

ASSOCIAÇÃO ENTRE A MOTIVAÇÃO PARA O GANHO DE MASSA MUSCULAR COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS EM UNIVERSITÁRIOS

Andreia Pelegrini¹, Ingrid Gonzaga Pio², Érico Felden Pereira³, Gaia Claumann⁴

Palavras-chave: Imagem corporal. Atividade Física. Comportamento sedentário.

Objetivo: Investigar as associações entre imagem corporal, especialmente considerando a busca por ganho de massa muscular e a prática de atividades físicas em diferentes intensidades e comportamentos sedentários.

Participaram do estudo 77 universitários (55,8% do sexo feminino), com média de idade de 19,93(4,42) anos dos cursos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) e Fisioterapia. Os acadêmicos responderam a um questionário com questões sociodemográficas, relacionadas à imagem corporal e a prática de atividade física. Para avaliação da imagem corporal foi utilizada a escala de silhuetas de Stunkard e a *Drive for Muscularity Scale (DMS)*; para avaliação da prática de atividades físicas e comportamentos sedentários foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). 31,2% dos universitários estavam insatisfeitos pela magreza e 44,2% pelo excesso de peso. O valor médio da pontuação da *DMS* foi de 39,73(18,29). A pontuação da *DMS* foi diferente entre os sexos ($p=0,002$), sendo superior no sexo masculino. Os universitários praticavam, em média, 287,33(541,64) min de caminhada, 334,93(501,18) min de atividade física moderada e 341,87(597,58) min de atividade física vigorosa. Os universitários permaneciam 710,17(1073,76) min em comportamento sedentário durante a semana e 443,00(223,05) min durante o final de semana. Foram identificadas correlações positivas entre a pontuação da *Drive for Muscularity Scale* com o tempo de atividade física moderada ($r=0,350$; $p=0,003$) e vigorosa ($r=0,583$; $p<0,001$).

Diante desses resultados verificamos que aqueles universitários mais insatisfeitos com a massa muscular realizam maior tempo de atividades físicas moderadas e vigorosas. Já com relação aos comportamentos sedentários esta associação não foi significativa.

¹ Orientadora, Professora do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC – Rua Pascoal Simone, 358, Coqueiros Florianópolis/ SC CEP: 88080-350. Email: a.pelegrini@yahoo.com.br

² Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física CEFID - UDESC, bolsista de iniciação científica PROBIC/UDESC.

³ Co-Orientador Professor Participante do Departamento de Educação Física CEFID-UDESC

⁴ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano CEFID – UDESC