

**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS  
EM ACADEMIA SOBRE SUA IMAGEM CORPORAL**

Vinícius Victor Vasconcellos<sup>1</sup>,  
Roberto Simões

**RESUMO**

O objetivo deste estudo foi analisar a percepção da imagem corporal de praticantes de atividade física em academia. Participaram do estudo 40 pessoas: 22 mulheres e 18 homens com média de idade de  $28,91 \pm 8,15$  e  $27,06 \pm 4,29$  respectivamente. O instrumento utilizado foi o questionário BSQ para identificação de distúrbio de imagem corporal. Os dados foram analisados de forma descritiva com uso da média aritmética, desvio padrão e percentual. Os resultados mostraram prevalência de distúrbio de imagem corporal em grau leve (N=37,5%). Os indivíduos que apresentaram algum grau de distúrbio foi de 57,5%. O aspecto referente a preocupação com o físico levar a sentir que deveria praticar exercício físico atingiu uma frequência relativa alta (71%). Este estudo concluiu que a maioria apresenta algum grau de distúrbio de imagem corporal sendo prevalente o grau leve e contribuiu para identificar um público que, independente de seu índice de massa corporal, possui uma percepção distorcida de sua imagem corporal.

**Palavras-chave:** Imagem corporal, Academia, Mídia, Atividade física.

**ABSTRACT**

Analysis of the perception of practitioners of physical activities in academies on its body image

The aim of this study was to assess the perception of body image of physically active people at a gym. 40 people participated in the study: 22 women and 18 men aged  $28.91 \pm 8.15$  and  $27.06 \pm 4.29$  respectively. The instrument used was the BSQ for identification of body image disturbance. The data were analyzed descriptively using the arithmetic mean, standard deviation and percentage. The results showed the prevalence of body image disturbance as mild (N=37.5%). The percentage of individuals who had some degree of disorder corresponds to 57,5%. The aspect related to the concern with the physical image lead to the assumption that they should do exercise which achieved a relatively high frequency (71%). This study found that most of the people evaluated presented some degree of body image disturbance being predominant the light degree and it contributed to identify an audience which independent of the index of body mass hold a distorted perception of their body image.

**Key words:** Body image, Gym, Media, Physical activity

1-Programa de Pós Graduação Lato sensu da Universidade Gama Filho - Fisiologia do Exercício: Prescrição do Exercício

E-mail:  
viniciusvictor@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a figuração do corpo que é formada em nossa mente, ou seja, a forma pela qual o corpo se apresenta para nós. Ela é um fenômeno social por haver uma inter-relação contínua entre a nossa imagem e a imagem corporal do outro. A imagem corporal é passível de transformações, ela é uma reconstrução constante do que o indivíduo percebe de si e das determinações inconscientes que ele traz de suas interações com o mundo (Schilder, 1999).

Dentre estas interações com o mundo pode-se citar a influência da mídia a qual bombardeia as pessoas com imagens que associam a felicidade à figura esbelta. A mídia determina um padrão de beleza fora da realidade, muitas vezes inalcançável (Boyce 2007; Felipe e colaboradores, 2004).

Pressões da sociedade, influência da mídia e a eterna busca por um padrão de corpo ideal associado às realizações e felicidade estão entre as causas da insatisfação com a imagem corporal (Conti, Frutuoso e Gambardella, 2005). Sendo assim, o meio sociocultural se mostra como um fator importante no desencadeamento de distúrbios de imagem corporal (Kakeshita e Almeida, 2006). O distúrbio de imagem corporal é uma percepção distorcida das dimensões reais do corpo em que se subestima ou superestima a forma corporal (Schilder, 1999).

As pessoas têm buscado um corpo perfeito o que tem levado a prática excessiva de exercícios gerando preocupação nos profissionais da saúde e do desporto (Russo, 2005).

O objetivo deste estudo foi analisar a percepção que o praticante de atividade física em academia tem de sua imagem corporal verificando, através de um questionário, se há distúrbio de imagem corporal.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Amostra

Este estudo contou com uma amostra de 40 praticantes de atividades físicas em academias de Belo Horizonte, de ambos os gêneros, com média de idade de 28,91 para os homens e 27,06 para as mulheres.

Para participar da pesquisa o indivíduo deveria ter no mínimo 18 anos e ser praticante

de atividade na academia há pelo menos 1 mês.

### Instrumento

Para investigação da imagem corporal foi utilizado o questionário BSQ (*Body Shape Questionnaire*), desenvolvido e validado por Cooper e colaboradores (1987) e publicado na versão em português por Cordás e Neves (1999).

O BSQ é um questionário de 34 itens auto-preenchíveis que mensura, nas últimas 4 semanas, a preocupação com a forma corporal. Cada questão apresenta seis níveis de resposta: 1) Nunca; 2) Raramente; 3) Às vezes; 4) Frequentemente; 5) Muito frequentemente; 6) Sempre.

As categorias do BSQ são apresentadas de acordo com a soma dos escores atribuídos às respostas e o resultado é: nenhum distúrbio de imagem corporal (somatório  $\leq 80$ ), distúrbio leve (somatório entre 81 e 110), distúrbio moderado (somatório entre 111 e 140) e distúrbio grave (somatório  $\geq 141$ ).

O peso corporal dos voluntários foi obtido por uma balança mecânica da marca filizola com carga máxima de 150 kg e precisão de 100 gramas. A estatura foi mensurada por um estadiômetro acoplado na balança.

Algumas informações sobre os voluntários foram reunidas numa ficha sendo elas: nome data de nascimento, frequência de treino por semana, tipo de atividade praticada na academia e o tempo que pratica.

### Procedimentos

Inicialmente, a academia foi solicitada a permitir a realização da pesquisa mediante a um contato com o proprietário para o qual foram apresentados os objetivos da pesquisa. Ao concordar com os procedimentos necessários, a academia deveria assinar e carimbar um termo de autorização.

Aos alunos era exposta a natureza da pesquisa e que, para sua participação, eles precisariam ter seu peso corporal e estatura mensurados. O peso corporal e a estatura dos alunos foram mensurados, antes de iniciarem seu treino, para cálculo do IMC seguindo a classificação da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO) conforme tabela abaixo.

**Tabela 1** - Classificação do peso através do IMC.

IMC	Categoria
<18,5	Abaixo do Peso
18,5 - 24,9	Peso normal
25,0 - 29,9	Sobrepeso
30,0 - 34,9	Obesidade Grau I
35,0 - 39,9	Obesidade Grau II
>40,0	Obesidade Grau III

(ABESO, 2007).

Aos participantes foi apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido, para participarem como voluntários.

Logo após, os voluntários preencheram uma ficha informando dados para sua identificação.

Na seqüência, para investigação da imagem corporal dos voluntários foi aplicado o questionário auto-preenchível BSQ contendo 34 ítems de múltipla escolha.

#### Análise estatística

A análise estatística das pontuações obtidas no questionário BSQ e do tipo de atividade praticada foi feita de forma descritiva utilizando-se percentual.

A amostra foi caracterizada mediante análise descritiva dos seguintes dados; peso corporal, idade, estatura, IMC e tempo de prática de atividade física com a utilização da média aritmética e desvio padrão.

#### Cuidados éticos

Aos participantes da pesquisa, foi solicitado o preenchimento e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido o qual informava o objetivo do estudo.

Os voluntários foram assegurados quanto ao direito de desistência em qualquer momento.

Foi garantido o caráter anônimo onde os pesquisadores se comprometeram a não divulgar os nomes dos voluntários.

Também foi esclarecido que os dados de cada participante somente seriam utilizados para fins científicos.

#### RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 40 indivíduos sendo 22 mulheres e 18 homens. As características da amostra são mostradas na tabela 2.

**Tabela 2** - Análise descritiva referente à amostra.

	Mulheres (N=22)	Homens (N=18)
Idade (anos)	28,91 ± 8,15	27,06 ± 4,29
Peso (kg)	66,8 ± 12,49	82,91 ± 11,53
Estatura (m)	1,64 ± 0,06	1,73 ± 0,04
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	24,72 ± 3,98	27,6 ± 3,75
TP* (meses)	7,52 ± 16,21	6,72 ± 7,82

\*tempo de prática de atividade física na academia.

A média de idade para homens e mulheres foi de 27,06 e 28,91 respectivamente. A média de IMC feminino foi de 24,72 k/m<sup>2</sup> ± 3,98 demonstrando que a maioria das mulheres se encontra dentro da faixa normal de peso. A média de IMC dos homens foi de 27,6 k/m<sup>2</sup> ± 3,75 o que mostra que a maior parte está acima do peso normal.

A tabela 3 mostra as preferências de modalidades praticadas na academia.

Analisando-se a tabela 3 verifica-se que a maioria dos participantes (75%) preferiram a musculação dentre as diversas opções de atividades físicas na academia.

**Tabela 3** - Análise das atividades preferidas praticadas na academia.

	N	%
Musculação	30	75
Lutas	5	12,5
Ginástica	9	22,5

As pessoas, de forma geral, têm demonstrado preferência pela musculação, dentre as atividades em academias, conforme alguns estudos apontam, como o de Tahara, Schwartz e Silva (2003) onde a musculação (40%) foi a atividade mais votada entre os entrevistados contra (30%) de preferência pelos exercícios aeróbios (corridas, caminhadas e afins) os quais aparecem como

2ª opção em relação aos diversos tipos de atividades oferecidas em academias. O estudo feito por Saba (2001) citado por Mathias e colaboradores (2002) confirma a preferência pela musculação (74,9%) dentre os frequentadores de academias de São Paulo.

Segundo Pereira (2002) a escolha dentre as diversas opções de atividades na academia está associada a preocupações com a estética e à imagem corporal.

A tabela 4 mostra a análise descritiva dos graus de distúrbio de imagem corporal.

**Tabela 4 - Análise descritiva dos graus de distúrbio de imagem corporal (BSQ).**

Escores	Graus de distúrbio	N	%
≤ 80	Nenhum	17	42,5
81 a 110	Leve	15	37,5
111 a 140	Moderado	7	17,5
≥ 141	Grave	1	2,5

Pela análise da tabela 4 verifica-se que a maior parte dos participantes (57,5% - N=23) apresentou algum grau de distúrbio de imagem corporal ao ser investigado pelo BSQ. Destes indivíduos a maioria se encontra no grau leve 37,5% (N=15) ao passo que no grau moderado encontra-se 17,5% da amostra (N=7) e no grau grave 2,5% (N=1).

Uma pesquisa realizada com 256 universitários demonstrou que a maioria (78%) era insatisfeita com a própria imagem corporal (Coqueiro e colaboradores, 2008).

Houve uma prevalência do grau leve de distúrbio de imagem corporal investigado pelo BSQ. Isto indica que a maioria dos indivíduos com distúrbio de imagem estudados apresenta uma leve insatisfação com sua aparência física. Estudos têm mostrado que a procura das pessoas por atividades físicas em

academia tem como fator primordial a melhoria da saúde e qualidade de vida (Santos e Knijnik, 2006; Vieira e colaboradores, 2005).

Em contrapartida, o fator estético, como principal motivo pelo qual as pessoas aderem à exercícios em academias de ginástica foi encontrado num estudo feito por Tahara, Schwartz e Silva (2003) onde verificou-se que a preocupação das pessoas com a estética do corpo foi de 26,67% enquanto que 23,33% ressaltaram a melhoria da qualidade de vida. Damasceno e colaboradores (2005) afirmam que a maioria dos indivíduos que iniciam um programa de atividade física buscam, de alguma forma, modificar as formas e proporções do corpo.

A tabela 5 mostra a distribuição da amostra segundo a imagem corporal e o IMC.

**Tabela 5 - Distribuição da amostra segundo a imagem corporal e o IMC.**

BSQ/IMC	Abaixo do peso		Peso normal		Sobrepeso e obeso	
	N	%	N	%	N	%
Nenhum distúrbio	1	2,5	10	25	6	15
Distúrbio leve	-	-	6	15	9	22,5
Distúrbio moderado	-	-	2	5	5	12,5
Distúrbio grave	-	-	-	-	1	2,5

Na tabela 5 percebe-se que 20% (N=8) dos participantes apresentaram algum grau de distúrbio de imagem corporal mesmo estando com peso normal em relação ao IMC. Ao investigar estudantes de nutrição, Bosi e colaboradores (2006) encontraram neste grupo indivíduos com peso adequado e insatisfação com sua imagem corporal os quais desejavam alterá-la para se adequarem aos padrões estabelecidos pela sociedade. Santos e Salles (2006) ao pesquisarem 91

indivíduos de uma academia do Rio de Janeiro, verificaram que 64% dos participantes dentro do peso normal ou abaixo estavam insatisfeitos com o próprio corpo em contraste com os obesos e com sobrepeso dos quais 24% estavam insatisfeitos.

Dentre os indivíduos com sobrepeso e obesos 15 apresentam distúrbio de imagem corporal sendo 9 no grau leve, 5 no grau moderado e 1 no grau grave. Percebe-se com estes resultados que a maioria dos

participantes com sobrepeso ou obesos mostraram algum distúrbio de imagem corporal prevalecendo o grau leve. Isto revela uma maior insatisfação com o corpo por parte do público com sobrepeso e obeso em relação aos indivíduos com peso normal e abaixo do peso. Num estudo feito por Camargos e Ramos (2008), ao investigarem frequentadores de um clube, o grupo com sobrepeso e obesos apresentou maior insatisfação com a imagem corporal quando comparados a indivíduos com peso normal de acordo com o IMC. Ao avaliar percepção e satisfação corporal em estudantes adolescentes Branco, Hilário e Cintra (2006)

encontraram maior insatisfação com o corpo entre aqueles que se percebiam com sobrepeso e obesos.

Ao avaliar frequentadores de 13 academias, Tessmer e colaboradores (2006) verificaram aumento da insatisfação corporal a medida que o IMC aumentava. Num estudo feito por Corseuil e colaboradores (2009), verificou-se que o IMC inadequado foi um forte indicador de insatisfação com a imagem corporal.

A tabela 6 mostra a análise da frequência relativa dos graus de distúrbio corporal por gênero.

**Tabela 6 - Frequência relativa dos graus de distúrbio de imagem corporal por gênero.**

N	Graus de distúrbio de imagem corporal			
	Nenhum	Leve	Moderado	Grave
Homens	66,60%	16,70%	16,70%	0,00%
Mulheres	22,70%	54,50%	18,30%	4,50%

A análise dos escores do BSQ de cada participante revelou que 77,2 % das mulheres se encontram em algum grau de distúrbio de imagem corporal sendo 22,7% nos graus moderado e grave enquanto apenas 33,4% dos homens apresentou algum distúrbio sendo 16,7% no grau moderado e nenhum no grau grave.

A insatisfação com a imagem corporal é relatada na literatura como tendo maior frequência no público feminino. A ênfase dada na aparência física, como sendo mais comum entre as mulheres, foi demonstrada num estudo de Hublely e Quinlan (2003) ao investigarem a imagem corporal de 276 pessoas adultas sendo 130 homens e 146 mulheres com média de idade de  $49,8 \pm 17,2$  anos. Em um estudo feito por Cosio, Romeiro

e Rossi (2008) ao avaliar 73 frequentadores de uma academia mostrou uma tendência maior ao distúrbio de imagem corporal no público feminino.

Corroborando com os resultados deste estudo, Tessmer e colaboradores (2006) verificaram uma maior prevalência de insatisfação com o corpo por parte das mulheres em relação aos homens em alunos de academias da cidade de Pelotas.

Russo (2005) diz que as mulheres se sentem mais pressionadas a terem um corpo magro, atrativo e jovem, deixando-as mais predispostas a uma auto-imagem corporal negativa.

A tabela 7 mostra a análise percentual das questões do BSQ com maior índice de altos escores.

**Tabela 7 - Análise percentual dos indicadores de distúrbios de imagem corporal.**

Questões do BSQ	% N
2. Você se preocupa tanto com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta?	47
4. Você tem sentido medo de ficar gordo ou mais gordo?	56
21. A preocupação frente a teu físico leva você a fazer dieta?	61
24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou barriga?	38
34. A preocupação com teu físico faz você sentir que deveria praticar exercícios?	71

A análise percentual indicou a insatisfação com a imagem corporal expressa de formas diferentes como: o medo de ficar

gordo ou mais gordo (56%), preocupação com a forma física a ponto de sentir que deve fazer dieta (61%) e o fato de se preocuparem com o



surgimento de dobras no corpo (38%). Segundo Tavares (2003), um dos indicativos de que um indivíduo não possui uma imagem corporal desenvolvida satisfatoriamente é a não aceitação de suas limitações corporais.

Referente ao medo de ficar gordo, pesquisas afirmam que o temor à obesidade pode gerar distúrbio de imagem corporal e condutas prejudiciais à saúde e o risco de se desenvolver transtornos do comportamento alimentar (Nunes e colaboradores, 2003; Smolak, Levine e Schermer, 1999; Vilela e colaboradores, 2004 citados por Fernandes, 2007).

Um aspecto interessante é o fato de que há uma preocupação considerável dos participantes (38%) deste estudo, em que partes do seu corpo, com maior acúmulo de gordura, possa ser notada por outras pessoas. Referente a esta mesma questão, Russo (2005) encontrou em sua pesquisa com 102 estudantes de educação física valores de 27,65% para homens e 12,72% para mulheres.

O ser humano tem vivido com seu corpo não a sua maneira ou vontade. Ele vivencia a todo instante uma aprovação social. "O corpo tem que aprender a comportar-se conforme regras e técnicas estabelecidas pela sociedade e a beleza corporal também é definida por modelo estético padronizado..." (Russo, 2005).

A indústria do corpo utiliza-se dos meios de comunicação para despertar desejos e reforçar imagens, padronizando corpos. Pessoas com medidas fora do padrão se sentem insatisfeitas e cobradas. A exposição de corpos atraentes pela mídia induz uma parcela da sociedade a buscar uma aparência física idealizada (Russo, 2005).

Em relação ao item 34 do questionário que diz respeito a praticar exercício por se preocupar com o físico encontrou-se um alto índice (71%). Num estudo feito por Santos e Salles (2009) em uma academia do Rio de Janeiro foi encontrada uma grande preocupação com o corpo levando a maioria dos participantes a ter como objetivo principal a melhoria da aparência física. Segundo Damasceno e colaboradores (2006) a insatisfação corporal é um dos principais fatores que levam os indivíduos a praticarem atividades esportivas.

## CONCLUSÃO

Foi demonstrado que a maior parte dos sujeitos desta pesquisa possui algum grau de distúrbio de imagem corporal, havendo uma prevalência do grau leve.

Este estudo contribuiu para a identificação de um público que, independente de seu índice de massa corporal, apresenta uma percepção distorcida de sua imagem corporal.

Os educadores físicos devem estar atentos para esses índices como, também, estarem aptos a orientar seus alunos no que diz respeito ao padrão estético, imposto pela mídia, conscientizando-os, a fim de que este padrão não se torne alvo de uma busca obsessiva e prejudique a saúde.

## REFERÊNCIAS

- 1- Boyce, T. The media and obesity. The International Association for Study of Obesity: Obesity Reviews. Cardiff-UK, Vol. 8. Num. 1. 2007. p. 201-205.
- 2- Bosi, M.L.M.; Luiz, R.R.; Morgado, C.M.C.; Costa, M.L.S.; Carvalho, R.J. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Vol. 55. Num. 2. 2006. p. 108-113.
- 3- 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*, Vol. 33. Num. 6. 2006. p. 292-296.
- 4- Camargos, J.R.; Ramos, M. Distorção de imagem corporal e obesidade em frequentadores do Pampulha late Clube de Belo Horizonte - MG. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 2. Num. 8. 2008. p. 139-148.
- 5- Conti, M.A.; Frutuoso, M.F.P.; Gambardella, A.M.D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição*. Campinas. Vol. 18. Num. 4. 2005. p. 491-497.

# Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

## ISSN 1981-9919 versão eletrônica

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

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) - [www.rbone.com.br](http://www.rbone.com.br)

- 6- Coqueiro, R.S.; Petroski, E.L.; Pelegrini, A.; Barbosa, A.L. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Revista de Psiquiatria*, Vol. 30. Num. 1. 2008. p. 31-38.
- 7- Cordás, T.K.; Neves, J.E.P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*. São Paulo. Vol. 26. Num. 1, Edição Especial, 1999.
- 8- Corseuil, M.W.; Pelegrini, A.; Beck, C.; Petroski, E.D. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, Vol. 20. Num. 1. 2009. p. 25-31.
- 9- Cosio, R.B.Z.; Romeiro, A.T.; Rossi, L. Avaliação da percepção da imagem corporal em uma academia do município de São Paulo. *Revista Digital*, Buenos Aires. 2008.
- 10- 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 em praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Vol. 11. Num. 3. 2005. p-181-186.
- 11- 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 Ciência e Movimento*, Vol. 14. Num. 2. 2006. p. 81-94.
- 12- Felipe, F.M.L.; Friedman, L.; Alves, B.S.; Cibeira, G.H.; Surita, L.E.; Tesche, C. Obesidade e mídia: o lado sutil da informação. *Revista Acadêmica do Grupo Comunicacional de São Bernardo*, São Bernardo, Vol. 1. Num. 2. jul. 2004. p. 1-5.
- 13- Fernandes, A.E.R. Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares de crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte. 2007. Dissertação de Mestrado em Saúde da Criança e do Adolescente. Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.
- 14- Hubley, A.M.; Quinlan, L. European Congress Of Psychology, Vienna. Body image in men and women across the adult lifespan. *Austria*, p. 6-11, 2003.
- 15- Kakeshita, I.S.; Almeida, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Revista de Saúde Pública*, Vol. 40. Num. 3. 2006. p. 497-504.
- 16- Mathias, C.V.; Ribeiro, C.M.S.; Oliveira, C.N.; Ferreira, F.A.L.; Botelho, M.V.C. Prevalência de obesidade em praticantes de musculação em academia. *Revista Digital Vida & Saúde*. Juiz de Fora, Vol. 1. Num. 3. 2002.
- 17- Pereira, A.O. Razões para a prática de ginásticas de academia como atividade de lazer. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Porto, Vol. 2. Num. 4. 2002. p. 57-63.
- 18- Russo, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Revista Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, Vol. 5. Num. 6. 2005. p. 80 – 90.
- 19- Santos, S,C.; Kinijnik, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. Vol. 5. Num. 1. 2006. p. 23-34.
- 20- Santos, S.F.; Salles, A.D. Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, Vol. 23. Num. 2. 2009. p. 87-102.
- 21- Schilder, P.M. The image and appearance of the human body: studies in the constructive energies of the psyche. Routledge, 1999.
- 22- 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.
- 23- Tavares, M.A.C.G. Imagem corporal: Conceito e desenvolvimento. São Paulo: Manole, 2003.

**Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**  
**ISSN 1981-9919 versão eletrônica**

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

**w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r**

---

24- Tessmer, C.S.; Silva, M.C.; Pinho, M.N.; Gazalle, F.K.; Fassa, A.G. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Vol. 14. Num. 1. 2006. p. 7-12.

25- Vieira, F.R.; Dantas, E.H.M.; Lacerda, Y.; Novaes, J.S. Efeitos das atividades físicas em academias na imagem corporal dos obesos. Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro, Vol. 4. Num. 1. 2005. p. 19-26.

Recebido para publicação em 10/01/2010  
Aceito em 27/02/2010