

# INFLUÊNCIA DO PERSONAL TRAINER NA DEPENDÊNCIA AO EXERCÍCIO, (IN)SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E ANSIEDADE EM UTILIZADORES DE GINÁSIO DURANTE O CONFINAMENTO COVID19

**Rogério Salvador<sup>1,2</sup>, Catarina Ramos<sup>1</sup>, Janete Oliveira<sup>1</sup>, & Roberta Frontini<sup>2,3</sup>**

*<sup>1</sup>Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria*

*<sup>2</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal*

*<sup>3</sup>Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados da Saúde (ciTechCare), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal*

## **Resumo**

A pandemia COVID-19 e os confinamentos associados, tornam relevante analisar variáveis psicossociais em praticantes de exercício físico, tais como os níveis de dependência ao exercício, ansiedade e a (in)satisfação com a imagem corporal. O objetivo do presente trabalho foi compreender a influência do personal trainer (PT) nos níveis de dependência ao exercício físico (DE), na (in)satisfação com a imagem corporal (IC) e nos níveis de ansiedade em utilizadores de ginásio durante o segundo confinamento imposto pela COVID-19. Foi aplicado um questionário online a 101 praticantes (34,66±13,42 anos; 71,3% mulheres e 28,7% homens) que englobou as versões portuguesas da Escala de Dependência ao Exercício de Hausenblas & Symons Downs, a Escala de silhuetas Sorensen e Stunkard e o State-Trait Anxiety Inventory. O grupo sem PT apresentou maior prevalência de DE (5,1%) por comparação ao grupo com PT (3,7%). Não foram encontradas diferenças nos valores totais de DE, ansiedade e (in)satisfação com a IC. Encontrou-se uma correlação significativa entre as variáveis ansiedade e (ins)satisfação com a IC no grupo com PT ( $r = 0,619$ ). Não se verificaram diferenças no domínio da DE, da (ins)satisfação com a IC e da ansiedade entre praticantes com PT e sem PT, o que sugere que a intervenção destes profissionais não interferiu nestas

variáveis. Deverá existir uma maior sensibilização destes profissionais no sentido de promoverem o exercício como uma ferramenta promotora da saúde e bem-estar, nomeadamente na prevenção de percepções disruptivas associadas ao exercício e ao corpo. Futuros estudos devem aprofundar a análise destas variáveis.

### **Palavras-chave**

Personal trainer; dependência ao exercício; imagem corporal; ansiedade.

### **Abstract**

The COVID-19 pandemics and the associated lockdowns make relevant to analyze psychosocial variables in physical exercise practitioners, especially regarding exercise dependence (ED), body image (BI) and anxiety. The aim of the present study was to understand the influence of the personal trainer (PT) in exercise dependence (ED) levels, in body image (BI) dissatisfaction and in the anxiety-state levels in gym users during the second confinement imposed by COVID-19. An online questionnaire was applied to 101 gym practitioners (34.66±13.42 years; 71.3% females e 28.7% males) including the Hausenblas & Symons Downs Exercise Dependence Scale, the Sorensen & Stunkard Figure Rating Scale and the State-Trait Anxiety Inventory. Prevalence of ED was 3.7% in the PT group and 5.1% in the group without PT. A significant correlation was found between anxiety and BI (dis)satisfaction in the PT group ( $r = 0.619$ ). No differences were found between PT group and the group without PT in ED levels, BI dissatisfaction and in the anxiety levels, suggesting that the professionals' intervention did not interfere in these variables. There should be a greater awareness of these professionals in order to promote exercise as a health and well-being promotion tool, namely in the prevention of disruptive perceptions associated with exercise and the body. Future studies should deepen the analysis of these variables.

### **Key-words**

Personal trainer; exercise dependence; body image; anxiety.