

COMPARAÇÃO SOCIAL E ANSIEDADE FÍSICO SOCIAL: O PAPEL MEDIADOR DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM ADULTOS JOVENS.

Autores: Elaine Cristina Destefani Manso¹; João Fabiano Salviato²; Paulo José dos Santos de Moraes³; Eduardo Tadeu Araújo⁴; Marcelo Callegari Zanetti⁵

Universidade São Judas Tadeu (Campus Mooca); Curso de Educação Física
prof.marcelozanetti@ulife.com.br



Introdução

A prática de musculação entre jovens adultos tem crescido, mas o ambiente de academias, influenciado pela pressão social e as mídias digitais, intensifica a comparação social e a ansiedade físico-social. A comparação social, seja ascendente ou descendente, pode impactar negativamente a autoestima, a motivação e o bem-estar dos praticantes, além de comprometer sua adesão ao exercício. A ansiedade físico-social, associada à preocupação com julgamentos corporais, é agravada em contextos que promovem padrões de corpo idealizados, prejudicando a saúde mental. A Teoria da Autodeterminação destaca que a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) pode mitigar esses efeitos, promovendo motivação e bem-estar. Este estudo busca compreender como a comparação social e a ansiedade físico-social se relacionam no contexto da musculação, investigando o papel mediador das necessidades psicológicas básicas no bem-estar, com o objetivo de oferecer insights para intervenções que favoreçam práticas mais saudáveis e sustentáveis.

Objetivos

Objetivo Geral: Analisar as influências e as relações entre a comparação social e a ansiedade físico-social em adultos jovens praticantes de musculação e investigar como as necessidades psicológicas básicas podem atuar como mediadoras do bem-estar geral desses indivíduos.

Objetivos Específicos:

- Identificar os motivos que levam os indivíduos à prática da musculação;
- Verificar a relação entre comparação social e ansiedade físico-social;
- Verificar a percepção das NPB pelos praticantes promovidas (ou não) pelos profissionais do exercício (instrutores, professores e *personal trainer*);
- Identificar a percepção de aparência e função no processo de comparação social e suas influências na prática da musculação;
- Verificar as influências da comparação social e ansiedade físico social na motivação dos praticantes e os sentimentos em relação à prática da musculação.

Metodologia

Amostra: 24 adultos de 18 a 30 anos, praticantes de musculação selecionados por conveniência.

Instrumentos: Questionário sociodemográfico para coletar informações como idade, sexo, ocupação, nível de escolaridade, tempo e frequência da prática, horário e tipo de acompanhamento. Os instrumentos quantitativos aplicados foram: *Social Physique Anxiety Scale* (SPAS), com 12 itens em escala Likert de 5 pontos, que mede a ansiedade relacionada à aparência física em contextos sociais e foi validada no Brasil por Campana (2011); e a *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (BPNES), com 12 itens avaliando autonomia, competência e relacionamento, validada no Brasil por Costa, Maroco e Vieira (2017). Para dados qualitativos, foi elaborada uma entrevista semiestruturada com foco na motivação, comparação social e NPB no contexto da musculação.

Resultados

A pesquisa encontra-se na fase da análise dos dados. Até o momento, os dados foram tabulados no *excel* e SPSS para realização dos testes estatísticos. Os áudios das entrevistas serão transcritos e utilizaremos como suporte metodológico a obra *Thematic Analysis: a practical guide* de Braun e Clarke (2022) para a análise dos dados qualitativos.

ANÁLISE DOS DADOS QUANTITATIVOS

ESTATÍSTICA DESCRITIVA	Descrição da amostra (médias, desvios-padrão, frequências e percentuais) como idade, sexo, frequência semanal de treino, e tipo de acompanhamento.
CORRELAÇÃO E REGRESSÃO	Os dados da <i>Social Physique Anxiety Scale</i> (SPAS) e da <i>Basic Psychological Needs in Exercise Scale</i> (BPNES) serão analisados separadamente e correlacionados, utilizando testes de correlação de <i>Pearson</i> ou <i>Spearman</i> , dependendo da normalidade dos dados. Para testar hipóteses sobre a relação entre as variáveis, serão aplicadas análises de regressão linear ou múltipla, com o objetivo de identificar os preditores da ansiedade físico-social em relação à satisfação das necessidades psicológicas. Todos os testes serão realizados com o software estatístico SPSS, e será adotado um nível de significância de $p < 0,05$ para a interpretação dos resultados.

ANÁLISE DOS DADOS QUALITATIVOS

ANÁLISE TEMÁTICA REFLEXIVA	Os dados qualitativos serão analisados com o uso do software NVivo Release 1.0 (NVivo, 2020), por meio de um processo de codificação dedutiva e exploratória com apresentação da frequência de palavras, criação de mapas mentais e conceituais apresentando os diferentes fenômenos, nuvem de palavras e associações entre as diferentes variáveis coletadas e codificadas.
-----------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utilizaremos como suporte metodológico a obra *Thematic Analysis: a practical guide* de Braun e Clarke (2022) para a análise dos dados qualitativos.

Conclusões

Este estudo visa oferecer importantes contribuições para o entendimento das interações entre comparação social, AFS e o papel mediador das NPB no contexto da musculação, fundamentando-se na TAD. Além de avançar o conhecimento acadêmico sobre como a satisfação ou frustração das NPB impacta a maneira como os praticantes lidam com a comparação social e a ansiedade, a pesquisa visa fornecer subsídios práticos para profissionais de educação física.

Bibliografia

- BRAUN, V.; CLARKE, V. **Thematic Analysis: a practical guide**. SagePublications Ltd, 2022.
- CAMPANA, A. N. N. B. **Relações entre as dimensões da imagem corporal: Um estudo em homens Brasileiros**. [Tese de Doutorado]. 649fls. 2011. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.
- COSTA, L. C. A.; MAROCO, J.; VIEIRA, L. F. **Validation of the basic psychological needs in exercise scale**. *J. Phys. Educ.* v. 28, e2847, 2017.
- FESTINGER, L. **A theory of social comparison process**. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.
- HART, E. A.; LEARY, M. R.; REJESKI, W. J. **The measurement of social physique anxiety**. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 11, n. 1, p. 94-104, 1989.
- RYAN, R.M.; DECI, E.L. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing**. *The American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.