; forte ligação do papel de gênero masculino e internalização de um padrão de beleza masculino socialmente aceito com a busca pela muscularidade; altos índices de insatisfação com a muscularidade apresentados pelos homens; impacto positivo da aplicação de treinamento nos níveis de busca pela muscularidade. Concluiu-se que novos estudos são necessários para melhorar a compreensão da relação da busca pela muscularidade com determinados grupos, como os militares.

PALAVRAS-CHAVE: imagem corporal; dismorfia muscular; esteróides anabolizantes; homens.

1.INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a representação mental da identidade corporal. Diferentes fatores, tais como o “movimento, a sensibilidade, a emoção e o processo cognitivo, influenciam o desenvolvimento da imagem corporal” (DUARTE, 2007). Tal fenômeno pode ser conceituado como um constructo multidimensional, que representa como os indivíduos “pensam, sentem e se comportam em relação à sua aparência” (MUTH, CASH, 1997).

Investigações na área da imagem corporal com determinados grupos de homens, como os militares, têm sido consideradas escassas (MORGADO, et al., no prelo). Este fato pode ser estimado como um problema, visto que alterações negativas na imagem corporal são frequentemente associadas a uma série de transtornos de origem psicossocial (CASH, 2004; DAVIS, KARVINEM, MCCREARY, 2005; MARTIN et al., 2006; GROGAN, 2006). O entendimento da imagem corporal de homens poderia possibilitar estratégias de intervenção adequadas e consistentes.

Até, aproximadamente, o início deste século, pesquisas sobre imagem corporal com o público masculino consideravam que este apresentava comumente percepções positivas a respeito do próprio corpo, sobretudo, a respeito do peso e da gordura corporal (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000). Recentemente, o enfoque das pesquisas realizadas com homens tomou um novo caminho. O foco destas mudou da relação com peso e gordura corporal, para massa muscular e sua distribuição no corpo, visto que muitos garotos e homens desejam uma “busca pela muscularidade” (McCREARY, 2011).

A busca pela muscularidade, componente central da imagem corporal de homens, pode ser definida como o desejo de alcançar um tipo idealizado de corpo muscular (MORRISON et al, 2003). Níveis altos de busca pela muscularidade têm sido associados a diferentes alterações negativas na imagem corporal. Estes elevados índices podem representar maiores riscos de abuso de anabolizantes e outros suplementos que prometam ganho de massa muscular (ADAMS et al, 2005; DAVIS et al, 1995; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000; SMITH et al, 1998). Podem, ainda, contribuir para diferentes transtornos psíquicos, como depressão (DAVIS, KARVINEM, MCCREARY, 2005; MARTIN et al., 2006) e baixa autoestima (HOBZA, ROCHLEN, 2009; GROSSBARD et al., 2009).

Considerando estas questões, torna-se fundamental aproximar-se da produção científica a respeito deste fenômeno denominado “busca pela muscularidade”. O conhecimento aprofundado nesta área torna-se uma atividade central, sobretudo, por fornecer suporte a diferentes profissionais da área da saúde no momento de definição de estratégias para o desenvolvimento sadio da imagem corporal de alunos e/ou pacientes do sexo masculino.

Desta forma, este estudo objetiva realizar uma revisão da literatura sobre a busca pela muscularidade em homens.

2. MÉTODO

Esta pesquisa é do tipo descritivo qualitativo, caracterizado por revisão de literatura.

2.1 Bases de dados

Foram utilizadas quatro bases de dados: *Scopus*, *Scielo*, *Web of Science* e *PsycINFO*. As bases foram escolhidas devido à variedade de temas que englobam e pela vasta gama de publicações que versam sobre imagem corporal presentes em seus bancos de dados.

Para realização das pesquisas foram combinadas as seguintes palavras:

- “*Drive for muscularity*” + *male*; e
- “*Drive for muscularity*” + *men*.

2.2 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos os artigos que atendessem às seguintes exigências: os artigos deveriam ter sido publicados até Março de 2012 e deveriam conter a população do sexo masculino.

Foram excluídos os artigos que não tivessem como foco a população masculina e que não tivessem como objeto de estudo a busca pela muscularidade.

2.3 Procedimentos

Inicialmente, foi feita a determinação do tema, que se deu através da revisão de literatura sobre imagem corporal de homens militares. A partir desta revisão, observou-se a importância de investigações na área da busca pela muscularidade. Deste modo, foi feita uma busca de artigos nas bases de dados (realizada através do Portal Capes). Houve, então, uma seleção prévia dos artigos encontrados, por meio da análise e seleção dos que realmente tratavam o tema a ser estudado. Por fim, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, visando selecionar apenas os artigos de interesse para este estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas quatro bases de dados analisadas (*Scopus*, *Scielo*, *Web of Science* e *PsycINFO*), foi encontrado um total de 410 artigos, como exemplificado na Tabela 1.

Tabela 1- Resultado da pesquisa nas bases de dados

| Descritores | Bases de dados | | | |
|---------------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|-----------------|
| | <i>Scopus</i> | <i>Scielo</i> | <i>Web of science</i> | <i>Psycinfo</i> |
| <i>“Drive for muscularity” + male</i> | 65 | 1 | 36 | 118 |
| <i>“Drive for muscularity” + men</i> | 48 | 0 | 38 | 104 |
| Total | 113 | 1 | 74 | 222 |
| Total geral das bases | 410 | | | |

Fonte: O autor (2012)

Em uma primeira análise da tabela 1, chama atenção que, na base de dados *Scielo*, a qual abrange estudos de países íbero-americanos, foi encontrado apenas um estudo com o descritor *“drive for muscularity”* cruzado com os termos *“male ou men”*, o que revela um quadro de carência de pesquisas nesta área no Brasil.

Na continuidade da análise da tabela 1, vale destacar que alguns artigos apareceram de forma repetida nas pesquisas realizadas nos diferentes bancos de

dados. Entretanto, após a triagem inicial para eliminação das duplicações e dos artigos que não versavam sobre o tema, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, os quais mostraram a existência de 50 artigos que exploraram o tema da busca pela muscularidade em homens.

Estes estudos foram reunidos em sete categorias, de acordo com a proximidade conceitual dos assuntos enfocados: a) instrumentos de avaliação; b) estado nutricional e perfil antropométrico; c) papéis de gênero e/ou masculinidade; d) teoria sociocultural e auto-objetificação; f) utilização de drogas lícitas e ilícitas e) atletas e aplicação de treinamentos; e g) componentes da imagem corporal. Cada uma destas categorias será apresentada e discutida em seguida.

3.1 Instrumentos de avaliação

Esta categoria elenca estudos que abordam o desenvolvimento, validação e verificação das qualidades psicométricas de instrumentos de avaliação da busca pela muscularidade. Thompson e Cafri (2007) sugerem que estratégias de avaliação para a dimensão muscular da imagem corporal eram praticamente inexistentes antes do ano 2000 e apontam que ocorreu um grande aumento (731%) nos estudos que abordam o ideal muscular quando comparados os períodos de 1994 a 2000, com 2000 a 2006. Neste sentido, a partir da última década, diferentes estudos buscaram desenvolver, testar as propriedades psicométricas e validar instrumentos para grupos diferentes daqueles propostos no seu desenvolvimento.

Dentre os instrumentos desenvolvidos, a *Drive for Muscularity Scale* (DMS) destacou-se, no presente trabalho, por ser utilizada com grande frequência nos estudos que almejam avaliar a busca pela muscularidade (McCREARY et al, 2004; CAFRI, THOMPSON, 2004; MCCREAYY, SAUCIER, 2005; WOJTOWICZ, RANSON, 2006; MCCREARY, KARVINEN, DAVIS, 2006; CHITTESTER, HAUSENBLAS, 2009; McCREARY, SAUCIER, 2009; McPHERSON et al, 2010; ZEPEDA, FRANCO, VALDÉS, 2011), revelando a sua aceitação entre os pesquisadores de imagem corporal. Esta escala foi validada, recentemente, para a população brasileira por Campana (2011).

A DMS foi desenvolvida, inicialmente, por McCreary e Sasse (2000) com a finalidade de avaliar a busca pela muscularidade em adolescentes canadenses de ambos os gêneros. Os autores consideraram que a validade e confiabilidade da

escala foram altas para este grupo. A validade de constructo da DMS foi avaliada por McCreary et al (2004) com uma população maior e mais heterogênea. Os resultados revelaram que o instrumento é válido para ser utilizado em homens e mulheres, contudo, as subescalas do questionário são válidas apenas para homens. McPherson et al (2010) avaliaram as propriedades psicométricas da DMS em homens escoceses. Os achados revelaram que as propriedades psicométricas se encontraram com índices aceitáveis.

Edwards e Launder (2000) desenvolveram o *Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire* (SMAQ). Os autores apontam que a escala é uma ferramenta apropriada para estudar as relações entre a busca pela muscularidade e a imagem corporal de homens. Por meio de análise fatorial, eles observaram que a escala apresenta índices satisfatórios de confiabilidade interna. Ratificando estes achados, Morrison e Morrison (2006) verificaram as propriedades psicométricas do SMAQ e constataram que a escala possui qualidades psicométricas sólidas e consideraram que é válido para investigar a busca pela muscularidade em homens canadenses.

Os instrumentos *Muscle Dysmorphic Disorder Inventory* (MDDI) e o *Bodybuilder Image Grid* (BIG) foram criados por Hildebrandt et al (2004), que também testaram suas propriedades psicométricas, através dos testes de validade de constructo e confiabilidade, encontrando bons níveis para os instrumentos.

Cafri e Thompson (2004) verificaram a convergência dos seguintes instrumentos: *DMS*, *Somatomorphic Matrix*, *Contour Drawing Rating Scale*, *Male Figure Drawings* (apenas para homens) e *Muscularity Rating Scale* (apenas para mulheres). Além disto, avaliaram as medidas de comportamentos de DMS para homens. Os resultados não revelaram convergência entre os instrumentos ao se tratar da muscularidade, mas, quando a abordagem focou a gordura corporal, ocorreu a convergência. Além disto, a subescala de imagem corporal da DMS revelou ser o maior preditor de comportamentos inerentes à busca pela muscularidade.

Uma nova escala para avaliar a busca pela muscularidade em homens canadenses foi desenvolvida por Morrison et al (2004): *Drive for Muscularity Attitudes Questionnaire* (DMAQ). Morrison e Harriman (2005) atestaram as qualidades psicométricos deste instrumento.

Tylka et al (2005) desenvolveram a escala *Male Body Attitudes Scale* e avaliaram a validade de constructo e confiabilidade do instrumento. Os

pesquisadores sugerem que as qualidades psicométricas do instrumento são boas e que a escala pode servir para incrementar pesquisas sobre imagem corporal de homens.

As propriedades psicométricas da DMS e SMAQ para jovens levantadores de peso (por recreação) e não levantadores de peso foram avaliadas por Wojtowicz e Ranson (2006). Os achados revelaram que a DMS pode ser utilizada para este público, enquanto a SMAQ não apresentou propriedades psicométricas adequadas para homens levantadores de peso.

A análise fatorial confirmatória de uma versão modificada do SATAQ-3 foi realizada por Karazsia e Crowther (2008), nesta versão foi dada maior ênfase à muscularidade em detrimento da gordura corporal. Além disto, foi verificada a validade concorrente e discriminante desta versão. Os autores apontam que o instrumento modificado pode ser utilizado em pesquisas com homens.

Smolak e Murnen (2008) avaliaram busca pela muscularidade, *drive for thinness* (busca por ter um corpo mais magro), e *leanness* (busca por ter um corpo com baixo teor de gordura, mas com tonicidade e musculatura em boa forma) e desenvolveram um novo instrumento para avaliar esta última: “*drive for leanness scale*” (DLS). Os achados revelaram que os homens foram relacionados às três escalas. Além disso, os autores apontam que a nova escala apresentou bons índices de validade e confiança.

O papel de mensagens positivas e negativas relacionadas à aparência na insatisfação corporal e busca pela muscularidade em homens adultos jovens foi estudado por Nowell e Ricciardelli (2008). Também foram investigados autoestima, IMC e idade, incluídas como covariantes. Os achados revelaram que comentários negativos mais frequentes foram associados com mais altos números de insatisfação corporal e mais altos índices de mensagens positivas representaram mais baixos níveis de insatisfação corporal. Contudo, tanto comentários positivos como negativos foram associados com mais altos valores de busca pela muscularidade. A autoestima associou-se com insatisfação corporal e busca pela muscularidade, mas não sofreu influencia das mensagens. Os autores desenvolveram uma escala (*Verbal Commentary Scale*) de frequência de mensagens positivas e negativas à cerca da aparência direcionada para homens e apontam que ainda são necessários maiores incrementos para testar a validade da mesma.

O *Body Parts Satisfaction Scale* (BPSS) para homens teve sua validação e verificação das qualidades psicométricas realizadas por McFarland e Petrie (2012). Os autores encontraram que os fatores foram internamente consistentes e estáveis temporalmente (mais de 6 meses) e foi encontrado suporte em sua validade discriminante, convergente e concorrente. Além disso, foi estabelecido que após o controle de desajustabilidade social e busca pela muscularidade, a satisfação do corpo contribui exclusivamente para experiência de distúrbios alimentares dos homens, afeto e humor negativo, e bem-estar psicológico. O BPSS rendeu pontuações válidas e confiáveis com homens de graduação, sugerindo que pode ser útil para compreender não apenas a satisfação do corpo, mas distúrbios alimentares e distúrbios afetivos também.

Frente ao exposto, observa-se que diferentes autores têm reconhecido a importância de conhecer, de modo mais sistemático, as nuances da busca pela muscularidade em homens. Em consequência, diferentes instrumentos específicos foram desenvolvidos e/ou validados para ser sensíveis à avaliação deste constructo. As pesquisas nesta área têm sido realizadas em diferentes regiões do mundo, e, mais recentemente, no Brasil. Neste último, temos conhecimento de apenas um estudo (CAMPANA, 2012) com esta finalidade.

3.2 *Estado nutricional e perfil antropométrico*

Este grupo se refere às pesquisas que englobam a relação existente entre a busca pela muscularidade e o estado nutricional e perfil antropométrico. Os estudos de McCreary, Karvinen e Davis (2006), Chittester e Hausenblas (2009) e Zepeda, Franco e Valdés (2011) não evidenciaram relação entre a busca pela muscularidade e os índices antropométricos. Contudo, os achados de Chittester e Hausenblas (2009) e Zepeda, Franco e Valdés (2011) apresentaram relação significativa entre a busca pela muscularidade e comportamentos alimentares inadequados.

McCreary, Karvinen e Davis (2006) apontam a relação entre a busca pela muscularidade e medidas de muscularidade e adiposidade, utilizando, para isto, da relação entre os resultados encontrados na aplicação da escala DMS, com variáveis antropométricas: percentual de gordura, IMC, índice de massa livre de gordura, circunferências peitoral, braço flexionado e cintura (as últimas quatro ligadas à

muscularidade). Os resultados não encontraram conexões significantes entre as variáveis antropométricas e a DMS. Da mesma forma, não houve correlação de nenhum dos índices estudados com as atitudes ligadas à muscularidade. Apenas a medida de braço flexionado se relacionou com os comportamentos referentes à busca pela muscularidade.

Bergeron e Tylka (2007) investigaram se três dimensões da insatisfação dos homens com o corpo (muscularidade, gordura corporal e estatura) são distintas da busca pela muscularidade (comportamentos e atitudes). Os achados revelaram que a busca pela muscularidade e a insatisfação com o corpo não são completamente paralelos, destacando-se a necessidade de avaliar a insatisfação dos homens com a musculatura de seu corpo, gordura e estatura, para ter uma visão mais abrangente de sua imagem corporal.

A relação entre busca pela muscularidade, índices antropométricos e outras variáveis foi examinada por Chittester e Hausenblas (2009). Da mesma forma que Mccreary, Karvinen e Davis (2006), os achados apontam que DMS não se relacionou com as variáveis antropométricas (IMC, percentual de gordura, índice de massa livre de gordura), contudo houve relação com baixa autoestima, levantamento de peso, comportamentos alimentares inadequados, utilização de suplementos, dependência de exercício.

O estudo de Zepeda, Franco e Valdés (2011) apresentou congruência com os achados anteriores. Os autores analisaram a relação entre o estado nutricional e a busca pela muscularidade em homens usuários de academia de ginástica. Os resultados revelaram que homens com percentuais maiores de busca pela muscularidade apresentaram alterações na alimentação, como maior consumo de proteínas e suplementos. Além disto, eles frequentavam a academia por mais tempo e mais dias na semana. Não houve diferença significativa na composição corporal do grupo que revelou maior índice de busca pela muscularidade e o que não apresentou.

3.3 Papéis de gênero e/ou masculinidade

A masculinidade é a qualidade de ser do sexo masculino, no sentido anatômico e fisiológico (APA, 2010). Por sua vez, os papéis de gênero podem ser

definidos como padrões de comportamentos, traços de personalidade e atitudes que definem a masculinidade ou feminilidade (APA, 2010).

A masculinidade e os papéis de gênero foram foco de alguns trabalhos, visto que estudos prévios, como o de Grogan e Richards (2002), sugerem que os homens relacionam a muscularidade com a sua própria masculinidade e que homens menos musculosos se enxergam como mais femininos. Além disto, a execução de dietas alimentares seria observada por este grupo como comportamento feminino (GROGAN, RICHARDS, 2002). Estes achados demonstram a necessidade de compreender a ligação existente entre masculinidade e a busca pela muscularidade.

A importante ligação do gênero masculino com a busca pela muscularidade ficou evidenciada nos estudos de McCreayy e Saucier (2005), Grossbard et al (2009), Blashill (2011). Já a masculinidade foi associada positivamente com a busca pela muscularidade McCreayy e Saucier (2005), Blashill (2011).

Neste sentido, as associações entre masculinidade, feminilidade e busca pela muscularidade foram realizadas por McCreayy e Saucier (2005), correlacionando as escalas: *DMS*, *Personal Attributes Questionnaire* (PAQ; SPENCE, HELMREICH, 1978), *Extended PAQ* (EPAQ; SPENCE, HELMREICH, HOLAHAN, 1979), o *Bem Sex Role Inventory* (BEM, 1974), as subescalas do *Gender Role Conflict Scale* (GRCS) e *Measure of Traditional Masculine Ideology*. Os autores apontam que os homens apresentaram mais altos índices de busca pela muscularidade e que a DMS se relacionou positivamente com 3 das 4 dimensões de papéis de gênero masculino (*un-mitigated agency*, *male-typed behaviors*, *male sex-specific behaviors*). Além disto, os homens que revelaram maiores níveis de busca pela muscularidade apresentaram maiores índices de conflitos de gênero em respeito às expectativas da sociedade de ser mais poderoso, ter mais sucesso, ser mais competitivo e equilibrar trabalho e lazer.

Hobza e Rochlen (2009) estudaram os conflitos dos papéis de gênero e busca pela muscularidade. Para isto, verificaram a influência de revistas que retratam imagens de homens musculosos na autoestima, estima corporal e busca pela muscularidade. Os resultados demonstram que os homens expostos às imagens de pessoas mais musculosas apresentaram menores níveis de estima corporal do que o grupo controle, que apenas foram expostos a imagens neutras.

Em relação à autoestima e à busca pela muscularidade, não houve diferença significativa entre os grupos.

O gênero como um mediador da associação entre autoestima e preocupações com o corpo, incluindo peso e muscularidade foi analisado por Grossbard et al (2009). Os resultados apontam que os homens apresentaram uma maior associação entre a busca pela muscularidade e a autoestima. Blashill (2011) realizou uma metanálise sobre as relações entre os papéis de gênero, patologias alimentares, insatisfação com o corpo e insatisfação muscular em homens. Neste estudo apontou-se que a masculinidade foi associada inversamente proporcional com transtornos alimentares, insatisfação corporal e insatisfação muscular (quando utilizado medida de traço); e diretamente proporcional com insatisfação muscular quando utilizadas medidas multidimensionais.

3.4 Teoria sociocultural e auto-objetificação

Muitas forças biológicas, psicológicas e socioculturais contribuem para as preocupações dos homens com a imagem corporal (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000). Dentre elas, os padrões culturais de masculinidade acompanham a própria evolução da sociedade. Neste contexto, a influência sobre o indivíduo se inicia ainda na sua infância, com a apresentação de brinquedos extremamente musculosos, acima da capacidade humana; prossegue com a influência midiática presente em revistas, outdoors, programas de televisão, filmes de ação, desenhos animados, entre outros, que enfatizam um padrão ideal de corpo masculino musculoso.

Resumindo, a teoria sociocultural aponta que: exista um ideal socialmente aceito de beleza dentro de cada cultura; este padrão é apresentado aos indivíduos por diversos canais socioculturais, como a mídia; estes modelos são internalizados pela população; então, a satisfação ou insatisfação dependerá do nível que os indivíduos cumprirão destes padrões (TIGGEMANN, 2011).

O processo cultural que estimula o tratamento do corpo apenas como físico, direcionado para o uso dos outros foi denominado por Fredrickson e Roberts (1997) como teoria da objetificação, na qual o tratamento do corpo como um objeto é onipresente e pode ser internalizado. A auto-objetificação é descrita como uma forma de autoconsciência, caracterizada pelo acompanhamento habitual e constante da aparência externa do corpo (autovigilância).

Neste contexto, pesquisadores realizaram pesquisas para verificar a relação dos ideais masculinos de muscularidade com a busca pela muscularidade. Alguns estudos foram congruentes ao apontar a internalização de um padrão ideal de corpo masculino como preditor da busca pela muscularidade (MORRISON, MORRISON, HOPKINS 2003; HALLSWORTH, WADE, TIGGEMANN, 2005; GILLES, CLOSE, 2008; MCCREARY, SAUCIER, 2009; KARAZSIA, CROWTHER, 2009; DANIEL, BRIDGES, 2010; PARENT, BONNIE, 2011).

Além disto, os estudos não são congruentes quanto à relação entre a exposição aos meios de consumo (revistas *fitness*, imagens de corpos idealizados) e as preocupações corporais de homens, visto que alguns autores não apontam a existência de ligação (LABRE, 2005; JOHNSON, MCCREARY, MILLS, 2007), enquanto outros sugerem que existe relação (HATOUM, BELLE, 2004).

A busca pela muscularidade em homens foi investigada por Morrison, Morrison e Hopkins (2003). Para isto compararam os escores do *Drive For Muscularity Questionnaire* com fatores sociais (baseados na teoria sociocultural) e comparações sociais (baseados na teoria das comparações sociais). Os autores concluíram que os fatores investigados podem contribuir para o desejo de ser mais musculoso.

A associação entre os meios de consumo e preocupações corporais de homens foram investigados por Hatoum e Belle (2004), Labre (2005), Johnson, McCreary e Mills (2007), Gilles e Close (2008). Hatoum e Belle (2004) apontam que a leitura de revistas dirigidas aos homens foi associada com preocupações sobre muscularidade e condicionamento físico geral, beleza, uso de produtos e suplementos alimentares para aumentar os músculos. Os achados de Labre (2005) revelaram que tanto o grupo que lia revistas de *fitness*, quanto o que não lia, considerou o corpo moderadamente musculoso e magro como ideal. Contudo, a influência da leitura de revistas *fitness* não apresentou grande importância nas concepções dos jovens. Os resultados encontrados por Johnson, McCreary e Mills (2007) demonstraram que, embora não houvesse efeitos significativos das imagens, os homens que foram expostos às figuras femininas apresentaram maiores níveis de ansiedade e hostilidade do que aqueles expostos a imagens objetificadas do mesmo sexo. Gilles e Close (2008) apontam que a internalização pode ser um mediador entre as revistas femininas, a busca pela muscularidade e transtornos alimentares.

Além disto, verificaram que os homens que não possuíam namoradas mostraram-se mais propensos a estes fatores.

Hallsworth, Wade e Tiggemann (2005) investigaram se a teoria da objetificação pode explicar as diferenças de índices de transtornos alimentares e distúrbios de imagem corporal encontradas entre grupos distintos de homens, como os fisiculturistas. Os achados revelaram que os fisiculturistas apresentaram maiores níveis de objetificação do que os levantadores de peso e o grupo controle, além de demonstrarem maior insatisfação corporal e busca pela muscularidade do que o grupo controle, formado por não atletas.

Unterhalter e Mohr (2007) verificaram se a memória base de palavras ligadas à muscularidade se relacionaria com conceitos ligados à busca pela muscularidade. Os achados revelaram que os homens apresentaram ligação congruente com a sua opção de ser mais musculoso.

Os níveis de busca pela muscularidade foram comparados com aspectos relacionados com a comparação corporal (relacionados com: peso, músculo e aspectos gerais) por McCreary e Saucier (2009). Os resultados demonstraram que aqueles com níveis mais elevados de busca pela muscularidade foram envolvidos em mais freqüentes comparações relacionadas com o corpo em todas as três áreas. Foram utilizadas as escalas de DMS e *Body Comparison* (FISHER et al, 2002).

O modelo tripartite, que incorpora variáveis que afetam o desenvolvimento de distúrbios de imagem corporal e de transtornos alimentares e é composto por três fontes primárias de influência: amigos, família e mídia (CONTI et al, 2010), serviu de base para Karazsia e Crowther (2009) realizarem a associação entre insatisfação corporal de homens com a influência social, particularmente a internalização de um modelo ideal masculino socialmente estipulado e as comparações de corpos na sociedade. Neste aspecto, os autores sugerem que a internalização e a comparação são relevantes para a compreensão da insatisfação com a muscularidade corporal de homens.

A teoria da objetificação e os conceitos relativos à busca pela muscularidade foram estudados por Daniel e Bridges (2010). Os autores verificaram que os preceitos desta teoria não podem ser utilizados com homens, se avaliadas como são hoje. Além disso, caracterizou-se a internalização de um ideal de corpo como o preditor mais forte de busca pela muscularidade, seguido pelo IMC.

A aplicabilidade da teoria da objetificação (internalização de padrões culturais de atratividade, vigilância e vergonha do corpo), para a compreensão da busca pela muscularidade e utilização de esteróides anabolizantes foi verificada por Parent e Bonnie (2011). Os achados sugerem que a internalização de um modelo culturalmente ideal pode servir como elo entre variáveis da teoria da objetificação, busca pela muscularidade e propensão à utilização de esteróides anabolizantes.

3.5 Utilização de drogas lícitas e ilícitas

Esta categoria reúne estudos que se referem à utilização de drogas lícitas e ilícitas e suas motivações. A alteração na percepção a respeito da musculatura e a busca pela muscularidade em níveis altos podem estimular o desenvolvimento da dismorfia muscular, servir de estímulos para a utilização de substâncias anabolizantes, drogas lícitas ou ilícitas, suplementos alimentares e execução de dietas prejudiciais à saúde, acarretando em riscos aos indivíduos.

A dismorfia muscular é uma forma de dismorfia corporal caracterizada por insatisfação crônica com a própria muscularidade e pela percepção de que o corpo é inadequado e indesejável, embora observadores objetivos discordem de tal afirmação. Essa condição frequentemente leva a excesso de exercícios, abuso de esteróides e transtornos alimentares. Ela é tipicamente encontrada em homens, especialmente em fisiculturistas (APA, 2010, p.296).

Por isto, estudiosos da imagem corporal buscam clarear as relações da busca pela muscularidade e utilização deste tipo de substâncias. Cafri et al (2005) realizaram uma revisão para analisar as consequências físicas e psicológicas de três comportamentos adotados por homens na busca por um corpo mais musculoso: uso de esteróides anabolizantes, efedrina e estratégias dietéticas prejudiciais à saúde. Após a exposição de estudos que versam sobre estes assuntos, os autores propuseram um modelo teórico da relação existente entre os comportamentos estudados e os riscos para a saúde dos indivíduos.

O estudo de Leonei e Feltro (2007) examinou por que homens de duas faixas etárias diferentes (média de 22 e 53 anos) optam por não utilizar esteróides anabolizantes. Os grupos concordaram quanto à influência da mídia no ideal inatingível de muscularidade do homem. Os mais jovens relacionaram a utilização de esteróides com palavras como poder, controle, narcisismo, imagem corporal e

apresentaram maiores índices de pensamentos e comportamentos negativos à cerca de seu corpo, enquanto os mais velhos ligaram a utilização de esteróides anabolizantes à *performance* de atletas e demonstraram menor preocupação com a aparência física e maior com a saúde em geral.

McCreary et al (2007) realizaram uma revisão na qual abordaram cinco temas relacionados com a busca pela muscularidade em homens: dismorfia muscular, dietas não funcionais, uso de drogas para melhorar a aparência e performance, depilação corporal e orientação sexual. Os pesquisadores sugerem que os homens: se envolvem em treinamentos para desenvolver massa muscular e dieta para perder peso gordo e ganhar massa magra; podem desenvolver dismorfia muscular devido ao objetivo de ser mais musculoso; correm o risco de se envolverem em diversos tipos de dietas de risco, para maximizar seu desejo de ser mais musculoso; podem depilar o corpo para tornar seus músculos mais aparentes.

A relação existente entre a utilização de substâncias legais para aumento de desempenho físico e massa muscular, com componentes da imagem corporal de homens, particularmente a busca pela muscularidade foi estudada por Dodge et al (2008). Os autores utilizaram as subescalas da DMS e notaram que aquela que contempla comportamentos à cerca da muscularidade revelou relação com a utilização das substâncias, enquanto a subescala que denota as atitudes não apresentou ligação significativa com a utilização. Congruente com esta pesquisa, Litt e Dodge (2008) examinaram se a DMS seria capaz de prever dois comportamentos: utilização de substâncias para melhora de *performance* e comportamentos de halterofilismo. Os resultados demonstraram que apenas a subescala comportamental da DMS foi capaz de prever os comportamentos.

3.6 Atletas e aplicação de treinamentos

As pesquisas que exploram a população de atletas e aplicação de treinamentos são o foco deste item. O esporte e as competições, principalmente de alto rendimento, onde a fama e os valores monetários envolvidos são cada vez maiores, podem ser considerados como fatores que motivam a busca por melhores *performances* e, conseqüentemente, melhores condições físicas e musculares.

Este grupo passou a ser vulnerável à utilização de recursos ergogênicos para potencializar os resultados e apresentam altos índices de busca pela

muscularidade (CAFRI et al., 2006). Por isto, o desenvolvimento sadio da imagem corporal dos atletas deve ser acompanhado e estimulado.

Galli e Reel (2009) estudaram a experiência de construção social da imagem corporal de atletas do sexo masculino. Foram realizadas entrevistas qualitativas com atletas e ex-atletas competitivos. Os resultados revelaram 6 dimensões gerais: amplo impacto do esporte sobre a imagem corporal, influências socioculturais sobre a imagem do corpo, insatisfação corporal, o comportamento de melhoria do corpo, sentimentos positivos sobre o corpo de alguém, e consequências positivas de realização do corpo ideal. Além disto, os atletas se mostraram orgulhosos, porém críticos, à cerca de seus corpos e o esporte teve impacto sobre sua imagem corporal.

Os levantadores de peso e fisiculturistas foram alvo do estudo de Hale et al (2010), no qual compararam índices de dependência de exercícios e busca pela muscularidade. Os levantadores de peso apresentaram maior propensão à busca pela muscularidade. Além disto, os resultados sugerem que a dependência de exercício pode ser diretamente relacionada com a busca pela muscularidade.

Steinfeldt et al (2011) buscaram avaliar a busca pela muscularidade em um contexto funcional (jogadores de futebol americano universitário), no qual a muscularidade está associada ao desempenho atlético e a minimizar lesões. Os resultados quantitativos apresentaram relação significativa entre questões atléticas e cultura masculina com a busca pela muscularidade. Os achados qualitativos indicaram que os atletas estavam mais propensos ao funcionamento atlético, mas reconheciam a gratificação social de ser mais musculoso.

Além dos estudos direcionados ao grupo de atletas, esta subdivisão engloba trabalhos que comprovaram a relação entre exercícios e a busca pela muscularidade (GINIS *et al*, 2005; YAGER, O'DEA, 2010; PRITCHARD, PARKER, NIELSEN, 2011).

Alterações positivas em aspectos da imagem corporal de homens foram notadas por Ginis *et al* (2005) após a realização de um programa de treinamento de força de 12 semanas. Os autores verificaram maiores índices de satisfação corporal, menores níveis de ansiedade física social e de insatisfação com a muscularidade, e confirmaram que este público é suscetível a alteração em sua imagem corporal decorrente deste tipo de treinamento.

Yager e O'Dea (2010) aplicaram um programa de intervenção em um grupo de jovens, professores de Educação Física e aprendizes de saúde, que foram considerados como uma população de risco para imagem corporal pobre e para distúrbios alimentares. Os resultados apontaram que a intervenção composta por um combinado de programas de autoestima, compreensão de literatura midiática e de dissonância, utilizando base de computadores online e ativas foi a que apresentou resultados mais contundentes. Os homens revelaram melhores níveis de autoestima, imagem corporal mais saudável e busca pela muscularidade.

A influência de distúrbios alimentares, exercício obrigatório e motivações pessoais na busca pela muscularidade foi examinada por Pritchard, Parker e Nielsen (2011). Os resultados demonstraram que a forma corporal, os exercícios obrigatórios e a aparência se relacionaram positivamente com a busca pela muscularidade.

3.7 Componentes da imagem corporal

Os trabalhos que versam sobre os componentes da imagem corporal estão reunidos neste grupo. Thompson et al. (1998) acreditam que a imagem corporal possui duas grandes dimensões: perceptiva e atitudinal (subjéitiva), esta última formada por quatro componentes – insatisfação corporal, afetos, crenças e comportamentos.

Neste contexto, a relação de componentes da imagem corporal com a busca pela muscularidade e a compreensão das particularidades desta busca em diferentes grupos de pessoas foram exploradas nas pesquisas abaixo.

A relação de traços de personalidade (ansiedade, narcisismo, perfeccionismo, foco na aparência e foco na orientação física) com a busca pela muscularidade foi avaliada por Davis, Karvinen e McCreary (2005). Os resultados indicam que todos os traços de personalidade, exceto o narcisismo, relacionam-se significativamente com a busca pela muscularidade.

Martin et al (2006) examinaram a capacidade de cognições relacionadas à aparência e percepções quanto à muscularidade prever a ansiedade física social (do original: social physique anxiety - SPA) em estudantes universitários do sexo masculino. Os resultados indicaram que os participantes experimentaram SPA moderada e, em geral, tinham um conjunto positivo de cognições referentes à imagem corporal. Correlações revelam uma relação grande e significativa entre SPA

e avaliação da aparência. Cognições de aparência e muscularidade responderam por 60% da variação no SPA. Sendo assim, a avaliação da aparência e os atributos positivos de muscularidade contribuem mais significativamente para prever SPA. Os autores sugerem que a recente atenção dispensada à muscularidade dos jovens não devem levar os profissionais ou pesquisadores a ignorar o valor que os homens colocam na aparência global.

Uma versão um pouco modificada do modelo de influência tripartite (THOMPSON et al, 1998) foi testada por Karazsia e Crowther (2010) com a finalidade de expandir conhecimentos sobre a insatisfação corporal de homens, ligada à muscularidade e a influência social neste componente, tendo como foco a adoção de comportamentos de mudança corporal de risco para o indivíduo, como a utilização de esteróides anabolizantes. Neste estudo não foi significativa a influência da comparação corporal na sociedade com a insatisfação e com a muscularidade corporal.

A insatisfação corporal em homens norte-americanos e chineses foi estudada por Jung, Forbes e Chan (2010). Os achados demonstraram que os chineses tiveram índices menores de insatisfação, de busca pela muscularidade e atribuíram menos atributos positivos à muscularidade, além de evidenciarem maiores índices de satisfação com sua muscularidade. Contudo, os pesquisadores apontaram que a grande maioria da amostra, como um todo, apresentou níveis de insatisfação com a muscularidade.

Kelley, Neufeld e Eizenman (2010) verificaram se a busca pela muscularidade e a busca por ser mais magro são constructos isolados ou se eles se interagem. Os resultados demonstraram que a maioria dos pesquisados (65%) apresentaram tanto busca pela muscularidade, quanto busca por ser mais magro, sugerindo que os dois constructos não devem ser tratados isoladamente.

4. CONCLUSÃO

Este estudo teve por objetivo realizar uma revisão da literatura sobre a busca pela muscularidade em homens. Por um lado, foi possível observar que esta busca é um fenômeno complexo, abrangente e multidimensional. Suas características multifacetadas, que englobam diferentes atitudes do homem em relação ao próprio corpo com a finalidade de ser mais forte e mais musculoso, o

tornam um fenômeno de acentuado interesse a diferentes profissionais da área da saúde.

Por outro lado, observou-se uma acentuada ausência de investigações sobre a busca pela muscularidade em homens militares, o que torna este fenômeno ainda mais intrincado. De fato, no contexto militar, outras questões podem estar presentes, como, por exemplo, uma certa “busca pela funcionalidade”. Hipotetizamos esta nova busca ao considerarmos que no cotidiano militar a funcionalidade corporal pode ser tão presente e exigida ou mais do que a aparência corporal. Entretanto, sugerimos estudos futuros que se aprofundem nesta questão, possibilitando que o conhecimento nesta área tenha um espaço amplo e consistente.

REFERÊNCIAS

- ADAMS, G.;TURNER, H.; BUCKS, R. The experience of body dissatisfaction in men. **Body image**, v.2, p. 271-283, 2005.
- BERGERON, D.; TYLKA, T.L. Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. **Body Image**, n. 4, p. 288–295, 2007.
- BLASHILL, A.J. Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A meta-analysis. **Body Image**, n. 8, p. 1–11, 2011.
- BRASIL. **Constituição Federal**, 1988.
- CAFRI, G.; THOMPSON, J. K. **Evaluating the Convergence of Muscle Appearance Attitude Measures**. *Assessment*, v. 11, N. 3, p. 224-229, 2004.
- _____.; THOMPSON, J. K.; RICCIARDELLI, L.; McCABEB, M.; SMOLAK, L.; YESALIS, C. Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. **Clinical Psychology Review**, n. 25, p. 215–239, 2005.
- _____., VAN DEN BERG, P., & THOMPSON, J. K. Pursuit of muscularity in adolescent boys: Relations among biopsychosocial variables and clinical outcomes. **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, v. 35, p. 283-291, 2006.
- CAMPANA, A.N.N.B. **Relações entre as dimensões da imagem corporal: um estudo em homens brasileiros**. Campinas, 2011. Tese de Doutorado da Faculdade de Educação Física , FEF/Unicamp, 2011.
- CASH, T. F. Body image: Past, present, and future. **Body Image**, v.1, p.1–5, 2004.
- CHITTESTER, N.I.; HAUSENBLAS, H. A. Correlates of drive for muscularity: The role of anthropometric measures and psychological factors. **Journal of Health Psychology**, v. 14, 872-877, 2009.

CONTI, M.A; SCAGLIUSI, F.; QUEIROZ, G.K.O; HEARST, N.; CORDÁS, T.A.; Adaptação transcultural: tradução e validação de conteúdo para o idioma português do modelo da *Tripartite Influence Scale* de insatisfação corporal. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 26(3), p.503-513, 2010.

DANIEL, S.; BRIDGES, S.K. The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory. **Body Image**, n. 7, p. 32–38, 2010.

DAVIS, C.; FOX, J.; BREWER, H.; RATUSNY, D. Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age, and gender. **Personality and Individual Differences**, v.19, n.2, p. 165-174, 1995.

_____.; KARVINEN, K.; MCCREARY, D.R. Personality correlates of a drive for muscularity in young men. **Personality and Individual Differences**, n. 39, p. 349–359, 2005.

DODGE, T.; LITT, D.; SEITCHIK, A.; BENNETT, S. Drive for Muscularity and Beliefs about Legal Performance Enhancing Substances as Predictors of Current Use and Willingness to Use. **Journal of Health Psychology**, v.13, 1173-1179, 2008.

DUARTE, E. **Aspectos neurofuncionais da imagem corporal**. In: TAVARES, M.C.G.C.F. O dinamismo da imagem corporal. São Paulo, Phorte, 2007.

EDWARDS, S.; LAUNDER, C. **Investigating Muscularity Concerns** in Male Body Image: Development of the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire. Muscularity Concerns and Male Body Image Int J Eat Disord, n. 28, p. 120–124, 2000.

FREDRICKSON, B. L.; ROBERTS, T.A. Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. **Psychology of Women Quarterly**, v.21, p. 173–206, 1997.

GALLI, N.; REEL, J.J. **Adonis or Hephaestus?** Exploring Body Image in Male Athletes. *Psychology of Men & Masculinity*, v. 10, n. 2, p.95–108, 2009.

GILES, D.C.; CLOSE, J. Exposure to 'lad magazines' and drive for muscularity in dating and non-dating young men. **Personality and Individual Differences**, n. 44, p. 1610–1616, p.2008.

GINIS, K.A.M. *et al.* Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. **Body image**, v. 2, p. 363-372, 2005.

GROGAN, S.; RICHARDS, H. Body image: Focus groups with boys and men. **Men and Masculinities**, v.4, p.219-232, 2002.

_____. Body image and health: Contemporary perspective. **Journal of Health Psychology**, n.11, p. 523–530, 2006.

GROSSBARD, J. R.; LEE, C.M.; NEIGHBORS, C.; LARIMER, M. E. Body Image Concerns and Contingent Self-Esteem in Male and Female College Students. **Sex Roles**, n. 60, p.198–207, 2009.

HALE, B.D.; ROTH, A. D.; DELONG, R.E.; BRIGGS, M.S. Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. **Body Image**, n.7, p. 234–239, 2010.

HALLSWORTH, L.; WADE, T.; TIGGEMANN, M. Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders British. **Journal of Health Psychology** n.10, p.453–465, 2005.

HATOUM, I.J.; BELLE, D. Mags and Abs: Media Consumption and Bodily Concerns in Men. **Sex Roles**, v. 51, n. 7/8, 2004.

HILDEBRANDT, T.; LANGENBUCHER, J.; SCHLUNDT, D. G. Muscularity concerns among men: development of attitudinal and perceptual measures. **Body Image**, n. 1, p.169–181, 2004.

HOBZA, C.L.; ROCHLEN, A.B. Gender Role Conflict, Drive for Muscularity, and the Impact of Ideal Media Portrayals on Men. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 10, n. 2, p.120–130, 2009.

JOHNSON, P.J.; McCREARY, D.R.; MILLS, J.S. Effects of Exposure to Objectified Male and Female Media Images on Men's Psychological Well-Being. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 8, n. 2, p.95–102, 2007.

JUNG, J.; FORBES, G.B.; CHAN, P. Global Body and Muscle Satisfaction Among College Men in the United States and Hong Kong-China. **Sex Roles**, n.63, p.104–117, 2010.

KARAZSIA, B.T.; CROWTHER, J.H. Psychological and behavioral correlates of the SATAQ-3 with males. **Body Image**, n. 5, p. 109–115, 2008.

_____; CROWTHER, J.H. Social body comparison and internalization: Mediators of social influences on men's muscularity-oriented body dissatisfaction. **Body Image**, n. 6, p.105–112, 2009.

_____; CROWTHER, J.H. Sociocultural and Psychological Links to Men's Engagement in Risky Body Change Behaviors. **Sex Roles**, n. 63, p.747–756, 2010.

KELLEY, C.C. (GALLIGER); NEUFELD, J. M.; MUSER-EIZENMAN, D.R. Drive for thinness and drive for muscularity: Opposite ends of the continuum or separate constructs? **Body Image**, n. 7, p. 74–77, 2010.

LABRE, M. P. The male body ideal: perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. **Jmhg**, v. 2, n. 2, p. 223–229, 2005.

LEONEI, J.E.; FELTRO, J. V. Perceptions and attitudes toward androgenic-anabolic steroid use among two age categories: a qualitative inquiry. **Journal of Strength and Conditioning Research**, n.21, v.2, p.532-537, 2007.

LITT, D.; DODGE, T. A longitudinal investigation of the Drive for Muscularity Scale: Predicting use of performance enhancing substances and weightlifting among males. **Body Image**, n. 5, p. 346–351, 2008.

MARTIN, J.J.; KLIBER, A.; KULINNA, P. H.; FAHLMAN, M. Social Physique Anxiety and Muscularity and Appearance Cognitions in College Men. **Sex Roles**, n. 55, p.151–158, 2006.

McCREARY, D.R.; SASSE, D.K. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. **Journal of American college health**, v.48, p. 297-304, 2000.

_____.; SASSE, D.K. SAUCIER, D. M.; DORSCH, K. D. Measuring the Drive for Muscularity: Factorial Validity of the Drive for Muscularity Scale in Men and Women. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 5, n. 1, p. 49–58, 2004.

_____.; SAUCIER, D. M. The Drive for Muscularity and Masculinity: Testing the Associations Among Gender-Role Traits, Behaviors, Attitudes, and Conflict. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 6, n. 2, p.83–94, 2005.

_____.; HILDEBRANDT, T.B.; HEINBERG, L.J.; BOROUGHS, M.; THOMPSON, J. K. A Review of Body Image Influences on Men's Fitness Goals and Supplement Use. **American Journal of Men's Health**; v.1, n.4, p. 307-316, 2007.

_____.; SAUCIER, D.M. Drive for muscularity, body comparison, and social physique anxiety in men and women. **Body Image**, n. 6, p. 24–30, 2009.

_____.; KARVINEN, K.; DAVIS, C. The relationship between the drive for muscularity and anthropometric measures of muscularity and adiposity. **Body Image**, n. 3 , p.145–152, 2006.

_____. **Body image and muscularity**. In: CASH, T.F.; SMOLAK, L. *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention*. Nova York: The Guilford Press, p.198-205, 2011.

McFARLAND, M. B.; PETRIE, T. A. Male Body Satisfaction: Factorial and Construct Validity of the Body Parts Satisfaction Scale for Men. **Journal of Counseling Psychology**. Advance online publication, 2012.

McPHERSON, K. E.; McCARTHY, P.; McCREARY, D.R.; McMILLAN, S. Psychometric evaluation of the Drive for Muscularity Scale in a community-based sample of Scottish men participating in an organized sporting event . **Body Image**, n. 7, p. 368–371, 2010.

MORGADO, J.J.M; MORGADO, F.F.R.; TAVARES, M.C.G.C.F.; FERREIRA, M.E.C. Imagem corporal de militares: um estudo de revisão. Artigo aceito para publicação na **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**.

MORRISON, T. G.; MORRISON, M. A.; HOPKINS, C. Striving for Bodily Perfection? An Exploration of the Drive for Muscularity in Canadian Men. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 4, n. 2, p.111–120, 2003.

_____.; MORRISON, M. A.; HOPKINS, C.; ROWAN, E. T. Muscle Mania: Development of a New Scale Examining the Drive for Muscularity in Canadian Males. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 5, n. 1, p.30–39, 2004.

_____.; HARRIMAN, R.L. Additional Evidence for the Psychometric Soundness of the Drive for Muscularity Attitudes Questionnaire (DMAQ). **The Journal of Social Psychology**, n. 145(5), p.618–620, 2005.

_____.; MORRISON, M. A. Psychometrics properties of the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire (SMAQ). **Body Image**, n. 3 p.131–144, 2006.

NOWELL, C.; RICCIARDELLI, L.A. Appearance-based comments, body dissatisfaction and drive for muscularity in males. **Body Image**, n. 5, p. 337–345, 2008.

PARENT, M. C.; MORADI, B. His Biceps Become Him: A Test of Objectification Theory's Application to Drive for Muscularity and Propensity for Steroid Use in College Men. **Journal of Counseling Psychology**, v. 58, n. 2, p. 246–256, 2011.

POPE, H.G.; PHILLIPS, K.A.; OLIVARDIA, R. **O complexo de Adônis: a obsessão masculina pelo corpo**, tradução Sérgio Teixeira. Rio de Janeiro: campus, 2000.

PRITCHARD, M.; PARKER, C.; NIELSEN, A. What predicts drive for muscularity in college students? **Eating Behaviors**, n. 12, p. 228–231, 2011.

SMITH, B.L.; HANDLEY, P.; ELDREDGE, D.A. Sex differences in exercise motivation and body image satisfaction among college students. **Perceptual & Motor Skills**, v.86, p. 723-732, 1988.

SMOLAK, L.; MURNEN, S. K. Drive for leanness: Assessment and relationship to gender, gender role and objectification. **Body Image**, n. 5, p. 251–260, 2008.

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo: as energias construtivas da psique**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

STEINFELDT, J. A.; GILCHRIST, G.A.; HALTERMAN, A.W.; GOMORY, A.; STEINFELDT, M. C. Drive for Muscularity and Conformity to Masculine Norms Among College Football Players. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 12, n.4, p. 324–338, 2011.

TAVARES, M.C.G.C.F. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. Barueri: Manole, 2003.

TIGGEMANN, M. **Sociocultural perspectives on human appearance and body image**. In: CASH, T.F.; SMOLAK, L. *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention*. Nova York: The Guilford Press, p.12-20, 2011.

UNTERHALTER, G.; FARRELL, S.; MOHR, C. Selective memory biases for words reflecting sex-specific body image concerns. **Eating Behaviors**, n. 8, p. 382–389, 2007.

VANDEBOS, G. R. (Org.) **Dicionário de Psicologia da APA**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

WOJTOWICZ, A.E.; RANSON, K. M. V. Psychometric Evaluation of Two Scales Examining Muscularity Concerns in Men and Women. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 7, n. 1, p.56–66, 2006.

YAGER, Z.; O'DEA, J. A controlled intervention to promote a healthy body image, reduce eating disorder risk and prevent excessive exercise among trainee health education and physical education teachers. **Health education research**, v.25, n.5, p.841–852, 2010.

ZEPEDA, E.P.; FRANCO, K.P.; VALDÉS, E. M. Nutritional status and symptomatology of muscle dysmorphia in male gym users. **Revista Chilena de Nutrição**, v. 38, n.3, p. 260-267, 2011.

4 ARTIGO C - IMPACTO DO CURSO DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS NA IMAGEM CORPORAL DE HOMENS MILITARES

JAIRO JOSÉ MONTEIRO MORGADO

Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
(UFJF)

Especialista em Operações Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de
Oficiais do Exército Brasileiro (EsAO)

Instrutor Chefe do Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva do 4º Grupo
de Artilharia de Campanha (Juiz de Fora- Minas Gerais – Brasil)

E-mail: jairomorgado@bol.com.br

FABIANE FROTA DA ROCHA MORGADO

Doutoranda em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas
(UNICAMP) (Campinas – São Paulo – Brasil)

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
(UFJF)

Especialista em Metodologia da Pesquisa pela Universidade Federal de Juiz
de Fora (UFJF)

E-mail: fabf.frm@hotmail.com

Dr^a. MARIA ELISA CAPUTO FERREIRA

Pós Doutora em Educação pela Universidade do Estado de São Paulo (USP)

Prof^a. Adjunto da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade
Federal de Juiz de Fora (FAEFID/UFJF) (Juiz de Fora- Minas Gerais – Brasil)

E-mail: caputoferreira@terra.com.br

RESUMO

A imagem corporal é a expressão mental da identidade corporal, um constructo dinâmico e multifacetado, em constante processo de construção e reconstrução, o que torna importante seu estudo no Curso de Formação de Sargentos do Exército Brasileiro (CFS). Este estudo objetivou verificar o impacto do Período Básico do CFS na imagem corporal de sujeitos que ingressam neste curso, com enfoque na busca pela muscularidade. Para este fim, foi criado um roteiro de entrevista semiestruturado, enfocando componentes atitudinais da imagem corporal e a muscularidade. Estas foram aplicadas em indivíduos aprovados no CFS, em dois momentos distintos, antes e após o curso, com intervalo de 34 semanas. As entrevistas foram transcritas e interpretadas com a utilização de análise de conteúdo. Foram formadas categorias durante o processo de interpretação dos dados. Quando comparados os dois momentos, os resultados apontaram alterações positivas na satisfação corporal dos sujeitos, aumento de 29,6% para 59,3%. A maioria dos indivíduos satisfeitos apontou os membros inferiores como a parte do corpo que mais gosta (14,4% e 29,6%). Os sujeitos apresentaram elevados níveis de confiança com o corpo (92,6% e 88,9%), sendo a capacidade física a categoria mais citada (59,3% e 48,2%). Já, os sentimentos dos participantes a respeito da relação da muscularidade com a atratividade foram alterados positivamente, assim como a crença da importância da muscularidade para a capacidade física, em detrimento de outros parâmetros. Sendo assim, o CFS impactou positivamente aspectos da imagem corporal dos sujeitos que realizaram o referido curso, possibilitando o desenvolvimento saudável deste constructo nos jovens militares do Exército Brasileiro.

PALAVRAS-CHAVE: imagem corporal; satisfação corporal; capacidade física; militares.

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a expressão mental da identidade corporal, um constructo dinâmico e multifacetado, em constante processo de construção e reconstrução (SCHILDER, 1999; TAVARES, 2007). Considerando esta premissa, torna-se essencial considerá-la no contexto científico. A importância desta temática tem motivado pesquisadores de diferentes áreas de conhecimento, como Educação Física, Fisioterapia, Sociologia, Neurologia, Psiquiatria, Medicina Psicossomática, Psicofarmacologia, Psicoterapia, entre outros, a compreender melhor e mais profundamente este constructo (PENNA, 1990; TAVARES, 2007).

Como consequência, as pesquisas à cerca da imagem corporal cresceram substancialmente nos últimos 30 anos (GROGAN, 2008). O foco destes estudos tem sido diferentes grupos de indivíduos, especialmente mulheres, crianças, jovens, idosos e pessoas com transtornos alimentares. Entretanto, a abordagem do público militar ainda é escassa (MORGADO, et al, no prelo).

Conhecer a imagem corporal de militares mostra-se relevante, tendo em vista a existência de um processo comumente adotado em Instituições Militares do Brasil, que busca transformar o indivíduo civil em militar. Neste, há uma transmissão de um conjunto de valores, normas e padrões de comportamentos aos novos membros, necessários à manutenção da identidade e integridade da Instituição Militar (BRITO, PEREIRA, 1999). Levando-se em consideração o dinamismo que caracteriza a imagem corporal, as experiências vivenciadas no contexto militar podem gerar alterações neste constructo.

Dentre as experiências que o sujeito vivencia no Exército Brasileiro, encontra-se a busca pela integralização de uma identidade militar. Esta é caracterizada por não cessar no tempo, visto que o indivíduo é militar durante 24 horas por dia, dentro ou fora de seu horário de trabalho; e por não se modificar no espaço, na medida em que, independente de seu local de atuação, ele será um militar (ROSA, BRITO, 2010). Esta identidade militar está inserida no contexto de uma comunidade militar, na qual os interesses da coletividade são priorizados em detrimento de pretensões individuais.

Já, no que se refere às atividades que caracterizam o cotidiano militar, encontram-se as atividades físicas, seja por intermédio de exercícios físicos previstos no Treinamento Físico Militar (TFM), ou pela realização de atividades

inerentes à preparação destes profissionais para o cumprimento de suas atribuições constitucionais, como os acampamentos e pistas de aplicação militares (BRASIL, 2002). Neste sentido, Schilder (1999) preconiza que as sensações provenientes do interior do corpo possuem significado e estão conectadas na estrutura da imagem corporal, influenciando as ações motoras. Logo, o movimento é um facilitador do desenvolvimento saudável da Imagem Corporal.

Conforme afirmado, os estudos sobre imagem corporal no público militar ainda são escassos. Entretanto, algumas investigações com homens têm sido realizadas nas últimas décadas. Segundo Pope, Phillips e Olivardia (2000), o foco das pesquisas que exploram o gênero masculino foi alterado. Até a última década do século passado, os estudos focalizavam uma busca por ser mais magro, de forma similar ao que já era realizado com as mulheres. Contudo, no início deste século, pesquisadores observaram que, para o público masculino, a muscularidade fazia mais sentido do que os níveis de gordura corporal (McCREARY, 2011).

Este fato está associado aos ideais de beleza culturalmente aceitos, nos quais as mulheres buscam ser mais magras, com seios cada vez maiores e com outros sinais de sensualidade, enquanto os homens buscam um pouco de magreza associada à muscularidade (MURNEN, 2011).

Neste sentido, descobriu-se que, no público masculino, a insatisfação está prioritariamente relacionada com a muscularidade, como apontado nas pesquisas de Jung, Forbes e Chan (2010) e Karazsia e Crowther (2010). Considera-se, portanto, que os homens relacionam-se com seus corpos de forma distinta daquela que se observa nas mulheres. Na medida em que os homens buscam ser mais magros, eles apresentam como característica marcante desta relação uma busca pela muscularidade. Esta pode ser compreendida como componente central da imagem corporal de homens e ser definida como o desejo de alcançar um tipo idealizado de corpo muscular (MORRISON et al, 2003).

Algumas observações sistemáticas têm reportado que altos índices de busca pela muscularidade têm sido associados a alterações negativas na imagem corporal, como depressão (DAVIS, KARVINEM, MCCREARY, 2005; MARTIN et al., 2006) e baixa autoestima (HOBZA, ROCHLEN, 2009; GROSSBARD et al., 2009), além de representar maiores riscos de abuso de anabolizantes e outros suplementos que prometam ganho de massa muscular (ADAMS et al, 2005; DAVIS et al, 2005; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000; SMITH et al, 1998).

Neste sentido, algumas questões fulcrais emergem. Considerando que os homens militares possuem em sua rotina atividades peculiares que preconizam a experimentação de uma identidade militar, qual seria o impacto de cursos de formação militares na imagem corporal do sujeito? Como seria a busca pela muscularidade neste contexto?

Torna-se essencial investigar o fenômeno da imagem corporal, mais especificamente, da “busca pela muscularidade”, no contexto militar. O conhecimento aprofundado nesta área poderia dar suporte necessário a estratégias de intervenção consistentes no contexto militar. Seria possível aos comandantes de diferentes unidades militares do Brasil, bem como a outros profissionais que possuem influência sobre o alunado, o conhecimento de seus alunos, na busca de fornecer-lhes programas de instrução mais adequados.

Desta forma, este estudo objetiva verificar o impacto do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos na imagem corporal de sujeitos que ingressam neste curso, com enfoque na busca pela muscularidade.

2. MÉTODO

Esta pesquisa é do tipo descritivo qualitativo. Trata-se de um estudo que, de acordo com Lüdke e André (1986) envolve a obtenção de dados descritivos por intermédio do contato do pesquisador com a situação estudada.

2.1 Aspectos éticos

Este estudo é parte integrante da dissertação de mestrado do primeiro autor e foi iniciado após o projeto ter sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade Federal de Juiz de Fora, de acordo com o parecer 153/2010, de 17 de junho de 2010.

Os alunos da amostra foram voluntários e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, após terem sido orientados sobre as características da pesquisa.

2.2 Participantes

Participaram do estudo 27 alunos do sexo masculino do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos do Exército Brasileiro, realizado na cidade de Juiz de Fora, MG, todos aprovados em concurso público para ingresso no referido curso.

Dentre os diferentes cursos de formação profissional do Exército Brasileiro, o Curso de Formação de Sargentos (CFS) foi selecionado por ser responsável por formar a maioria dos militares de carreira do Exército (37.038 dos 54.939 militares de carreira do Exército Brasileiro (67,41%) são oriundos do CFS (DECRETO..., 2011).

2.3 Procedimentos

Inicialmente, buscou-se utilizar os apontamentos da literatura para explorar as concepções de homens militares à cerca de seus corpos, particularmente sua muscularidade. Para este fim, tendo em vista a escassez de instrumentos validados para a população brasileira (CARVALHO et al, 2011) até a data em que foi feita a coleta dos dados (2010), foi desenvolvido um roteiro de entrevista semiestruturado, constante do ANEXO “C”.

Em seguida, iniciou-se a pesquisa de campo. Esta foi realizada em duas etapas, uma antes do início do Período Básico do CFS e outra após o seu término. As entrevistas foram gravadas em áudio e vídeo e transcritas na íntegra. Foram envidados todos os esforços para que as condições de execução das mesmas fossem as mais similares possíveis.

Á partir deste ponto, iniciou-se o trabalho de análise dos dados.

2.4 Análise dos dados

Para análise destes, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo que, de acordo com Bardin (1977, p.42), é considerada “um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que visam obter [...] indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção das mensagens”.

Adicionalmente, foi empregada estatística descritiva para caracterizar a população do estudo, através de médias, desvios padrão e frequências de aparição dos resultados.

2.5 Informações sobre o Curso de Formação de Sargentos

O CFS é desenvolvido em duas etapas: o Período Básico, realizado em diversas organizações militares do Exército Brasileiro, distribuídas em cidades distintas do Brasil, e o Período de Qualificação, conduzido nas escolas militares (Escola de Sargentos das Armas, Escola de Sargentos de Logística, Centro de Aviação do Exército) (ESCOLA ..., 2012).

O Período Básico é realizado em 34 semanas de instrução, período no qual o aluno tem contato com a formação do combatente do Exército Brasileiro. Esta formação é dada por meio de um complexo de fatores, incluindo instrução individual básica, desenvolvimento de preceitos militares, adaptação à rotina militar e aprimoramento da aptidão física dos alunos (ESCOLA ..., 2012).

Duas entrevistas semiestruturadas foram realizadas neste período. A primeira consta do pré-teste e ocorreu na primeira semana de instrução; a segunda refere-se ao pós-teste e foi realizada na 34ª semana de instrução, após o término das atividades do curso.

3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo verificar o impacto do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos na imagem corporal de sujeitos que ingressam neste curso, enfocando a busca pela muscularidade.

Os sujeitos estudados apresentaram média de idade de 22,4 anos (DP 2,4); estatura 1,74 (DP 5,19); massa corporal 73,4 (DP 11,24). Dentre estes, 74% tinham ensino médio completo e 26%, ensino superior incompleto; 85% eram naturais do Estado do Rio de Janeiro e 15% de outros Estados (Pernambuco, Minas Gerais, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul e Sergipe). Os dados antropométricos estão representados na tabela 1, abaixo.

Tabela 1. Dados antropométricos dos participantes.

| | Massa (kg) | | % Gordura | | IMC (Kg/m ²) | |
|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|
| | Pré- teste | Pós- teste | Pré- teste | Pós- teste | Pré- teste | Pós- teste |
| Média | 73,9 | 74,5 | 11,6 | 11,7 | 24,3 | 24,6 |
| DP | 11,5 | 10,3 | 6,9 | 5,6 | 3 | 2,6 |
| <i>p</i> | | 0,38 | | 0,79 | | 0,34 |

Fonte: BioEstat 5.0

As entrevistas gravadas e transcritas foram utilizadas para categorizar as respostas dos indivíduos da população estudada. Segundo Bardin (1977, p.117), este procedimento “é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero, com os critérios previamente definidos”.

Para cada uma das seis perguntas do roteiro de entrevista semiestruturada utilizado neste estudo, as respostas foram categorizadas semanticamente e de acordo com a frequência de aparição.

A pergunta 1 - *Você está satisfeito com seu corpo, com a sua muscularidade?* -, apresentou três respostas: **sim**, **não** e **parcialmente** (satisfeito), como observado na figura 1.

| Você está satisfeito com seu corpo, com a sua muscularidade? | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|------|--|-------------------------------------|-----|-----------|--------------|-----|------------|--|-----------------------------------|---|------|
| Pré-teste | | | | | | Pós-teste | | | | | | | |
| Respostas | Fr | | Categorias | Fr | | Respostas | Fr | | Categorias | Fr | | | |
| | Ab | Rel | | Ab | Rel | | Ab | Rel | | Ab | Rel | | |
| Sim | 8 | 29,6 | Qual a parte do seu corpo que você mais gosta? | Membros inferiores | 4 | 14,7 | Sim | 16 | 59,3 | Qual a parte do seu corpo que você mais gosta? | Membros inferiores | 8 | 29,6 |
| | | | | Cabelo/Olhos | 2 | 7,4 | | | | | Cabelo/Olhos /Face | 3 | 11,1 |
| | | | | Membros superiores | 2 | 7,4 | | | | | Membros superiores | 5 | 18,6 |
| Não | 16 | 59,3 | Por quê? | Ganhar ou perder peso | 9 | 33,4 | Não | 8 | 29,6 | Por quê? | Ganhar ou perder peso | 3 | 11,1 |
| | | | | Ganhar músculo e definição muscular | 7 | 26 | | | | | estética | 1 | 3,7 |
| Parcialmente | 3 | 11,1 | Por quê? | Ganhar músculo, definição | 2 | 7,4 | Parcialmente | 3 | 11,1 | Por quê? | Melhorar preparo físico | 1 | 3,7 |
| | | | | Perder peso | 1 | 3,7 | | | | | Ganhar músculo/definição muscular | 2 | 7,4 |

Figura 1: Síntese de respostas referentes à pergunta 1.

Fonte: o autor (2012)

Nota: Fr = Frequência; Ab = Absoluta; Rel = Relativa

É possível verificar que o alto percentual de insatisfação com o corpo/muscularidade no pré-teste (59,3%), como representado pelos militares que declararam **não** estarem satisfeitos, está condizente com a literatura especializada, que sugere a insatisfação do público masculino com a sua muscularidade (GRUBER et al, 1999; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000; CAFRI et al, 2002; FREDERICK et al, 2007; THOMPSON, CAFRI, 2007).

Contudo, chama atenção que, quando comparados os dois testes, os índices de satisfação com o corpo/muscularidade foram positivamente alterados, passando de 29,6% para 59,3%. Em sentido contrário, os insatisfeitos passaram de 59,3% para 29,6%, enquanto os indecisos mantiveram índice de 11,1%.

Estes dados vão ao encontro dos achados de outros estudos que sugerem que aspectos da imagem corporal dos indivíduos podem ser alterados positivamente, por intermédio de intervenções (GINIS *et al*, 2005; YAGER, O'DEA, 2010). Ginis *et al* (2005) aplicaram um programa de treinamento de força de 12 semanas na população de seu estudo. Os autores verificaram aumento nos índices de satisfação corporal, diminuição da ansiedade física social e da insatisfação com a muscularidade. Além disto, os sujeitos apresentaram diminuição do percentual de gordura; aumento da massa corporal livre de gordura; aumento da capacidade em exercícios de uma repetição máxima de ombro, peitoral, bíceps e perna.

Da mesma forma, Yager e O'Dea (2010) aplicaram um programa de intervenção em um grupo de jovens, professores de Educação Física e aprendizes de saúde, considerados como uma população de risco para imagem corporal pobre e para desenvolvimento de desordens alimentares. Os resultados revelaram melhores níveis de autoestima, busca pela muscularidade e imagem corporal mais saudável.

No mesmo sentido, Ginis e Basset (2011) e Campbell e Hausenblas (2011) sugerem que o exercício físico tem efeito positivo na imagem corporal. Os autores se basearam em resultados de meta-análises realizadas sobre estudos que buscaram verificar a influência do exercício físico sobre a imagem corporal de indivíduos.

Desta forma, considerando que o Período Básico do Curso de Formação de Sargentos pode ser estimado como um período de intervenção de 34 semanas, no qual a atividade física é um dos componentes centrais do programa, é possível inferir que o CFS influenciou positivamente o componente satisfação, da imagem corporal dos participantes deste estudo.

Na continuidade da análise da tabela 1, vale destacar que as respostas concernentes às perguntas subsequentes (*Qual a parte de seu corpo que você mais gosta?* - para a resposta **sim**; - *Por quê?* - para as respostas **não** e **parcialmente**) foram divididas em categorias, conforme a similaridade dos conceitos presentes nas respostas dos indivíduos.

Quanto à resposta **sim**, destaca-se que as partes do corpo que os participantes relataram gostar mais, tanto no pré-teste, quanto no pós-teste foram os **membros superiores** e **membros inferiores**. A literatura aponta que, para o público masculino, o ideal de beleza está associado a um padrão de corpo bem

construído e musculoso (McCREARY, 2011; McCABE, RICCIARDELLI, 2005; RICCIARDELLI, McCABE, 2003; COHANE, POPE, 2001; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000).

Neste padrão, estudos sugerem que as partes do corpo mais apreciadas pelos homens são: a musculatura peitoral, braços bem desenvolvidos, ombros largos e cintura pequena (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000; HOYT, KOGAN, 2001, STANFORD, McCABE, 2005).

Por um lado, este fato foi minimamente percebido no presente estudo. O percentual de militares que apontam os membros superiores como preferidos variou de 7,4% para 18,6% (pré-teste e pós-teste, respectivamente), conforme pode ser observado nas seguintes narrativas realizadas em momentos distintos dos testes: *“Meu braço. Eu acho que é porque agora ele está mais forte do que quando cheguei aqui”* (participante 6); *“As costas. Porque é a parte mais trabalhada do meu corpo. Os exercícios que nós fazemos aqui são mais voltados para as costas”* (participante 18); *“Peitoral. É a parte mais definida”* (participante 22); e ainda:

Meu tórax. Eu sempre gostei. Antes mesmo de entrar no Exército eu malhava bastante, eu gostava. Depois que eu entrei, eu passei a correr mais, aí é bastante interessante dá para ver os músculos, tudo direitinho. Eu acho uma parte interessante do corpo (participante 21).

Por outro lado, a maioria dos militares desta pesquisa apontam os **membros inferiores** como parte do corpo que mais gostam (29,6%), conforme é possível observar nos seguintes depoimentos: *“Minhas pernas. Porque eu sinto confiança nelas, tanto para correr e pelo tempo que eu pratiquei futebol eu posso confiar nelas”* (participante 5); *“A perna. É a parte que eu acho que está mais em condições, me agrada mais”* (participante 16); *“A perna. É a parte que eu acho mais destacada, as mulheres dizem gostar”* (participante 21).

Vale destacar que o percentual de participantes que destacam os membros inferiores como preferidos varia de 14,7% para 29,6% (pré-teste e pós-teste, respectivamente), englobando mais do que a metade dos sujeitos que se disseram satisfeitos com o corpo/muscularidade (59,3%), contrapondo-se, assim, à literatura que sugere a parte superior do corpo, particularmente tórax e braços, como mais importante para o público masculino (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000; HOYT, KOGAN, 2001, STANFORD, McCABE, 2005; McCREARY, 2011).

Uma possível explicação para este fato está associada às atividades físicas e militares, vivenciadas pela população do estudo. Nestas, parece existir uma prevalência de emprego de membros inferiores e dependência de sua capacidade de suportar exercícios extenuantes, como marchas a pé, carregando grande quantidade de peso, acampamentos, pistas de aplicação militares e o TFM, que tem na corrida seu principal método de treinamento, como pode ser percebido nos trechos: “*As pernas. Porque eu gosto de correr e nunca senti problema algum com elas*” (participante 17); “*Porque ele (corpo) nunca me deixou na mão, como no acampamento e em outras atividades sempre tive bom desempenho*” (participante 20);

Porque depois que eu entrei no Exército eu pude ver ainda mais isso, eu consegui ser capaz de fazer coisas que eu jamais poderia imaginar, tipo subir em um barranco de 5 metros, com uma corda, eu não pensava ser capaz de fazer isso. Antigamente, eu pensava que o camarada ser mais forte conseguiria fazer mais coisas, mas eu percebi o contrário, se eu for um cara equilibrado, eu consigo fazer mais coisas do que se for somente forte (participante 6).

Percebe-se, portanto, que a funcionalidade do corpo parece ter um papel importante no cotidiano dos participantes deste estudo. Prioriza-se um “corpo funcional”, no qual sua importância encontra-se atrelada às capacidades dos sujeitos de realizarem, com eficiência, as atividades exigidas no cotidiano militar.

Ainda na resposta **sim**, a categoria **cabelo/olhos** foi assinalada, conforme as seguintes opiniões: “*O cabelo. É liso, maneiro*” (participante 26); “*Meus olhos. Eu sempre gostei. É por que eu gosto do olhar das pessoas, por isso eu valorizo muito o meu*” (participante 6) .

Estas afirmações vão ao encontro de estudos recentes (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000; SCHOOLER, WARD, 2006; BERGERON, TYLKA, 2007; TIGGEMANN, MARTINS, CHURCHETT, 2008) que sugerem a preocupação dos homens com outras partes do corpo, como cabelo (da cabeça ou corporal), altura, tamanho do pênis, entre outros. Tiggemann et al (2008) sugere que a insatisfação masculina é marcadamente associada à muscularidade e gordura corporal, seguidas pela altura e cabelo (da cabeça). Neste sentido, os homens podem perceber a calvície, por exemplo, como sinal de velhice, de menor atração física (CASH, 2001).

No que tange aos sujeitos que responderam que não estavam satisfeitos com seu corpo/muscularidade, as observações foram divididas nas categorias: **ganhar ou perder peso; e ganhar músculo/definição muscular**. Este fato vai ao encontro da literatura da área que aponta o ideal masculino como sendo magro e musculoso (McCABE, RICCIARDELLI, 2005; RICCIARDELLI, McCABE, 2003; COHANE, POPE, 2001; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000) e pode ser observada nas afirmações: “*Eu sou muito magro, estou abaixo do meu peso ideal, eu tenho noção disso*” (participante 1); “*Eu queria perder ainda um pouco da massa gorda, da gordura*” (participante 3); “*Eu queria estar mais resistente, com um pouco de curvas a mais, não muito, uns 3 a 4 quilos a mais*” (participante 19).

Eu gostaria de estar mais definido, diminuir o percentual de gordura. Eu acho que estou acima do peso, com o percentual de gordura um pouco elevado, então eu gostaria de diminuir para ter uma definição melhor (participante 9).

Outra observação marcante da figura 1 é que, ao comparar pré-teste e pós-teste, a frequência de aparição da categoria **ganhar músculo/definição muscular** diminuiu em percentual menor do que a categoria **ganhar ou perder peso**. Este fato contribuiu para que a categoria **ganhar músculo/definição muscular** assumisse o maior percentual da resposta **não**. Assim, pode-se inferir que o CFS promoveu uma diminuição da preocupação com o peso corporal maior do que a preocupação relativa à ganhar músculo/definição muscular.

A resposta **parcialmente** (satisfeito) é formada pelos sujeitos que não se consideram integralmente satisfeitos com seu corpo. Nesta, destaca-se a categoria **ganhar músculo/definição muscular**, responsável por 2/3 das inquietações dos indivíduos desta resposta em ambos os testes. Além disto, no pós-teste, a categoria **melhorar o preparo físico** foi incluída, conforme aponta o indivíduo 15:

Em parte. Eu não viso muito ter um corpo musculoso, anabolizado, eu viso ter um preparo físico melhor, eu não estou com um preparo físico bom ainda. Dentro do padrão do meu trabalho eu tenho que estar com um preparo físico bom, não necessariamente musculoso.

Em suma, para os participantes deste estudo, no que diz respeito à satisfação com o corpo, em especial com a muscularidade, pode-se inferir que o CFS possuiu impacto positivo nesta dimensão da imagem corporal. Foi possível constatar que o pós-teste apresentou maiores índices de satisfação com diferentes

partes do corpo, especialmente membros superiores e inferiores, cabelo, olho e rosto; e menores índices de insatisfação com o peso e a muscularidade.

Outra questão integrante deste estudo foi representada pela pergunta - *Você se sente seguro, confiante com seu corpo?* -. A figura 2 ilustra o resumo desta. As respostas foram organizadas em três respostas: **sim**, **não** e **parcialmente** (confiante).

| Você se sente seguro, confiante com seu corpo? | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|------|------------|---------------------|-----|-----------|--------------|-----|------------|----------|--|----|------|
| Pré-teste | | | | | | Pós-teste | | | | | | | |
| Respostas | Fr | | Categorias | Fr | | Respostas | Fr | | Categorias | Fr | | | |
| | Ab | Rel | | Ab | Rel | | Ab | Rel | | Ab | Rel | | |
| Sim | 25 | 92,6 | Por quê? | Capacidade física | 16 | 59,3 | Sim | 24 | 88,9 | Por quê? | Capacidade física | 13 | 48,2 |
| | | | | Altura | 3 | 11,1 | | | | | Altura | 1 | 3,7 |
| | | | | Satisfação | 3 | 11,1 | | | | | Satisfação | 3 | 11,1 |
| | | | | Nunca deixou na mão | 1 | 3,7 | | | | | Estética/atratividade física | 3 | 11,1 |
| | | | | Elogio | 1 | 3,7 | | | | | Perdeu peso/não está obeso | 2 | 7,4 |
| | | | | Psicológico | 1 | 3,7 | | | | | Psicológico | 2 | 7,4 |
| Não | 2 | 7,4 | Por quê? | Ganhar força | 1 | 3,7 | Não | 1 | 3,7 | Por quê? | Perder peso/definição muscular | 1 | 3,7 |
| | | | | Exercitar mais | 1 | 3,7 | | | | | Atende fisicamente, mas não esteticamente | 1 | 3,7 |
| Parcialmente | 0 | 0 | Por quê? | | | | Parcialmente | 2 | 7,4 | Por quê? | Falta força, mas se supera em determinadas situações | 1 | 3,7 |

Figura 2: Síntese de respostas referentes à pergunta 2.

Fonte: o autor (2012)

Nota: Fr = Frequência; Ab = Absoluta; Rel = Relativa

Nesta figura, fica evidente o elevado percentual de sujeitos que se sentem seguros, confiantes com seus corpos, tanto no pré como no pós-teste (92,6% e 88,9% respectivamente).

Os fatores motivadores desta confiança (resposta **sim**), mencionados pelos sujeitos nas entrevistas, foram organizados em categorias. Conforme pode ser

observado na figura 2, destacam-se as categorias **capacidade física** (59,3% e 48,2%), **altura** (11,1% e 3,7%), estar **satisfeito** com o corpo (11,1% em ambos), **estética/atratividade física** (11,1% no pós-teste), confiança no **psicológico** (3,7% e 7,4%) e **perda de peso/não estar obeso** (7,4% no pós-teste).

O alto índice de confiança com o corpo, citado pelos militares do estudo, pode estar relacionado com o fato destes jovens terem sido aprovados em concurso público para o CFS, no qual tiveram a tarefa desafiadora de superar etapas de testes cognitivos, psicotécnicos, de saúde e físicos para serem considerados aptos à ingressarem no Exército Brasileiro. Neste sentido, a confiança na **capacidade física** fica evidente nas observações a seguir: *“Eu tenho um bom preparo físico e até quando estou despreparado eu adquiro este preparo rápido”* (participante 3); *“Porque eu tenho um condicionamento físico aceitável e minha estética, também, de corpo não creio que gere muita insatisfação, não tenho gordura, não tem nada, etc”* (participante 5); *“Porque mesmo sendo magro eu tenho um perfil que é bom para corrida, muito movimento, eu tenho leveza”* (participante 11); *“Porque eu já era militar, fazia atividade física, nunca tive nenhum problema, nunca tive nenhum tipo de piada sobre meu corpo”* (participante 16); *“Porque eu pratico atividade física frequentemente e não me sinto mal com isso. Eu me sinto capaz em relação a isso, realizar atividade física”* (participante 24).

Outra possível explicação reside no fato dos indivíduos praticarem atividades inerentes à carreira militar, como acampamentos, marchas à pé, pistas de aplicação militares, TFM, entre outras, que possibilitam ao jovem explorar e ampliar suas próprias capacidades, por meio de vivências e experiências corporais diversificadas. Ademais, Brasil (2002) sugere que “indivíduos mais aptos fisicamente têm maiores níveis de autoconfiança e motivação”. Os apontamentos a seguir vão ao encontro desta concepção: *“Porque ele (corpo) sempre se adapta bem às atividades que eu faço. Quando eu vim para cá eu não era muito de correr, me adaptei à corrida; futebol eu sempre joguei, basquete”* (participante 4); *“Porque eu sou capaz de fazer qualquer atividade, esportes, malhação, qualquer coisa”* (participante 8);

... em certas ocasiões eu sinto que falta um pouco de força nele, de equilíbrio, mas em outras situações ele também se supera, ele atinge resultados que nem eu esperava, como no primeiro acampamento, onde eu achava que não iria ter força para aguentar certos exercícios (participante 5).

Quanto à categoria relacionada à satisfação com a **altura**, os achados deste trabalho são condizentes com estudos anteriores (GUNDERSON, 1965; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000; SCHOOLER, WARD, 2006; BERGERON, TYLKA, 2007; TIGGEMANN, MARTINS, CHURCHETT, 2008) que sugerem a estatura como um fator concernente à imagem corporal de homens. Os indivíduos 2, 15 e 29 demonstraram esta ligação: *“Eu tenho altura..., não está tão problemático”* (participante 2); *“A altura ajuda muito”* (participante 15); *“Porque é proporcional, tenho altura correta”* (participante 29).

Também chama a atenção os indivíduos que se sentem seguros com seus corpos por estarem **satisfeitos**: *“Eu já sofri muito preconceito. Eu era muito gordo, aí emagreci e posso dizer que estou satisfeito com o corpo que tenho”* (participante 4); *“Porque eu sou assim, me sinto bem”* (participante 6).

Alguns apontamentos relativos à **atratividade e estética** surgiram no pós-teste, como pode ser observado nas narrativas seguintes: *“Porque eu tenho um condicionamento físico aceitável e minha estética, também, de corpo não creio que gere muita insatisfação, não tenho gordura, não tem nada, etc”* (participante 5); *“Porque eu não perco em nada com o corpo que eu tenho, não me sinto excluído, nem, muito menos, ofendido em tirar a camisa e mostrar o corpo”* (participante 7).

Alguns militares deste estudo revelaram confiança em atributos **psicológicos** (13, 25 e 30): *“Eu acho que minha personalidade consegue suprir o que falta de aparência”* (participante 13); *“Porque eu acho que não é somente o corpo que interfere em alguma coisa, na aparência, tem também o psicológico que afeta mais”* (participante 25); *“Porque eu tenho certeza que o meu psicológico aguenta qualquer coisa”* (participante 30).

Outros demonstraram segurança por **não estarem obesos** ou por terem **perdido peso**: *“Ainda que eu esteja insatisfeito, eu não estou obeso, fora do padrão”* (participante 16); *“Com as atividades militares eu consegui perder muito peso, eu estava muito acima do peso, perdi não somente aqui, mas também um pouco antes de entrar”* (participante 23).

A falta de confiança com o corpo, resposta **não**, revela a preocupação inicial dos participantes deste estudo com a atividade física pela qual seriam submetidos durante o CFS, inserida na categoria **aprimorar capacidade física** (pré-teste). Esta preocupação pode ser notada nos seguintes depoimentos: *“Porque eu*

acho que ainda posso melhorar, ficar mais forte, eu acho meu corpo ainda fraco, não adaptado” (participante 9); *“Falta força”*. (participante 12); *“Para as atividades físicas eu me sinto seguro, mas tenho que perder um pouco mais de peso para melhorar meu rendimento, porque aqui eu vou precisar de um pouco mais de força para o curso”* (participante 23).

Quanto ao pós-teste, a inquietação dos participantes foi alterada para **perder peso/ganhar definição muscular** conforme relatado a seguir: *“Eu gostaria de estar mais definido, diminuir o percentual de gordura. Eu acho que estou acima do peso, com o percentual de gordura um pouco elevado, então eu gostaria de diminuir para ter uma definição melhor”* (participante 9); ou **aparência**, conforme afirmam os indivíduos **parcialmente** confiantes: *“Mais ou menos. Por que ele atende minhas necessidades físicas, mas não atende meus objetivos estéticos”* (participante 3);

“Mais ou menos. Em certas ocasiões eu sinto que falta um pouco de força nele, de equilíbrio, mas em outras situações ele também se supera, ele atinge resultados que nem eu esperava, como no primeiro acampamento, onde eu achava que não iria ter força para aguentar certos exercícios” (participante 5).

Sintetizando esta questão, é possível inferir que as diversas atividades realizadas pelos militares que ingressam no CFS proporcionam um maior conhecimento das capacidades e limitações do corpo, possibilitando a estes indivíduos vivenciar diferenciadas experiências e sensações, que conspiram para o desenvolvimento integrado da confiança no corpo, relacionado com os desafios superados durante referido curso.

A literatura aponta que os homens acreditam que um corpo bem trabalhado, musculoso, é mais atraente para as mulheres do que aqueles menos definidos (COHN, ADLER, 1992; O’DEA, ABRAHAN, 1999; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000). Neste sentido, a pergunta 3 - *Você se sente menos atraente quando seus músculos estão menores?* - buscou explorar os sentimentos dos sujeitos deste estudo à cerca de sua muscularidade.

Conforme é possível observar na figura 3, foram formadas as respostas **sim** e **não**, de acordo com as respostas dos militares entrevistados. Chama a atenção nesta figura, que, no pré-teste, as duas respostas apresentaram números bastante similares (48,1% e 51,9% respectivamente), contudo, no pós-teste, houve uma diminuição acentuada no número de sujeitos que acreditam ser menos

atraentes quando os músculos estão menos definidos (33,3% e 66,7% respectivamente).

| Você se sente menos atraente quando seus músculos estão menores? | | | | | | | | | | | | |
|--|----|------|------------|----------------------------------|-----|-----------|-----|-----|------------|----------------------------------|-----|------|
| Pré-teste | | | | | | Pós-teste | | | | | | |
| Respostas | Fr | | Categorias | Fr | | Respostas | Fr | | Categorias | Fr | | |
| | Ab | Rel | | Ab | Rel | | Ab | Rel | | Ab | Rel | |
| Sim | 13 | 48,1 | Por quê? | Padrão social de beleza | 4 | 14,8 | Sim | 9 | 33,3 | Padrão social de beleza | 3 | 11,1 |
| | | | | Chama menos a atenção | 5 | 18,5 | | | | Chama menos a atenção | 4 | 14,8 |
| | | | | Gosto pessoal/baixa a autoestima | 4 | 14,8 | | | | Gosto pessoal/baixa a autoestima | 2 | 7,4 |
| Não | 14 | 51,9 | | Autoaceitação /confiança | 6 | 22,2 | Não | 18 | 66,7 | Autoaceitação /confiança | 2 | 7,4 |
| | | | | Musculatura não é tudo | 8 | 29,7 | | | | Musculatura não é tudo | 16 | 59,3 |

Figura 3: Síntese de respostas referentes à pergunta 3.

Fonte: o autor (2012)

Nota: Fr = Frequência; Ab = Absoluta; Rel = Relativa

Em análise preliminar, chama a atenção nesta figura a resposta não, indivíduos que não se sentem menos atraentes quando os músculos estão menores, visto que o percentual variou de 51,9% para 66,7%, ou seja, apresentou-se predominante. Este dado pode ser considerado intrigante devido o fato dos sujeitos (59,3%) terem revelado não estarem satisfeitos com a muscularidade no pré-teste.

A resposta **sim** foi organizada nas categorias **chama menos a atenção**, **padrão social de beleza** e **gosto pessoal/baixa a autoestima**. As categorias tiveram diminuição proporcional, do pré para o pós-teste.

No que diz respeito à primeira categoria, **chama menos a atenção**, os sujeitos demonstraram a crença da população masculina, de que o corpo musculoso é percebido mais facilmente pelas mulheres, como apontado por Pope, Phillips e Olivardia (2000) e pode ser observado nas narrativas: *“Por que os músculos chamam atenção do sexo feminino”* (participante 7); *“Por que chama a atenção, eu não fico à vontade (se os músculos estiverem menores)”* (participante 11); *Por que*

chama mais a atenção quando você está mais forte, na minha impressão chama bem mais atenção” (participante 23).

Tiggemann (2011) sugere que existe um padrão socialmente aceito de beleza. Este modelo é transmitido por diferentes meios midiáticos e é internalizado pelos indivíduos. Então, a insatisfação está associada à extensão com a qual os sujeitos atingem esta modelo. Este **padrão social de beleza** foi mencionado pelos sujeitos deste estudo: *“Por que a sociedade impõe que bonito é quando você está mais forte”* (participante 10); *“Eu acho que é um padrão de beleza que é imposto, que hoje em dia existe e que é menos atrativo, não é somente isso que resolve, mas com certeza ajuda”* (participante 13); *“Por que a sociedade já criou um padrão de beleza”* (participante 22).

Alguns militares revelaram que o **gosto pessoal** determina a vontade de manter o corpo mais forte, mais musculoso: *“Por preferência, eu prefiro músculos maiores, mais fortes”* (participante 9); *“Eu fico com um aspecto de moleque, quando mais forte fico com mais cara de homem”* (participante 18); *“Abaixa a autoestima”* (participante 24). Este fato é retratado na literatura, que aponta que os homens gostariam de ser mais fortes do que são (CAFRI, STRAUSS, THOMPSON, 2002; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000).

A resposta **não** foi organizada em duas categorias: **musculatura não é tudo**; e **autoaceitação, confiança** em si mesmo. A primeira diz respeito aos indivíduos que consideram que a atratividade não está relacionada apenas com a muscularidade, existindo, assim, outros fatores importantes a serem analisadas pelas mulheres, conforme pode ser observado nas opiniões seguintes: *“No início sim, quando eu era criança, mas depois eu fui crescendo e aí eu vi que isso pode até influenciar, mas tem garotas que gostam de homens mais magros, mais fortes, etc”* (participante 1); *“Para mim não faz diferença. Para mim o que importa é saber que a parte intelectual está em dia e a forma física está aceitável”* (participante 5); *“Aqui no Exército eu vi mais isso, o que chama atenção em você não são somente os músculos, mas a postura, o jeito como se porta, como trata as pessoas”* (participante 6); *“Por que a atração não depende somente dos músculos do corpo. Conta uma parte mais não é o principal”* (participante 14); *“Eu acho que é independente, está mais no intelectual do que na musculatura”* (participante 15). Vale destacar que, quando comparados os percentuais do pré e pós-teste, o índice

de aparição de afirmações que atenuam a relação da muscularidade com atratividade aumentou acentuadamente (29,7% para 59,3%).

Já, a categoria **autoaceitação/confiança**, que reúne os militares que mencionaram sua confiança, satisfação, como motivação para não acreditarem que se tornam menos atraentes quando seus músculos estão menores, pode ser caracterizada por afirmações como: *“Por causa da confiança que eu sinto”* (participante 2); *“Por que eu me sinto atraente por mim mesmo, pela minha capacidade psicológica, intelectual e não por causa da musculatura”* (participante 25); *“Eu não ligo para isso não. Vamos colocar assim, mulher, cada mulher vai gostar de um tipo de cara, de homens fortes, magrinhos”* (participante 26); *“Por que eu acho que meu corpo não interfere em muita coisa, até porque eu já sou casado. Por mais que agente tenha que ficar bem para a esposa, ela está satisfeita”* (participante 28).

Resumindo esta questão, infere-se que o CFS teve impacto positivo na concepção dos participantes deste estudo. Estes ampliaram sua visão dos aspectos que englobam a atratividade, atenuando a crença de que a muscularidade seja o fator mais característico para se sentirem mais atraentes. Outros fatores foram considerados neste desfecho, tais como o aumento da aceitação corporal, da confiança em si mesmo e a crença de que a musculatura não é tudo. Este fato está associado, possivelmente, ao convívio com valores cívicos e morais diferenciados, a normas de conduta e a comportamentos socialmente aceitos e, até mesmo, ao conhecimento mais aprimorado de suas capacidades físicas, contrapondo-se à valorização apenas da aparência do corpo.

Enfocando, ainda, a relação existente entre a atratividade e a muscularidade, foi realizada a quarta pergunta - *Você acredita que ser maior, mais forte e mais musculoso torna os homens mais atraentes para os potenciais parceiros?* -. Nesta, as respostas também foram categorizadas em **sim**, **não** e (acredita) **parcialmente**, de acordo com as respostas dos sujeitos da pesquisa, conforme está apresentado na figura 4.

| Você acredita que ser maior, mais forte e mais musculoso torna os homens mais atraentes para os potenciais parceiros? | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|------|----------|--------------------------|----|-----------|--------------|----|------|----------|--------------------------------------|----|------|
| Pré-teste | | | | | | Pós-teste | | | | | | | |
| Respostas | Fr | | Por quê? | Categorias | Fr | | Respostas | Fr | | Por quê? | Categorias | Fr | |
| | Ab | Rel | | | Ab | Rel | | Ab | Rel | | | Ab | Rel |
| Sim | 14 | 51,9 | Por quê? | Padrão social de beleza | 3 | 11,1 | Sim | 13 | 48,2 | Por quê? | Padrão social de beleza | 4 | 14,8 |
| | | | | Chama mais a atenção | 10 | 37 | | | | | Chama mais a atenção | 8 | 29,7 |
| | | | | Masculinidade/ombridade | 1 | 3,7 | | | | | Masculinidade/ombridade | 1 | 3,7 |
| Não | 9 | 33,3 | | Exagero não é bom | 2 | 7,4 | Não | 11 | 40,7 | | Nem todos que são grandes são fortes | 1 | 3,7 |
| | | | | Depende mais da conversa | 2 | 7,4 | | | | | Depende da parceira | 6 | 22,2 |
| | | | | Musculatura não é tudo | 5 | 18,5 | | | | | Musculatura não é tudo | 4 | 14,8 |
| Parcialmente | 4 | 14,8 | | Musculatura não é tudo | 2 | 7,4 | Parcialmente | 3 | 11,1 | | Postura interfere mais | 1 | 3,7 |
| | | | | Depende da parceira | 2 | 7,4 | | | | | Depende da parceira | 2 | 7,4 |

Figura 4: Síntese de respostas referentes à pergunta 4.

Fonte: o autor (2012)

Nota: Fr = Frequência; Ab = Absoluta; Rel = Relativa

Nesta figura, observa-se que as frequências no pré e pós-teste, das três respostas, não apresentaram modificações substanciais. Outro ponto interessante reside no fato das categorias apresentarem similaridade com aquilo que foi discutido à cerca da pergunta 3.

Neste sentido, a resposta **sim** foi organizada nas categorias **chama mais a atenção, padrão social de beleza e masculinidade/ombridade**.

Quanto à primeira categoria, de forma similar ao discutido anteriormente, os sujeitos sugerem que: *“Por que chama atenção. Um magro e um fortão, este chama atenção”* (participante 7); *“Por que existe uma atração do sexo oposto, a mulher sente mais atração por homens mais musculosos, que tenham mais massa, essas coisas”* (participante 11); *“Não vamos ser hipócritas, da mesma forma que um homem gostaria de ter uma mulher bem fisicamente, a mulher também gostaria de*

ter um homem bem fisicamente” (participante 15); *“Eu já fui bastante forte, aí, quando você sai em vários locais chama bastante atenção, pelo que eu percebi chamava bastante atenção”* (participante 23).

No que se refere às crenças dos indivíduos deste estudo a respeito do **padrão social** de beleza imposto aos homens, os sujeitos argumentaram que: *“Eu acho que é um padrão de beleza que se impõe, que hoje em dia existe e que é menos atrativo, não é somente isso que resolve, mas com certeza ajuda”* (participante 13); *“Pelo tipo que a sociedade impõe, a imagem que a sociedade, a mídia forma é assim”* (participante 16); *“Por causa do padrão de beleza da sociedade”* (participante 22); *“Por que a sociedade impõe isso, que o homem tem que ser musculoso, tem que ser sexy”* (participante 24).

A masculinidade é a qualidade de ser do sexo masculino, no sentido anatômico e fisiológico (APA, 2010). Estudos recentes apontam relação entre masculinidade e busca pela muscularidade (McCREAYY, SAUCIER, 2005; GROGAN, RICHARDS, 2002). Neste sentido, a terceira categoria (**masculinidade/ombridade**) reúne narrativas que enfocam este tema, como: *“Dá impressão de mais ombridade”* (participante 10); *“Por que a musculosidade é um atributo da masculinidade”* (participante 30).

Quanto à resposta **não**, as categorias foram alteradas do pré para o pós-teste, com exceção da categoria **musculatura não é tudo**, que esteve presente nas duas etapas do estudo. No pré-teste, as categorias **depende da conversa** e **excesso não é bom** completaram a resposta **não**. Já, no pós-teste, as respostas foram organizadas nas categorias **depende da parceira** e **nem todos que são grandes são fortes**.

No que se refere à categoria **musculatura não é tudo**, os militares acreditam na existência de outros fatores que podem causar atratividade: *“Aqui no Exército eu vi mais isso, o que chama atenção em você não são somente os músculos, mas a postura, o jeito como se porta, como trata as pessoas”* (participante 6); *“Por que, no meu ponto de vista, agente não precisa ser forte, porque aparência não é tudo, conta também o intelectual, etc”* (participante 17); *“Eu acho que isso não tem nada a ver com musculatura”* (participante 19); *“Eu acho que o que vale é o que você tem para oferecer à pessoa, de conteúdo e não de aparência”* (participante 30).

A categoria **depende da conversa** é caracterizada pela crença dos militares de que a comunicação oral poderá influenciar mais a atratividade de uma

parceira em potencial do que a muscularidade, sendo evidenciada por afirmações como: *“Pode chamar atenção, mas vai depender de como a pessoa fala e conversa”* (participante 20); *“Por que isso aí não depende muito, depende mais da conversa”* (participante 29).

A afirmação: *“Por que nem todo mundo que tem músculos grandes é forte”* (participante 17) retrata a categoria **excesso não é bom**, que enfatiza que um modelo de corpo musculoso, socialmente aceito, não deve ser exagerado. Além disto, fica subtendida a crítica aos indivíduos que utilizam de recursos ergogênicos para ganho de massa muscular.

Alguns militares apontam que a relação entre a muscularidade e a atratividade entre os gêneros **dependerá da parceira**, conforme pode ser constatado a seguir: *“Eu acho que depende da parceira, tem gente que o corpo atrai, para outras são características diferentes”* (participante 4); *“Por experiência própria, eu acho que a maioria das mulheres não vê muita coisa em músculos grandes, muitas mulheres que eu conheci acham feio”* (participante 25); *“Para as mulheres que não pensam muito pode até tornar, mas para as mulheres que nós procuramos eu acho que isso aí não interfere não”* (participante 27);

Eu acredito que as mulheres procuram a pessoa em si, não a aptidão física ou o trabalho dele, procuram uma pessoa que tenha um papo legal, que possa ouvi-la e também respondê-la, que possa retribuir com amor e afeto (participante 5);

Não acredito que torne mais atraente para as parceiras não. Porque depende da parceira e ela tem que primeiro priorizar o indivíduo, se ele é uma pessoa correta, se é inteligente e não somente visar a musculatura, a parte física dele (participante 9).

Neste sentido, a categoria **depende da parceira** chama atenção tendo em vista o seu valor percentual (22,2%, pós-teste) e o fato de ter sido a categoria de maior frequência da resposta **não** no pós-teste. Além disto, esta categoria contrapõe-se a estudos recentes (COHN, ADLER, 1992; O’DEA, ABRAHAN, 1999; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000), que sugerem a crença masculina em uma preferência feminina por corpos mais musculosos. Esta categoria também se revelou na resposta (acredita) **parcialmente**, nas duas etapas da pesquisa.

Já, no que se refere ao **excesso** de muscularidade a literatura sugere que o excesso de músculo não é aprovado pelo público masculino (POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000; McCREARY, 2011). Este apontamento pode ser percebido nas declarações seguintes: *“Por que a questão é a proporcionalidade”* (participante 9);

“Por que tudo quando é exagerado, tudo quando passa de um limite já não é legal, não faz bem” (participante 12).

Na resposta **parcialmente**, a categoria **depende da parceira** foi retratada novamente: *“Depende da pessoa. Para cada chinelo velho tem um pé descalço, tem mulher que gosta, outras não; não necessariamente”* (participante 16).

Depende. Depende da mulher. Há mulher que tem a mentalidade de um grão de feijão. A gente vê isso, mas eu não acredito nisso não. Não leva a nada não. Eu gosto de ter meu porte físico legal, meu corpo com resistência para fazer o que tiver que ser feito” (participante 15);

Alguns indivíduos consideram que a **musculatura não é tudo**, como visto anteriormente: *“Não completamente. As mulheres querem também conversa, ser parceiro, não somente músculos”* (participante 18); *“talvez. Por que eu acho que é um conjunto”* (participante 21).

A ligação da **postura** (no sentido de comportamento) com a atratividade foi afirmada, conforme pode ser observado: *“Em certo ponto torna. A postura interfere muito mais do que o tamanho do músculo, do que qualquer outra coisa”* (participante 12).

Em suma, os militares participantes deste estudo não apresentaram alterações no que se refere à crença na atratividade do sexo oposto por indivíduos mais musculosos. Este fato é significativo, visto que as observações realizadas à cerca da terceira questão são potencializadas, tendo em vista que, a despeito de ainda acreditarem que as mulheres são atraídas por homens mais fortes, mais musculosos, os sujeitos passaram a afirmar, no pós-teste, que musculatura não é tudo.

Na busca por compreender o que os homens pensam sobre a muscularidade, foi realizada a quinta pergunta - *Você acredita que a muscularidade é mais importante para quê? -*. Estudos apontam que a população masculina considera a muscularidade importante, principalmente, para a atratividade física e para competir com outros homens (FREDERICK et al, 2007; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000). Ao encontro destes achados, as respostas dos indivíduos foram organizadas nas seguintes categorias: **saúde**; **capacidade física**; **atratividade**; e **capacidade física/ saúde/ atratividade**. Esta última fez parte apenas do pós-teste. A figura 5 apresenta esta organização.

| Você acredita que a muscularidade é mais importante para quê? | | | | | |
|---|----|------|--|----|------|
| Pré-teste | | | Pós-teste | | |
| Categorias | Fr | | Categorias | Fr | |
| | Ab | Rel | | Ab | Rel |
| Saúde | 13 | 48,1 | Saúde | 3 | 11,1 |
| Capacidade física | 8 | 29,7 | Capacidade física | 16 | 59,3 |
| Atratividade | 6 | 22,2 | Atratividade | 3 | 11,1 |
| | | | Capacidade física/ saúde/ atratividade | 5 | 18,5 |

Figura 5: Síntese de respostas referentes à pergunta 5.

Fonte: o autor (2012)

Nota: Fr = Frequência; Ab = Absoluta; Rel = Relativa

Alguns dados desta figura chamam a atenção quando são comparados pré-teste e pós-teste. O primeiro deles refere-se ao grande aumento da categoria **capacidade física** (29,7% para 59,3%). Este aumento também pode ser verificado indiretamente, visto que as categorias **atratividade** e **saúde** sofreram considerável diminuição (22,2% para 11,1% e 48,1% para 11,1%, respectivamente), ao mesmo tempo, surgiu a categoria **capacidade física/ saúde/ atratividade** no pós-teste, com um percentual de 18,5% dos entrevistados.

Percebe-se, portanto, que os sujeitos, no pós-teste, apresentaram uma compreensão mais funcional da muscularidade, na qual esta se torna importante para aumentar a capacidade física do militar, possibilitando, assim, o cumprimento de suas missões, conforme pode ser observado nos depoimentos:

A parte de musculação, musculatura no caso, seria importante para certos serviços, como no caso militar, ou na área de construção civil, mas tirando isso eu não acredito que houvesse tanta necessidade de ser musculoso, pelo menos um condicionamento físico ideal, mais ou menos o meu corpo, magro, sem muito músculo, mas para área militar necessita um pouco mais de músculo (participante 5).

Além disto, o surgimento da categoria **capacidade física/ saúde/ atratividade** caracteriza uma visão mais global da muscularidade como pode ser observado nas afirmações: “É uma forma de unir o útil ao agradável, além de ficar bonito, o cara chega a certa idade com o corpo em forma, com saúde” (participante 7); “Para atração física, para capacidade física, esportes, saúde” (participante 24).

Sumarizando, pode-se inferir que o CFS possibilitou, aos participantes deste estudo, alterar o enfoque relacionado à muscularidade. Inicialmente, estes

indivíduos acreditavam que a muscularidade seria mais importante para a saúde, seguida pela capacidade física e atratividade pelo sexo oposto. Após a realização do curso, a capacidade física foi amplamente relacionada à muscularidade, seguida pelo trinômio: saúde, capacidade física e atratividade.

A acentuada associação entre muscularidade e capacidade física presente no pós-teste pode ser explicada pelas rotinas do cotidiano militar, nas quais o desenvolvimento da capacidade física é tema central nos programas de instrução. Prioriza-se o TFM, aliado à execução de atividades físicas inerentes ao preparo do militar para suportar as agruras do combate.

Os comportamentos realizados pelos militares quando não se sentem bem com a aparência foi questionada na sexta pergunta - Quando você olha para seu corpo e não se sente bem com a aparência, o que você faz para melhorar? -. As afirmações dos sujeitos foram organizadas nas categorias: **atividade física; não faz nada; não se preocupa/está satisfeito; cuida da alimentação; se cuida, vai ao médico**. A figura 6 resume esta organização.

| Quando você olha para seu corpo e não se sente bem com a aparência, o que você faz para melhorar? | | | | | |
|---|----|------|----------------------------------|----|------|
| Pré-teste | | | Pós-teste | | |
| Categorias | Fr | | Categorias | Fr | |
| | Ab | Rel | | Ab | Rel |
| Atividade física | 12 | 44,5 | Atividade física | 17 | 63 |
| Não faz nada | 5 | 18,5 | Não faz nada | 3 | 11,1 |
| Não se preocupa, está satisfeito | 4 | 14,8 | Não se preocupa, está satisfeito | 5 | 18,5 |
| Cuida a alimentação | 4 | 14,8 | Cuida da alimentação | 2 | 7,4 |
| Se cuida, vai ao médico | 2 | 7,4 | | | |

Figura 6: Síntese de respostas referentes à pergunta 6.

Fonte: o autor (2012)

Nota: Fr = Frequência; Ab = Absoluta; Rel = Relativa

Ao analisar a figura 6, destacam-se as categorias **atividade física e não se preocupa/está satisfeito**, visto que apresentaram elevados percentuais nas duas entrevistas e, quando comparados o pré-teste e pós-teste, ambas aumentaram a frequência de aparição (44,5% para 63% e 14,8% para 18,5%, respectivamente).

A atitude do militar de realizar **atividade física** quando não se sente bem com a aparência pode ser observada nas afirmações: *“Faço mais treinamento físico, mais musculação, mais corrida”* (participante 10); *“Depende do que eu acho que não está bem, se for gordura localizada eu faço uma atividade para perde gordura, se for a musculatura um pouco menor, eu faço alguma coisa para adquirir musculatura”* (participante 12); *“Procuo manter um programa de treinamento”* (participante 27).

Enquanto alguns militares demonstraram estar satisfeitos com seus corpos, com sua aparência e afirmaram que não se preocupam, ou não se importam, quando não se sentem bem, conforme as afirmações: *“Eu não costumo me preocupar muito com isso não”* (participante 1); *“Antes de eu malhar, eu era muito gordo, com 13 anos eu tinha 120 quilos, então, hoje em dia eu aprendi a aceitar o meu corpo do jeito que ele é”* (participante 6); *“Pergunta difícil. Eu tento me satisfazer com o que eu tenho, não ficar me cobrando muito, até pelo corpo que eu já tive, e eu saber, ter consciência de conseguir alcançar o resultado”* (participante 7); *“Nunca aconteceu isso não, eu tenho a autoestima elevada, eu gosto, eu me valorizo, porque se eu não me valorizar ninguém mais vai me valorizar”* (participante 25); *“Nunca parei para pensar nisso. Às vezes eu me olho e penso: estou “na capa do Batman”, aí eu como mais, mas não adianta nada, eu não consigo ganhar peso. Contudo, eu como muito normalmente, não ligo de estar muito magro não”* (participante 26).

Outros sujeitos afirmam que **não fazem nada**, conforme pode ser observado pelos depoimentos: *“Pelo fato de eu sempre fazer atividade eu nunca me enquadrei neste caso. Não faço nada”* (participante 4); *“Quando eu não acordo bem eu tento pensar em outra coisa, no dia que eu acordo e não me sinto bem com o corpo, tento fazer outra coisa e bola para frente”* (participante 5);

“Não sei, geralmente eu..., não, não faço nada. Antes eu fazia até academia, mas não, a gente tenta melhorar, mas tudo tem que ser aos poucos, de uma vez só, não sei de nenhuma medida que de imediato aliviaria não” (participante 3).

As demais categorias: **se cuida, vai ao médico e cuida da alimentação**, apresentaram percentuais mais modestos e podem ser exemplificadas pelas seguintes afirmações: *“Dependendo do que for, se for espinha eu vou ao dermatologista, tomo remédio, mas eu não costumo ter este me sentir mal não”* (participante 26); *“Eu procuro melhorar a alimentação”* (participante 9);

Eu já fui à nutricionista, perdi bastante peso, estava na academia, mas depois de um problema que eu tive, fiz prova para EsPCEX, achei que tinha passado e quando vi que não passei, realmente eu larguei de mão e engordei tudo de novo (participante 13).

Pelo exposto, infere-se que o CFS não propiciou modificações consideráveis nas atitudes dos sujeitos quando não se sentem bem com seu corpo, com sua aparência. Observa-se, minimamente, um acréscimo de indivíduos que buscam realizar atividade física.

Uma possível limitação deste estudo refere-se ao fato de que não verificou o impacto do Treinamento Físico Militar, considerado um importante elemento da formação militar dos sargentos do CFS, em variáveis antropométricas e de desempenho físico.

Sabendo que a imagem corporal é positivamente influenciada pela prática de atividades físicas e que os militares deste estudo demonstram um acréscimo na valorização destas, seria interessante realizar estudos futuros que investigassem a influência do TFM nos índices de desempenho físico e no perfil antropométrico dos militares.

4. CONCLUSÃO

Este estudo apontou que O CFS influencia positivamente a satisfação com o corpo/muscularidade, na medida em que os militares reportaram estar mais satisfeitos após a realização do referido curso. Em adição, quando o enfoque é o próprio sentimento a respeito da relação entre atratividade e muscularidade, foi observado que o CFS influencia positivamente esta relação, visto que o peso da muscularidade para sentir-se atraente foi amenizado no pós-teste. Quando o enfoque é a crença dos potenciais parceiros, este estudo mostrou que a associação entre muscularidade e atratividade não recebeu impacto do CFS. Ou seja, os militares participantes deste estudo, no pós-teste, continuaram acreditando que ser musculoso é importante para atrair as parceiras.

Os resultados deste estudo apontaram, ainda, que os militares, após a intervenção do CFS, mostraram ter aprimorado o conhecimento das suas capacidades e desenvolvida a segurança no seu copo. Outra inferência diz respeito às crenças sobre a relação da muscularidade com a atratividade e capacidade física. Se, por um lado, o CFS parece ter amenizado a preocupação com a aparência e

estética, por outro, a capacidade física apresentou maior valorização por parte dos participantes deste estudo. Sendo assim, o conhecimento mais aprimorado das possibilidades e capacidades corporais demonstrou, neste estudo, ter influenciado positivamente a relação dos sujeitos com seus corpos.

Neste sentido, conclui-se que o CFS impactou positivamente aspectos da imagem corporal dos sujeitos que realizaram o referido curso, possibilitando o desenvolvimento mais saudável deste constructo nos jovens militares do Exército Brasileiro.

REFERÊNCIAS

- ADAMS, G.;TURNER, H.; BUCKS, R. The experience of body dissatisfaction in men. **Body image**, v.2, p. 271-283, 2005.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edição 70, 1977.
- BERGERON, D.; TYLKA, T.L. Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. **Body Image**, n. 4, p. 288–295, 2007.
- BRASIL. ESTADO MAIOR DO EXÉRCITO. C-20-20. **Treinamento Físico Militar**, Brasília, E,G,G,C.F, 2002.
- BRITO, M. J., & PEREIRA, V. Socialização organizacional: a iniciação na cultura militar. **Revista de Administração Pública**, v.30(4), p.138-165, 1996.
- CAFRI, G.; STRAUSS, J.; THOMPSON, J. K. Male body image: Satisfaction and its relationship to well-being using the Somatomorphic Matrix. **International Journal of Men's Health**, n.1, p.215–231, 2002.
- CAMPBELL, A.; HAUSENBLAS, H.A. Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. **Journal of health psychology**, v.14, p. 780-793, 2011.
- CARVALHO, P.H.B; MORGADO, J.J.M; FERREIRA, M.E.C. Imagem corporal em homens: instrumentos avaliativos. Artigo submetido à **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, Maio/2011.
- CASH, T. F. The psychology of hair loss and its implications for patient care. **Clinics in Dermatology**, v.19, p.161–166, 2001.
- COHANE, G. H.; POPE, H. G., JR. Body image in boys: A review of the literature. **International Journal of Eating Disorders**, v.29, p.373–379, 2001.
- COHN, L. D.; ADLER, N. E. Female and male perceptions of ideal body shapes: Distorted views among caucasian college students. **Psychology of Women Quarterly**, v.16, p.69–79, 1992.

DAVIS, C; KARVINEN, K.; MCCREARY, D. R. Personality correlates of a drive for muscularity in young men. **Personality and Individual Differences**, v.39, p.349-359, 2005.

DECRETO lei nº7440, de 16 de fevereiro de 2011. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ Ato2011-2014/2011/Decreto/D7440.htm>. Acesso em: fev. 2012.

ESCOLA de sargentos das armas: atividades. Disponível em: <<http://www.esa.ensino.eb.br/atividades/>>. Acesso em fev. 2012.

FREDERICK, D. A.; BUCHANAN, G. M.; SADEHGI-AZAR, L.; PEPLAU, L. A.; HASLTON, M. G.; BEREZOVSKAYA, A. (2007). Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. **Psychology of Men and Masculinity**, v. 8, p.103–117, 2007.

GINIS, K.A.M. *et al.* Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. **Body image**, v. 2, p. 363-372, 2005.

_____.; BASSETT, L.R. **Exercise and changes in body image**. In: CASH, T.F.; SMOLAK, L. *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention*. Nova York: The Guilford Press, p.378-386, 2011.

GROGAN, S.; RICHARDS, H. Body image: Focus groups with boys and men. **Men and Masculinities**, v.4, p.219-232, 2002.

_____. Body image and health: Contemporary perspective. **Journal of Health Psychology**, v.11, p.523–530, 2006.

_____. **Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children**. East Sussex: Routledge, 2008.

GROSSBARD, J. R.; LEE, C.M.; NEIGHBORS, C.; LARIMER, M. E. Body Image Concerns and Contingent Self-Esteem in Male and Female College Students. **Sex Roles**, n. 60, p.198–207, 2009.

GRUBER, A. J.; POPE, H. G.; BOROWIECKI, J.; COHANE, G. **The development of the somatomorphic matrix: a bi-axial instrument for measuring body image in men and women**, In OLDS, T.S; DOLLMAN, J.; NORTON, K.I. *Kinanthropometry*. Sydney, 1999.

GUNDERSON, E.K.E. Body size, self-evaluation, and military effectiveness. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.2, n.6, p. 902-906, 1965.

HOBZA, C.L.; ROCHLEN, A.B. Gender Role Conflict, Drive for Muscularity, and the Impact of Ideal Media Portrayals on Men. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 10, n. 2, p.120–130, 2009.

HOYT, W. D., & KOGAN, L. R. Satisfaction with body image and peer relationships for males and females in a college environment. **Sex Roles**, v.45, p.199–215, 2001.

JUNG, J.; FORBES, G.B.; CHAN, P. Global Body and Muscle Satisfaction Among College Men in the United States and Hong Kong-China. **Sex Roles**, n.63, p.104–117, 2010.

KARAZSIA, B.T.; CROWTHER, J.H. Sociocultural and Psychological Links to Men's Engagement in Risky Body Change Behaviors. **Sex Roles**, n. 63, p.747–756, 2010.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: E.P.U, 1986.

MARTIN, J.J.; KLIBER, A.; KULINNA, P. H.; FAHLMAN, M. Social Physique Anxiety and Muscularity and Appearance Cognitions in College Men. **Sex Roles**, n. 55, p.151–158, 2006.

McCABE, M. P.; RICCIARDELLI, L. A.; MELLOR, D.; BALL, K. Media influences on body image and disordered eating among indigenous adolescent Australians. **Adolescence**, v.40, p.115-127, 2005.

McCREARY, D.R.; SAUCIER, D. M. The Drive for Muscularity and Masculinity: Testing the Associations Among Gender-Role Traits, Behaviors, Attitudes, and Conflict. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 6, n. 2, p.83–94, 2005.

_____. **Body image and muscularity**. In: CASH, T.F.; SMOLAK, L. *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention*. Nova York: The Guilford Press, p.198-205, 2011.

MORGADO, J.J.M; MORGADO, F.F.R.; TAVARES, M.C.G.C.F.; FERREIRA, M.E.C. Imagem corporal de militares: um estudo de revisão. Artigo aceito para publicação na **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**.

MORRISON, T. G.; MORRISON, M. A.; HOPKINS, C. Striving for Bodily Perfection? An Exploration of the Drive for Muscularity in Canadian Men. **Psychology of Men & Masculinity**, v. 4, n. 2, p.111–120, 2003.

MURNEN, S.K. **Gender and body images** In: CASH, T.F.; SMOLAK, L. *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention*. Nova York: The Guilford Press, p.173-179, 2011.

O'DEA, J. A.; ABRAHAM, S. Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight, and age. **Adolescence**, v.34, p.671–679, 1999.

PENNA, L. Imagem corporal: uma revisão seletiva da literatura. **Psicologia USP**, v.1, n.2, 1990.

POPE, H. G.; GRUBER, A.; MAGWETH B.; BUREAU, B.; DECOL, C.; JOVENT, R.; HUDSON, J. I. Body image perception among men in three countries. **American Journal of Psychiatry**, v. 157, p.1297–1301, 2000.

_____; PHILLIPS, K.A.; OLIVARDIA, R. **O complexo de Adônis**: a obsessão masculina pelo corpo, tradução Sérgio Teixeira. Rio de Janeiro: campus, 2000.

RICCIARDELLI, L. A.; McCABE, M. P. A longitudinal analysis of the role of biopsychosocial factors in predicting body change strategies among adolescent boys. **Sex Roles**, v.48, p.349–359, 2003.

ROSA, A.R.; BRITO, M.J. “Corpo e alma” nas Organizações: um estudo sobre dominação e construção social dos corpos na organização militar. **RAC**, Curitiba, v.14, n.2, art.1, p.194-211, 2010. Disponível em <http://www.anpad.org.br/rac>, acessado em Junho/2012.

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo**: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SCHOOLER, D.; WARD, L. M. Average Joes: Men’s relationships with media, real bodies, and sexuality. **Psychology of Men and Masculinity**, v.7, p.27–41, 2006.

SMITH, B.L.; HANDLEY, P.; ELDREDGE, D.A. Sex differences in exercise motivation and body image satisfaction among college students. **Perceptual & Motor Skills**, v.86, p. 723-732, 1988.

STANFORD, J. N.; MCCABE, M. P. Sociocultural influences on adolescent boys’ body image and body change strategies. **Body Image**, v.2, p.105–113, 2005.

TAVARES, M.C.G.C.F. **O dinamismo da imagem corporal**. São Paulo: Phorte, 2007.

THOMPSON, J. K.; CAFRI, G. **The muscular ideal**: Psychological, social and medical perspectives. Washington: American Psychological Association, 2007.

TIGGEMANN, M.; MARTINS, Y.; CHURCHETT, L. Beyond muscles – Unexplored parts of men’s body image. **Journal of Health psychology**, v.13, p.1163-1172, 2008.

TIGGEMANN, M. **Sociocultural perspectives on human appearance and body image**. In: CASH, T.F.; SMOLAK, L. *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention*. Nova York: The Guilford Press, 2011, p.12-20.

VANDEBOS, G. R. (Org.) **Dicionário de Psicologia da APA**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

YAGER, Z.; O’DEA, J. A controlled intervention to promote a healthy body image, reduce eating disorder risk and prevent excessive exercise among trainee health education and physical education teachers. **Health education research**, v.25, n.5, p.841–852, 2010.

**ARTIGO D – EFEITO DO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR EM
CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS E DESEMPENHO FÍSICO DE
MILITARES**

JAIRO JOSÉ MONTEIRO MORGADO

Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora
UFJF

Especialista em Operações Militares pela Escola de Aperfeiçoamento de
Oficiais do Exército Brasileiro

Instrutor Chefe do Núcleo de Preparação de Oficiais da Reserva do 4º GAC
(Juiz de Fora- Minas Gerais – Brasil)

E-mail: jairomorgado@bol.com.br

Ms. FABIANE FROTA DA ROCHA MORGADO

Doutoranda em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas
(Campinas – São Paulo – Brasil)

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora

E-mail: fabifrm@hotmail.com

Dr^a. MARIA ELISA CAPUTO FERREIRA

Pós doutora em Educação pela Universidade do Estado de São Paulo

Doutora em Educação pela Universidade do Estado de São Paulo

Prof^a. Adjunto da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) da
Universidade Federal de Juiz de Fora (Juiz de Fora- Minas Gerais – Brasil)

E-mail: caputoferreira@terra.com.br

RESUMO

O Treinamento Físico Militar (TFM) é uma estratégia peculiar para desenvolvimento e manutenção das qualidades físicas do militar do Exército Brasileiro. Este estudo objetivou verificar o impacto do TFM, concernente ao Período Básico do Curso de Formação de Sargentos do Exército Brasileiro, no perfil antropométrico e nos índices de desempenho físico dos alunos deste curso. Foram realizadas avaliações antropométricas: massa corporal, estatura, dobras cutâneas (peitoral, abdominal e femural médio), circunferências (braço fletido, abdominal, panturrilha) e diâmetros ósseos (biestilóide rádio-ulnar, biepicondiliano de úmero, biepicondiliano de fêmur); e de desempenho físico: flexão de braço no solo e na barra fixa, corrida de 12 minutos e abdominal supra, exercícios que fazem parte dos Testes de Aptidão Física (TAF) realizados três vezes ao ano nas diversas organizações militares do Exército. As avaliações foram aplicadas em duas fases: uma na terceira e outra na vigésima primeira semana de instrução. Os resultados de pré e pós-teste foram comparados para verificação do impacto do treinamento. Neste sentido, as avaliações antropométricas, assim como o teste de abdominal supra, não apresentaram alterações significantes, enquanto os testes físicos apresentaram melhora significativa nos testes de flexão de braço no solo e na barra fixa e na corrida de 12 minutos. O TFM em análise mostrou-se eficiente para preparar fisicamente o militar para o combate, entretanto, políticas de incentivo a comportamentos alimentares mais saudáveis poderiam ser adotados e enfatizados no âmbito das organizações militares.

PALAVRAS-CHAVE: antropometria, capacidade física, militares, obesidade.

1. INTRODUÇÃO

Os militares que ingressam, anualmente, no Exército Brasileiro devem apresentar consideráveis índices de *preparo físico*, conhecimento profissional, preparo mental, abnegação, vontade de lutar, espírito de corpo, crença na profissão e paixão pelo que realiza (BRASIL, 2011).

Embora o preparo físico seja um dos elementos em destaque no perfil do militar brasileiro, algumas investigações sistemáticas apontam a existência de percentuais consideráveis de sobrepeso e obesidade nesta população (MARTINEZ, FORTES, ANJOS, 2011; NEVES, 2008; PEREIRA, 2007; JACOBINA et al, 2007; GORDIA et al, 2005).

No estudo de Gordia et al (2005), por exemplo, no qual participaram 67 militares, com idades entre 18 e 28 anos, foi constatado que 37,5% dos 27 componentes de um grupo de militares e 25% dos 40 integrantes de outro, apresentaram índices de sobrepeso e/ou obesidade. De igual modo, Pereira (2007) observou que 41,6% dos 36 militares participantes de seu estudo (média de anos 32,8 – DP: 6,7), se encontravam com sobrepeso.

No mesmo sentido, Jacobina et al (2007) observaram que há diferenças entre níveis de sobrepeso e obesidade de acordo com as etapas da carreira de oficiais do Exército. Os autores constataram que, dentre os 60 cadetes investigados, 22,4% apresentaram índices de sobrepeso e 0% de obesidade. Dentre os 58 capitães, 63,3% apresentaram sobrepeso e 11,7%, obesidade. Finalmente, entre os 62 participantes nos postos de majores ou tenentes coronéis, 67,7% apresentavam sobrepeso e 8,1%, obesidade. Observa-se que o sobrepeso aumenta conforme aumenta o grau hierárquico na carreira e, conseqüentemente, a idade: cadetes, média 22,26 (DP 1,22); capitães, 30,55 anos (DP 1,36) e majores e tenentes coronéis 38,48 anos (DP 2,08).

Congruente com os dados anteriores, Neves (2008) aponta que dentre os 426 militares participantes de seu estudo, com idades entre 27 e 37 anos, a taxa de sobrepeso foi de 51,64% e obesidade 12,91%. Martinez, Fortes e Anjos (2011), por sua vez, constataram que 48% dos 250 militares investigados (média de idade 42,6, DP: 4,8) se encontravam com sobrepeso e 14% com obesidade. Em conjunto, estes dados chamam atenção para uma marcante presença de sobrepeso e obesidade entre militares brasileiros. Estes dados indicam que os militares apresentam níveis

de sobrepeso e obesidade similares aos apresentados pela população brasileira em geral, estimado em 47% e 11%, respectivamente (GIGANTE, MORA, SARDINHA, 2009).

A documentada presença de sobrepeso e obesidade entre militares brasileiros pode ser considerada um problema, visto que, a eficiência do desempenho profissional depende, consideravelmente, da condição física do militar, como aponta o C-20-20 (BRASIL, 2002, p.1-3): *“...o sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da própria vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas”*.

Uma estratégia peculiar para manutenção e desenvolvimento das qualidades físicas do militar do Exército Brasileiro é o Treinamento Físico Militar (TFM). Este treinamento visa aprimorar, dentre outras qualidades físicas, o sistema cardiopulmonar e neuromuscular, bem como a composição corporal do indivíduo (JACOBINA et al, 2007). Além disto, objetiva o estímulo à prática de atividade física regular como meio de promoção de qualidade de vida e de saúde (BRASIL, 2002), contrapondo-se, portanto, ao sedentarismo, um estado que tem sido comumente associado a fatores de risco, tais como doenças coronarianas, entre outras alterações cardiovasculares (ASSUNÇÃO, CORDAS, ARAUJO, 2002).

Considerando a importância do TFM na promoção de aptidão física do público militar, bem como as considerações de O'Connor, Bahrke e Tetu (1990), que destacam que os militares melhor preparados fisicamente alcançam condições mais propícias de suportar o estresse oriundo de situações de combate, torna-se importante acompanhar e avaliar o impacto deste tipo de treinamento.

O conhecimento nesta área poderia possibilitar aprimoramentos no programa semanal de atividades realizadas durante o TFM nas instituições militares do país. Aos instrutores de Educação Física, atuantes neste contexto, seria possível a adoção de estratégias eficazes para a redução de índices de sobrepeso e obesidade, os quais têm se acentuado entre a população militar.

Neste sentido, este estudo objetivou verificar o impacto do Treinamento Físico Militar, relativo ao Período Básico do Curso de Formação de Sargentos do Exército Brasileiro, no perfil antropométrico e nos índices de desempenho físico dos alunos deste curso.

2. MÉTODO

Este estudo é parte integrante da dissertação de mestrado do primeiro autor e foi iniciado após o projeto ter sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade Federal de Juiz de Fora, de acordo com o parecer 153/2010, de 17 de junho de 2010.

2.1 Sujeitos

Participaram do estudo 27 alunos do sexo masculino do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos do Exército Brasileiro, realizado na cidade de Juiz de Fora, MG, todos aprovados em concurso público para ingresso no referido curso.

Dentre os diferentes cursos de formação profissional do Exército Brasileiro, o Curso de Formação de Sargentos (CFS) foi selecionado por ser responsável por formar a maioria dos militares de carreira do Exército: 37.038 dos 54.939 militares de carreira do Exército Brasileiro (67,41%) são oriundos do CFS (DECRETO..., 2011).

Os alunos da amostra foram voluntários e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, após terem sido orientados sobre as características da pesquisa.

2.2 Informações sobre o Curso de Formação de Sargentos

O CFS é desenvolvido em duas etapas: o Período Básico, realizado em diversas organizações militares do Exército Brasileiro, distribuídas em cidades distintas do Brasil, e o Período de Qualificação, conduzido nas escolas militares (Escola de Sargentos das Armas, Escola de Sargentos de Logística, Centro de Aviação do Exército) (ESCOLA ..., 2012).

O Período Básico é realizado em 34 semanas de instrução, período no qual o aluno tem contato com a formação do combatente do Exército Brasileiro. Esta formação é dada por meio de um complexo de fatores, incluindo instrução individual básica, desenvolvimento de preceitos militares, adaptação à rotina militar e aprimoramento da aptidão física dos alunos (ESCOLA ..., 2012).

O aprimoramento da aptidão física dos alunos visa habilitar o indivíduo ao cumprimento de missões de combate. É obtido pela realização do TFM de forma sistemática, gradual e progressiva, conciliado com atividades como os acampamentos, bivaques, pistas de aplicações militares e as marchas a pé, que aumentam a rusticidade e a resistência, qualidades que possibilitam “durar na ação” em situações de desgaste e de estresse (BRASIL, 2011).

No CFS, o TFM previsto no plano de disciplinas do curso, corresponde à carga horária de 184 horas: 74 de treinamento cardiopulmonar (50 de corrida contínua, 24 de treinamento intervalado aeróbico), 38 de treinamento neuromuscular (20 de ginástica básica e 18 de treinamento em circuito).

São previstos, ainda, em média, 30 horas de pista de pentatlo militar, que é um método de treinamento utilitário, 24 de jogos desportivos, 4 de prática desportiva livre, 4 da aplicação da prova de TFM e 10 referentes ao embasamento teórico sobre a disciplina de TFM. O quadro 1 ilustra o treinamento físico planejado para as 18 semanas utilizadas neste estudo.

O aprimoramento da aptidão física do aluno durante o curso é mensurado pelas avaliações físicas. A primeira avaliação é a diagnóstica, realizada na 3ª semana de instrução; a segunda é a formativa, que tem a finalidade de verificar o nível de desempenho em que o aluno se encontra ao iniciar a 12ª semana do curso; e a terceira é a somativa, realizada na 21ª semana. Esta última compõe a média final do curso. Para o presente estudo foram utilizadas as avaliações: diagnóstica (pré-teste) e somativa (pós-teste).

Quadro 1. Resumo do Treinamento Físico Militar de 18 semanas do CFS.

| Semanas | Mês 1 | Mês 2 | Mês 3 | Mês 4 | Mês 5 |
|---------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|
| 1ª | Cor 8,0/58 3 SC (70%) | Int 10 3 SC (70%) | | Acampamento | GB 7 Cor 4,0/18 |
| | | Cor 6,2/35 3 SC (70%) | | Acampamento | Int 12 |
| | | Cor 5,7/32 3 SC (70%) | PED/001 PED/002 | Acampamento | PTC (02/45) Cor 4,8/22 |
| | Cor 7,0/51 3 SC (70%) | | PED/003 PED/004 | Acampamento | Cor 4,0/18 3 SC (90%) |
| | Cor 4,6/26 3 SC (50%) | | | Acampamento | |
| 2ª | Cor 6,2/35 3 SC (70%) | | GB 7 Cor 4,5/21 | Cor 8,0/42 | PED/001 PED/002 |
| | PTC (01/30) | PTC (02/30) | PTC (02/30) | Cor 8,0/42 | PED/003 PED/004 |
| | Cor 6,2/35 3 SC (70%) | Cor 4,6/22 3 SC (80%) | Int 7 | Cor 8,0/42 | |
| | Cor 6,2/35 3 SC (70%) | | | | |
| | Cor 4,6/26 3 SC (50%) | | | | |
| 3ª | Cor 6,2/35 3 SC (70%) | Cor 4,6/22 3 SC (80%) | GB 7 Cor 4,8/26 | | |
| | Cor 6,2/35 3 SC (70%) | Int 10 3 SC (75%) | Int 8 | | |
| | PTC (01/45) | Cor 6,2/35 3 SC (70%) | PTC (02/30) Cor 5,1/27 | | |
| | Cor 8,0/58 | Cor 6,2/35 3 SC (70%) | | GB 7 Cor 3,8/18 | |
| | | | | GB 7 Cor 3,8/18 | |
| 4ª | Torneio | Acampamento | Int 11 | GB 7 Cor 3,8/18 | |
| | Torneio | Acampamento | GB 7 | | |
| | Torneio | Acampamento | Cor 4,5/21 3 SC (85%) | GB 7 Cor 3,8/18 | |
| | Torneio | Acampamento | PPM | GB 7 Cor 3,8/18 | |
| | Torneio | Acampamento | GB 7 Cor 4,5/21 | | |

Fonte: Programa Geral de Ensino do Curso de Formação de Sargentos

Nota: GB 5 = Ginástica Básica 5 repetições (o número de repetições aumenta gradativamente); Cor 4,5/25 = Corrida de 4,5 Km em 25 min (a distância e o tempo variam durante o curso); PTC 01/30 = Pista de Treinamento em Circuito: 1 passagem a 30 segundos (a quantidade de passagens e o tempo de execução aumentam gradativamente); 3 SC = Executar 3 Séries Complementares de flexão no solo, flexão na barra e flexão abdominal, com intervalo de 1'30" entre cada série: (70% do máximo, para cada série) (apenas a porcentagem do máximo variou durante o treinamento). Intervalado 06 = Executar 06 tiros de 400m no tempo de 1' 36", com um intervalo (Int) de 1' 30" entre cada tiro (apenas a quantidade de tiros variou durante o treinamento). PPM: Pista de Pentatlo Militar; PED/001 = Corrida de 12 minutos. PED/002 = Flexão de braços sobre o solo. PED/003 = Flexão abdominal. PED/004 = Flexão de braços na barra fixa. Torneio = Participar como atleta ou torcedor de um torneio entre pelotões.

2.3 Procedimentos de coleta de dados

O procedimento de coleta de dados foi realizado da seguinte forma: duas avaliações (antropométrica e de desempenho físico), realizadas em pré e pós-teste, realizadas com 18 semanas de diferença entre elas. Tanto no pré, como no pós-teste, as condições de aplicação das avaliações foram mantidas, preservando-se tanto os mesmos avaliadores nas duas etapas, quanto os materiais e as instruções, dentre outros aspectos.

2.3.1 Avaliação antropométrica

A avaliação antropométrica constou da medição de: massa corporal, estatura, dobra cutânea (peitoral, abdominal e femural médio), circunferência (braço fletido, abdominal, panturrilha) e diâmetro ósseo (biestilóide rádio-ulnar, biepicondiliano de úmero, biepicondiliano de fêmur).

Para medição de massa corporal e estatura foi utilizada uma balança mecânica com estadiômetro (Filizola). Para aferição das dobras cutâneas, foram seguidas as técnicas descritas por Lohman (1992), com a utilização de um compasso científico (Cescorf). A medida de circunferência, por sua vez, foi realizada com trena metálica (Sanny), enquanto os diâmetros ósseos foram mensurados com paquímetro (Cescorf).

Estas medidas foram utilizadas como base para: a) cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), obtido a partir da divisão da massa corporal, em quilogramas, pelo quadrado da estatura, em metros; b) cálculo do percentual de gordura, obtido com as equações de Jackson e Pollock (1978) para a estimativa da densidade corporal em homens adultos, combinada com a equação de Siri (1961).

2.3.2 Avaliação de desempenho físico

Esta avaliação foi realizada com base no Teste de Aptidão Física (TAF), uma técnica comumente utilizada no contexto das Organizações Militares do Exército Brasileiro com o intuito de acompanhar o desempenho físico do efetivo profissional e variável. Este tipo de avaliação é composto por cinco testes: corrida de 12 minutos, flexão de braços no solo, flexão de braço em barra fixa, abdominal supra

e pista de pentatlo militar (PPM), que é uma pista de obstáculos de aproximadamente 500 metros, composta por 20 obstáculos (BRASIL, 2002).

O CFS utiliza algumas provas do TAF para acompanhamento do desempenho físico de seus alunos, quais sejam: corrida de 12 minutos, flexão de braço, flexão na barra fixa e abdominal. Vale destacar que a PPM não faz parte das avaliações do CFS.

O Teste de 12 minutos foi realizado em pista de terreno plano, marcadas de 50 em 50 m, consistindo em correr a maior distância possível no intervalo de tempo de 12 minutos, com os sujeitos vestidos com tênis, calção e camiseta (Brasil, 2008).

O teste de flexão de braços no solo foi realizado em terreno plano, com o avaliado em decúbito ventral, apoiando o tronco e as mãos no solo, com afastamento igual à largura do ombro, as mãos ao lado do tronco e dedos apontados para frente. O avaliado deveria elevar e abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo, até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, ou o corpo encoste no solo. Cada indivíduo deveria executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, era opcional e não havia limite de tempo (BRASIL, 2008).

O teste de abdominal supra foi realizado com os alunos em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito. O avaliado deveria realizar a flexão abdominal até que as escápulas perdessem o contato com o solo, quando seria completada uma repetição. Cada avaliado deveria executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento e sem tempo. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, era opcional (BRASIL, 2008).

Flexão de braços na barra fixa: o avaliado inicia pendurado na barra, com os braços estendidos, segurando a barra com as mãos em pronação e distanciadas aproximadamente da largura dos ombros. O avaliado realiza sucessivas flexões de braço na barra fixa, devendo passar o queixo pela mesma e permanecer empunhando a barra durante todo o tempo do exercício. O ritmo das flexões, sem paradas, era opcional (BRASIL, 2008).

2.4 Forma de análise dos dados

Os dados foram tratados por intermédio de estatística descritiva, a partir do cálculo de média e desvio padrão. Foi empregada estatística inferencial com teste de *Shapiro-Wilk* para determinar a normalidade da amostra. O teste *t* de *Student* e teste de *Wilcoxon* para amostras relacionadas foram utilizados para investigar o desempenho dos alunos no pré e pós-teste.

Todas as análises foram realizadas no BioEstat 5.0. Para determinação de significância estatística, nas análises realizadas, foi adotado um valor de $\alpha = 0,05$.

3. RESULTADOS

Os sujeitos estudados apresentaram média de idade de 22,4 anos (DP 2,4); estatura 1,74 (DP 5,19); massa corporal 73,4 (DP 11,24). Dentre estes, 74% tinham ensino médio completo e 26%, ensino superior incompleto; 85% eram naturais do Estado do Rio de Janeiro e 15% de outros Estados (Pernambuco, Minas Gerais, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul e Sergipe).

3.1 Resultados antropométricos

Ao tratarmos estatisticamente os elementos antropométricos da amostra (massa corporal, % de gordura, IMC), tanto o teste *t de student*, utilizado com dados paramétricos, quanto o *Wilcoxon*, para os não paramétricos, demonstraram que não houve diferença significativa entre o momento de pré e pós-teste. A tabela 1 apresenta os valores de *p* e os valores da média encontrados no pré e pós-testes.

Tabela 1. Dados antropométricos dos participantes.

| | Massa corporal (kg) | | % Gordura | | IMC (Kg/m²) | |
|----------|----------------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | Pré- teste | Pós- teste | Pré- teste | Pós- teste | Pré- teste | Pós- teste |
| Média | 73,9 | 74,5 | 11,6 | 11,7 | 24,3 | 24,6 |
| DP | 11,5 | 10,3 | 6,9 | 5,6 | 3 | 2,6 |
| <i>p</i> | | 0,38 | | 0,79 | | 0,34 |

Fonte: BioEstat 5.0

Logo, observa-se que o Treinamento Físico Militar, relativo ao Período Básico do Curso de Formação de Sargentos do Exército Brasileiro, não impactou significativamente a massa corporal, percentual de gordura e IMC dos alunos participantes deste estudo.

Em relação ao IMC, 37% dos sujeitos do estudo apresentaram taxas de sobrepeso e 3,7% de obesidade no pré-teste; enquanto no pós-teste as taxas foram de 40,7% e 3,7%, respectivamente. Considerou-se sobrepeso os valores de IMC compreendidos entre 25 Kg/m² e 29,9 Kg/m² e obesidade aqueles que superaram o valor de 30 Kg/m², de acordo com os índices de IMC apontados por *World Health Organization* (2009).

No que tange ao percentual de gordura, os dados são menos marcantes: 11,1% dos indivíduos apresentaram percentual de gordura *abaixo da média* (17% a 20%); 7,4% tiveram classificação *ruim* (20% a 24%); e 3,7% apresentaram classificação *muito ruim* (26% a 36%), de acordo com os parâmetros sugeridos por Pollock e Wilmore apud Filho (2003). Estes percentuais foram mantidos no pós-teste.

3.2 Resultados de desempenho físico

Na investigação referente aos testes físicos, os resultados das avaliações foram caracterizados como não paramétricos, portanto, *Wilcoxon* foi o teste escolhido para tratar os dados. Como resultado, os seguintes testes: corrida de 12 minutos, flexão de braço no solo e flexão de braço na barra fixa mostraram-se significativamente diferentes no pré e pós-teste. Contudo, a prova de abdominal supra não apresentou diferença nos resultados nestes dois momentos de teste.

A tabela 2 apresenta valores de *p* e os valores da média encontrados nas duas etapas de avaliações.

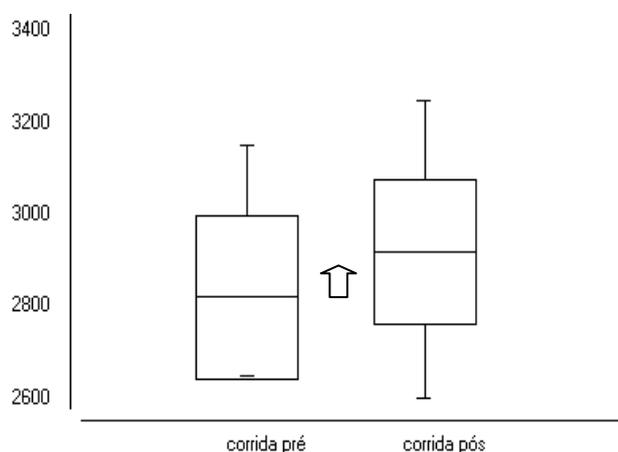
Tabela 2. Desempenho físico dos participantes

| | Corrida 12 min (m) | | Flexão de braço no solo (unidade) | | Abdominal supra (unidade) | | Flexão de braço na barra fixa (unidade) | |
|----------|--------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------------------|-------------|---|---------------|
| | Pré-teste | Pós-teste | Pré-teste | Pós-teste | Pré-teste | Pós-teste | Pré-teste | Pós-teste |
| Média | 2820,3 | 2918,5 | 36,1 | 40,3 | 76,6 | 78,4 | 7,9 | 9,4 |
| DP | 178,8 | 156,3 | 10,1 | 7,5 | 18 | 7 | 3 | 2,7 |
| <i>p</i> | | <i>0,0006</i> | | <i>0,0008</i> | | <i>0,49</i> | | <i>0,0005</i> |

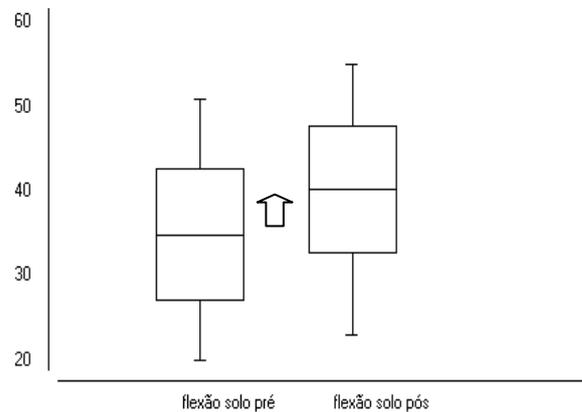
Fonte: BioEstat 5.0

A figura 1 demonstra que houve melhora no índice de desempenho obtido no teste físico referente à corrida de 12 minutos e nos testes de flexão de braço: no solo e na barra fixa. Além disto, nota-se que a população estudada apresentou resultado mais homogêneo no pós-teste, nos quatro exercícios realizados.

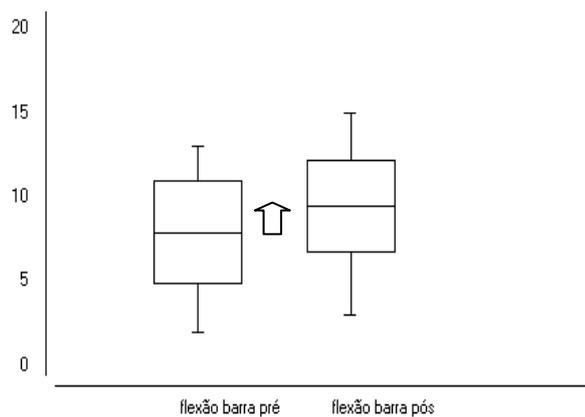
Constata-se no Boxplot da figura 1, que a média do pós-teste da corrida de 12 minutos (2918 metros) foi 98 metros maior do que no pré-teste (2.820).

Figura 1. Pré e Pós-teste corrida 12 min

A figura 2 representa os índices da flexão de braço no solo. É possível observar que houve uma melhora no índice de desempenho obtido neste teste físico. Constata-se no Boxplot que a média do pós-teste da flexão de braço no solo (40,3) foi maior do que no pré-teste (36,1), aumentando 4,2 repetições em média.

Figura 2. Pré e Pós-teste flexão de braço no solo

Já, o Boxplot da figura 3 demonstra que a média de repetições de flexão de braço na barra fixa aumentou 1,5; de 7,9 no pré-teste para 9,4 no pós-teste.

Figura 3. Pré e Pós-teste flexão de braço na barra fixa

Em síntese, considerando os resultados deste estudo, pode-se constatar que, embora o Treinamento Físico Militar em análise não tenha apresentado impacto sobre variáveis antropométricas, ele foi significativamente representativo na melhora de rendimento físico dos participantes nos testes: corrida de 12 minutos, flexão de braço no solo e flexão de braço na barra fixa.

4. DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi verificar o impacto do TFM, relativo ao Período Básico do Curso de Formação de Sargentos do Exército Brasileiro, no perfil antropométrico e nos índices de desempenho físico dos alunos deste curso.

A respeito da avaliação antropométrica, constatou-se que o TFM não apresentou impacto nas medidas de massa corporal, percentual de gordura e IMC dos alunos. Este fato contrapõe-se a estudos que sugerem que a prática de atividade física regular provoca melhora nos dados antropométricos do indivíduo (OLIVEIRA, ANJOS 2008; BASSETT et al, 2007; VIEIRA et al, 2006; RAMANA et al, 2004; PRADO, DANTAS, 2002; FOSS, KETEVIAN, 2000; MAZZA et al, 1991).

Além disto, ao tratar-se de IMC, o percentual de sujeitos do estudo que se encontrava com sobrepeso e obesidade foi acentuado (40,7% no pré-teste e 44,4 no pós-teste). Da mesma forma, o percentual de alunos que se encontravam com taxas de gordura abaixo da média, ruim ou muito ruim (22,5%) foi marcante, visto que, ao contrário do IMC, no cálculo do percentual de gordura, a massa isenta de gordura é desconsiderada, aumentando a precisão dos dados finais.

Neste sentido, estudos recentes sugerem que taxas de sobrepeso, obesidade e percentuais de gordura altos dos militares tem apresentado implicações negativas para este público. Teixeira e Pereira (2010), por exemplo, apontam que o aumento da idade e do IMC dos militares apresenta forte influência na diminuição dos escores de desempenho físico, principalmente após os 30 anos.

Da mesma forma, Jacobina et al (2007) verificaram, ao comparar oficiais em três períodos diferentes da carreira, que o nível do estado nutricional¹, de modo geral, piorou à medida que os indivíduos progrediram na mesma, apesar de serem populações fisicamente ativas, com o VO_2 máximo comportando-se de modo semelhante ao de populações altamente treinadas. Os autores apontam os hábitos alimentares dos militares como possível responsável por estes índices.

O fato de 22,5% dos alunos apresentarem índices de percentual de gordura abaixo da média, ruim ou muito ruim deve ser ressaltado, tendo em vista que o período de formação do militar serve para prepará-lo para prosseguir na sua carreira e os hábitos assimilados neste período poderão acompanhá-lo durante sua vida profissional. Ademais, de acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar do Exército Brasileiro, C-20-20 (BRASIL, 2002, p.1-2), "... *É fundamental entender-se o treinamento físico militar como um instrumento promotor da saúde*".

Cabe ressaltar que o controle do estado nutricional em bom nível é um dos precursores de saúde assinalados na literatura atual. Neste sentido, *World Health Organization* (2009) aponta o excesso de peso e a obesidade como um dos principais fatores de risco de mortalidade para a população mundial e considera que o risco de desenvolvimento de doenças coronarianas, câncer e diabetes pode ser aumentado por causa destes fatores.

Algumas pesquisas têm demonstrado que, com ou sem modificação no IMC, a melhoria na aptidão cardiorrespiratória acarreta em diminuição na obesidade abdominal e, conseqüentemente, dos fatores de risco (OLIVEIRA, ANJOS 2008). Da mesma forma, O'Donovan et al (2010) sugere que a atividade física, mesmo sem perda de peso, é benéfica à saúde.

No que tange ao desempenho físico, os resultados encontrados neste estudo apontam que ocorreu uma melhora significativa nos índices dos testes de 12 minutos, flexão de braço no solo e flexão de braço na barra fixa após o período básico do curso de formação de Sargentos.

Constatou-se que as médias do pré-teste e pós-teste da corrida de 12 minutos foram de 2.820 e 2.918 metros, respectivamente, evidenciando um acréscimo de 98 metros no espaço percorrido, após o período de aproximadamente 18 semanas entre as mensurações.

O acréscimo de 98 metros, em média, vai ao encontro de resultados de pesquisas prévias. Vieira et al (2006) realizaram um estudo no qual verificaram a influência de um programa de treinamento de 8 semanas sobre o desempenho físico, variáveis cardiovasculares e somatório de dobras cutâneas de militares de força de paz do Exército Brasileiro. Nesta pesquisa ocorreu acréscimo de 67 metros no teste de corrida de 12 minutos.

Da mesma forma, Santos, Neto e Peres (2005) aplicaram um treinamento combinado de força e *endurance*, durante 16 semanas, em militares do 14^o grupo de Artilharia de Campanha, no qual os participantes alcançaram aproximadamente 78 metros de melhora no espaço percorrido no teste de 12 minutos. Catai et al (2002) e Warburton et al (2004) constataram em seus estudos que o treinamento de 12 semanas foi capaz de melhorar significativamente os valores médios relacionados à capacidade cardiopulmonar de suas amostras.

A respeito da comprovada melhora no rendimento dos participantes deste estudo no teste de corrida de 12 minutos, torna-se importante discutir o treinamento

que estes sujeitos tiveram durante o CFS. Para esta finalidade, utilizar-se-á a literatura especializada. Foss e Keteyian (2000) sugerem que corredores de meia distância, 3000 metros, deveriam despende 30 a 35% do seu tempo em treinamentos do sistema ATP-PC e da glicólise anaeróbica e 65 a 70% do sistema aeróbico. A faixa de 3000 metros é relevante pelo fato da menção excelente do TAF, na faixa etária da amostra, ser 3300 metros.

Dantas (2003) sugere que o treinamento cardiopulmonar é a parte da preparação física que visa provocar alterações no organismo, principalmente nos sistemas cardiocirculatório e respiratório, incluindo o sistema de transporte de oxigênio e o mecanismo de equilíbrio ácido-base, de forma a propiciar uma melhora de *performance*.

Os métodos de trabalho para treinamento cardiopulmonar podem ser: contínuos, intervalados, fracionados, em circuito e adaptativos (DANTAS, 2003). Durante o TFM do CFS foram empregados, como método de treinamento cardiopulmonar, o intervalado aeróbico (método intervalado) e a corrida contínua (método contínuo).

No treinamento intervalado aeróbico, Foss e Keteyian (2000) apontam que o mesmo consiste em uma série de sessões repetidas de trabalho ou de exercício alternadas com períodos de recuperação. Dantas (2003) sugere que os treinamentos intervalados se constituem no principal instrumento para o treinamento de velocidade e da resistência anaeróbica.

O método contínuo envolve a aplicação de cargas contínuas caracterizadas pelo domínio do volume sobre a intensidade (DANTAS, 2003). A corrida contínua tem por finalidade aprimorar a resistência aeróbica do indivíduo.

No que diz respeito à frequência semanal, Dantas (2003) e Bompa (2001) apontam a frequência semanal de 3 a 5 vezes por semana como limite máximo de um programa para desenvolvimento de resistência aeróbica, para que sejam alcançados resultados satisfatórios e, no caso de resistência anaeróbica, a frequência de 3 sessões por semana.

Considerando as informações tanto referentes ao tipo de treinamento executado para a prova de 3000 metros, quanto àquelas relacionadas à frequência semanal ideal para o treinamento cardiopulmonar, destaca-se que o TFM do CFS atendeu aos critérios sugeridos na literatura, o que pode ter sido um fator central na melhora de rendimento dos alunos no teste de corrida de 12min.

No que diz respeito à flexão de braço no solo, houve aumento da média de 36 para 40 flexões. Congruente com este achado, no estudo de Santos, Neto e Peres (2005) ocorreu um aumento de 31,2 para 34,5 flexões e no de Vieira et al (2006), constatou-se um acréscimo de 3,6 flexões de braço no solo. Já no que tange à flexão na barra fixa, ocorreu acréscimo de 1,6 flexões de braço, assemelhando-se ao encontrado por Santos, Neto e Peres (2005), melhora de 1,2 flexões.

O aumento do rendimento nos testes de flexão de braço (solo e barra fixa) pode ser explicado pela execução dos treinamentos neuromusculares previstos por TFM do CFS: pista de treinamento em circuito, que é uma forma de *circuit training* e ginástica básica.

Quanto ao treinamento neuromuscular, Dantas (2003) considera que os exercícios do treinamento em circuito devem ser selecionados de modo a alternar os grupos musculares, o que permite uma recuperação maior e mais rápida. Além disto, devem constituir-se de 6 a 15 exercícios, podendo ser feito de uma a três voltas. Neste sentido, a pista de treinamento em circuito (PTC), que é utilizada no Exército, possui 10 exercícios, alterando os grupos musculares, variando o número de passagens (1 ou 2) e o tempo de execução da estação (30 ou 45 segundos).

Segundo Dantas (2003) o *circuit training* visa o condicionamento cardiopulmonar e neuromuscular de atletas que necessitam de resistência aeróbica ou anaeróbica, resistência muscular localizada, força explosiva, flexibilidade ou velocidade.

Durante o período compreendido entre as avaliações foram executadas 24 sessões de treinamento neuromuscular. Além disto, após a execução dos treinamentos cardiopulmonares, eram executadas séries complementares de exercícios, compostos por três execuções de flexão de braço no solo, na barra fixa e de abdominal supra, realizados a porcentagens da capacidade máxima que cresciam semanalmente.

Em conjunto, estes fatos demonstram que o objetivo de melhorar o desempenho físico dos quadros que ingressam no Exército Brasileiro foi alcançado no curso em voga, visto que o teste de corrida de 12 minutos é um medidor válido da capacidade aeróbica, pela sua alta correlação com o VO_2 máximo e os testes de flexão de braço e flexão na barra fixa apresentam uma correlação de moderada para

alta, tanto com a força, como com a resistência muscular, mostrando-se instrumentos válidos para a avaliação de ambas (OLIVEIRA, 2005).

Entretanto, chama atenção o fato de que o teste de abdominal não apresentou mudança significativa entre o pré e pós-teste, o que também foi observado por Santos, Neto e Peres (2005). Neste estudo, duas possíveis explicações para este achado podem ser inferidas.

A primeira delas relaciona-se ao fato dos alunos, comumente, se mostrarem mais motivados/interessados a aumentar os índices das flexões na barra fixa e no solo, dando pouca importância ao treinamento do abdominal. Alguns autores têm apontado que o ideal de corpo atrativo para o público masculino na faixa etária dos sujeitos desta pesquisa é ser mais forte e mais musculoso, sobretudo, nos membros superiores (McCREARY, SASSE, 2000; POPE, PHILLIPS, OLIVARDIA, 2000). Este fato pode explicar o aumentado interesse dos alunos em realizar atividades que valorizem membros superiores em detrimento do abdominal.

A segunda possível explicação é que o treinamento de abdominal, normalmente, é realizado por último, no programa diário de treinamento físico. Deste modo, o indivíduo pode estar mais cansado e com menos tempo disponível, o que pode levar os alunos a interromper a execução dos treinamentos e do teste após alcançar o índice correspondente à menção desejada, acarretando o diminuto desempenho.

Uma limitação deste estudo deve ser comentada. Embora a maioria do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos tenha sido desenvolvida em regime de internato, no qual foi possível controlar diferentes variáveis intervenientes (alimentação, frequência semanal de atividade física, período de sono, entre outras), uma parcela deste período foi realizada em regime de semi-internato, impossibilitando que estas variáveis fossem controladas durante as 18 semanas.

Outra limitação desta pesquisa deve-se ao fato de não terem sido utilizados dados bioquímicos, mais confiáveis e precisos, para enriquecer a comparação dos níveis nutricionais e desempenho físico das avaliações pré e pós-teste.

5. CONCLUSÃO

Se, por um lado, a evolução dos índices de desempenho físico sugere que o CFS estimula a prática do exercício regular; e nos possibilita inferir que o TFM realizado pelos alunos está alcançando o objetivo de habilitar fisicamente o indivíduo que ingressa na instituição a cumprir missões de combate; por outro lado, o percentual de alunos do CFS com perfil antropométrico que evidencia taxas de sobrepeso, obesidade e de gordura elevados pode ser considerado como preocupante, visto que estes indivíduos estão na fase inicial de suas carreiras e ainda são jovens.

Dessa forma, considerando que o perfil antropométrico tem sido comumente relacionado com desempenho físico, saúde, imagem corporal e aos comportamentos alimentares, é necessário que políticas de incentivo a comportamentos saudáveis sejam adotadas e enfatizadas no âmbito das organizações militares. Uma estrutura multidisciplinar que abrangesse a participação de nutricionistas e profissionais de Educação Física neste contexto poderia ser uma estratégia interessante.

Estudos futuros podem ser realizados para buscar uma compreensão mais ampla e adequada a respeito da relação de dados bioquímicos, comportamentos alimentares, atividades físicas e militares com a obesidade, no sentido de manter o estado de higidez da tropa.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, S; CORDÁS, T; ARAÚJO, L. Atividade física e transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v.29(1), p.4-13, 2002.

BASSETT, JR. D. R.; TREMBLAY, M. S.; ESLIGER, D. W.; COPELAND, J. L.; BARNES, J. D.; HUNTINGTON, G. E. Physical Activity and Body Mass Index of Children in an Old Order Amish Community. **Medicine & science in sports & exercise**, v.39, n.3, p.410-415, 2007.

BOMPA, T.O. **A periodização no treinamento desportivo**. Barueri: Manole, 2001.

BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O. E.; CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.

BRASIL. ESTADO MAIOR DO EXÉRCITO. **Sistema de instrução militar do Exército Brasileiro** – SIMEB, Brasília, E,G,G,C.F, 2011.

_____. ESTADO MAIOR DO EXÉRCITO. **Diretriz para o treinamento físico militar do Exército e sua avaliação**, Brasília, E,G,G,C.F, 2008.

_____. ESTADO MAIOR DO EXÉRCITO. C-20-20. **Treinamento Físico Militar**, Brasília, E,G,G,C.F, 2002.

CABRERA, M.A.S; JACOB, F. W. Obesidade em idosos: prevalência, distribuição e associação com hábitos e co-morbididades. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v.45(5), p.494-501, 2001.

CATAI, A.M. et al. Effects of aerobic exercise training on heart rate variability during wakefulness and sleep and cardiorespiratory responses of young and middle-aged healthy men. **Brazilian journal of medical and biological research**, n.35, p. 741-752, 2002.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 4, p. 491-497, jul./ago. 2005.

CORSEUIL, M. W., et al. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 20, n. 1, p. 25-31, 2009.

CUMMING, G.C; TAVARES, M.C.G.C.F; CAMPANA, A.N.N.B.; JUNIOR, C.G. Experiências e Expectativas em Práticas de Atividades Físicas de Pessoas com Anorexia Nervosa. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 69-85, Abril/junho de 2009.

DANTAS, E.H.M. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DECRETO lei nº7440, de 16 de fevereiro de 2011. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2011/Decreto/D7440.htm>. Acesso em: fev. 2012.

ESCOLA de sargentos das armas: atividades. Disponível em: <<http://www.esa.ensino.eb.br/atividades/>>. Acesso em fev. 2012.

FOSS, M.L.; KETEVIAN, S.J. **FOX: Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000.

FILHO, J.F. **A prática da avaliação física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

GIGANTE, D.P.; MOURA, E.C.; SARDINHA, L.M.V. Prevalência de excesso de peso e obesidade e fatores associados, Brasil, 2006. **Revista de Saúde pública**, v.43, p.83-89, 2009.

GIL, A.C. **Métodos e Técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas ,1995.

GLANER, M.F; PELEGRINI, A.;NASCIMENTO, T.B.R. Perímetro do abdômen é o melhor indicador antropométrico de riscos para doenças cardiovasculares **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 13(1), p.1-7, 2011.

GORDIA, A.P.; QUADROS, T.M.B.; JUNIOR, G.B.V. Análise da flexibilidade, do índice de massa corporal e relação cintura-quadril em indivíduos do sexo masculino. **I Encontro científico de Educação Física e esporte**. Anais do I ECAFE. Campinas: Metrocamp, v. 1, 2005.

HASKELL, W.L. et al. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v.116, p. 1081–1093, 2007.

HOARE, D.G. Predicting success in junior elite basketball players--the contribution of anthropometric and physiological attributes. **J Sci Med Sport**, v.3(4), p.391-405, 2000.

JACKSON, A. S.; POLLOCK, M. L. Generalized equations for predicting body density of men. *British Journal Nutrition*, **Cambridge**, v. 40, p. 497-504, 1978.

JACOBINA, D.S.; SOUZA, D.F.X.; NUNES, CURTE, L.B; AGUIAR, L.F.M.; VASCONCELOS, L.F.C; ROSS, M.G.R.; RIBEIRO, R.A.C.; CUNHA, R.S.P. Comparação do estado nutricional e do nível de condicionamento físico de oficiais combatentes do exército brasileiro nos cursos de formação, aperfeiçoamento e comando e estado-maior. **Revista de Educação Física**, n.137, p. 41-54, Junho de 2007.

GONZÁLEZ-BADILLO, J.J.; GOROSTIAGA, E.M.; ARELLANO, R.;IZQUIERDO, M. Moderate resistance training volume produces more favorable strength gains than high or low volumes during a shortterm training cycle. **Journal of Strength and Conditioning Research**, n.19(3), p.689–697, 2005.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, jun. 2006.

LAMONTE, M.J; BLAIR, S.N. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and adiposity: contributions to disease risk. **Assessment of nutritional status and analytical methods**, n.9, p. 540-546, 2006.

LOHMAN, T.G. **Advances in body composition assessment**. II. Champaign: Human kinetics Publishers, 1992.

MCCREARY, D.R.; SASSE, D.K. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. **Journal of American college health**, n.6, p.297-304, 2000.

MAZZA, J.C; ALARCON, N; GALASSO, C; BERMUDEZ, C; COSOLITO, P; GRIBAUDO, F. Proportionality and anthropometric fractionation of body mass in south American swimmers. **Aquatic Sports Med**, p. 230-244, 1991.

MARTINEZ, E.C; FORTES, M.S.R; ANJOS, L.A. Influence of Nutritional Status and VO_2 máx on Adiponectin Levels in Men Older than 35 Years. **Arquivo brasileiro de cardiologia**, n.96(6), p.471-476, 2011.

NEVES, E.B. Prevalência de sobrepeso e obesidade em militares do exército brasileiro: associação com a hipertensão arterial. **Ciências e saúde coletiva** v.13,n.5, 2008.

O'CONNOR, J.S, BAHRKE, M.S, TETU, R.G. 1988 Active army physical fitness survey. **Military Medicine**, v. 155(12), p.579-85, 1990.

O'DONOVAN, G et al. The ABC of Physical Activity for Health: A consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences, **Journal of Sports Sciences**, n.28:6, p. 573-591, 2010.

OLIVEIRA, E.A.M. Validade do teste de aptidão física do Exército Brasileiro como instrumento para determinação das valências necessárias ao militar. **Revista de Educação Física do Exército**, v. 131, p.30-37, 2005.

_____.; ANJOS, L.A. Medidas antropométricas segundo aptidão cardiorrespiratória em militares da ativa, Brasil. **Revista de Saúde Pública**; n.42(2), p.217-23, 2008.

POPE, H.G.; PHILLIPS, K.A.; OLIVARDIA, R. **O complexo de Adônis**: a obsessão masculina pelo corpo, tradução Sérgio Teixeira. Rio de Janeiro: campus, 2000.

PELEGRINI, A.; PETROSKI, E. L. The association between body dissatisfaction and nutritional status in adolescents. **Human Movement, Warsaw**, v. 11, n.1, p. 51-57, jun. 2010.

_____.; SILVA, D.A.S.; PETROSKI, E.L; GLANER, M.F. Aptidão física relacionada à saúde de escolares brasileiros: dados do projeto esporte Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, v.17, n.2. São Paulo, Mar./Apr, 2011

PEREIRA, M.M. **Análise da aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e da Capacidade de Trabalho dos oficiais, subtenentes e sargentos do 18º Batalhão Logístico**. Campo Grande, 2007. Monografia – Trabalho de Graduação (Licenciatura em Educação Física) – Departamento de Educação Física, CCHS/UFMS, 2007.

PETROSKI, E.L;PIRES NETO, C.S. Análise do peso hidrostático nas posições sentada e grupada em homens e mulheres. **Kinesis**, v.10, p. 49-62, 1992.

_____.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F. Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos. **Motricidade**, Vila Real, v. 5, n. 4, p. 13-25, dez. 2009.

POPKIN, B.M; DOAK, C.M. The obesity epidemic is a world wide phenomenon. **Rev Nutr**,v. 56, p.106-14, 1998.

POWERS, S.K; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Tradução de NAVARRO, F; BACURAU, R.F.P. 3a ed. Manole: Sao Paulo, 2000.

PRADO, E.S.; DANTAS, E.H.M.; Efeitos dos Exercícios Físicos Aeróbio e de força nas Lipoproteínas HDL, LDL e Lipoproteína. **Arquivo brasileiro de cardiologia**, v.79, n.4, p.429-433, 2002.

QUADROS, T.M.B.; JUNIOR, G.B.V.; GORDIA, A.P.; análise da correlação entre o índice de massa corporal, percentual de gordura e aptidão cárdio-respiratória. I **Encontro científico de Educação Física e esporte**. Anais do I ECAFE. Campinas: Metrocamp, v. 1, 2005.

RAMANA, Y.V; SURYA, M.V.L.K; SUDHAKAR, R.A.O S; BALAKRISHNA, N. Effect of changes in body composition profile on VO_2 max and maximal work performance in athletes. **JEP online**, v.7(1), p.34-39, 2004.

SALEM, M.; FERNANDES FILHO, J.; PIRES NETO, C.S. A composição corporal através da técnica da pesagem hidrostática. **Revista de educação Física**, v.127, p. 20-28, 2003.

SANTOS, A.; NETO, A.P.; PERES, F.P. Influência do treinamento combinado de força e endurance nas respostas do TAF de militares do 14º GAC. **Movimento & Percepção**, v.5, n.6, p. 163-175, 2005.

SIRI, W. **Body composition from fluid paces and density**: analysis of methods. In.: Brozek, J.; Henschel, A. Techniques for measuring body composition. Washington DC: National Academy of Science, 1961.

TEIXEIRA, C.S.; PEREIRA, E.F. Aptidão Física, Idade e Estado Nutricional em Militares. **Arquivo brasileiro de cardiologia**, v.94, n.4, 2010.

VIEIRA, G. et al. Efeitos de 8 semanas de treinamento físico militar sobre o desempenho físico, variáveis cardiovasculares e somatório de dobras cutâneas de militares de força de paz do Exército brasileiro. **Revista de Educação Física**, n.134, p.30-40, 2006.

VILELA, J.; LAMOUNIER, J.; FILHO, M; NETO, J; HORTA, G. Eating disorders in school children. **J Pediatr** ,v.80, p.49-54, 2004.

WARBURTON, D. et al. Blood volume expansion and cardiorespiratory function: effects of training modality. **Medicine & Science in Sports & exercise**, n.36, p. 991-1000, 2004.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). **Obesity**: preventing and managing the global epidemic. Geneve: WHO Thecnical Report Series, 894, 2000.

_____. **Global health risks**: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneve: WHO, 2009.

YOUNG, W.B; PRYOR, L. Relationship between pre-season anthropometric and fitness measures and indicators of playing performance in elite junior Australian Rules football. **J Sci Med Sport**, v. 10(2), p.110-118, 2007.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve por objetivo investigar o impacto do Período Básico do CFS na imagem corporal de jovens que ingressam no Exército Brasileiro, a fim de abrandar as diferentes inquietações a respeito das relações que os jovens militares estabelecem com seus corpos e possibilitar que sejam realizadas contribuições neste tipo de curso, no intuito de formar militares capazes e saudáveis.

Quatro artigos científicos foram construídos nesta pesquisa no intuito de responder ao nosso objetivo.

Em conjunto, estes artigos nos possibilitaram entender alguns aspectos da imagem corporal de homens militares. Em especial, foi possível observar que existe uma acentuada escassez da literatura especializada na imagem corporal de homens militares, como observada na primeira pesquisa apresentada nesta dissertação. Este fato pode ser considerado preocupante, visto que o desenvolvimento saudável da imagem corporal está associado à compreensão das nuances deste constructo e das particularidades vivenciadas pelas diferentes populações, dentre elas a de militares.

Neste sentido, tornou-se fulcral a aproximação com o componente central da imagem corporal de homens: a busca pela muscularidade. Esta é caracterizada pela busca por um corpo mais musculoso, especialmente em sua parte superior, sendo, frequentemente, foco dos estudos sobre a imagem corporal destes sujeitos nos últimos dez anos. Dessa forma, outra constatação importante foi apresentada no segundo estudo: as pesquisas revelam uma acentuada preocupação dos homens com a muscularidade e, conseqüentemente, o risco de desenvolvimento de dismorfia muscular, quando esta busca se torna exagerada.

Neste sentido, tornou-se fundamental conhecer a relação dos homens militares com sua muscularidade, o que poderia ser utilizado para aprimorar os programas gerais de ensino e planos de disciplinas de diferentes cursos de formação de militares, como o CFS. Os resultados desta pesquisa, como relatado no terceiro artigo, demonstram um impacto positivo do referido curso tanto na busca pela muscularidade, quanto na satisfação corporal. Ou seja, após o programa de instrução do CFS, os participantes deste estudo relataram maior satisfação com a muscularidade, afirmaram que estavam menos preocupados com a aparência, em detrimento da capacidade física, e apresentaram menores índices de insatisfação

com a gordura corporal, quando comparados os seus relatos com aqueles do início do curso.

Foi possível inferir que os militares desta pesquisa aprimoraram a relação com seu corpo, valorizando o aspecto funcional do mesmo, em detrimento da estética corporal. Os membros inferiores, por exemplo, tiveram importante destaque no que tange à satisfação corporal. A satisfação com a parte inferior do corpo pode estar atrelada às principais atividades físicas valorizadas no CFS, tais como corridas, marchas, acampamentos, pistas de aplicação militares, entre outras. Um corpo funcional parece trazer maior sensação de confiança ao militar, contribuição importante para o desenvolvimento de uma imagem corporal integrada e positiva.

O quarto estudo, por sua vez, contribuiu substancialmente para o entendimento do TFM no contexto do CFS. Este tipo de Treinamento Físico mostrou-se importante para o desenvolvimento de diferentes capacidades físicas dos militares desta pesquisa, tais como força e resistência. Considerando que a imagem corporal é a representação de um conjunto de informações referentes ao próprio corpo, supomos que o TFM pode contribuir para a imagem corporal positiva de militares. Logo, torna-se fundamental valorizar esta prática nas diferentes instituições militares do Brasil, inclusive naquelas cuja vocação não seja operacional.

Ademais, considerando que há indícios de aumento de sobrepeso e obesidade em militares brasileiros, especialmente naqueles que ocupam maiores postos e graduações, torna-se fulcral chamar atenção da importância do TFM para, além do desenvolvimento da imagem corporal integrada, o controle de sobrepeso e obesidade nesta população.

Em suma, este estudo destaca o impacto positivo do CFS na imagem corporal dos alunos que participaram do mesmo. Desta forma, as atividades previstas no Programa Geral de Ensino do CFS revelam colaborar para o desenvolvimento sadio da identidade corporal dos sujeitos que participam deste curso.

Este resultado pode ser balizado por algumas questões pontuais que fazem parte do contexto do CFS: atividade física voltada para o aprimoramento da capacidade física e/ou funcionalidade do corpo; compreensão de possibilidades/limitações do corpo; concepção da importância da saúde para vida laborativa do sujeito; reconhecimento das diferenças pessoais e da igualdade dos

indivíduos que fazem parte de uma coletividade; e foco em valores morais, sociais e objetivos educacionais e/ou de trabalho a serem alcançados.

Acredita-se que, desta forma, os sujeitos podem ser estimulados a valorizar o corpo pelas suas possibilidades e características não relacionadas com a aparência. Este fato pode favorecer a satisfação dos indivíduos, o que possibilita o desenvolvimento de uma imagem positiva do corpo. Este fato pode ser observado pelos resultados deste estudo, visto que a despeito dos índices antropométricos não terem sofrido alterações significantes, a satisfação dos indivíduos com seus corpos foi alterada positivamente.

No que se refere ao plano de disciplinas do CFS, os achados referentes aos dados antropométricos indicam a existência de uma oportunidade de melhoria no programa de formação. Neste sentido, a inclusão de tempos de instrução que versem sobre hábitos alimentares saudáveis e/ou a inclusão de objetivos a serem alcançados referentes aos índices antropométricos dos sujeitos poderia colaborar para ampliar o arcabouço de conhecimento dos profissionais militares a respeito de comportamentos alimentares mais adequados, possibilitando a preparação de militares mais saudáveis e conscientes.

Estudos futuros são necessários, a fim de desenvolver métodos de intervenção que estejam ao alcance de profissionais de saúde e que sejam capazes de aprimorar componentes da imagem corporal de indivíduos; assim como criar ou validar instrumentos para avaliar componentes da imagem corporal de militares, tendo em vista as peculiaridades desta população, possibilitando, assim, que os profissionais de Educação Física e áreas afins possam aumentar o conhecimento deste tema e colaborem para a formação de militares saudáveis e competentes.

REFERÊNCIAS

BARROS, D. D. Imagem corporal: descoberta de si mesmo. **História, Ciência, Saúde** – Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 547-54, 2005.

CAMPANA, A.N.N.B; TAVARES, M.C.G.C.F. **Avaliação da Imagem Corporal: instrumentos e diretrizes para pesquisa**. São Paulo: Phorte, 2009.

CASH, T.; PRUZINSKY, T. **Body Images: development, deviance and change**. New York: Guilford Press, 1990.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. **Body image**: a handbook of theory, research e clinical practice. New York: Guilford, 2002.

DECRETO lei nº7440, de 16 de fevereiro de 2011. Disponível em: <
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ Ato2011-2014/2011/Decreto/D7440.htm>.
 Acesso em: fev. 2012.

ESCOLA de sargentos das armas: atividades. Disponível em: <
<http://www.esa.ensino.eb.br/atividades/>>. Acesso em fev. 2012.

FRIEDMAN, K.; SIMONA, K. R.; PHILIP, R. C.; GERARD, J. M. Body Image Partially Mediates the Relationship between Obesity and Psychological Distress. **Obesity Research**, v. 10, p.33–41, 2002.

GARDNER, R. M. Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. **British Journal of Psychology**, v. 87, n. 2, p. 327-37, 1996.

_____.; FRIEDMAN, B. N.; JACKSON, N. A. Methodological concerns when using silhouettes to measure body image. **Perceptual and Motor Skills**, v. 86, n. 2, p. 387-95, 1998.

_____.; BOICE, R. A computer program for measuring body size distortion and body dissatisfaction. **Behaviour Research Methods, Instruments & Computers**, v. 36, n. 1, p. 89-95, 2004.

MORGADO, J.J.M; MORGADO, F.F.R.; TAVARES, M.C.G.C.F.; FERREIRA, M.E.C. Imagem corporal de militares: um estudo de revisão. Artigo aceito para publicação na **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**.

POPE Jr, H. G. et al. Muscle dysmorphia: an underrecognized form of body dysmorphic disorder. **Psychosomatics**, v.38, n.3, p.548-557, 1997.

_____.; GRUBER, A.; MAGWETH B.; BUREAU, B.; DECOL, C.; JOVENT, R.; HUDSON, J. I. Body image perception among men in three countries. **American Journal of Psychiatry**, v.157, p.1297–1301, 2000.

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo**: as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

TAVARES, M.C.G.C.F. **Imagem corporal**: conceito e desenvolvimento. Barueri: Manole, 2003.

THOMPSON, J. K. et al. **Exacting Beauty**: theory, assessment and treatment of body image disturbance. Washington: APA, 1998.

_____. The (mis) measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. **Body Image**, v. 1, n. 1, p. 7-14, 2004.

VANDEBOS, G. R. (Org.) **Dicionário de Psicologia da APA**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

WILLIAMSON, D.A. **Assesment of Eating Disorders: Obesity, Anorexia and Bulimia Nervosa**. New York: Pergamon Press, p.29-79, 1990.

ANEXOS

**ANEXO "A" DECLARAÇÃO DE ACEITE DA REVISTA BRASILEIRA DE
CIÊNCIAS DO ESPORTE**



REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

DECLARAÇÃO

Declaramos para devidos fins que o artigo intitulado "*Imagem Corporal de militares: um estudo de revisão*", de autoria de *Jairo José Monteiro Morgado, Fabiane Frota da Rocha Morgado, Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares e Maria Elisa Caputo Ferreira* foi aprovado para publicação na Revista Brasileira de Ciências do Esporte (ISSN 0101-3289 - impresso; ISSN 2179-3255 - eletrônico), sendo que o mesmo encontra-se em processo de edição.

Florianópolis, 05 de março de 2012.

Ana L. Richter
RBCE
Revista Brasileira de
Ciências do Esporte
Email: rbce@ced.ufsc.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – CEP/UFJF
36036900 – JUIZ DE FORA – MG - BRASIL

Parecer nº 153/2010

Protocolo CEP-UFJF: 2082.141.2010 **FR:** 336538 **CAAE:** 0103.0.180.000-10

Projeto de Pesquisa: "Os efeitos do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos na imagem corporal de indivíduos que ingressam no Exército Brasileiro"

Versão do Protocolo e Data: primeira versão, 19/05/2010

Área Temática: Grupo III

Pesquisador Responsável: Jairo José Monteiro Morgado

TCLE: primeira versão, 19/05/2010

Pesquisadora Participante: Maria Elisa Caputo Ferreira

Instituição: Exército Brasileiro (4º Grupo de Artilharia de Campanha)

Data prevista para o término da pesquisa: novembro de 2011

Sumário/comentários do protocolo:

Justificativa/Caracterização do Problema: O estudo se justifica na medida em que busca verificar possíveis alterações da Imagem Corporal de indivíduos que passam a fazer parte de instituições militares, no caso, do Exército Brasileiro. Tanto mais, é a possibilidade de estudar um público ainda bem pouco contemplado pelos estudos de Imagem Corporal.

Objetivo: O objetivo do estudo é analisar os efeitos do Período Básico do Curso de Formação de Sargentos na Imagem Corporal de indivíduos que ingressam no Exército Brasileiro.

Revisão e referências: O problema está suficientemente embasado teoricamente e sustenta o objetivo do estudo.

Metodologia: Os pesquisadores caracterizam o estudo como descritivo e exploratório. 20 a 30 sujeitos adultos do sexo masculino ingressantes no Exército Brasileiro e participantes do Curso de Formação de Sargentos do 4º Grupo de Artilharia de Campanha serão entrevistados e submetidos a testes para aferição de suas medidas antropométricas. Os pesquisadores informam que o referencial teórico da análise dos dados (no caso, das entrevistas) será a "análise de conteúdo". Para análise dos dados antropométricos será realizado tratamento estatístico multivariado. A relação que se estabelecerá entre as medidas quantitativas e as informações qualitativas seguirá no sentido de avaliar ligações entre as medidas antropométricas e os traços de imagem corporal identificados nas entrevistas.

Instrumentos de coleta de dados: A coleta de dados se dará por meio de entrevistas embasadas em um roteiro de questões semi-estruturado. Para coleta dos dados antropométricos serão utilizados instrumentos como balança, estadiômetro, adipômetro, trena metálica e paquímetro.

Orçamento: O pesquisador responsável informa que os gastos previstos para o desenvolvimento do estudo serão de responsabilidade dele.

Cronograma: O cronograma está compatível com o trabalho proposto e com o término da pesquisa previsto para novembro de 2011

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE): Está em linguagem adequada para a compreensão do sujeito e apresenta as informações necessárias.

Qualificação das pesquisadoras: O pesquisador responsável, com suporte da pesquisadora participante, Doutora, tem base suficiente para desenvolver a pesquisa.

Salientamos que os pesquisadores deverão encaminhar a este Comitê o relatório final da pesquisa.

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UFJF), de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 196/96, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

Situação: Projeto Aprovado

Juiz de Fora, 19 de agosto de 2010

Prof. Dra. Iêda Maria A. Vargas Dias
Coordenadora – CEP/UFJF

ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADO

1. Você está satisfeito com seu corpo, com sua muscularidade?

Por que você está insatisfeito? (Caso a resposta tenha sido não).

Qual a parte do seu corpo que você mais gosta? (Caso a resposta tenha sido sim).

2. Você se sente seguro, confiante com seu corpo?

Por quê? (Para qualquer resposta).

3. Você se sente menos atraente quando seus músculos estão menores?

Por quê? (Para qualquer resposta).

4. Você acredita que ser maior, mais forte e mais musculoso torna os homens mais atraentes para os potenciais parceiros?

Por quê? (Para qualquer resposta).

5. Você acredita que a muscularidade é mais importante para quê?

Resposta livre.

6. Quando você olha para seu corpo e não se sente bem com a aparência, o que você faz para melhorar?

Resposta livre.