

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Samir Seguintes Sotão¹, Larissa Belga Viana Sodré², Luiz Filipe Costa Chaves¹
Thiago Matheus da Silva Sousa¹, Bruno Bavaresco Gambassi¹, Janaina Maiana Abreu Barbosa²

RESUMO

Introdução: A percepção da imagem corporal é a forma como a pessoa percebe e avalia seu corpo, sendo ela formada através não só da forma que ela se enxerga no espelho, mas sim dos seus pensamentos e expectativas criadas sob influências externas associadas aos padrões. **Objetivo:** Investigar a satisfação com a autopercepção da imagem corporal e analisar o estado nutricional de mulheres praticantes de treinamento resistido. **Materiais e métodos:** Foi realizado um estudo transversal, descritivo, com 86 mulheres praticantes de treinamento resistido de uma academia na cidade de São Luís-MA. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário com informações socioeconômicas, demográficas e de hábitos de vida. Também foi utilizada a escala de silhuetas de adiposidade e muscularidade para avaliar a satisfação com a imagem corporal, além da avaliação antropométrica e composição corporal para análise do estado nutricional. **Resultados:** A maioria das participantes tinha entre 20 e 29 anos (55,81%) e grau superior completo (58,14%). Quando verificado a insatisfação por adiposidade, 73,26% desejavam ter corpos mais magros e com relação a insatisfação por muscularidade 66,28% queriam ter corpos mais musculosos. Em relação ao estado nutricional 59,30% das participantes foram classificadas como eutróficas e 53,49% com o percentual de gordura dentro da normalidade. **Conclusão:** Apesar do estado nutricional adequado, as participantes revelaram uma notável insatisfação tanto com adiposidade quanto com a muscularidade corporal.

Palavras-chave: Imagem corporal. Estado nutricional. Treinamento resistido.

1 - Universidade Ceuma, São Luís, Maranhão, Brasil, Programa de Pós-Graduação em Educação Física-PPGEF, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

2 - Universidade Ceuma, São Luís, Maranhão, Brasil.

ABSTRACT

Perception of body image and nutritional status of women practicing resistance training

Introduction: The perception of body image is the way a person perceives and evaluates their body, which is formed through not only the way they see themselves in the mirror, but also their thoughts and expectations created under external influences associated with standards. **Objective:** To investigate satisfaction with self-perception of body image and analyze the nutritional status of women practicing resistance training. **Materials and methods:** A cross-sectional, descriptive study was carried out with 86 women practicing resistance training at a gym in the city of São Luís-MA. Data collection was carried out using a questionnaire with socioeconomic, demographic and lifestyle information. The adiposity and muscularity silhouette scale was also used to assess satisfaction with body image, in addition to anthropometric assessment and body composition to analyze nutritional status. **Results:** The majority of participants were between 20 and 29 years old (55.81%) and had completed higher education (58.14%). When dissatisfaction due to adiposity was verified, 73.26% wanted to have thinner bodies and in relation to dissatisfaction due to muscularity, 66.28% wanted to have more muscular bodies. In relation to nutritional status, 59.30% of the participants were classified as eutrophic and 53.49% had a normal fat percentage. **Conclusion:** Despite the adequate nutritional status, the participants revealed notable dissatisfaction with both adiposity and body muscularity.

Key words: Body image. Nutritional status. Resistance training.

E-mail dos autores:
samirsotao@gmail.com
larissabelganutri@gmail.com
prof.filipecosta@gmail.com
thiago_edfisica@outlook.com
professorbrunobavaresco@gmail.com
jana_mayana@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é um somatório de fatores, tais como ausência de doenças, bem-estar físico e mental, envolvendo fatores psicológicos e sociais, uma boa relação com a sua imagem corporal e com sua personalidade. Só atingimos uma qualidade de vida quando existe condições para o desenvolvimento completo das possibilidades humanas, por isso, é necessário que saúde seja abrangida em todos os seus aspectos (Almeida e Athayde, 2015).

Sendo assim a percepção da imagem corporal está ligada diretamente para se alcançar a qualidade de vida. Pois a percepção da imagem corporal pode ser considerada como a própria imagem física que a pessoa faz do seu corpo, sendo ela formada através não só da forma que ela se enxerga no espelho, mas sim dos seus pensamentos e expectativas criadas sob influências externas associadas aos padrões (Fermino, Pezzini, Reis, 2010; Mozzaquatro e colaboradores, 2013).

De acordo com Schilder (1999), a definição de imagem corporal pode ser dada uma concepção mental do corpo, que reflete como o indivíduo está pensando, se sentindo e se comportando a respeito da sua forma física.

Essa construção da imagem corporal agrega fatores sociais e culturais que interferem na relação de bem-estar e felicidade. Em uma sociedade que a beleza é padronizada e associada a magreza acaba focando nos aspectos relacionados com a forma física, sem considerar as individualidades das pessoas e por consequência ocasiona interferências importantes na saúde e uma busca por um padrão de corpo ideal. E as mulheres são o público mais atingido por essa cobrança, apresentando uma maior insatisfação da imagem corporal quando comparadas aos homens (Araújo e Araújo, 2003; Kakeshita e Almeida, 2006).

Essa insatisfação corporal desenvolve um conflito entre o corpo real e o ideal. E esse conflito está associado a busca pelo padrão estabelecido. Levando homens e mulheres procurarem uma solução, por meio do treinamento de força, visto que a musculação traz melhorias para a saúde e estética corporal. Sendo assim a musculação é uma prática muito procurada pelo público insatisfeito com seu corpo e que busca por meio da musculação, alcançar seus ideais corporais (Liz e Andrade, 2016; Fermino, Pezzini, Reis, 2010).

A estética corporal ainda acaba sendo um dos principais motivos e objetivos das pessoas que procuram uma academia, deixando em evidenciar a real intenção na prática de musculação. E as mulheres na academia apresentam uma maior busca pela perfeição, pois nesse ambiente é repleto de corpos considerados perfeitos (Lessa, Furlan, Capelari, 2011; Maciel e colaboradores, 2019).

Em alguns casos o biótipo pode não estar associado à saúde, e as características antropométricas servem como um parâmetro para a relação dessa insatisfação corporal.

Para uma boa avaliação nutricional a antropometria é um dos métodos mais utilizados, pois com ele podemos realizar a aferição das dimensões corporais e sua composição (Glaner e colaboradores, 2013; Facina e Braga, 2013).

As distorções da própria imagem são entendidas como conflito entre o corpo tido como ideal e o real, podendo influenciar em buscas estratégicas que podem ser prejudiciais à saúde (Secchi, Camargo, Bertoldo, 2009).

A percepção da imagem corporal é formada através de diversos fatores, tais como os sociais e culturais, que podem levar a uma distorção da real imagem corporal das pessoas, criando um aumento da busca incessante do padrão de beleza imposto pela sociedade (Damasceno e colaboradores, 2006).

Porém, com a avaliação antropométrica pode-se realizar uma avaliação nutricional para conhecimento da condição física do paciente.

Nesse sentido, a escolha do estudo justifica-se pela incidência de alteração da imagem corporal nas mulheres praticantes de musculação.

Diante do exposto, o intuito é contribuir para que as mulheres possam ter uma autopercepção da imagem corporal mais fidedigna e que o padrão imposto pela sociedade tenha cada vez menos interferência na sua maneira de se olhar.

Desta forma o objetivo deste trabalho foi investigar a satisfação com a autopercepção da imagem corporal e analisar o estado nutricional em mulheres praticantes de treinamento resistido.

MATERIAIS E MÉTODOS

Definição da Amostra

Foi realizado um estudo transversal descritivo, no qual a coleta de dados foi realizada em uma academia localizada em São Luís-MA.

A amostra foi composta por 86 mulheres que praticavam treinamento resistido, sendo selecionada de forma não probabilística.

A seleção das participantes respeitou o critério de gênero (feminino), adultas e praticantes de treinamento resistido, que aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

O presente estudo trata-se de um desdobramento do projeto de pesquisa intitulado “Nível de ansiedade em praticantes de exercício físico e seus fatores associados” que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade CEUMA, sob o número de parecer 3.540.161.

No dia da coleta de dados, as participantes foram abordadas ao entrarem no local, e ao aceitar participar da pesquisa elas assinaram o TCLE e logo em seguida responderam os questionários.

Foi aplicado um questionário socioeconômico, demográfico e de hábitos de vida, que investigou variáveis como faixa etária, escolaridade, renda familiar, estado civil, tabagismo e etilismo, frequência semanal de musculação, tempo da prática de musculação e utilização de suplementos.

Percepção da imagem corporal

Para verificar a autopercepção da imagem corporal, foram utilizadas as escalas propostas por The Femele Body Scale (FBS; dimensão de adiposidade) e Escala de Ajuste Corporal Feminino (FFITBS; dimensão de muscularidade) (Ralph-Nearman e Filik, 2020).

O conjunto de silhuetas foi mostrado as mulheres e foram realizadas as seguintes perguntas: Qual a silhueta que melhor representa sua aparência física atualmente?

Qual é a silhueta que você gostaria de ter? Para verificar a insatisfação corporal, foi utilizada a diferença entre a silhueta atual (SA) e a silhueta Ideal (SI) e quando o resultado foi positivo caracterizava uma insatisfação pelo excesso de peso; quando foi negativo, insatisfação por magreza; e quando foi zero,

satisfação com a imagem corporal (Stunkard, Soreson, Schlusinger, 1983).

Estado nutricional

A coleta das medidas antropométricas de massa corporal e estatura foram realizadas em concordância com as diretrizes técnicas dos Padrões Internacionais para Avaliação Antropométrica (Stewart e colaboradores, 2011).

O Índice de Massa Corporal (IMC) foi determinado dividindo-se a massa corporal (kg) pela estatura (m) ao quadrado. O IMC foi classificado de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2003).

Para avaliar a composição corporal (massa muscular esquelética (kg), massa de gordura (kg) e percentual de gordura corporal), as mulheres estavam com o mínimo de roupas para uma precisão eficiente, a avaliada ficou posicionada em pé, no centro da balança, sem apoio e com o peso distribuído igualmente entre os pés e foi utilizada uma balança digital (Inbody, 120®).

E para aferição da estatura a avaliada foi posicionada em pé, com os pés unidos e os calcanhares, glúteos e a parte superior das costas tocando a escala e a cabeça, posicionada no plano de Frankfurt; e foi utilizado um estadiômetro digital ultrassônico (Ava-040, Avanutri®). Para a categorização do percentual de gordura foi utilizado o ponto de corte proposto pela própria bioimpedância (abaixo do normal: <18%; normal: 18 a 28%; acima do normal: >28%) (INBODY, 120®).

Análise dos dados

Após obtenção dos resultados, os dados foram digitados em planilhas no programa Microsoft Office Excel®, versão 2011, e posteriormente analisados no programa Stata® versão 16.0. A análise descritiva das variáveis qualitativas foram descritas por frequências absolutas e relativas. Os resultados foram apresentados em forma de tabelas.

RESULTADOS

Este estudo foi realizado com 86 mulheres praticantes de treinamento resistido.

Para caracterização da amostra a tabela 1 apresenta os dados referentes as variáveis socioeconômicas, demográficas e

estilo de vida das entrevistadas. Com relação a faixa etária, 55,81% tinham de 20 a 29 anos e 58,14% tinham ensino superior completo. Quanto a renda mensal, 56,98% relataram mais que 10 salários-mínimos, 59,30% eram

casadas, 95,35% não eram tabagistas, 63,95% eram etilistas, 53,59% tinham uma frequência de treino de 3 a 4 vezes por semana, 66,28% já treinavam a mais de um ano e 67,44% faziam o uso de suplementos.

Tabela 1 - Variáveis socioeconômicas, demográficas e de estilo de vida de mulheres praticantes de musculação, São Luís, Maranhão, Brasil.

Variáveis	n = 86	%
Faixa etária		
20 – 29 anos	48	55,81
30 – 39 anos	22	25,58
40 – 49 anos	12	13,95
50 – 59 anos	4	4,65
Escolaridade		
Ensino médio completo	10	11,63
Ensino superior incompleto	26	30,23
Ensino superior completo	50	58,14
Renda familiar		
< 5 salários-mínimos	8	9,30
5 a 10 salários-mínimos	29	33,72
> 10 salários-mínimos	49	56,98
Estado civil		
Casada	51	59,30
Solteira	25	29,07
Divorciada	9	10,47
Viúva	1	1,16
Tabagista		
Sim	4	4,65
Não	82	95,35
Etilista		
Sim	55	63,95
Não	31	36,05
Frequência de treino – musculação		
1 a 2 vezes na semana	5	5,81
3 a 4 vezes na semana	46	53,49
5 a 6 vezes na semana	32	37,21
7 vezes na semana	3	3,49
Tempo de prática de treinamento resistido		
3 – 6 meses	10	11,63
7 – 12 meses	19	22,09
> 12 meses	57	66,28
Utilização de suplementos		
Sim	58	67,44
Não	28	32,56

Quanto as variáveis antropométricas e de composição corporal, 59,30% das mulheres estavam eutróficas de acordo com o IMC, e em relação ao percentual de gordura, 53,49% das mulheres tinham percentual de gordura adequado.

Com relação aos dados das silhuetas, no que se diz respeito a satisfação da imagem

corporal relacionados a adiposidade, 73,26% das mulheres estavam insatisfeitas pelo excesso de peso.

A classificação das participantes quanto à satisfação da imagem corporal e a classificação do estado nutricional de acordo com a bioimpedância (Inbody, 120®), apresentou que entre as participantes que se

mostraram insatisfeitas com a imagem corporal pelo excesso de peso, a maioria apresentou um percentual de gordura acima do normal (57,14%) e as que apresentaram uma insatisfação pela magreza (66,67%) apresentaram o percentual de gordura dentro da faixa de normalidade. Apenas 6,98% das entrevistadas encontravam-se satisfeitas com sua imagem corporal, e a maioria apresentou o percentual de gordura normal (88,24%) (Tabela 2).

Ainda na tabela 2, observou-se os resultados referente a satisfação da imagem corporal relacionado a muscularidade, no qual foram encontrados que 66,28% das mulheres

estavam insatisfeitas pela magreza. A classificação das participantes quanto à satisfação da imagem corporal e a classificação do estado nutricional de acordo com a bioimpedância indicou que entre as mulheres que demonstraram insatisfação com a imagem corporal por magreza, 49,12% apresentaram um percentual de gordura normal; as que estavam insatisfeitas com a imagem corporal pelo excesso de peso, a maioria apresentou um percentual de gordura acima do normal (57,90%); e as que evidenciaram satisfação com sua imagem corporal estavam todas dentro da faixa normal (100%).

Tabela 2 - Características antropométricas e da composição corporal de mulheres praticantes de musculação, São Luís, Maranhão, Brasil.

Variáveis	n = 86	%
IMC		
Eutrofia	51	59,30
Sobrepeso	25	29,07
Obesidade	10	11,63
Percentual de gordura (%G)		
Abaixo do normal (<18%)	2	2,32
Adequado (18 – 28 %)	46	53,49
Acima do normal (28%)	38	44,19
Silhueta de adiposidade		
Insatisfação por excesso	63	73,26
Satisfação	17	6,98
Insatisfação por magreza	6	19,77
Classificação da percepção da insatisfação corporal de acordo com o percentual de gordura		
Insatisfação por excesso (n=63)		
Abaixo do normal	0	0
Normal	27	42,86
Acima do normal	36	57,14
Satisfação (n=17)		
Abaixo do normal	1	5,88
Normal	15	88,24
Acima do normal	1	5,88
Insatisfação por magreza (n=6)		
Abaixo do normal	2	33,33
Normal	4	66,67
Acima do normal	0	0
Silhueta de muscularidade		
Insatisfação por excesso	19	22,09
Satisfação	10	11,63
Insatisfação por magreza	57	66,28
Classificação da percepção da insatisfação corporal de acordo com o percentual de gordura		
Insatisfação por excesso (n=19)		
Abaixo do normal	0	0
Normal	8	42,10
Acima do normal	11	57,90
Satisfação (n=10)		
Abaixo do normal	0	0

Normal	10	100,00
Acima do normal	0	0
Insatisfação por magreza (N=57)		
Abaixo do normal	2	3,52
Normal	28	49,12
Acima do normal	27	47,36

DISCUSSÃO

Este estudo avaliou a satisfação da autopercepção da imagem corporal em mulheres praticantes de treinamento resistido e a análise do estado nutricional. E foi possível observar que maior parte das mulheres estavam insatisfeitas com a sua imagem corporal.

Petry e Pereira Júnior (2019) obtiveram resultados semelhantes quando constataram que a maioria dos praticantes de treinamento resistido, possuem insatisfação negativa.

Verificou-se através desta pesquisa o alto percentual de insatisfação da imagem corporal das mulheres (tanto relacionado a adiposidade quanto a muscularidade) mesmo elas apresentando um percentual de gordura dentro da faixa normal.

Na mesma linha, Petry e Pereira Júnior (2019) demonstraram que a maioria das mulheres que possuíam insatisfação negativa com sua imagem corporal apresentaram o peso adequado segundo a classificação da Organização "Mundial de Saúde".

A favor dessa verificação, o estudo de Alvarenga e colaboradores (2010) feito com praticantes de musculação, apontou que também houve um elevado percentual de insatisfação corporal entre as mulheres, mesmo que mais da metade destas tinham peso adequado.

Quando investigado a insatisfação da imagem corporal relacionado a adiposidade, as participantes deste estudo demonstraram a vontade de terem corpos mais magros.

Nesse sentido, resultados semelhantes foram encontrados por Coqueiro e colaboradores (2008), no qual apontam que as mulheres de maneira geral buscam obter uma silhueta mais magra.

Para corroborar com esses resultados o estudo de Pereira e Gama (2017), pontuaram que o desejo de apresentar uma silhueta menor do que a real, aponta para uma insatisfação corporal, sendo mais comum em mulheres, ou seja, o desejo de sempre diminuir suas dimensões corporais.

No presente estudo, quando verificado a insatisfação corporal com a muscularidade, a magreza indesejada apresentou um maior percentual.

O estudo de Silva e Nunes (2014), reforçou que a insatisfação por magreza pode ser mais recorrente devido a fatores como o padrão de corpo ideal.

Silva e colaboradores (2016) evidenciaram a busca das participantes por se adequar ao novo padrão de beleza muscular, constatando que estas estão focadas no aumento de massa muscular por meio da prática do treinamento resistido. Vale ressaltar que é escasso na literatura artigos que pesquisam a escala de muscularidade com a insatisfação corporal, pois a maioria dos trabalhos realizados utilizam a insatisfação pela adiposidade.

Maciel e colaboradores (2019), avaliaram 72 mulheres praticantes de treinamento resistido em Brasília-DF, os autores constataram percentual elevado de insatisfação com a imagem corporal (66,2%), e enfatizaram que as mulheres investigadas são bastante suscetíveis a idealização do "corpo ideal". No presente estudo, a amostra corroborou com essa evidência, indicando que a maioria das mulheres desejam um corpo ideal, fazendo se sentirem insatisfeitas com sua própria imagem corporal.

Estes resultados podem ser esclarecidos devido à grande influência da mídia fazendo com que estas idealizem corpos cada vez mais magros, que são aparentemente mais atraentes e saudáveis (Lira e colaboradores, 2017).

A percepção negativa do próprio corpo tem se tornado cada vez mais prevalente entre as mulheres de todas as idades, devido à incapacidade de alcançar o corpo que elas consideram ideal (Arbour e Martin-Ginis, 2008).

Podendo ser percebido no presente estudo que a insatisfação corporal se faz presente em todas as faixas etárias estudadas.

Foi demonstrado através desta pesquisa que quando analisado o estado nutricional através do IMC, observou-se que mesmo com um alto percentual de insatisfação

corporal a maioria das mulheres insatisfeitas estavam eutróficas.

Maleski, Caparros, Viebig (2016) obtiveram resultados semelhantes, revelando um elevado percentual de insatisfação corporal (92,5%) entre frequentadores de academias, sendo que em sua amostra, 52,5% encontravam-se eutróficos.

O estudo de Alvarenga e colaboradores (2010) corroboram com esses dados ao relatar a suscetibilidade das mulheres em buscar silhuetas menores, ou seja, ter menor peso e consequentemente menor IMC.

No presente estudo, as mulheres apresentaram um grau de escolaridade elevado, pois a maioria tinha nível superior completo ou incompleto e apresentaram renda familiar elevada, portanto subentende-se que tenham um maior acesso às informações, podendo ser influenciadas a desejarem uma imagem mais magra ou mais musculosa, indo a busca do corpo ideal para terem aceitação social.

As mulheres avaliadas no estudo realizado por Pereira e Gama (2017) também apresentaram alto grau de instrução, e foi possível perceber que o amplo acesso a informações interfere na cobrança de um padrão estético.

É importante destacar que a insatisfação com a imagem corporal e a busca pelo corpo ideal, buscando atingir um padrão estabelecido pela sociedade pode levar as mulheres a praticarem hábitos de vida não saudáveis.

Então é pertinente enfatizar a necessidade de ações de Educação Nutricional e acompanhamento de profissionais habilitados, com o intuito de conscientizar as mulheres que um padrão de corpo ideal estabelecido pela sociedade pode não ser o seu corpo ideal, e fazer com que elas se enxerguem como únicas e que cada uma tem seu próprio corpo ideal.

Essa pesquisa apresenta algumas limitações, como o tamanho da amostra. Dessa forma, sugere-se que mais estudos sejam feitos nesse âmbito, para melhor compreensão dessa temática principalmente em relação a muscularidade. A coleta se limitou apenas em uma academia, sendo pertinente a pesquisa em outros locais, com mulheres com um poder aquisitivo menor e com uma amostra maior.

Como ponto forte dessa pesquisa aponta-se que além da escala de adiposidade que já é bem aplicada em diversas pesquisas,

houve a utilização da escala de muscularidade, e a avaliação do percentual de gordura que foi feita por meio da Inbody 120®.

CONCLUSÃO

A pesquisa apontou que a maioria das mulheres entrevistadas estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, mesmo apresentando percentual de gordura adequado.

Em relação a muscularidade, o estudo revelou que maior parte das mulheres estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, por se considerarem magras em relação ao padrão mais musculoso.

Estudos dessa natureza visam contribuir para área da nutrição comportamental para que se possa entender até onde o padrão de beleza estipulado pela sociedade interfere na percepção da imagem corporal das mulheres.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, A.R.; Athayde, F.T.S. Promoção da saúde, qualidade de vida e iniquidade em saúde: reflexões para a saúde pública. *Tempus, actas de saúde coletiva*. Vol. 9. Num. 2. 2015. p. 165-172.
- 2-Alvarenga, M.D.S.; Philippi, S.T.; Lourenço, B.H.; Sato, P.M.; Scagliusi, F.B. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 59. Num. 1. 2010. p. 44-51.
- 3-Araújo, D.S.M.S.; Araújo, C.G.S. Autopercepção e insatisfação com peso corporal. *Arq Bras Cardiol*. Vol. 80. Num. 3. 2003. p. 235-242.
- 4-Arbour, K.P.; Martin Ginis, K.A. Improving Body Image one step at time: Greater pedometer step counts produce greater Body Image improvements. *Body Image*. Vol. 5. 2008. p. 331-336.
- 5-Coqueiro, R.S.; Petroski, E.L.; Pelegri, A.; Barbosa, A.R. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Revista Psiquiatria*. Vol. 30. Num. 1. 2008. p. 31-168.

6-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. Num. 1. 2006. p. 81-94.

7-Facina, V.B.; Braga, J.G.L. Perfil antropométrico de adolescentes do Recôncavo da Bahia. *Revista Ciência em Extensão*. Vol. 9. Num. 3. 2013. p. 21-33.

8-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 do Esporte*. Vol. 16. Num. 1. 2010. p. 18-23.

9-Glaner, M.F.; Pelegrini, A.; Cordoba, C.O.; Pozzobon, M.E. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos em adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 27. Num. 1. 2013. p. 129-36.

10-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.

11-Lessa, P.; Furlan, C.C.; Capelari, J.B. Pedagogias do corpo e construção de gênero na prática de musculação em academias. *Motrivivencia*. Num. 37. 2011. p. 41-50.

12-Lira, A.G.; Ganen, A.P.; Lodi, A.S.; Alvarenga, M. dos S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 66. Num. 3. 2017. p. 164-171.

13-Liz, C.M.; Andrade, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 38. Num. 3. 2016. p. 267-274.

14-Maciel, M.G.; Brum, M.; Del Bianco, G.P.; Costa, L.C.F. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 159-166.

15-Maleski, L.R.; Caparros D.R.; Viebig R.F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 59. 2016. p. 535-545.

16-Mozzaquatro, N.F.; Vargas, C.S.; Kirsten, V.R.; Moraes, C.B. Prevalência de dismorfia muscular em mulheres frequentadoras de academia. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013.

17-OMS. Organização Mundial da Saúde. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Genebra. OMS. 2003.

18-Pereira, E.S.; Gama, E.F. Imagem corporal da mulher praticante de exercício físico. *Hu Revista*. Vol. 43. Num. 1. 2017.

19-Petry, N.A.; Pereira Júnior, M. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 219-226.

20-Ralph-Nearman, C.; Filik, R. Development and validation of new figural scales for female body dissatisfaction assessment on two dimensions: thin-ideal and muscularity-ideal. *BMC Public Health*. 2020.

21-Silva, D.; Nunes, H. Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*. Vol. 19. Num. 5. 2014.

22-Silva, G.R.; Terra, G.D.S.V.; Tavares, M.R.; Neiva, C.M.; Bueno, J.M.; Marinho, C.F.; Forsan, C.N.; Paiva, M.A. Imagem corporal e estado nutricional de acadêmicas do curso de nutrição de universidade particular de alfenas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 56. 2016. p. 165 -174.

23-Secchi, K.; Camargo, B.V.; Bertoldo, R.B. Percepção da imagem corporal e representação sociais do corpo. *Revista: Teoria e Pesquisa*. Vol. 25. Num. 2. 2009. p. 229-236.

24-Schilder, P. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 3ª edição. *Psic*. 1999. p. 104.

25-Stewart, A.; Marfell-Jones, M.; Olds, T.; Ridder H. Padrões internacionais para avaliação antropométrica. Lower Hutt, Nova Zelândia: Sociedade Internacional para o Avanço da Cineantropometria-ISAAC. 2011.

26-Stunkard, A.J. Sorenson, T.; Schlusinger, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis. 1983. p.115-20.

Autor Correspondente:

Samir Seguins Sotão.

Universidade Ceuma, São Luís, Maranhão, Brasil.

Rua Josué Montello, n. 1.

Renascença II, São Luís-MA, Brasil.

CEP: 65075-120.

Recebido para publicação em 13/11/2023

Aceito em 15/04/2024