



## Satisfação com a imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física

### Satisfaction with body image in women practicing physical activity

DOI: 10.56238/isevjhv2n4-009

Recebimento dos originais: 19/06/2023

Aceitação para publicação: 11/07/2023

**Ana Paula da Conceição Borges**  
Acadêmica de Fisioterapia – UNEC  
E-mail: santistapaulinha@gmail.com

**Patrícia Brandão Amorim**  
Coordenadora do curso de Fisioterapeuta– UNEC  
E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

**Kelly Ferreira de Oliveira**  
Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

**Patrícia Alves da Silva**  
Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

**Bruna Almeida Morais**  
Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

#### RESUMO

**Introdução:** A imagem corporal é a maneira pela qual a aparência física aparece para o indivíduo, correspondendo à representação mental do próprio corpo. É aquela que criamos em nossa mente de como é o nosso corpo e a nossa aparência. A busca do corpo perfeito é muitas das vezes influenciada pela sociedade, mídia e o grupo social que convivemos e muitas vezes a busca desse culto ao corpo perfeito causa uma insatisfação corporal, podendo levar a distúrbios psicossociais e baixa autoestima. **Objetivo:** Analisar a satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de atividade física de uma academia votada exclusivamente para o público feminino do município de Nanuque (MG). **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, onde foi aplicado um questionário para caracterização sociodemográfica e de saúde dos entrevistados e outro (BodyShapeQuestionnaire - BSQ) para avaliar o nível de satisfação com a imagem corporal. **Resultados:** Observou-se que (50%) mulheres entrevistadas estão com IMC normal, (26,67%) encontra sobrepeso, (20%) obesidade tipo I, e (3,33%) obesidade tipo II. Verificou-se que (56,67%) das mulheres não têm nenhuma insatisfação com a imagem corporal, (20%) insatisfação leve, (10%) insatisfação moderada e (13,33%) insatisfação grave com imagem. **Conclusão:** Concluiu-se que prevalência com a insatisfação da imagem corporal nas praticantes de atividade física na academia em Nanuque-MG foi baixa, porém mostrou uma correlação onde as mulheres que estão com IMC alto então ainda insatisfeitas com o seu corpo.

**Palavras-Chaves:** Imagem corporal, Autoestima, Insatisfação corporal, Atividade física, Mídia, Musculação.

## 1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal consiste na representação mental que o indivíduo tem em relação ao tamanho, estrutura, forma e contorno do seu próprio corpo, assim como os sentimentos relacionados a essas características e partes do corpo. É composta tanto por elementos cognitivos quanto subjetivos, além de ser influenciada pela interação social. É possível dividi-la em duas dimensões: a perceptiva, que diz respeito ao julgamento do tamanho, forma e peso corporais; e a atitudinal, que envolve aspectos afetivos, cognitivos e comportamentais (SOUZA *et al.*, 2016).

Para Copatti *et al.*, (2017) a forma como alguém percebe seu próprio corpo está intimamente ligada à sua autoestima, que é o conjunto de sentimentos, consideração e valorização que a pessoa tem por si mesma. A imagem corporal é um dos elementos que fazem parte do conceito de autoestima, sendo que ambas estão conectadas e dependem uma da outra.

Nos dias atuais, há uma disseminação da valorização de corpos jovens, bonitos e magros, que nem sempre são alcançáveis. Existe uma tendência cultural significativa em considerar a magreza como um ideal aceitável para as mulheres. A pressão social e midiática para adotar o corpo magro como um padrão corporal está diretamente ligada ao surgimento da insatisfação corporal, especialmente entre mulheres jovens e adultas (MEIRELES *et al.*, 2016).

Segundo Almeida e Baptista (2016) devido a uma grande influência da mídia, indústrias de beleza, grupo social que cada um convive, onde tem a exibição de corpos perfeitos e atraentes, os indivíduos que não se enquadram nesse padrão podem sentir-se insatisfeitos desencadeando uma busca e padronização de um corpo perfeito, levando a um aumento crescente na valorização de aspecto como juventude, beleza e saúde, tornando assim a discussão sobre esse tema importante.

O objetivo desse estudo foi analisar a satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de atividade física de uma academia voltada para o público feminino do município de Nanuque (MG).

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 IMAGEM CORPORAL

A imagem corporal é uma construção complexa e abrange as percepções internas da estrutura corporal e da aparência física, tanto em relação a nós mesmos quanto aos outros. É influenciada por nossos desejos, atitudes emocionais e interações sociais especialmente com a aparência física e com o corpo, assim como por padrões culturais e sua necessidade em se perceber aceita dentro de determinados grupos que seguem padrões que cultuam o corpo e a beleza. (ALMEIDA e BAPTISTA, 2016).

Para Correa (2020), a construção da percepção do corpo está relacionada aos vínculos individuais que cada pessoa estabelece com seu próprio corpo, por isso, é fundamental vivenciar experiências positivas com o corpo para desenvolver uma imagem corporal saudável. Dessa forma, fatores sociais, culturais, psicológicos e filosóficos são essenciais para a formação da identidade, autoestima e imagem corporal de cada indivíduo. O corpo é o meio pelo qual se demonstra, através de ações, as práticas culturais e sociais que fazem parte do cotidiano. É importante ressaltar que a imagem corporal pode ser satisfatória ou insatisfatória para cada indivíduo.

A formação da percepção do corpo é um processo gradual que ocorre ao longo dos anos, influenciado pelas experiências vivenciadas. Além da cognição, ela é afetada pelos desejos, atitudes emocionais e padrões impostos pela sociedade e pela mídia (AINETTI *et al.*, 2017).

## 2.2 MÍDIA X IMAGEM CORPORAL

Recentemente, a sociedade entrou em uma era digital em que a aparência é vista como um indicador de sucesso, saúde e força de vontade. Como resultado, os padrões de beleza são estabelecidos pela sociedade e pela mídia, levando muitas pessoas a buscar uma imagem física idealizada (SILVA, 2019). Essa influência tem levado a uma valorização da magreza e dos corpos esculturais como requisitos essenciais para uma vida bem-sucedida, e uma garantia de felicidade e prazer (JUNIOR e SANTOS, 2022).

A tentativa de atender ao padrão estético de beleza propagado pela mídia, combinada com a impossibilidade de alcançá-lo, pode ter um efeito negativo na autoestima e levar à adoção de comportamentos alimentares prejudiciais, como dietas restritivas, purgação (indução de vômitos), uso de laxantes ou diuréticos e excesso de exercícios físicos. Essas práticas, que visam alterar a aparência corporal, surgem como uma resposta à insatisfação com a imagem corporal, que por sua vez é um fator de risco e manutenção para Transtornos Alimentares (TA) (SOUZA, 2020).

Tanto no sexo masculino como no feminino, observa-se preocupações com a imagem corporal. No que diz respeito aos homens, ainda são poucas as pesquisas sobre o tema. De acordo com as pesquisas, as mulheres se preocupam em buscar o emagrecimento e os homens querem cada vez mais aumentar a massa corporal (DANTAS, 2017).

A busca por um corpo perfeito está relacionada com a mudança na percepção da imagem corporal. Esse ideal é influenciado socialmente, principalmente pela mídia e pelo ambiente social em que a pessoa está inserida, e pode se tornar um aspecto importante na busca pela realização pessoal. No entanto, quando essa compreensão é inadequada, pode levar a distúrbios psicossociais e baixa autoestima. As mulheres apresentam mais tendência a terem insatisfação corporal e

comportamentos alimentares prejudiciais à saúde em comparação com os homens (MACIEL *et al.*, 2019).

Segundo Gonçalves e Martinez (2014), atualmente é comum observar a presença da insatisfação corporal, principalmente entre as mulheres, devido às exigências da cultura atual que limita o ideal de beleza feminina à aparência física. A mídia e a cultura popular têm contribuído para perpetuar essa insatisfação com o corpo. Como resultado, as adolescentes são influenciadas a perceber a valorização da beleza feminina pela sociedade e a associar as mulheres mais bonitas a maiores oportunidades.

Isso acontece segundo Gonçalves e Martinez (2014), porque devido à grande valorização da beleza e dos atributos físicos femininos na sociedade, as mulheres são pressionadas socialmente a serem cada vez mais atraentes, o que leva a uma busca constante por melhorias na aparência.

Devido a uma grande divulgação na mídia e nas redes sociais a uma programação de perfeição corporal a insatisfação com o corpo tem sido influenciada por diversos fatores, como aspectos sociais, culturais e percepções, havendo uma pressão nos ambientes sociais em que frequentam, nas quais as características de competência e sucesso são associadas a mulheres magras e a obesidade está relacionada a sentimento de autopiedade, preguiça e falta de decisão (PIRES, 2017).

A qualidade de vida é uma medida que está intimamente ligada à autoestima e ao bem-estar pessoal, inclui diversos fatores, como a capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, habilidade de interação social adequada ao ambiente, engajamento em atividades intelectuais, práticas de autocuidado e estilo de vida adotado ao longo do tempo (FERREIRA *et al.*, 2016).

### 2.3 AUTOESTIMA X ATIVIDADE FÍSICA

Na literatura científica, é amplamente reconhecido que a prática regular de exercícios físicos é uma estratégia não-farmacológica eficaz para tratar e prevenir uma variedade de doenças, incluindo aquelas de natureza metabólica, física e/ou psicológica (RAIOL, 2020).

Segundo Machado (2016) as pessoas estão cada vez mais conscientes dos vários benefícios que a prática de atividade regular pode oferecer a saúde, não somente por questões estéticas que são bem relevantes, porém muitos indivíduos estão interessados em promover o seu bem-estar e qualidade de vida, sendo assim o motivo principal para a prática de atividade física.

Diversas pesquisas evidenciam a relação positiva entre a realização frequente de atividade física a uma melhora na qualidade de vida, saúde e aprimoramento na composição corporal

levando a prevenção e controle do sobrepeso dentre outras; enquanto o sedentarismo apresenta forte correlação com o desenvolvimento de doenças crônicas e hipocinéticas. (FÜHR, 2018).

Conforme Viais (2016), a forma como as pessoas se relacionam com seus corpos é fortemente influenciada por diversos fatores socioculturais. Tais fatores muitas vezes levam tanto homens quanto mulheres a apresentarem preocupações e insatisfações com sua aparência corporal, o que os motiva a se exercitarem e a cuidarem de seus corpos através da prática de atividades físicas adequadas. Essa busca por uma aparência visual considerada desejável pode levar a hábitos e cuidados específicos com o corpo.

A prática de atividade física traz benefícios positivos à imagem corporal, permitindo assim que o indivíduo tenha experiências que o torne consciente de seus aspectos emocionais e sociais contribuindo para a formação da identidade corporal positiva (MORGADO *et al.*, 2013).

Os exercícios são frequentemente empregados como uma estratégia para reduzir o peso corporal em pessoas insatisfeitas com sua imagem. Entretanto, uma imagem corporal negativa pode, contraditoriamente, diminuir a motivação para praticar atividades físicas ou levar a um maior envolvimento em programas de exercícios. Estudos têm constatado que a prática de exercícios pode resultar em uma redução da depressão e na melhoria do bem-estar psicológico, além de uma imagem corporal mais positiva em indivíduos ativos, independentemente de sua idade e gênero (KLIMICK *et al.*, 2017).

O incentivo aos benefícios da prática de exercícios físicos tem levado as pessoas a adotarem um estilo de vida mais saudável e ativo, visando inclusive prevenir doenças cardiovasculares, controlar o estresse e manter o peso ideal (MENDES e SILVA, 2020).

Considerando que a busca em academias é amplamente procurada por seus múltiplos benefícios, como melhora da saúde, qualidade de vida, aspectos estéticos e bem-estar pessoal e social, é importante destacar que a continuidade na prática envolve não apenas cuidados com o corpo, mas também interesses relacionados à área da saúde, incluindo programas de reabilitação e prevenção (MUDESTO e SILVA, 2018).

É com a busca de mudança no estilo de vida e diversos papéis na sociedade que a prática de musculação tem se tornado uma prioridade para as mulheres melhorando não só sua saúde física mas também mental, para uma melhor qualidade de vida (MUDESTO e SILVA, 2018).

Com o objetivo de se adequar aos padrões sociais, as mulheres buscam diversas alternativas para modelar seus corpos, e uma dessas alternativas é a prática de atividades físicas em academias. A indústria *fitness* surpreendentemente para um serviço considerado não essencial, mesmo diante

das crises econômicas que ocorreram na primeira década dos anos 2000, manteve um crescimento contínuo e gradativo (FERRARI *et al.*, 2019).

## 2.4 O CULTO AO CORPO QUE DESENCADEIA A INSATISFAÇÃO COM A IDENTIDADE CORPORAL

Para COELHO *et al.*, (2015) a passagem do final do século XX para o início do século XXI ficará marcada como um período em que a obsessão pelo corpo se intensificou, tornando-se um estilo de vida. Em particular, há uma conexão entre o corpo e o prestígio, desencadeando assim um culto ao corpo.

Segundo Viais (2016), o conceito de beleza não está diretamente ligado à saúde, mas sim a uma imagem corporal considerada atraente pela sociedade. Infelizmente, o modelo de beleza idealizado pela sociedade atual corresponde a um corpo magro, muitas vezes ignorando aspectos essenciais relacionados à saúde.

A insatisfação com o corpo pode ser definida como uma preocupação com o peso, a forma corporal e a quantidade de gordura no corpo. Dependendo do nível de insatisfação, isso pode afetar diversos aspectos da vida do indivíduo, como sua autoestima, comportamento alimentar e capacidades físicas, cognitivas e psicossociais (KLIMICK *et al.*, 2017).

A falta de satisfação com o corpo é um transtorno de atitude em relação à imagem corporal, que idealiza a busca do corpo “perfeito”, consistindo numa percepção subjetiva negativa da própria aparência, sendo mensurada pela discrepância entre a imagem corporal real e a idealizada, ou seja, a adoção desse ideal como referência e sua influência na forma como uma pessoa se comporta e pensa sobre si mesma desempenha um papel significativo na ocorrência da insatisfação corporal (LIRA *et al.*, 2017).

## 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, em que o estudo foi realizado em uma academia onde só tem mulheres matriculadas. Foi analisado como essas mulheres praticantes de atividade física se sentem em relação ao seu corpo, e como isso influencia na sua vida; os principais motivos que as levam a fazer atividade física e como essas atividades influenciam na sua imagem corporal. Foram utilizados dois questionários estruturados validados e modificados: um questionário inicial para obter informações sociodemográficas e de saúde dos participantes, por meio de uma anamnese que incluíram dados como nome, idade, número de filhos, peso, altura, grau de escolaridade, renda mensal e tempo de prática de musculação. É

importante destacar que todas essas informações foram mantidas em sigilo e utilizadas somente para fins científicos.

O BodyShapeQuestionnaire (BSQ), um questionário sobre percepção corporal composto por 34 perguntas de autoavaliação, foi utilizado como o segundo questionário da pesquisa. Ele foi criado em 1987 por Cooper *et al.*, e posteriormente traduzido e apresentado em português por Di Pietro e Silveira em 2009. Cada pergunta do questionário oferece seis opções de resposta, variando de: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito Frequentemente e 6) Sempre. A classificação da distorção da imagem corporal foi determinada pelo somatório de pontos que vai de 34 a 204 pontos, sendo considerada nenhuma insatisfação corporal menor ou igual 80 pontos, de 81 a 110 pontos insatisfação leve, 111 a 140 pontos insatisfação moderada e insatisfação grave maior que 140 pontos.

A amostra foi constituída por 30 mulheres praticantes de atividades físicas, entre 23 a 70 anos de idade na academia no município de Nanuque- MG. Foram aplicados os questionários do dia 09 ao dia 12 do mês maio de 2023, das 05:30 as 10 horas.

Dos critérios de inclusão foram observadas mulheres praticantes de exercício físicos que estiveram presentes na data descrita. Foram excluídas 05 pessoas que por motivo de tempo se recusaram a participar da pesquisa.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando em participar da pesquisa. Faz-se importante salientar que os entrevistados podem desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, se assim o desejarem. Os mesmos em hipótese alguma serão identificados ou terão seus nomes divulgados.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Observou-se que das 30 mulheres matriculadas na academia na cidade de Nanuque-MG, 30% tem a idade de 20 a 29, 30% tem a idade de 30 a 39 anos, 23,33% tem idade de 40 a 49 anos, 10% tem idade de 50 a 59 anos e 6,67% de 60 a 70 anos. O estado civil das entrevistadas 30% solteiras, casadas 60%, divorciadas 6,67% e viúvas 3,33%. Quantidade de mulheres que não tem nenhum filho 20%, 27,33 tem um filho, 30% têm dois filhos, 10% têm três filhos, 13,33% quatro filhos e 3,33% cinco ou mais filhos. Sobre as faixas de renda familiar mensal até 1 salário mínimo corresponde a 36,67% das mulheres; de 1 a 5 salários mínimos 60%; de 5 a 10 salários mínimos 3,33%. Quando ao grau de escolaridade observou-se que 20% das entrevistadas têm ensino fundamental incompleto, ensino médio completo 50%, ensino superior incompleto 3,33%, ensino superior completo 16,67% e que fizeram pós-graduação 10%.

Perguntadas sobre a prática de atividade física, 56,67% praticam só musculação e 43,33% praticam musculação e aeróbico. Quanto ao tempo de prática de atividade física, 30% praticam em 6 meses; de 7 meses a 1 ano 26,67%; 1 a 2 anos 13,33% e 26,67% pratica a mais de 2 anos. Grande parte pratica mais de 4 vezes na semana 83,33% e 16,67% pratica 3 vezes na semana (Tabela 1):

Tabela 1- Características sobre a prática de atividades físicas (n=30)

Variável	Classificação	f	%
Atividades praticadas	Musculação	17	56,67
	Aeróbico e musculação	13	43,33
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>
Tempo de prática de atividade física	Ate 6 meses	9	30
	7 meses a 1 ano	18	26,67
	1 a 2 anos	4	13,33
	Mais de 2 anos	9	30
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>
Número de vezes na semana que praticam a musculação ou aeróbico	3x na semana	5	16,67
	Mais de 4x na semana	25	83,33
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Legenda: f: frequência simples; %: frequência relativa

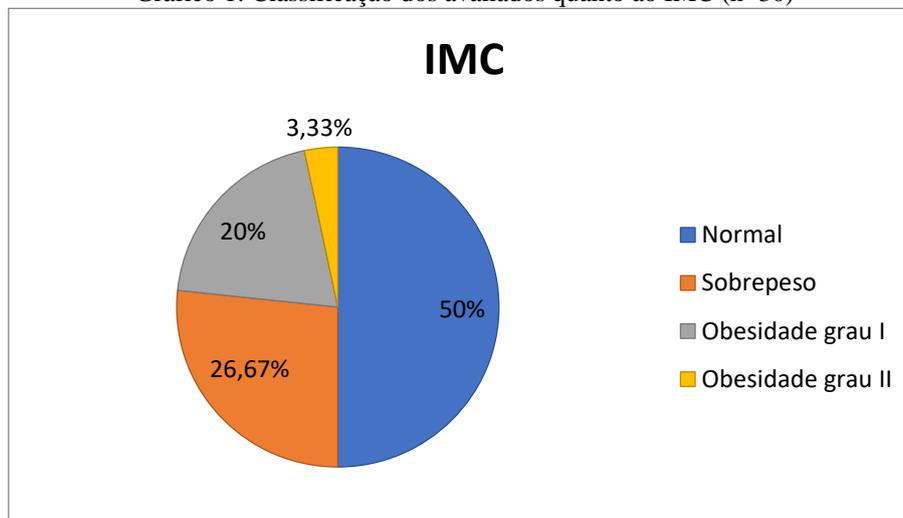
Fonte: Dados da pesquisa

Para que as pessoas desfrutem de uma vida saudável e satisfatória, é fundamental que busquem equilíbrio, prazer e saúde. Para alcançar esses objetivos, é necessário que cada indivíduo se dedique a praticar exercícios físicos regularmente, de acordo com suas características biológicas e preferências pessoais, para que possam desfrutar dos benefícios gerais de forma prazerosa. Com essa abordagem, é possível obter resultados extremamente positivos e melhorar significativamente a saúde, lembrando que a mudança de estilo de vida é um fator essencial e a prática constante de exercícios é crucial para manter esses benefícios ao longo do tempo (PEIXOTO e CRUZ, 2018).

Atualmente, a prática de atividades físicas, exercícios e esportes se tornaram essencial para a preservação e aprimoramento da saúde física, mental e emocional, visando o bem-estar. O que anteriormente era visto como uma forma de recreação ou entretenimento, agora se tornou um fator determinante para alcançar uma qualidade de vida almejada por muitos (NETO *et al.*, 2018).

O gráfico a seguir (Gráfico 1) apresenta os resultados a partir da amostra que foi composta por 30 mulheres que de acordo com o IMC, verificou-se que 50% apresentam o IMC normal; 26,67% sobrepeso; 20% em obesidade grau I; 3,33% em obesidade grau II. Para avaliação o IMC foi calculado com base nos dados de peso e altura obtidos de cada participante.

Gráfico 1: Classificação dos avaliados quanto ao IMC (n=30)



Fonte: dados da pesquisa

De acordo com a literatura, é indicado que a combinação de orientação nutricional e exercícios físicos de intensidade moderada também leva à diminuição do Índice de Massa Corporal (IMC) e da gordura corporal (PANATTO *et al.*, 2019).

Para Peixoto e Cruz (2018), as academias de musculação são uma opção popular para aqueles que buscam melhorias em seu bem-estar social, físico e psicológico por meio da prática regular de exercícios físicos em áreas urbanas, reduzindo assim o percentual de gordura e o gasto calórico elevado em indivíduos, como isso proporcionando mudanças corporais que resultam em satisfação pessoal e estética levando assim a uma melhoria dos componentes do corpo humano podendo trazer benefícios significativos à saúde e à qualidade de vida do indivíduo como um todo.

Segundo estudos científicos envolvendo adultos com excesso de peso, é comprovado que a realização de treinamento com atividades aeróbicas de intensidade moderada resulta em uma redução efetiva da gordura corporal total. No entanto, esse tipo de treinamento apresenta pouca eficácia na redução da massa muscular livre de gordura (OLIVEIRA *et al.*, 2019).

Ao analisar a satisfação das mulheres com seu o corpo, de acordo com o escore da pesquisa chegou-se ao seguinte resultado: 56,67% das mulheres apresentam nenhuma insatisfação corporal, ou seja, com a pontuação menor ou igual 80 pontos; 20% apresentam insatisfação corporal leve com a pontuação de 81 a 110 pontos; 10% apresentam insatisfação corporal moderada de 111 a 140 e 13,33% apresentaram insatisfação grave com a pontuação maior que 140 pontos. Ao analisar o IMC das participantes comparando com o questionário de satisfação corporal (BSQ) obteve-se resultados estatisticamente significativos verificou-se que a presença de algum tipo de insatisfação corporal está correlacionada ao IMC.

Tabela 2: Classificação do nível de satisfação com a Imagem Corporal das mulheres entrevistadas (n=30)

Variável	f	%
Nenhuma insatisfação corporal	17	56,67
Insatisfação corporal leve	6	20
Insatisfação corporal moderada	3	10
Insatisfação corporal grave	4	13,33
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Fonte: dados da pesquisa

Segundo Fernandes (2018) autoestima, satisfação corporal e o bem-estar psicológico, conforme os resultados obtidos revelam uma associação positiva com a prática de atividade física.

Com a prática de atividade física, faz com que tenha uma autopercepção do seu corpo, além dos benefícios que trazem para a saúde, também a satisfação corporal, pois se tem elevando a autoimagem e sua confiança fazendo com que as pessoas se tornem fortalecida internamente, se sentindo bem consigo mesmo e elevando sua autoestima, sobretudo para o público feminino (CORREA, 2020).

Pode-se observar que, frequentemente, a relação entre a composição corporal e a insatisfação corporal ocorre apenas entre indivíduos que estão extremamente insatisfeitos com sua aparência e imagem corporal. É importante destacar que essa insatisfação corporal está associada, ainda mais ao bem-estar físico do que condição física em si (SCHLICKMANN *et al.*, 2018).

Atualmente, a demanda por melhorar o condicionamento físico e manter a saúde tem aumentado o que leva muitas pessoas a frequentar academias de ginástica e praticar diversos tipos de exercícios físicos. Ao mesmo tempo, há uma busca por métodos mais rápidos para atingir seus objetivos com mais facilidade (SPERANDIO *et al.*, 2017).

## 5 CONCLUSÃO

Concluiu-se que a prevalência com a insatisfação com a imagem corporal nas praticantes de atividade física na academia em Nanuque-MG foi baixa, porém muitas mulheres que estão com IMC alto apresentaram-se ainda insatisfeitas com o seu corpo. A mídia e a cultura atual colocam como padrão mulheres magras, sem gordura localizada, flacidez, celulite, estrias dentre outros, esses padrões não deveriam existir, uma vez que estimulam a busca intangível pelo corpo perfeito, o que pode levar a uma distorção da imagem corporal gerando depressão, ansiedade, insatisfação com o próprio corpo. Faz-se importante a pessoa se conhecer e se amar mais, pois cada mulher tem sua beleza real. Olhando por outro ângulo, a prática de atividade física pode influenciar positivamente na imagem corporal assim como (e mais importante) na saúde física e mental,



proporcionando uma melhor qualidade de vida, prevenção de doenças, prazer e bem-estar, indo muito além da resposta estética.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Laylla Lanucy Brito; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. Análise da imagem corporal de praticantes de atividades físicas em um centro de práticas corporais. **Pensar a prática**, v. 19, n. 3, 2016.

COELHO, Fernanda Dias et al. Insatisfação corporal e influência da mídia em mulheres submetidas à cirurgia plástica. **Rev Bras Cir Plást**, v. 30, n. 4, p. 567-73, 2015.

COPATTI, Sedinei Lopes et al. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017.

CORREA, Yago Rodrigues. Insatisfação da imagem corporal em praticantes de musculação: revisão bibliográfica. 2020. Disponível em: <http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/12083/Yago%20Rodrigues%20Corr%C3%AAa.pdf?sequence=1> Acesso em: 23/05/2023.

DANTAS, Renata Poliane Nacer de Carvalho. **Nível de satisfação da imagem corporal em crianças com diferentes estágios de maturação**. 2017. Dissertação de Mestrado. Brasil. Disponível em: [https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/23612/1/RenataPolianeNacerDeCarvalhoDantas\\_DISSERT.pdf](https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/23612/1/RenataPolianeNacerDeCarvalhoDantas_DISSERT.pdf) Acesso em: 23/05/2023.

DA SILVA, Giuliano Roberto. FATORES QUE LEVAM A ADESÃO DO GRUPO FEMININO NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Disponível em: [http://www.gestaouniversitaria.com.br/system/scientific\\_articles/files/000/000/361/original/Artigo\\_22\\_01\\_18.pdf?1516638593](http://www.gestaouniversitaria.com.br/system/scientific_articles/files/000/000/361/original/Artigo_22_01_18.pdf?1516638593) Acesso em 23/05/2023.

DA SILVA SCHLICKMANN, Diene et al. REVISTA INTERDISCIPLINAR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/12952> Acesso em: 01/06/2023.

DE OLIVEIRA AINETT, Waléria do Socorro; COSTA, Vanessa Vieira Lourenço; DE SÁ, Naíza Nayla Bandeira. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de nutrição. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 62, p. 75-85, 2017.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 3-16, 2019.

FERNANDES, Helder Miguel. Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal. **Revista de psicologia del deporte**, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2018.

FERRARI, Antonela; PEZZI, Gláucia; BONONE, Carlos Gabriel. O PERFIL DAS FREQUENTADORAS DE ACADEMIAS EXCLUSIVAMENTE FEMININAS EM CAXIAS DO SUL-RS. UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL ÁREA DO CONHECIMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA. CAXIAS DO SUL. 2019. Disponível em:



<https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/5803/TCC%20Glaucia%20Patricio%20Pezzi.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 25/04/2023.

FERREIRA, Juliana Barros; LEMOS, Larissa Morgan Andrade; DA SILVA, Thais Rocha. Qualidade de vida, imagem corporal e satisfação nos tratamentos estéticos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 6, n. 4, 2016.

FÜHR, Daize Pâmela. Motivos de aderência e desistência à prática de exercício físico em academia em mulheres adultas. 2018. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5451/Daize%20P%20c3%20a2mela%20F%20c3%20bchr.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 23/05/2023.

GONÇALVES, Vivianne Oliveira; MARTÍNEZ, Juan Parra. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. 2014. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/4518/5/31792-140248-1-PB.pdf> Acesso em: 23/05/2023.

JUNIOR, Luiz Cezar Lima; SANTOS, Luiz Geraldo Gama. FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 10, n. 30, p. 42-56, 2022.

KLIMICK, Aliene Constante; COELHO, Carlos Eduardo; ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. **Revista de Iniciação Científica da ULBRA**, v. 1, n. 15, 2017.

LIRA, Ariana Galhardi et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.

MACHADO, Victória Rocha. Motivos que levam as mulheres a praticarem academia em PantanoGrande-RS. 2016. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/1419/1/Victoria%20Rocha%20Machado.pdf> Acesso em: 23/05/2023.

MACIEL, Michel Garcia et al. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 159-166, 2019.

MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras et al. Satisfação corporal, idade gestacional e estado nutricional em gestantes. **ABCS Health Sciences**, v. 41, n. 1, 2016.

MENDES, Manoela Redivo. Motivos para prática de musculação em academias: uma revisão bibliográfica. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12612/1/TCC%20PRONTO%20pdf.pdf> Acesso em: 23/05/2023.

MORGADO, Jairo José Monteiro et al. Imagem corporal de militares: um estudo de revisão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, p. 521-535, 2013.

NETO, FELIX VIANA; MOURA, STEPHANNEY KMSF; LOPES, DIEGO TRINDADE. IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NOS CONDOMÍNIOS: Revisão Integrativa. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 1, 2018.



PANATTO, Crislaine et al. Efeitos da prática de atividade física e acompanhamento nutricional para adultos: um estudo caso-controle. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 13, n. 78, p. 329-336, 2019.

PEIXOTO, Douglas Henrique Chaves; DE SOUSA CRUZ, Rodrigo Wanderley. Motivos estimulantes á prática de musculação em uma academia de João Pessoa-Paraíba. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 1, 2019.

PIRES, Valéria Nascimento Lebeis et al. **Associação entre a satisfação corporal e a atividade física em universitários**. 2017. Tese de Doutorado. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/25764/valeria\\_nascimento\\_lebeis.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/25764/valeria_nascimento_lebeis.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Acesso em: 23/05/2023.

RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **BrazilianJournalof Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SILVA, Jheniffer Ramos da. Satisfação com a imagem corporal em praticantes de exercícios físicos em academias de Palhoça-SC. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12771/1/tcc%20pronto%20%282%29.pdf> Acesso em: 23/05/2023.

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários–Uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 286-299, 2016.

SOUZA, AR de. **Alterações na insatisfação com a imagem corporal e autoestima, após intervenção por pares para promoção da saúde em adolescentes**. 2020. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado Universidade Federal do Rio de Janeiro]. <http://www.ppgn.ufrj.br/wp-content/uploads/2020/07/Amanda-Rodrigues-de-Souza-disserta%20C3%A7%C3%A3o.pdf>.

SPERANDIO, Brenda Baião et al. Consumo de suplementos alimentares e recursos ergogênicos por mulheres praticantes de musculação em Ubá-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 209-218, 2017.

VIAIS, Alessandra dos Santos. Benefícios da prática da musculação na imagem corporal para mulheres. **FACIDER-Revista Científica**, n. 09, 2016.