



---

**ASSOCIAÇÃO ENTRE INSATISFAÇÃO  
COM A MASSA CORPORAL E  
OBJETIVOS COM A ATIVIDADE FÍSICA  
DE MULHERES FREQUENTADORAS  
DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

---

ASSOCIATION BETWEEN CURRENT  
BODY MASS DISSATISFACTION AND  
OBJECTIVES WITH PHYSICAL ACTIVITY  
OF WOMEN FREQUENTERS GYM

---

ASOCIACIÓN ENTRE LA INSATISFACCIÓN  
CON EL ACTUAL MASA CORPORAL Y  
OBJETIVOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA  
DE MUJERES FRECUENTADORES GIMNASIOS

---

*Carlos Roberto Ramos da Rosa Junior<sup>1</sup>,  
Juliana Tereza Garcia de Oliveira<sup>1</sup>,  
Larissa Alegrini Reis<sup>1</sup>,  
Maria Elisa Caputo Ferreira<sup>1</sup>*

**RESUMO**

O objetivo deste estudo foi verificar a associação da insatisfação com a massa corporal atual, as classificações do IMC e os objetivos com a prática de atividade física em mulheres frequentadoras de academias de ginástica. A amostra foi composta por 124 mulheres matriculadas em academias de ginástica do município de Juiz de Fora, MG. Foram coletadas informações sobre idade, massa corporal atual, estatura corporal, massa corporal ideal para si mesmo e objetivos com a prática de atividade física. A associação entre: a (in)satisfação com a massa corporal, o IMC e com os objetivos com a prática de atividade física foram verificadas por meio do Teste Qui-Quadrado. A amostra investigada apresentou um elevado nível de insatisfação com a massa corporal atual, desejando apresentar um corpo mais magro. A estética e a saúde foram os principais objetivos indicados para prática de atividades físicas em academias de ginástica pelas mulheres insatisfeitas com a massa corporal atual. Observou-se a associação entre a (in)satisfação com a massa corporal atual e as classificações do IMC das mulheres investigadas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Imagem corpora. Mulheres. Atividade motora. Academias de ginástica.

**ABSTRACT**

The objective of this study was to investigate the association of dissatisfaction with the current body weight, BMI classifications and objectives with the practice of physical activity in women frequenters of gyms. The sample consisted of 124 women enrolled in gyms of Juiz de Fora, MG. It was collected information on age, current body mass, body height, ideal body mass for yourself and objectives with physical activity. The association between: a (dis)satisfaction with body mass, BMI and the objectives with physical activity were assessed using the Chi-Square Test. The sample studied showed a high level of dissatisfaction with the current body mass, wishing to have a leaner body. The aesthetic and health were the main objectives set for physical

---

<sup>1</sup>Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF, Juiz de Fora, Minas Gerais – Brasil

**Contato:** carlosramosjr.edfisica@gmail.com

**Submetido em:** 08 ago. 2015 - **Aceito em:** 06 jun. 2016



activity in gyms for women dissatisfied with the current body mass. There was an association between the (dis)satisfaction with the current body mass and BMI classifications of women investigated.

**KEYWORDS:** Body image. Women. Motor activity. Fitness centers.

## **RÉSUMEN**

El objetivo de este estudio fue investigar la asociación de insatisfacción con el actual masa corporal, las clasificaciones de IMC y los objetivos con la práctica de actividad física en mujeres frequentadores de gimnasios. La muestra consistió en 124 mujeres inscritas en los gimnasios de Juiz de Fora, MG. Se recogió información sobre la edad, la masa corporal actual, altura corporal, masa corporal ideal para usted y objetivos con la actividad física. La asociación entre: a (des)satisfacción con la masa corporal, IMC y los objetivos con la actividad física se evaluó mediante la Prueba de Chi-Cuadrado. La muestra estudiada mostró un alto nivel de insatisfacción con la masa corporal actual, que deseen presentar un cuerpo más delgado. La estética y la salud fueron los principales objetivos establecidos para la actividad física en los gimnasios para mujeres insatisfechos con la masa corporal actual. Se observó una asociación entre el (des)satisfacción con la masa corporal actual y las clasificaciones de IMC de las mujeres investigadas.

**PALABRAS CLAVE:** Imagen corporal. Mujeres. Actividad motora. Centro de condicionamiento.



## INTRODUÇÃO

O corpo idealizado com base em modelos de “boa forma” vigentes na sociedade é “antes de ser bonito, um corpo (re)construído a partir de um conjunto de discursos, práticas e procedimentos de várias naturezas”.<sup>1</sup> É nesse contexto que as academias de ginástica parecem tornar-se espaços legítimos para a busca dessas formas corporais idealizadas, pois os indivíduos tendem a acreditar que a prática de atividades físicas é um instrumento que serviria a essa finalidade.<sup>2-3</sup>

A imagem corporal pode ser definida como a percepção subjetiva que o indivíduo tem do próprio corpo, com base em sensações e experiências vividas ao longo da vida. A mesma pode ser influenciada por inúmeros fatores de origem física, psicológica, ambiental e cultural, tais como sexo, idade, meios de comunicação, crenças, raças e valores. Desta forma, a imagem corporal é construída e reestruturada sucessivamente com o decorrer dos anos e momentos vividos pelo indivíduo.<sup>4-5</sup>

Trata-se de um constructo complexo e multidimensional que pode ser investigado a partir de duas grandes dimensões: a perceptiva e a atitudinal. De modo sintético, pode-se entender que a primeira está relacionada à acurácia nas estimativas do tamanho e forma do corpo, e a segunda abrange aspectos de insatisfação, sentimentos, crenças e comportamentos referentes ao próprio corpo.<sup>6-7</sup>

Em particular, a insatisfação corporal trata-se de um componente da dimensão atitudinal e refere-se ao descontentamento ou avaliação negativa a respeito do próprio corpo, podendo ser avaliada pela discrepância entre a condição atual e a ideal de uma característica ou parte corporal específica.<sup>8-9</sup> Por sua vez, a insatisfação corporal como resultado de preocupações excessivas com a aparência física, a massa e a forma corporal, bem como os comportamentos de checagem corporal parecem estar associados a fatores de riscos que contribuem para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares.<sup>10-11</sup>

Estudos sobre a insatisfação corporal indicam que homens tendem a preferir padrões de corpo maiores do que o atual, enquanto mulheres buscam para si formas corporais menores, ainda que na maioria das vezes esses indivíduos tenham a massa corporal atual classificada como normal quando avaliada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC).<sup>12-13</sup> De maneira



específica, estudos apontam que praticantes de atividades físicas, tanto do sexo masculino quanto feminino que apresentam o IMC classificado como normal, também tendem a apresentar um elevado nível de insatisfação corporal quando avaliados por escalas de silhuetas e questionários de autorrelato.<sup>13-15</sup>

Concomitantemente, observa-se que a insatisfação com o próprio corpo, representada pelo desejo de promover modificações na massa e forma corporal, apresenta-se como uma das principais razões para a prática de atividade física nos dias atuais.<sup>3, 16-17</sup> Desta forma, indivíduos de diferentes idades tendem a visualizar as atividades físicas oferecidas pelas academias de ginástica como uma maneira de aproximar a própria aparência física dos modelos corporais idealizados na sociedade contemporânea.<sup>16, 18</sup>

Reconhecendo que os indivíduos praticantes de atividades físicas em academias de ginástica também parecem ser predispostos a alterações na imagem corporal, a importância deste estudo está em oferecer informações que sirvam de subsídios norteadores para intervenções dos profissionais de Educação Física junto a esses sujeitos. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo verificar a associação da insatisfação com a massa corporal atual, as classificações do IMC e os objetivos com a prática de atividade física de mulheres frequentadoras de academias de ginástica.

## **MÉTODOS**

Este estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa, de corte transversal, descritiva e correlacional,<sup>19</sup> encontrando-se aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana da Universidade Federal de Juiz de Fora, sob o Parecer de Aprovação nº 386.612 em 05/09/2013 e CAAE nº 09148513.1.0000.5147.

A população alvo deste estudo é de mulheres matriculadas em academias de ginástica da cidade de Juiz de Fora, MG. Não foi possível realizar o cálculo amostral para esta pesquisa, pois não foram encontradas informações sobre o número de estabelecimentos junto ao Conselho Regional de Educação Física da 6ª Região-MG e Prefeitura Municipal de Juiz de Fora, MG, que permitissem realizar o levantamento do número de mulheres matriculadas nos mesmos.



Desta forma, realizou-se visitas a 05 estabelecimentos localizados nas regiões centrais do município de Juiz de Fora, MG, apresentando o objetivo do estudo e solicitando autorização para seu desenvolvimento aos responsáveis, que consentiram no desenvolvimento desta pesquisa em suas instalações.

A amostra foi composta por mulheres de diferentes faixas etárias que praticavam variadas modalidades de atividades físicas nestas academias de ginástica. A seleção das participantes foi realizada por conveniência, pois eram convidadas a participarem, as alunas que estavam presentes no local. Foram adotados como critérios de inclusão: possuir idade igual ou superior a 21 anos, ser do sexo feminino e ter disponibilidade de tempo para participar de todo o processo da coleta de dados. Adotou-se como critérios de não inclusão: estar praticando alguma modalidade de atividade física em academias de ginástica por um período inferior a 03 meses, estar grávida ou ter passado pela gestação por um período inferior a 06 meses. Ao todo, 124 mulheres participaram desse estudo.

Foram coletadas informações sobre a idade, medidas antropométricas autorreferidas (massa e estatura corporal), massa corporal considerada ideal para si mesmo e os objetivos com a prática de atividade física. Optou-se pela utilização dos dados de massa corporal e estatura autorreferidas devido à boa concordância e validade em relação a essas mesmas medidas quando aferidas.<sup>20</sup>

A insatisfação com a massa corporal foi verificada por meio da diferença entre a massa corporal ideal para si mesmo e a massa corporal atual.<sup>9</sup> Os resultados foram categorizados da seguinte forma:

- a) satisfeito com a massa corporal atual, quando a diferença foi igual a zero;
- b) insatisfeito com massa corporal atual e apresentando o desejo de diminuí-la, quando a diferença foi um valor negativo; e
- c) insatisfação com a massa corporal atual e desejo de aumentá-la, quando a diferença foi um valor positivo.

A partir dos dados autorreferidos fornecidos pelos participantes, calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) por meio da fórmula: massa corporal/estatura.<sup>2, 21</sup> Os participantes tiveram os valores de IMC classificados de acordo com os pontos de corte sugeridos pela



WHO (1999).<sup>21</sup>

Os participantes desta pesquisa tiveram que responder “qual é o principal objetivo com a prática de atividade física na academia de ginástica?”, tendo como respostas pré-estabelecidas condicionamento físico, estética, reabilitação e saúde. Também lhes era permitido manifestar outros objetivos como resposta, além dos indicados anteriormente.

A coleta de dados foi realizada pelos autores deste artigo entre outubro e dezembro de 2014, por meio de visitas a academias de ginástica em diferentes dias e horários com o objetivo de diversificar a amostra deste estudo. Cada participante respondeu aos questionamentos de forma individual, em locais reservados nas próprias academias e sem que houvesse tempo que limitasse a manifestação das respostas.

A idade, massa e estatura corporal atuais, além do IMC são apresentados por meio de estatística descritiva, sendo utilizadas medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio-padrão). A distribuição da (in)satisfação com a massa corporal, do IMC e dos objetivos com a prática de atividade física são relatados por meio de frequência (relativa e absoluta), além de gráficos para melhor visualização. Para associar a (in)satisfação com a massa corporal as classificações do IMC e aos objetivos com a prática de atividade física foi utilizado o Teste Qui-Quadrado, adotando o nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). Todas as análises estatísticas foram realizadas no SPSS versão 21 para Mac.

## RESULTADOS

Participaram deste estudo, 124 mulheres praticantes de atividades física em 05 academias de ginástica no município de Juiz de Fora, MG. A caracterização da amostra de acordo com a idade, massa corporal atual (MCA), estatura corporal e IMC pode ser observada na Tabela 2.

TABELA 1 - Características gerais da amostra

VARIÁVEIS	MÉDIA ± DP
<b>Idade</b>	34,1 ± 10,9 anos
<b>MCA</b>	64,9 ± 11,4 kg
<b>Estatura Corporal</b>	1,63 ± 0,06 cm
<b>IMC</b>	24,4 ± 4,03

Legenda: DP = Desvio padrão; MCA = Massa corporal atual; kg = Quilograma; cm = Centímetro, IMC = Índice de Massa Corporal.

A distribuição das participantes de acordo com a classificação do IMC pode ser observada na Tabela 3.

TABELA 2 - Distribuição frequencial das voluntárias de acordo com o IMC

CLASSIFICAÇÃO	FREQUÊNCIA (n)
Baixo Peso	1,6% (n=12)
Peso Normal	60,5% (n=75)
Pré-Obeso	25,0% (n=31)
Obeso I	12,1% (n=15)
Obeso II	0,8% (n=01)

Legenda: n = Número de voluntárias.

Verificou-se que 91,1% (n=113) das voluntárias encontravam-se insatisfeitas com a MCA. Destas, 78,2% (n=97) gostariam de reduzi-la em  $-6,9 \pm 6,9$ kg e 12,9% (n=16) gostaria de aumentá-la em  $3,7 \pm 2,5$ kg. As distribuições frequenciais das voluntárias insatisfeitas com a MCA de acordo com o IMC podem ser observadas nos Figuras 1 e 2.

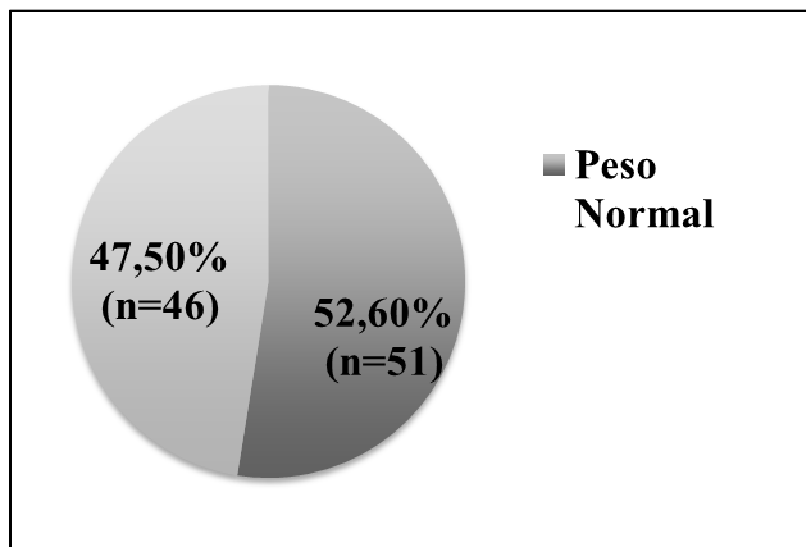


FIGURA 1: Distribuição frequencial das voluntárias insatisfeitas desejando a redução da MCA de acordo com o IMC.

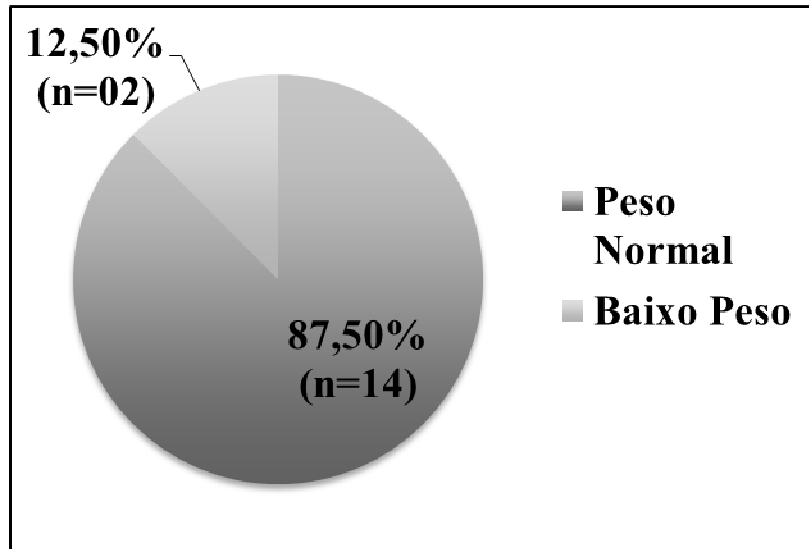


FIGURA 2: Distribuição frequencial das voluntárias insatisfeitas desejando o aumento da MCA de acordo com o IMC.

Quanto aos objetivos relacionados à prática de atividade física, 48,4% (n=60) das participantes declararam saúde, 33,9% (n=42) estética, 15,3% (n=19) condicionamento físico, 1,6% (n=02) reabilitação e 0,8% (n=01) alegaram outros objetivos. As distribuições frequenciais das voluntárias insatisfeitas com a MCA de acordo com os objetivos relacionados à prática de atividade física podem ser observadas nas Figuras 3 e 4.

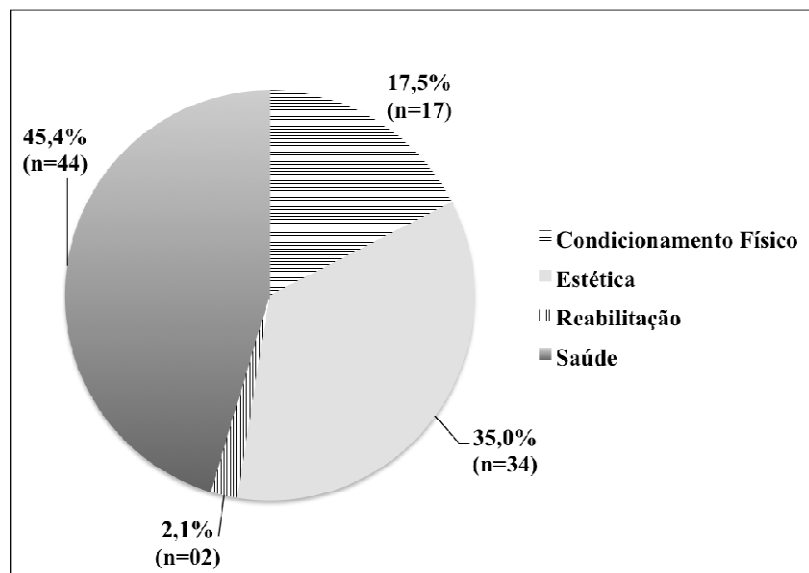


FIGURA 3: Distribuição frequencial das voluntárias insatisfeitas desejando a redução da MCA de acordo com os objetivos relacionados à prática de atividades físicas.



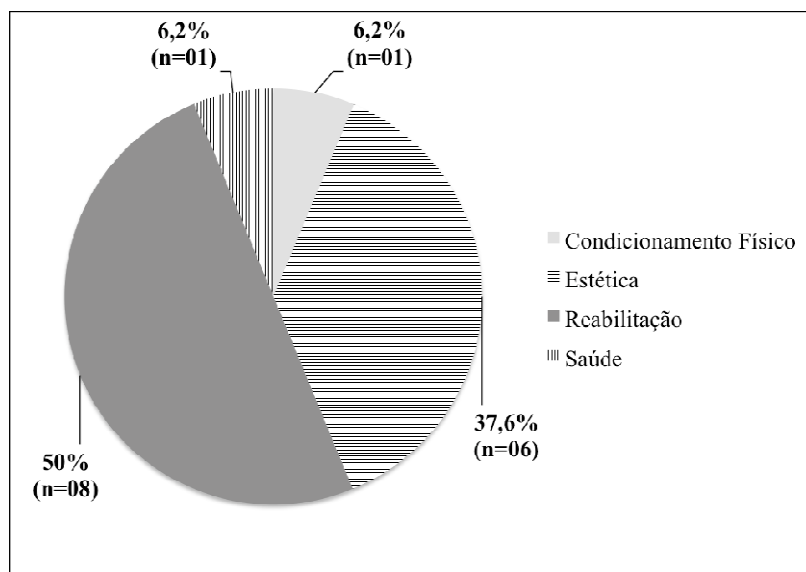


FIGURA 4: Distribuição frequencial das voluntárias insatisfeitas desejando o aumento da MCA de acordo com os objetivos relacionados à prática de atividades físicas.

Observou-se associação entre a (in)satisfação com a MCA e as classificações das voluntárias de acordo com o IMC ( $p=0,001$ ). Também verificou-se que 11,7% da variância da satisfação com a MCA poderia ser explicada pela classificação das voluntárias de acordo com o IMC. Entretanto, não foi detectada associação entre a (in)satisfação com a MCA e os objetivos com a prática de atividade física ( $p=0,352$ ).

## DISCUSSÃO

Este estudo buscou verificar a associação entre insatisfação com a massa corporal atual, as classificações do IMC e objetivos com a prática de atividade física de mulheres frequentadoras de academias de ginástica.

Foi possível observar que 91,1% ( $n=113$ ) das mulheres participantes desta pesquisa estavam insatisfeitas com a massa corporal atual. Este resultado foi superior ao de investigações anteriores envolvendo a imagem corporal de frequentadores de academias de ginástica<sup>22-23</sup> e de universitários.<sup>24-25</sup>

As mulheres sofrem mudanças físicas ao longo dos anos, o que as afastam do ideal de beleza jovem e magro que é difundido pela sociedade atual. Como consequência a essas alterações provenientes do processo de envelhecimento, as mulheres tenderiam a apresentar avaliações





negativas e descontentamentos relacionados ao próprio corpo.<sup>26</sup>

Na presente pesquisa, a maior parte das voluntárias investigadas apresentou insatisfação com a massa corporal atual, demonstrando predominantemente o desejo de diminuí-la. Estes dados corroboram estudos prévios<sup>13, 15, 24</sup> ao apontar o predomínio de mulheres insatisfeitas com o próprio corpo pelo excesso de massa corporal quando avaliadas por escalas de silhuetas. Apesar do corte temporal desta pesquisa não permitir relações causais, pode-se inferir que a maior parte das voluntárias deste estudo estariam propensas ao desenvolvimento de transtornos alimentares, considerando a associação existente entre esses distúrbios e a insatisfação corporal.<sup>10-11</sup>

De forma empírica, o estudo de Palma et al.<sup>22</sup> investigando 106 praticantes de atividades físicas em uma academia de ginástica da Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, RJ, informa que as participantes do sexo feminino (n=58) autorrelatavam a massa corporal atual em aproximadamente 62,6±11,0kg, entretanto, desejavam possuir uma massa corporal de 57,0±5,5kg. Esse mesmo estudo apontou que existia diferença significativa ( $p<0,001$ ) entre essas duas médias da massa corporal, o que, segundo os autores, reforçaria a ideia da busca pela magreza na população investigada.

Os resultados deste estudo apontaram que 52,6% (n=51) das voluntárias encontravam-se insatisfeitas com a mesma e desejando reduzi-la, mesmo apresentando massa corporal atual classificada como normal pelo IMC. Investigações anteriores<sup>27-28</sup> também apontaram existência de insatisfação corporal pelo excesso de massa corporal em indivíduos que encontravam-se dentro da faixa de normalidade quando classificados pelo IMC.

Verificou-se a existência da associação entre a (in)satisfação com a MCA e as classificações do IMC das voluntárias estudadas. A relação entre insatisfação com silhueta atual do corpo e o IMC já foi investigada na literatura, sugerindo uma relação direta e positiva entre essas variáveis, ou seja, quanto maior a insatisfação com a silhueta corporal, maior o IMC.<sup>13-25</sup>

A estética e a saúde são os principais objetivos com a prática de atividade física entre as mulheres do atual estudo. Estes dados corroboram investigações anteriores<sup>29-31</sup> ao apontar



que a aparência física do corpo (estética) e saúde parecem ser razões essenciais para estimular os indivíduos a se engajarem na prática de atividades físicas.

Tahara, Schawartz e Silva<sup>32</sup> realizaram uma pesquisa com 50 frequentadores de uma academia de ginástica na cidade de Rio Claro, SP, para analisar os principais fatores de aderência e manutenção de programas de exercícios físicos regulares. Os autores observaram que os motivos que levaram os sujeitos a aderir à prática de exercícios físicos incidiam sobre questões estéticas em 26,67% (n=13) dos casos, bem como na expectativa de melhoria da qualidade de vida para 23,33% (n=12) dos indivíduos.

Para as mulheres insatisfeitas com a MCA, investigadas neste estudo, tanto a estética quanto a saúde foram indicados como motivos para a prática de atividade física nas academias de ginástica. Estes dados reforçam os achados da revisão de literatura conduzida por Liz et al.,<sup>29</sup> ao sugerir que a estética é o principal motivo de aderência para prática de atividade física mais citado pelos clientes das academias de ginástica em contexto brasileiro.

De forma prática, um estudo<sup>33</sup> realizado com 250 indivíduos dos sexos masculino e feminino com o objetivo de traçar perfil referente a idade e a intenção com a prática de diferentes modalidades de ginástica em academia na cidade de Montes Claros, MG, apontou que, das 181 mulheres investigadas, um total de 52,5% (n=95) delas tinham a estética como principal intenção para a prática das diferentes modalidades nestes estabelecimentos.

A prática de atividade física parece ser uma intervenção eficiente para promover melhoras na satisfação com imagem corporal de homens e mulheres.<sup>34</sup> Uma das hipóteses é a que as pessoas que se exercitam regularmente tenderiam a apresentar maior satisfação com o próprio corpo, provavelmente por se apresentarem mais próximas dos modelos corporais idealizados socialmente.<sup>35</sup>

Apesar deste estudo não ter detectado associação entre a (in)satisfação com a MCA e os objetivos com a prática de atividade física, observa-se estudos na literatura<sup>3, 16</sup> que apontam a insatisfação com o próprio corpo como uma das principais razões para a prática de atividade física nos dias atuais.





Uma das limitações deste estudo foi a utilização de uma amostra não probabilística das mulheres praticantes de atividade física em academias de ginástica da cidade de Juiz de Fora, MG, o que impossibilita uma generalização dos resultados para todo o município. Entretanto, não foi possível realizar um levantamento sobre o número de estabelecimentos no município junto a diferentes órgãos (CREF e Prefeitura Municipal). A utilização de dados antropométricos autorreferidos (massa e estatura corporal) também pode ser considerada uma outra limitação. Entretanto, observam-se pesquisas atestando a utilização destes dados para o desenvolvimento de estudos.<sup>20, 36</sup>

A importância de considerar a influência de diferentes contextos socioculturais sobre aspectos da imagem corporal vem sendo apontado por variados estudos, em especial a insatisfação com o próprio corpo como reflexo de exigências referentes à aparência física.<sup>14,28</sup> Neste sentido, torna-se relevante que novos estudos envolvendo diferentes aspectos da imagem corporal de indivíduos inseridos no ambiente das academias de ginástica sejam desenvolvidos com o objetivo de gerar informações que sirvam para promover uma maior atenção a saúde dos mesmos.

## CONCLUSÃO

Pode-se concluir que, dentro da amostra investigada, um elevado número de mulheres praticantes de atividades físicas em academias de ginástica no município de Juiz de Fora, MG, apresentou insatisfação com a massa corporal atual, manifestando o desejo de serem mais magras. Esse descontentamento também pôde ser verificado entre as mulheres que se encontram com a massa corporal classificada como normal, por meio do Índice de Massa Corporal. Esses dados reforçam a ideia de que a busca pela magreza apresentado por um expressivo número de mulheres na contemporaneidade parece ser algo dependente da maneira como elas percebem a condição atual do próprio corpo.

Tanto a estética quanto a saúde parecem ser importantes motivos para a prática da atividade física em academias de ginástica pelas mulheres que se encontravam insatisfeitas com a massa corporal atual. Entretanto, um olhar mais crítico sobre estas questões se faz necessário, pois, no contexto contemporâneo, a atividade física parece assumir o papel de remédio, e consequentemente a saúde tende a tornar-se sinônimo de beleza, estabelecendo uma proximidade entre esses conceitos.<sup>37</sup>



Em suma, conclui-se que os profissionais de Educação Física devem estar atentos para as mulheres frequentadoras das academias de ginástica, no intuito promover orientações para a prática de atividade física de maneira saudável, que seja pautada nas potencialidades do próprio corpo e não exclusivamente na conquista de modelos de corpo socialmente idealizados. Sugere-se que novos estudos envolvendo outros aspectos da imagem corporal e de praticantes de atividades físicas em academias de ginástica para uma melhor compreensão do constructo nestes indivíduos.

## REFERÊNCIAS

<sup>1</sup>FONTES, Malu. Uma leitura do culto contemporâneo ao corpo. **Contemporânea**: revista de comunicação e cultura, Salvador, v. 4, n. 1, p. 117-136, jun. 2006.

<sup>2</sup>HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandes. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

<sup>3</sup>IRIART, Jorge Alberto Bernstein.; CHAVES, José Carlos; ORLEANS, Roberto Ghignone. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 773-782, abr. 2009.

<sup>4</sup>CASH, Thomas F.; SMOLAK, Linda. Understanding body image: historical and contemporary perspectives. In: CASH; Thomas F.; SMOLAK, Linda (Ed.). **Body image**: a handbook of science, practice, and prevention. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford, 2011. p. 3-11.

<sup>5</sup>SLADE, Peter David. What is body image? **Behavior Research and Therapy**, Oxford, v. 32, n. 5, p. 497-502, jun. 1994.

<sup>6</sup>GARDNER, Rick M. Perceptual measures of body image for adolescents and adults. In: CASH; Thomas F.; SMOLAK, Linda (Ed.). **Body image**: a handbook of science, practice, and prevention. 2<sup>nd</sup> ed. New York: The Guilford Press. 2011. p. 146-153.

<sup>7</sup>MENZEL, Jessie E.; KRAWCZYK, Ross; THOMPSON, J. Kevin. Attitudinal assessment of body image for adolescents and adults. In: CASH; Thomas F.; SMOLAK, Linda. (Ed.). **Body**





**image:** a handbook of science, practice, and prevention. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford, 2011. p. 154-169.

<sup>8</sup>GROGAN, Sarah. **Body image:** understanding body dissatisfaction in men, women, and children. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Psychology, 2008.

<sup>9</sup>THOMPSON, J. Kevin; VAN DEN BERG, Pauline. Measuring body image attitudes among adolescents and adults. In: CASH, Thomas F.; PRUZINSKY, Thomas (Org.). **Body image:** a handbook of theory, research, & clinical practice. New York: Guilford, 2002. p. 142-154.

<sup>10</sup>CARVALHO, Pedro Henrique Berbert et al. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 62, n. 2, p. 108-114, abr./jun. 2013.

<sup>11</sup>FORBES, Gilbert. B. et al. Body dissatisfaction and disordered eating in three cultures: Argentina, Brazil and U. S. **Sex Role**, New York, v. 66, n. 9/10, p. 677-697, may 2012.

<sup>12</sup>MARTINS, Cilene Rebolho et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Estudos em Psicologia**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 241-246, maio/ago. 2012.

<sup>13</sup>QUADROS, Teresa Maria Bianchini et al. Imagem corporal em universitários: associação com o estado nutricional e sexo. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 78-85, jan./mar. 2010.

<sup>14</sup>CURI, Gleyciane Isaac; BUENO JÚNIOR, Carlos Roberto. Prevalência de distorção da imagem corporal em mulheres eutróficas com sobrepeso e obesas frequentadoras de academias de ginástica. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 5, n. 23, p. 17-23, jan./fev. 2011.

<sup>15</sup>MEDINA, Vanessa Bischoff et al. Autopercepção corporal, perfil nutricional e nível de atividade física dos profissionais de Educação Física que atuam em um clube no município de Santa Maria, Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, v. 10, n. 33, p. 33-40, jul./set. 2012.





<sup>16</sup>FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 18-23, jan./fev. 2010.

<sup>17</sup>SILVA, Marcelo Cozzensa et al. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 13, n. 1, p. 28-36, jan./abr. 2008.

<sup>18</sup>AGRICOLA, Nestor Pérsio. Alvim; MARIANO, Aline Magioni Maróstica. A estética do corpo em tempos de mercadorização das formas físicas. **Estudos**, Goiânia, v. 36, n. 9/10, p. 1045-1059, set./out. 2009.

<sup>19</sup>THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack. K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. [recurso eletrônico].

<sup>20</sup>FONSECA, Maria Jesus Mendes da et al. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 38, n. 3, p. 392-398, jun. 2004.

<sup>21</sup>WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity**: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. Geneva, 1999. Disponível em: <[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42330/1/WHO\\_TRS\\_894.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42330/1/WHO_TRS_894.pdf)> Acesso em: 11 dez. 2013.

<sup>22</sup>PALMA, Alexandre et al. Imagem corporal e dependência de exercícios físicos em frequentadores de uma academia de ginástica na cidade do Rio de Janeiro. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 129-141, jan./mar. 2014.

<sup>23</sup>TESSEMER, Chiara Scaglioni et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 14, n. 1, p. 7-12, jan./mar. 2006.



<sup>24</sup>ALVARENGA, Marlene Santos et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 59, n. 1, p. 44-51, jan./mar. 2010.

<sup>25</sup>MIRANDA, Valter Paulo Neves et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas do conhecimento. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 61, n. 1, p. 25-32, jan./mar. 2012.

<sup>26</sup>CAETANO, Aletha S. et al. Avaliação da imagem corporal entre mulheres na meia idade: validade de escalas. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 10, n. 3, p. 172-202, set./dez. 2012.

<sup>27</sup>BOSI, Maria Lúcia Magalhães et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 2, p. 243-252, abr./jun. 2014.

<sup>28</sup>KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião. Sousa. Relação entre índice de massa corporal e percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, jun. 2006.

<sup>29</sup>LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar. 2010.

<sup>30</sup>HARRING, Holly Anne; MONTGOMERY, Kara; HARDIN, James. Perceptions of body weight, weight management strategies, and depressive symptoms among US college students. **Journal of American College Health**, New York, v. 59, n. 1, p. 43-50, jul./ago. 2010.

<sup>31</sup>ZANETTI, Marcelo Calegari et al. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 6, n. 2, p. 53-58, set. 2007.

<sup>32</sup>TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de**







**Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.

<sup>33</sup>ROCHA, Kenia Ferreira. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia.

**Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 4, n. 3, p. 11-16, jul./set. 2008.

<sup>34</sup>GINIS, Kathleen A. Martin; BASSETT, Rebecca L. Exercise and change in body image. In: CASH; Thomas F.; SMOLAK, Linda (Ed.). **Body image**: a handbook of science, practice, and prevention. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford, 2011. p. 378-386.

<sup>35</sup>JOHNSON, P. et al. Body satisfaction is associated with transtheoretical model constructs for physical activity behavior change. **Body Image**, Norfolk, v. 10, n. 2, p. 163-174, mar. 2013.

<sup>36</sup>OLIVEIRA, Adriana Gonçalves Peçanha et al. Diferença entre peso e estatura auto-referidos e aferidos para o cálculo de índice de massa corporal e a sua relação com a imagem corporal de mulheres de academia de ginástica. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 34, n. 3, p. 179-183, jul./set. 2008.

<sup>37</sup>COSTA, Elaine Melo Brito; VENÂNCIO, Silvana. Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 7, n. 1, jan./jun. 2004.