

**IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR
ENTRE MULHERES EM PRÁTICA DE TREINAMENTO RESISTIDO**Michel Garcia Maciel¹, Marcela Brum²
Gisele Pignoli Del Bianco², Larissa da Cunha Feio Costa³**RESUMO**

Os padrões de beleza feminino e a satisfação com a imagem corporal entre mulheres adultas está bem relacionada. A insatisfação com a imagem corporal é um dos principais motivos que levam os indivíduos a melhorarem sua aparência. Objetivo: Verificar a percepção da satisfação com a imagem corporal e comportamento alimentar de mulheres praticantes de treinamento resistido em Brasília-DF. Métodos: Uma pesquisa descritiva, transversal, com amostra de 72 mulheres praticantes de treinamento resistido de Brasília-DF. Foi utilizado o Questionário de Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire – BSQ) e comportamento alimentar (Eating Attitudes Test (EAT-26)), além de um questionário sobre as demais variáveis. Utilizou-se da análise descritiva, baseada frequência absoluta e relativa. Para verificar a associação e as variáveis independentes, foi utilizado o teste do qui-quadrado. A análise estatística foi realizada no pacote estatístico SPSS. Resultados: A prevalência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal foi de 66,2%, e a prevalência de mulheres com risco para desenvolvimento de transtornos alimentares foi de 27,78%. O objetivo da prática de musculação não se associou aos resultados de imagem corporal e risco para TA, porém as prevalências foram altas. A idade, tempo de academia e prática de outros exercícios físicos não tiveram associações significantes com o nível de satisfação com imagem corporal. Conclusão: a prevalência de mulheres insatisfeitas com sua imagem corporal foi alta bem como o risco de desenvolvimento de TA, similar ao encontrado na literatura científica. Há uma relação na prática de atividades físicas e na influência dela na imagem corporal de mulheres.

Palavras-chave: Imagem corporal. Mulheres. Comportamento alimentar. Treinamento de resistência.

1-Programa de pós-graduação em Ciências da Saúde, Universidade de Brasília (UnB), Brasília-DF, Brasil.

ABSTRACT

Body image and food behavior between women in resistant training practice

Patterns of female beauty and body image satisfaction among adult women are well-connected. Dissatisfaction with body image is one of the main reasons that lead individuals to improve their appearance. Objective: To verify the perception of satisfaction with body image and eating behavior of women practicing resistance training in Brasília-DF. Methods: A descriptive cross-sectional study with a sample of 72 women practicing resistance training from Brasília-DF. The Body Shape Questionnaire (BSQ) and Eating Attitudes Test (EAT-26) were used, as well as a questionnaire on the other variables. Descriptive analysis, based on absolute and relative frequency, was used. To verify the association and independent variables, the chi-square test was used. Statistical analysis was performed in the statistical package SPSS. Results: The prevalence of women dissatisfied with body image was 66.2%, and the prevalence of women at risk for developing eating disorders was 27.78%. The goal of bodybuilding practice was not associated with the results of body image and risk for BP, but the prevalence was high. Age, gym time and other physical exercise did not have significant associations with the level of satisfaction with body image. Conclusion: the prevalence of women dissatisfied with their body image was high, as well as the risk of developing AT, similar to that found in the scientific literature. There is a relationship in the practice of physical activities and their influence on the body image of women.

Key words: Body image. Women. Feeding behavior. Resistance training.

2-Programa de pós-graduação em Nutrição Esportiva, Faculdade Laboro, Brasília-DF, Brasil.

3-Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó-SC, Brasil.

INTRODUÇÃO

O conceito de imagem corporal pode ser dado como uma representação mental do corpo, que reflete como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos (Schilder, 1999). Ela pode ser vista como a relação entre o corpo de uma pessoa e seus processos cognitivos como crenças, valores e atitudes individuais.

A construção da imagem corporal pode ser entendida em duas dimensões: a perceptiva e a atitudinal. A dimensão perceptiva tem a ver com a acurácia da percepção do indivíduo com o tamanho do seu corpo. Já a dimensão atitudinal tem a ver com pensamentos, sentimentos, ações, satisfação/insatisfação, nível de preocupação e de ansiedade com a aparência e que, por sua vez, influenciam a relação do indivíduo com o corpo e a formação da sua imagem corporal (Ferreira, Castro, Morgado, 2014; Thompson, 2004).

A construção da imagem corporal do indivíduo está relacionada com fatores sociais e culturais que afetam sua relação de bem-estar e felicidade e determinam suas atitudes. Na sociedade a padronização da beleza está associada à magreza e dessa forma também acaba por focar aspectos relacionados com a forma física, não considerando as constituições físicas individuais e diversificadas da população e por consequente aspectos importantes de saúde (Damasceno e colaboradores, 2006; Kakeshita e Almeida, 2006).

Logo, a percepção da imagem corporal sendo estruturada em fatores de diferentes ordens poderia levar a distorções da nossa própria imagem. Essas distorções, entendidas como um conflito entre o corpo real e o ideal, imposto na maioria das vezes pela mídia e o meio onde nos encontramos inseridos socialmente podem influenciar na busca de estratégias possivelmente prejudiciais à saúde (Secchi, Camargo e Bertoldo, 2009).

A alteração da percepção da imagem corporal está associada à busca por um padrão de corpo ideal. Esse padrão se representa socialmente sobre influência principalmente da mídia e do meio social inserido e torna a busca do corpo perfeito um aspecto importante na realização pessoal do indivíduo. Esta compreensão, quando inadequada, pode ocasionar distúrbios psicossociais e uma baixa autoestima. As

mulheres apresentaram maior prevalência de insatisfação corporal e comportamentos alimentares deletérios à saúde quando comparadas aos homens (Almeida e colaboradores, 2005; Damasceno e colaboradores, 2005).

O aumento da prevalência dos transtornos alimentares (TA) e do Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) tem sido ressaltado nos últimos anos e nas últimas duas décadas tem-se observado um aumento na frequência de problemas associados à imagem corporal e a comportamentos alimentares anormais. A associação da beleza, sucesso e felicidade com um corpo mais magro tem levado as pessoas à prática de dietas abusivas e de outras formas não saudáveis de regular o peso (Di Pietro e Silveira, 2003, Grogan, 1999; Secchi, Camargo e Bertoldo, 2009; Stipp e Oliveira, 2003;).

Pessoas com TA têm em comum uma preocupação excessiva com peso e dieta, frequentemente apresentando distorção da imagem corporal, comportamentos alimentares anormais e práticas inadequadas para controle de peso (Nunes e colaboradores, 2001, 2005).

De forma geral, a busca por uma atividade física tem como um dos principais motivos à insatisfação com o corpo ou com a imagem que possui, (Theodoro e colaboradores, 2009) sendo dessa forma a insatisfação com a imagem corporal, um importante aspecto para a procura de programas de atividade física como forma de controle do peso (Millstein e colaboradores, 2008).

A estética corporal acaba sendo um dos principais objetivos dos indivíduos ao procurarem uma academia de ginástica, ficando claro o interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo, ou, ainda por fazer parte de um grupo já consagrado de culto ao corpo (Lessa, Furlan e Capelari, 2011; Tahara, Schwartz e Silva, 2003).

Mulheres são um grupo que apresentam maior insatisfação com a imagem corporal e comportamento alimentar inadequado na busca do corpo ideal. Elas se veem fora dos padrões estabelecidos e muitas vezes sentem-se cobradas e insatisfeitas, o que pode refletir negativamente tanto na sua autoestima quanto na sua qualidade alimentar, o que consequentemente afeta seu bem-estar como um todo, demonstrando assim que a satisfação corporal nem sempre está relacionada a um corpo saudável.

A detecção e o conhecimento da magnitude de distorções na percepção da imagem corporal constituem-se importantes dados para a avaliação de sujeitos suscetíveis a tais fatores, logo esse trabalho busca avaliar o componente da imagem corporal em mulheres, no ambiente das academias repleto de menções a corpos considerados perfeitos, como foco no estudo, observando também os distúrbios do comportamento alimentar que podem estar a ela relacionada. Nosso objetivo, portanto, foi avaliar a imagem corporal e distúrbios no comportamento alimentar de mulheres em prática de treinamento resistido.

MATERIAS E MÉTODOS

O estudo é do tipo transversal, descritivo e quantitativo e foi desenvolvido em três academias de musculação de Brasília-DF. A amostra do estudo foi composta por 72 mulheres, com idades variando de 18 e 50 anos, que são praticantes de algum tipo de treinamento resistido.

O estudo atendeu aos requisitos da resolução 466/2012, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa (Plataforma Brasil), conforme parecer de número 1.458.044. Todas as participantes desta pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foram orientadas quanto a pesquisas, seus riscos e seus objetivos.

Foram escolhidas algumas academias, porém apenas 3 aceitaram a realização do estudo. Foi agendado dias específicos nos turnos da manhã, tarde e noite, e objetivou-se em cada dia que pelo menos 5 mulheres aceitassem participar da pesquisa.

Os participantes do estudo responderam individualmente os questionários da pesquisa. Foi utilizado um questionário elaborado pelos pesquisadores para coleta de dados socioeconômicos, de escolaridade, de saúde e estilo de vida e de treinamento. As informações antropométricas coletadas serão referentes ao peso (em quilogramas) e altura (em metro) auto referido pelos participantes, e será respondido dentro do questionário da pesquisa. Caso o entrevistado não consiga auto relatar seu peso e altura utilizaremos os dados do protocolo de avaliação física da academia, sendo exigido tempo mínimo de 2 meses anteriores a coleta. Para a classificação do estado nutricional dos sujeitos, utilizaremos os valores de referência do IMC (OMS, 1995).

Para a avaliação da Imagem Corporal e do Comportamento Alimentar foram aplicados dois questionários: Body shape questionnaire (BSQ-34) e o Eating Attitudes Test (EAT-26) (Bighetti, 2003).

Os dados foram analisados utilizando o software estatístico SPSS - Statistical Package for the Social Science (SPSS, 2003). Foi realizado análise descritiva, baseada em média, desvio Padrão, valor mínimo e máximo e frequência absoluta e relativa. Em todas as análises foi utilizado o nível de 5% de significância ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

A mostra foi composta por mulheres adultas, com idade variando de 18 a 50 anos. A amostra foi composta majoritariamente por mulheres na faixa etária dos 26 aos 40 anos representando 70% do total da amostra.

Mais de 80% da amostra foi composta por mulheres com ensino superior e pós-graduação (37,50% e 44,44%, respectivamente), e a maior frequência de renda familiar foi de 7 a 19 salários mínimos com 50% da amostra. Quanto a frequência de prática de treinamento semanal, 31,94% das mulheres do estudo realizam atividades físicas de 3 a 4 vezes por semana.

O teste BSQ foi respondido por todas as 72 mulheres que compõem a amostra e dessas 33,80% da amostra não apresentaram alteração da imagem corporal, enquanto que 66,2% da amostra demonstrou algum grau de distorção da imagem corporal, sendo a distorção leve, a aquela com maior frequência, representando 39,44% da amostra. Os resultados relativos ao EAT-26 mostraram que 27,78% da amostra apresenta risco para o desenvolvimento de um transtorno alimentar, enquanto que 72,22% se apresenta sem risco.

A caracterização da amostra é apresentada na tabela 1, e descreve os dados de idade, profissão, escolaridade renda familiar, objetivos de atividade física e frequência de atividade física semanal e os resultados brutos de atitude alimentar e insatisfação com a imagem corporal dos testes BSQ e EAT-26.

A tabela 2 mostra a relação associativa de insatisfação com a imagem corporal através do resultado do teste BSQ com as variáveis independentes. Nota-se que não houve diferença estatisticamente significativa entre as variáveis correlacionadas.

Tabela 1 - Características da amostra de mulheres em treinamento resistido, Brasília-DF, 2018.

Variáveis	Frequência	Amostra	Variáveis	Frequência	Amostra
Faixa Etária	100,00%		Objetivo da Atividade Física		
18 a 25 anos	9,72%	7	Condicionamento Físico	12,68%	9
26 a 32 anos	36,11%	26	Condicionamento Físico e Emagrecimento	11,27%	8
33 a 40 anos	38,89%	28	Condicionamento Físico e Ganho Massa Muscular	14,08%	10
41 a 50 anos	13,89%	10	Emagrecimento	18,31%	13
Não informado	1,39%	1	Emagrecimento e Ganho de Massa Muscular	22,54%	16
Profissão	100,00%		Ganho de Massa Muscular	16,90%	12
Autônomo	15,28%	11	Não Especificou	4,23%	3
Empregado setor privado	25,00%	18	Frequência de Atividade Física		
Profissional Liberal	23,61%	17	1 a 2x por semana	2,78%	2
Sem vínculo de emprego	9,72%	7	2 a 3x por semana	4,17%	3
Servidor Público	20,83%	15	3 a 4x por semana	31,94%	23
Outros	5,56%	4	4 a 5x por semana	26,39%	19
Escolaridade	100,00%		5 a 6x por semana	25,00%	18
Ensino Fundamental	1,39%	1	Todos os dias	9,72%	7
Ensino Médio	15,28%	11	BSQ		
Superior completo	37,50%	27	Ausência de distorção	33,80%	24
Pós-graduação	44,44%	33	Leve distorção	39,44%	28
Renda Familiar			Moderada distorção	22,54%	16
1 a 2 Salários Mínimos	2,78%	2	Grave distorção	4,23%	3
3 a 6 Salários Mínimos	20,83%	15	EAT		
7 a 19 Salários Mínimos	50,00%	36	Com risco para TA	27,78%	20
20 a 29 Salários Mínimos	18,06%	13	Sem risco para TA	72,22%	52
30 ou mais Salários Mínimos	8,33%	6			

Tabela 2 - Associação entre satisfação com imagem corporal (distorção) e as variáveis independentes de mulheres em treinamento resistido, Brasília-DF, 2018.

Variáveis	Ausência	Leve	Moderada	Grave	p valor
Faixa Etária	33,33%	40,28%	22,22%	4,17%	0,61*
18 a 25 anos	1,39%	5,56%	1,39%	1,39%	
26 a 32 anos	12,50%	11,11%	9,72%	2,78%	
33 a 40 anos	16,67%	13,89%	8,33%	-	
41 a 50 anos	2,78%	8,33%	2,78%	-	
Não informado	-	1,39%	-	-	
Escolaridade	33,33%	40,28%	22,22%	4,17%	0,93*
Ensino Fundamental	-	1,39%	-	1,39%	
Ensino Médio	2,78%	6,94%	4,17%	-	
Superior completo	11,11%	15,28%	8,33%	2,78%	
Pós-graduação	19,44%	15,28%	9,72%	-	
Mestrado completo	-	1,39%	-	-	
Atividade Física	33,33%	40,28%	22,22%	4,17%	0,40*
Musculação	16,67%	22,22%	12,50%	1,39%	
Treinamento Funcional	2,78%	1,39%	-	1,39%	
Lutas	-	-	1,39%	-	
Musculação e Treinamento Funcional	6,94%	9,72%	5,56%	-	
Musculação e Lutas	4,17%	2,78%	1,39%	-	
Treinamento Funcional e Lutas	-	1,39%	-	1,39%	
Todos	2,78%	2,78%	1,39%	-	
Prática de Atividade Física Semanal	33,33%	40,28%	22,22%	4,17%	0,54*
1 a 2x por semana	-	-	2,78%	-	
2 a 3x por semana	2,78%	1,39%	-	-	
3 a 4x por semana	8,33%	13,89%	8,33%	1,39%	
4 a 5x por semana	6,94%	15,28%	4,17%	-	
5 a 6x por semana	11,11%	5,56%	5,56%	2,78%	
Todos os dias	4,17%	4,17%	4,17%	-	
Objetivo Atividade Física	33,33%	40,28%	22,22%	4,17%	0,62*
Condicionamento Físico	5,56%	6,94%	-	-	
Condicionamento Físico e Emagrecimento	1,39%	6,94%	2,78%	-	
Condicionamento Físico e Ganho Massa Muscular	8,33%	2,78%	2,78%	-	
Emagrecimento	1,39%	6,94%	6,94%	2,78%	
Emagrecimento e Ganho de Massa Muscular	1,39%	8,33%	6,94%	-	
Ganho de Massa Muscular	8,33%	5,56%	2,78%	-	
Não Especificou	1,39%	2,78%	-	1,39%	

Legenda: *Teste Qui-quadrado de Pearson.

Tabela 3 - Associação entre risco para desenvolvimento de transtornos alimentares e as variáveis independentes de mulheres em treinamento resistido, Brasília-DF, 2018.

Variáveis	Sem Risco	Com Risco	p valor
Faixa Etária	72,22%	27,78%	0,48*
18 a 25 anos	8,33%	1,39%	
26 a 32 anos	27,78%	8,33%	
33 a 40 anos	27,78%	11,11%	
41 a 50 anos	6,94%	6,94%	
Não informado	1,39%	-	
Escolaridade	72,22%	27,78%	0,74*
Ensino Fundamental	1,39%	-	
Ensino Médio	12,50%	2,78%	
Superior completo	23,61%	13,89%	
Pós-graduação	33,33%	11,11%	
Mestrado completo	1,39%	-	
Atividade Física	72,22%	27,78%	0,39*
Musculação	38,89%	13,89%	
Treinamento Funcional	4,17%	1,39%	
Lutas	-	1,39%	
Musculação e Treinamento Funcional	16,67%	5,56%	
Musculação e Lutas	6,94%	1,39%	
Treinamento Funcional e Lutas	-	2,78%	
Todos	5,56%	1,39%	
Prática de Atividade Física Semanal	72,22%	27,78%	0,15*
1 a 2x por semana	1,39%	1,39%	
2 a 3x por semana	4,17%	-	
3 a 4x por semana	19,44%	12,50%	
4 a 5x por semana	25,00%	1,39%	
5 a 6x por semana	15,28%	9,72%	
Todos os dias	6,94%	2,78%	
Objetivo Atividade Física	72,22%	27,78%	0,85*
Condicionamento Físico	11,11%	1,39%	
Condicionamento Físico e Emagrecimento	8,33%	2,78%	
Condicionamento Físico e Ganho Massa Muscular	9,72%	4,17%	
Emagrecimento	12,50%	5,56%	
Emagrecimento e Ganho de Massa Muscular	15,28%	1,39%	
Ganho de Massa Muscular	12,50%	4,17%	
Não Especificou	2,78%	2,78%	

Legenda: *Teste Qui-quadrado de Pearson.

A tabela 3 mostra a relação associativa do risco com para desenvolvimento de transtornos alimentares através do resultado do teste EAT-26 com as variáveis independentes. Semelhante ao resultado da insatisfação com a imagem corporal, não houve diferença estatisticamente significativa entre o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares e as variáveis estudadas.

DISCUSSÃO

No presente estudo são apresentados dados acerca da auto percepção da imagem corporal e risco para transtornos alimentares por integrantes da população de mulheres adultas praticantes de treinamento resistido da cidade de Brasília, Distrito Federal, mediante os testes BSQ e EAT-26.

A amostra não é representativa das mulheres que praticam atividade física em Brasília-DF, trata-se de uma amostragem feita

por conveniência. Na literatura científica são raros estudos voltados para a faixa etária investigada.

Em nossos achados, os resultados dos testes mostraram uma maior prevalência (66,2%) de insatisfação com imagem corporal (Resultados do BSQ) e uma proporção menor proporção (27,78%) de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares (Resultados do EAT-26), resultado já identificado por Jesus e colaboradores (2010) que também utilizaram os mesmo instrumentos e identificaram percentuais semelhantes em sua amostra. Num estudo conduzido por Tessmer e colaboradores (2006) com 351 frequentadores de academias, 48% se encontravam insatisfeitos com a imagem corporal, sendo que, entre as mulheres, essa insatisfação foi de 55,3%.

Martins e colaboradores (2012) avaliaram universitários e encontraram uma maior prevalência de insatisfação com a imagem corporal em mulheres universitárias

entre 18 e 25 anos. Diferentemente, em nosso estudo o resultado de insatisfação com a imagem corporal se mostrou mais frequente entre as faixas etárias entre 26 e 40 anos em mulheres praticantes de treinamento resistido mesmo sendo essa associação não significativa ($p=0,61$).

Semelhantemente foi maior a prevalência de riscos para desenvolvimento de transtornos alimentares em mulheres entras as faixas etárias de 26 a 50 anos de idade, não havendo associação significativa ($p=0,48$). Um estudo feito por Bosi e colaboradores (2008) sobre comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de Educação Física com 191 pessoas do sexo feminino com média de 21,7 anos revelou que a imagem corporal (BSQ) não esteve associada com a idade ($p=0,134$).

Um dos objetivos dessa pesquisa foi identificar a relação entre as diferentes faixas etárias de mulheres praticantes de treinamento resistido e o resultado da satisfação com a imagem corporal e o risco de transtornos alimentares, não sendo em nossa pesquisa achado relação estatisticamente significativa.

Maia e colaboradores (2011) também não encontraram associação significativa entre mulheres de 20 a 40 anos e nem em mulheres de 41 a 60 anos. Os autores comentaram que as mulheres de meia idade (41-60 anos) apresentaram escores médios de BSQ mais elevados quando comparado às médias apresentadas pelas jovens adultas (20-40 anos), o que, segundo os autores, poderia levar a crer que a imagem corporal vai piorando com o passar dos anos, embora essas diferenças, nesse estudo, não tenham sido significativas. Em nosso estudo os scores entre o grupo de mulheres de meia idade (26 a 32 e 33 a 40 anos) apresentaram os maiores valores de insatisfação.

Existem evidências de que sujeitos com nível superior completo apresentam cerca de oito vezes mais chance de praticar exercícios comparados com aqueles com ensino fundamental incompleto (Florindo e colaboradores, 2001, Vigitel, 2014).

Em nosso estudo nossa amostra corroborou com essa evidência, onde 81,94% dos entrevistados tem nível superior. O ambiente sociocultural do indivíduo pode ser uma das condições determinantes para o desenvolvimento de distorções e distúrbios subjetivos da imagem corporal, sendo o nível de escolaridade um determinante dentro desses fatores, já que o conhecimento em

relação as vantagens, benefícios de saúde e estéticos da prática de atividades físicas minimizariam o risco para distorções da imagem corporal (Fermino, Pezzini e Reis, 2010).

As limitações de nossa pesquisa recaem sobre nosso tamanho amostral (3 academias, com amostra de 72 mulheres) e sobre o nosso questionário socioeconômico com perguntas mais objetivas e respostas mais fechadas.

Ademais o presente estudo teve algumas limitações que devem ser apontadas: a verificação do peso e a estatura para uma abordagem da relação com a satisfação da imagem corporal e os valores reais de IMC e de peso ideal seriam comparações enriquecedoras em nossa abordagem. Igualmente importante a mensuração ou estimação do percentual de gordura corporal seria outro dado importante a ser avaliado.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos na análise da amostra selecionada foi possível verificar um alto índice (66,2%) de insatisfação com a imagem corporal em mulheres adultas que praticam treinamento resistido.

Também foi possível identificar uma predominância da insatisfação corporal em mulheres com escolaridade de nível superior e com idade entre 26 a 40 anos.

Já quanto à tendência a transtornos alimentares o estudo apresentou índice de 27,7%. Esse resultado mostra a importância dos profissionais que trabalham em academias estarem atentos aos comportamentos "suspeitos" dos alunos para identificar possível transtorno alimentar e orientar para que esses procurem ajuda.

Ao final, foi possível confirmar que as mulheres são bastante suscetíveis a idealização do "corpo perfeito". Essa constatação vai ao encontro do entendimento predominante no meio acadêmico que os efeitos dos padrões de beleza impostos pelo meio social afetam mais o sexo feminino onde percebe-se na prática de atividade física é uma tentativa de moldar o corpo para aceitação social.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, G.A.N.; Santos, J.E.; Passian, S.R.; Loureiro, S.R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório.

Psicologia em Estudo. Vol. 10. Num. 1. 2005. p. 27-35.

2-Bighetti, F. Tradução e validação do Eating Attitudes Test (EAT 26) em adolescentes do sexo feminino na cidade de Ribeirão Preto-SP. Dissertação de Mestrado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto-SP. 2003.

3-Damasceno, V. O.; Lima, J.R.P.; Vianna, J.M.; Vianna, V.R.A.; Novaes, J.S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 11. Num. 3. 2005. p.181-186.

4-Damasceno, V.O.; Vianna, V.R.A.; Vianna, J.M.; Lacio, M.; Lima, J.R.P.; Novaes, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 14. 2006. p. 81-94.

5-Di Pietro, M.; Silveira, D.X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 31. Num. 1. 2009. p.21-24.

6-Fermino, R.C.; Pezzini, M.R.; Reis, R.S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*. Vol. 16. Num. 1. 2010. p.18-23.

7-Ferreira, M.E.; Castro M.R.; Morgado, F.F. Imagem corporal: Reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. Juiz de Fora. Editora UFJF. 2014. p. 45-46.

8-Florindo, A.A.; Latorre, M.R.D.O.; Tanaka, T.; Jaime, P.C.; Zerbini, C.A.F. Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande São Paulo, Brasil. *Revista Brasileira de epidemiologia*. Vol. 4. Num. 2. 2001. p.105-113.

9-Grogan, S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. London. Routledge. 1999. P.141.

10-Jesus K.F.G.; Oliveira, G.L.; Perini, T.A.; Cardoso, F.B.; Jesus, G.B. Avaliação da satisfação com a auto-imagem corporal e presença de transtornos alimentares entre adolescentes escolares de ambos os sexos.

Ulbra Mov (Refum). Vol. 1. Num. 2. 2010. p. 23-40.

11-Kakeshita, I.S.; Almeida, S.S.; Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Revista Saúde Pública*. Vol. 40. Num. 3. 2006. p. 497-504.

12-Lessa, P.; Furlan, C. C.; Capelari, J.B. Pedagogias do corpo e construção do gênero na prática de musculação em academias. *Motrivivência*. Vol. 1. Num. 37. 2001. p. 41-50.

13-Maia, M.F.M.; Sousa, B.V.O.; Tolentino, F.M.; Silveira, M.G.; Tolentino, T.M. Auto percepção de imagem corporal por mulheres jovens adultas e da meia-idade praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 16. Num. 4. 2011. p. 309-315.

14-Martins, C. R.; Gordia, A. P.; Silva, D. A. S.; Quadros, T. M. B.; Ferrari, E. P.; Teixeira, D. M.; Petroski, E. L. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Estudos de Psicologia*. Vol. 17. Num. 2. 2012. p. 241-246.

15-Millstein, R.A.; Carlson, S.A.; Fulton, J.E.; Galuska, D.A.; Zhang, J.; Blanck, H.M. Relationships between body size satisfaction and weight control practices among US adults. *Medscape journal of medicine*. Vol. 10. Num. 5. 2008. p. 119.

16-Nunes, M.A.; Camey, S.; Olinto, M.T.A.; Mari, J.J. The validity and 4-year test-retest reliability of the Brazilian version of the Eating Attitudes Test-26. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*. Vol. 38. Num. 11. 2005. p.1655-1662.

17-Nunes, M.A.; Olinto, M.T.; Barros, F.C.; Camey, S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 23. Num. 1. 2001. p.21-27.

18-Schilder, P. *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3ª edição. São Paulo. Martins Fontes. 1999. p. 104.

19-Secchi, K.; Camargo, B.V.; Bertoldo, R.B. Percepção da imagem corporal e representação sociais do corpo. *Revista*

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol. 25. Num. 2. 2009. p.229-236.

20-Stipp, L.M.; Oliveira, M.R. Imagem corporal e atitudes alimentares: diferenças entre estudantes de nutrição e de psicologia. Saúde em Revista. Vol. 5. Num. 9. 2003. p.47-51.

21-Tahara, A.K.; Schwartz, G.M.; Silva, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília. Vol. 11. Num. 4. 2003. p. 7-12.

22-Tessmer, C.S.; e colaboradores. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. R. bras. Ci e Mov. Vol. 14. Num. 1. 2006. p. 7-12.

23-Thompson, J. K. The (mis)measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. Body Image. Florida. Vol. 1. Num. 7. 2004. p. 14.

24-Theodoro, H.; Ricalde, S.R.; Amaro, F.S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul-RS. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 4. 2009. p. 291-294.

25-Vigitel Brasil 2014. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 2014. Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br>> Acesso em: 15/03/2018.

26-World Health Organization (WHO). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO, 1995. Disponível em: <http://www.unu.edu/unupress/food/FNBv27n4_sup_pl_2_final.pdf> Acesso em: 11/05/2018.

E-mails dos autores:

[mgmaciel@gmail.com](mailto:mgmaciел@gmail.com)

marcela.brum@globo.com

giseledelbianco@gmail.com

larissafeio@gmail.com

Endereço para correspondência:

Michel Garcia Maciel.

SQN 405, bloco i, Apto. 308, Asa Norte, Brasília-DF.

CEP: 70846-090.

Recebido para publicação em 26/07/2018

Aceito em 02/01/2019