

ASSOCIAÇÃO ENTRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS

Maxsuely Michely de Souza Tomaz Jensen¹

Mayara Freitas Monteiro ²

RESUMO

Para construção dessa imagem alguns estímulos recebidos do meio são influenciadores, destacando-se: a mídia, visto que define estereótipos de padrão de beleza e a sociedade, que realiza cobranças de acordo com esses padrões e cultura. O objetivo deste estudo foi correlacionar a atitude alimentar e a percepção da imagem corporal em praticantes de exercícios físicos em academia do município de Vitória, Espírito Santo. Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, descritivo e transversal. A amostra foi obtida por meio de amostragem por conveniência, sendo composta por 30 praticantes de atividades físicas de ambos sexos, que manifestaram interesse pela participação voluntária e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para avaliar o risco de desenvolvimento de Transtornos Alimentares foi utilizado o Teste de Atitudes Alimentares EAT-26, enquanto para a avaliação da percepção da imagem corporal foi utilizado o questionário BSQ (*Body Shape Questionnaire*) e a Escala de Silhuetas elaborada por Kakeshita. Como indicador antropométrico foi utilizado o IMC. Diante dos resultados obtidos, observa-se que grande parte dos praticantes de exercício físico encontravam-se eutrófico (66,7 %), com insatisfação da imagem corporal (90%) e foram classificados como EAT negativo (66,7%). Com base nos resultados, pode-se notar que a maior parte dos participantes não apresentavam risco de desenvolvimento de Transtornos Alimentares ou comportamentos alimentares anormais. Entretanto, a maioria apresentava insatisfação (90 %), e distorção da imagem corporal (76,7 %) independente do estado nutricional.

Palavras - chave: Insatisfação da imagem; Transtornos Alimentares; Distorção da imagem; Atitude alimentar; Exercício físico.

ABSTRACT

To build this image, some stimuli received from the environment are influencers, especially: the media, as it defines stereotypes of beauty standards and society, which collects in accordance with these standards and culture. The aim of this study was to correlate the eating attitude and the perception of body image in practitioners of physical exercises in a gym in the city of Vitória, Espírito Santo. This is a quantitative, descriptive and cross-sectional study. The sample was obtained by means of convenience sampling, consisting of 30 practitioners of physical activities of both sexes, who expressed interest in voluntary participation and who signed the Informed Consent Form (ICF). To assess the risk of developing Eating Disorders, the EAT-26 Eating Attitude Test was used, while the body shape questionnaire (BSQ) and the Silhouettes Scale prepared by Kakeshita were used to assess body image perception. BMI was used as an anthropometric indicator. In view of the results obtained, it is observed that most of the practitioners of physical exercise were eutrophic (66.7%), with body image dissatisfaction (90%) and were classified as negative EAT (66.7%). Based on the results, it can be noted that most participants were not at risk of developing Eating Disorders or abnormal eating behaviors. However, the majority had dissatisfaction (90%), and distortion of body image (76.7%) regardless of nutritional status.

Key words: Image dissatisfaction; Eating Disorders; Image distortion; Food attitude; Physical exercise.

1- Acadêmica do 8º período do curso de graduação em Nutrição, no Centro Universitário Salesiano (UniSales).

2-Mestre e docente em Nutrição, no Centro Universitário Salesiano (UniSales).

INTRODUÇÃO

A imagem corporal é o modo pelo qual o corpo se apresenta para cada indivíduo, sendo este processo de formação influenciado por uma série de fatores como crenças e valores culturais, que são constituídos por aspectos sociais, e os elementos corpo e personalidade (RIBEIRO E VEIGA, 2010; LAMEU, 2005).

A percepção da imagem corporal representa o autoconceito sobre o julgamento do indivíduo diante do seu tamanho, forma e peso. Muitos sentimentos são envolvidos nesta interface da aparência corporal, em destaque a insatisfação, a depreciação, a distorção e a preocupação com a imagem do corpo apresentada à sociedade (MATTOS et al., 2009).

Para construção dessa imagem alguns estímulos recebidos do meio são influenciadores, destacando-se: a mídia, visto que define estereótipos de padrão de beleza

e a sociedade, que realiza cobranças de acordo com esses padrões e cultura. A pressão social para atingir o padrão de beleza atual exerce grande influência na forma como os indivíduos percebem e avaliam o seu corpo. E o desejo de atender a este padrão e a impossibilidade de torná-lo real criam um ambiente de intensa insatisfação com a imagem corporal (STICE et al., 2002; ALVES, 2009; JANKAUSKIENE et al., 200.).

Com isso, a procura por academias para realização de exercícios físicos têm aumentado expressivamente, visto ser uma estratégia adotada como forma de combater a insatisfação com a imagem corporal. Além disso, a grande valorização do corpo e o culto à beleza, servem como estímulos para tentar emagrecer às custas de dietas milagrosas (SANTOS et al., 2011; KLIMICK et al., 2017; CORDÁS, 2005; TOD et al., 2012).

A adoção desses comportamentos pode levar ao desenvolvimento de Transtornos Alimentares, que consistem numa patologia de ordem multifatorial, englobando alterações de ordem biológica, psíquica e sociocultural. A distorção da imagem corporal está comumente associada aos distúrbios alimentares, como a Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa e Vigorexia Nervosa, em ambos os sexos (LOPES et al., 2012; SAIKALI et al., 2004; BOSI e colaboradores, 2008; ASSUMPCÃO E CABRAL, 2002; SALZANO, 2005).

A justificativa quanto à investigação dessas características em praticantes de exercícios físicos de uma academia se dá por ser considerado um público vulnerável ao desenvolvimento dessas condições, visto que a prática de atividade física regular tem sido considerada estratégia para intervir na satisfação/insatisfação corporal porque propicia modificações na composição corporal, aprimoramento da forma e simetria do corpo. Além disso, indivíduos com transtornos alimentares acabam utilizando os exercícios físicos como estratégia para auxiliar na perda de peso exagerada (TEIXEIRA et al., 2008; GONÇALVES et al., 2012).

Desta forma, o objetivo deste estudo foi correlacionar a atitude alimentar e a percepção da imagem corporal em praticantes de exercício físico em academia do município de Vitória, Espírito Santo, além de analisar a satisfação corporal dos frequentadores da academia, avaliar o estado nutricional e correlacionar com os resultados dos testes, e mensurar por meio de questionários a presença de riscos para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, descritivo e transversal, realizado por meio de questionário auto preenchido do formulário Google Forms.

A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre de 2020, após o projeto de pesquisa ter sido submetido à avaliação e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Salesiano.

A amostra foi obtida por meio de amostragem por conveniência, composta por 30 praticantes de exercícios físicos, de ambos sexos, em academia do município de Vitória, Espírito Santo, que manifestaram interesse pela participação voluntária e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para avaliação do risco de desenvolvimento de Transtornos Alimentares, foi utilizado o Teste de Atitudes Alimentares EAT-26, que tem como objetivo avaliar a presença de comportamentos anormais de alimentação e risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares. O EAT-26 é composto por 26 questões que possuem como alternativa de resposta: “sempre” recebem 3 pontos, “muito frequente” recebem 2 pontos,

“frequentemente” recebem 1 ponto, e “às vezes”, “raramente”, “nunca” não são pontuadas. É classificado como EAT- 26 positivo para presença de risco de Transtornos Alimentares (TA), score igual ou superior a 21 pontos. Desta forma, no presente estudo, serão considerados em risco para TA alunos que obtiveram pontuação igual ou superior a 21 (NUNES et al., 1994).

Para análise da imagem corporal foi utilizado o questionário BSQ (*Body Shape Questionnaire*) e a Escala de Silhuetas elaborada por Kakeshita (2008). O questionário BSQ é composto por 34 questões que possuem como alternativa de resposta: “sempre” recebem 6 pontos, “muito frequente” recebem 5 pontos, “frequentemente” recebem 4 ponto, “às vezes” recebem 3 pontos, “raramente” recebem 2 pontos e “nunca” recebem 1 ponto. A classificação ocorre através da somatória dos pontos: “ausência de insatisfação” até 80 pontos, “insatisfação leve” 81 a 110 pontos, “insatisfação moderada” 111 a 140 pontos e “insatisfação grave” acima de 140 pontos (OLIVEIRA et al., 2003).

A Escala de Silhuetas é um instrumento composto por 15 silhuetas representadas em vários tamanhos corporais e com IMC variando de 12,5 a 47,5 Kg/m², em que o indivíduo deve selecionar a silhueta que mais se assemelha à sua e a silhueta que deseja

ter. A insatisfação com o tamanho corporal é avaliada comparando o tamanho e a forma corporais atuais percebidos (TCA) com o tamanho e forma corporais considerados como ideais (TCI), enquanto que a distorção da imagem corporal é avaliada comparando o tamanho e a forma corporais reais com o tamanho e forma corporais atuais percebidos (KAKESHITA e ALMEIDA, 2008).

Como indicador antropométrico foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC), que foi calculado através do peso e altura corporais autorrelatados. O resultado obtido pelo IMC foi comparado ao Teste da Escala de Silhuetas, e para correlacionar o estado nutricional com os testes, EAT- 26, BSQ e Escala de Silhuetas.

Para a avaliação do estado nutricional foi utilizada a classificação do IMC preconizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), segundo os seguintes valores: baixo peso $< 18,5 \text{ Kg/m}^2$; Eutrofia $\geq 18,5$ e $< 25 \text{ Kg/m}^2$; Sobrepeso $\geq 25 \text{ Kg/m}^2$ e < 30 e Obesidade $\geq 30 \text{ Kg/m}^2$.

A análise dos dados foi composta por análise descritiva, na qual as variáveis categóricas foram expressas pelas suas frequências absolutas e relativas. A análise (cruzamento) entre duas variáveis quantitativas (escores e IMC) foi feita pela Correlação de Pearson.

A comparação entre duas variáveis categóricas foi feita por meio do teste Quiquadrado, exceto quando os resultados menores do que cinco foram esperados, em cuja situação foi utilizado o teste Exato de Fisher ou a Razão da Verossimilhança caso a variável de exposição admitisse mais de duas categorias.

Para o cruzamento dos escores (EAT-26 e BSQ) com as variáveis categóricas do estudo, foi utilizado o Teste T para médias (quando a normalidade dos dados não foi rejeitada) ou o teste não paramétrico de Mann- Whitney (quando a normalidade dos dados foi rejeitada). O teste de normalidade aplicado foi o de Shapiro- Wilk.

RESULTADOS

O presente estudo foi realizado com 30 indivíduos, praticantes de exercícios físicos em academia do município de Vitória, Espírito Santo. Diante da Tabela 1, pode se observar que grande parte dos praticantes de exercícios físicos encontram-se eutróficos (66,7 %) e que as figuras de número 5 e 8 foram as mais citadas como as imagens

corporais às quais os participantes se assemelham, enquanto a figura de número 7 foi a mais citada como a imagem corporal desejada. Em relação à distorção e insatisfação corporal, 76,7% apresentavam distorção da imagem corporal e 90% insatisfação corporal.

Tabela 1– Caracterização do estado nutricional, identificação do IMC ao qual se assemelha e deseja, distorção e insatisfação da imagem corporal.

Variáveis	n	%
Estado Nutricional		
Eutrofico	20	66,7
Sobrepeso	6	20,0
Obesidade	4	13,3
IMC que assemelha		
Figura 3	1	3,3
Figura 4	3	10,0
Figura 5	5	16,7
Figura 6	3	10,0
Figura 7	1	3,3
Figura 8	5	16,7
Figura 9	2	6,7
Figura 10	4	13,3
Figura 11	2	6,7
Figura 12	2	6,7
Figura 13	-	-
Figura 14	2	6,7
IMC que deseja		
Figura 2	1	3,3
Figura 3	1	3,3
Figura 4	3	10,0
Figura 5	3	10,0
Figura 6	4	13,3
Figura 7	10	33,3
Figura 8	4	13,3
Figura 9	2	6,7
Figura 10	2	6,7
Distorção da imagem corporal		
Positivo	23	76,7
Negativo	7	23,3
Insatisfação da imagem corporal		
Positivo	27	90,0
Negativo	3	10,0
Total	30	100,0

Na Tabela 2 é possível observar que 66,7% dos participantes, foram classificados como EAT negativo, indicando ausência de risco para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares e sinalizando comportamentos alimentares normais, entretanto 33,3 % foram classificados como EAT positivo. Enquanto 60% demonstraram o sentimento de insatisfação com a imagem corporal, sendo que 30% classificados como insatisfação leve.

Tabela 2 – Caracterização das pontuações obtidas pelos testes EAT-26 e BSQ

Variáveis	n	%
EAT-26: Classificação		
Negativo	20	66,7
Positivo	10	33,3
BSQ: Classificação		
Ausência de insatisfação	12	40,0
Insatisfação leve	9	30,0
Insatisfação Moderada	5	16,7
Insatisfação grave	4	13,3
Total	30	100,0

Na Tabela 3 estão expostos os resultados obtidos a partir da correlação entre os instrumentos EAT-26 e BSQ, sendo encontrado resultados estatisticamente significativos. É possível observar que dentre os participantes com diagnóstico negativo para sintomas de Transtornos Alimentares, 35% apresentaram leve insatisfação da imagem corporal e 10% moderada e grave insatisfação, enquanto no grupo com diagnóstico positivo para sintomas de Transtornos Alimentares, 20% estava com insatisfação leve e 70% com insatisfação moderada e grave.

Tabela 3 – Resultados da correlação entre os instrumentos EAT-26 e BSQ

Variáveis	EAT-26				p-valor
	Negativo		Positivo		
	n	%	n	%	
BSQ					
Ausência de insatisfação	11	55,0	1	10,0	0,002***
Insatisfação Leve	7	35,0	2	20,0	
Insatisfação Moderada / Grave	2	10,0	7	70,0	
Total	20	100,0	10	100,0	-

*** Razão de Verossimilhança

Na Tabela 4 estão expressos os resultados da correlação entre o BSQ e algumas variáveis do estudo. Observa-se que todos os indivíduos pertencentes ao grupo insatisfação moderada/grave apresentaram insatisfação e distorção da imagem (100%), e que a maioria se encontrava com sobrepeso/obesidade. Em relação ao grupo ausência de insatisfação (Teste BSQ), nota-se que 75 % apresentaram insatisfação quando submetidos ao teste da Escala de Silhueta.

Tabela 4 – Resultados da correlação entre o instrumento BSQ e as demais variáveis do estudo.

Variáveis	BSQ (Insatisfação)						p-valor
	Ausência		Leve		Moderada / Grave		
	n	%	n	%	n	%	
Estado Nutricional							
Eutrofico	9	75,0	7	77,8	4	44,4	0,247***
Sobrepeso / Obesidade	3	25,0	2	22,2	5	55,6	
Distorção da imagem							
Corporal							
Positivo	6	50,0	8	88,9	9	100,0	0,008***
Negativo	6	50,0	1	11,1	-	-	
Insatisfação da imagem							
Corporal							
Positivo	9	75,0	9	100,0	9	100,0	-
Negativo	3	25,0	-	-	-	-	
Total	12	100,0	9	100,0	9	100,0	-

*** Razão de Verossimilhança

Não foi encontrado resultado estatisticamente significativo no cruzamento EAT26 com as demais variáveis.

DISCUSSÃO

Diante dos resultados obtidos, é possível observar que a insatisfação corporal é um aspecto determinante para que o indivíduo mude seu comportamento alimentar, visto que um terço das pessoas apresentaram EAT- positivo. Entretanto, apesar de ser um fator determinante nem sempre vai influenciar na mudança de comportamento alimentar do indivíduo, visto que os dados demonstraram que a maioria não apresentou comportamentos alimentares anormais.

Vale ressaltar, que os transtornos alimentares apresentam várias alterações clínicas, dentre as quais podemos citar: metabólicas e eletrolíticas; relacionada com a hiperfosfatemia; neurológicas; oftalmológicas; endócrinas; gastrointestinais; renais e buco maxilares. Como consequência das complicações, a morte destes pacientes pode vir a ocorrer, subitamente, por parada cardíaca. O que exige atenção dos profissionais de saúde no sentido de realizar o diagnóstico precocemente, como prevenção para evitar essas alterações clínicas (FAGUNDES e OLIVA; SALZANO, 2005).

Pode se observar também, que o peso adequado não é suficiente para atender à ideologia do “corpo perfeito” imposto pela mídia e pela sociedade, visto que a maioria se

encontra eutrófico e insatisfeito com a sua imagem e que aparência física se mostra como uma fator fundamental para construção da satisfação corporal. Além disso, aparência física pode ser um grande elemento nas relações sociais e que o ideal muscular é reforçado pelos significados ou relevância dada aos conceitos estabelecidos por outros, como a família, amigos e mídia (Azevedo et al., 2012).

Outro ponto observado através dos dados, é a divergência de resultados dos testes BSQ e Escala da Silhuetas quando comparados ao grupo sem presença de sintomas para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares no teste EAT-26, em que os entrevistados que apresentaram insatisfação da imagem corporal em um teste, não apresentaram no outro, respectivamente. Esses resultados podem ser decorrentes pelo método de avaliação, em que o BSQ avalia comportamentos que ocasionam essa condição, enquanto a Escala da Silhuetas avalia tamanhos e formas corporais, assim como pelo fato dos entrevistados apresentarem distorção da imagem corporal, o que pode ter influenciado na escolha quando submetido ao teste Escala da Silhueta, já que na distorção o indivíduo não se vê conforme sua imagem real. Outra condição observada nos resultados, é que os indivíduos sem presença de sintomas para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares apresentaram ausência ou grau leve de insatisfação, enquanto os indivíduos com sintomas para Transtornos Alimentares apresentaram grau moderado e grave de insatisfação da imagem, fato que pode indicar que o grau de insatisfação da imagem corporal pode estar relacionado ao risco de desenvolvimento de Transtornos Alimentares, tal como indicado no estudo desenvolvido por Fortes e colaboradores (2013), em que foi observado um elevado índice de insatisfação com a imagem corporal em atletas com riscos para Transtornos Alimentares.

O risco de Transtornos Alimentares, associado á insatisfação da imagem tem sido apontado na literatura. Estudos revelam que mesmo apresentando massa corporal normal, é expressiva a quantidade de jovens que estão insatisfeitos com a própria imagem e que por isso, realizam práticas alimentares inadequadas para diminuição de peso (OLIVEIRA e colaboradores, 2003). Além disso, o maior índice de insatisfação moderada e grave foram de praticantes de exercício físico com sobrepeso e obesidade, o que sugere que os valores de IMC podem estar relacionados ao grau de insatisfação da imagem corporal. O mesmo resultado foi observado por Vidal (2006), que constatou que à medida que o IMC aumenta, a satisfação com a imagem corporal diminui.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados sugerem que grande parte dos praticantes de exercícios físicos estavam insatisfeitos com a própria imagem corporal apesar de se encontrarem eutróficos. Entretanto, a maioria não sinalizou presença de sintomas para desenvolvimento de Transtornos Alimentares ou comportamento alimentares anormais. Porém, um terço dos indivíduos apresentaram risco de Transtornos Alimentares, sendo este dado de grande relevância, visto as complicações clínicas causadas pelo Transtornos Alimentares.

Além disso, os indivíduos que apresentaram risco de Transtornos Alimentares exibiam elevado grau de insatisfação corporal, visível principalmente em indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Vale ressaltar que o meio ao qual o indivíduo está inserido é um dos fatores que fomenta a idealização do “corpo ideal”, o que pode ocasionar a distorção e a insatisfação da imagem no indivíduo, e concluímos assim, que a insatisfação corporal nem sempre influencia na mudança do comportamento alimentar e que o peso corporal não está condicionado à satisfação corporal.

Vale enfatizar da necessidade do trabalho em conjunto dos profissionais da área de Educação Física, Nutrição e Psicologia, bem como outros profissionais da área da saúde, para atuarem na prevenção e detecção, desta psicopatologia, ajudando a prevenir ou reduzir a probabilidade de ocorrência, já que os dados demonstraram resultado significativo no risco para transtornos alimentares em praticantes de exercícios físicos em academia.

REFERÊNCIAS

- 1 - VARGAS, E.G.A. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição clínica**, v. 1, n. 29, p. 73-75. Jan. 2014. Disponível em: <<http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/12-A-influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem.pdf>>. Acesso em: 10 Nov. 2019.
- 2 - MARCIEL, M.G; BRUM, M; BIANCO, G.P.D; COSTA, L.C.F. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 7, p. 159-166. Mar/Abril. 2019. Disponível em: <<http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2016/12/12-A-influencia-da-midia-na-construcao-da-imagem.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2019.
- 3 - GONÇALVES, C.O; CAMPANA, A.N; TAVARES, M.C. Influência da atividade física na imagem corporal: uma revisão bibliográfica. **Motricidade**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 70-82. Mar/Abril. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v8n2/v8n2a08.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2019.
- 4 - POLTRONIERI, T.S; TUSSET, C; GREGOLLETO, M.L.O; CREMONESE, C. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. **Ciências e Saúde**, São Paulo, v. 9, n. 3, p. 128-134. Set/Dez. 2016. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/21770>>. Acesso em: 10 nov. 2019.
- 5 - SILVA, G.A; LANGE, E.S.N. Imagem Corporal: A percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino. **Motricidade**, Curitiba, v. 28, n. 60, p. 43-54. Jan/Mar. 2010. Disponível em: <<file:///C:/Users/maxsu/Downloads/19779-34109-1-SM.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2019.
- 6 - RUSSO, R. Imagem corporal: Construção através da cultura do belo. **Movimento e percepção**, São Paulo, v. 5, n. 6. Jan/Jun. 2005. Disponível em: <<file:///C:/Users/maxsu/Downloads/MP-2005-39.pdf>> Acesso em: 10 nov. 2019.

7 - NASCIMENTO, MMS. Satisfação com a imagem corporal em praticantes / profissionais nos diferentes estilos de dança: Revisão sistemática. **Universidade Federal de Pernambuco**. JUL. 2016. Disponível em: < <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/30619/1/NASCIMENTO%2c%20Male%20Morgana%20Silva%20do.pdf>> Acesso em: 10 nov. 2019.

8 - MARTINS, C.R; PETROSKI, E.L. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações. **Motricidade**, São Paulo, v. 11, n. 2. Jun. 2015. Disponível em: < http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646107X2015000200010&script=sci_arttext&tlng=en> Acesso em: 10 nov. 2019.

9 - SILVA, D.A.S; NUNES, H.E.G. Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, São Paulo, p. 597-607. Set. 2014. Disponível em: < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/4193/pdf211>> Acesso em: 10 nov. 2019.

10 - MACEDO, T.T.S; PORTELA, P.P; PALAMIRA, C.S; MUSSI, F.C. Percepção de pessoas obesa sobre seu corpo. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, Curitiba, v. 19, n. 3, p. 505-510. Jul./Set. 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v19n3/1414-8145-ean-19-03-0505.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

11 - SECCHI, K; CAMARGO, B.V; BERTOLDO, R.B. Percepção da imagem corporal e representações sociais ao corpo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 25, n. 2, p. 229-236. Abr/Jun. 2009. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a11v25n2.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

12 – LEAL, S.A. ESTADO DE SAÚDE AUTO-PERCEBIDO, ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM UTENTES DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS. **Universidade Lisboa**. 2009. Disponível em: < https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/712/1/17476_Microsoft_Word_Tese_mestrado_psicologia.mulher.saude.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2019.

13 - CASTRO, J.S; MIRANDA, A.S; SANTANA, F.S. PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL E CONSUMO DE FIBRAS EM ACADÊMICAS DE ODONTOLOGIA DE INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO SUDOESTE DA BAHIA. **C & D-Revista Eletrônica da Fainor**, Bahia, v. 8, n. 1, p. 71-82. Jan/Jun. 2015. Disponível em: < <file:///C:/Users/maxsu/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/367-1615-1-PB.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

14 - ASSAL, A.E; FERNANDES, D.C. IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTOS DE RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS E ATLETAS: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS. **Estudos**, Goiânia, v. 41, p. 31-41. Out. 2014. Disponível em: <<http://revistas.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/viewFile/3806/2170>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

15 - CACCIATORI, F; SILVA, R.C.R. Comportamento alimentar, percepção da imagem corporal e nível de atividade física de patinadoras amadoras da grande Florianópolis, SC. **EFDesportes**, Buenos Aires, n. 151. Dez. 2010. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd151/imagem-corporal-atividade-fisica-de-patinadoras.htm>> Acesso em: 10 nov. 2019.

16 - MARTINS, D.F; NUNES, M.F.O; NORONHA, A.P.P. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. **Pepsic**, São Paulo, v. 10, n. 2. Dez. 2008. Disponível em: <<file:///C:/Users/maxsu/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/367-1615-1-PB.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

17- SCHLICKMANN, D.S; HAMID, A.M.A.R.M.I; MOLZ, P; GARCIA, E.L; KRUG, S.B.F.K; FRANKE, S.I.R. Autopercepção corporal de praticantes de exercício físico em academias. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, v. 1, n. 3, p. 178-182. Jul. / Set. 2018. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/12952/7726>>. Acesso em: 01 Set. 2019.

18- DAMASCENO, M.L; TUSSET, C; GREGOLETTO, M.L.O; CREMONESE, C. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. **Ciência e Saúde**, v. 9, n. 3, p. 128-134. 2016. Disponível em: <[file:///C:/Users/maxsu/Downloads/21770-105405-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/maxsu/Downloads/21770-105405-2-PB%20(1).pdf)>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

19- POLTRONIERI, T.S; SCHUBERT, A; OLIVEIRA, A.P; SONOO, C.N; VIEIRA, J.L.P; VIEIRA, L.F. Associação entre comportamento alimentar, imagem corporal e esquemas de gênero do autoconceito de universitárias praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 138-143. 2011. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/572/572>>. Acesso em: 01 Set. 2019.

20- NASCIMENTO, M.M.S. Satisfação com a imagem corporal em praticantes/profissionais nos diferentes estilos de dança: Uma revisão sistemática. **Universidade Federal de Pernambuco Centro Acadêmico de Vitória**. Vitória de Santo Antão. 2016. Disponível em: <

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/30619/1/NASCIMENTO%2C%20Male%20Morgana%20Silva%20do.pdf>>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

21- ALMEIDA, A.P. A influência da mídia na distorção da imagem corporal de adolescentes **Centro Universitário de Brasília. Brasília**. 2017. Disponível em: < <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13105/1/21451004.pdf>>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

22- SECHI, K; CAMARGO, B.V; BERTOLDO, R.B. Percepção da imagem corporal e Representações Sociais do Corpo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília**, v. 25, n. 2, p. 229-236. Abr-Jun. 2009. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a11v25n2>>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

23 - MARTINS, C.R; PETROSKI, E.L. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações. **Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis**, v. 11. n. 2 p. 31-41. Jun. 2015. Disponível em: < http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2015000200010>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

24 - GARNER, D.M; GARFINKEL, P.E. The Eating Attitudes Test: na index f the symptom of anorexia nervosa. **Psychol Med**, London, v. 12, n. 4, p. 871-878. 1982. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/472072>>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

25 – NUNES, M. A. et al. Considerações Sobre o Teste de atitudes Alimentares (EAT26). Revista da ABP-APAL, n. 16, p. 7-10, 1994. Disponível em: < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=178120&indexSearch=ID>>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

26- KAKESHITA, I.S. Adaptação e validação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros. Tese de Doutorado apresentado à Faculdade de Filosofia e Ciências e Letras de Ribeirão Preto – USP: Ribeirão Preto, 2008. Disponível em: < <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/59/59134/tde-25052008-170240/publico/TESE.pdf>>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

27- OLIVEIRA, F.P.; BOSI, M.M.; VIGÁRIO, O.S.; VIEIRA, R.S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol.9 n.6, 2003. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v9n6/18934.pdf> >. Acesso em: 09 Mar. 2020.

28- MATOS, M.T. Imagem corporal de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança. Universidade Estadual Paulista. Rio Claro. 2012. Disponível em:<

https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/119897/matos_mt_tcc_rela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 09 Mar. 2020.

29- SANTIAGO, D.B.A; SANTOS, D.L. Satisfação com a imagem corporal e comportamento de risco para transtornos alimentares em meninas praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 39, p. 177-184. Maio / Jun. 2013. Disponível em: < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/388/375>>. Acesso em: 01 Set. 2019.

30- KESSLER, A.L; POLL, F.A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, vol. 67, n. 2, p. 118-1125. 2018. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v67n2/0047-2085-jbpsiq-67-2-0118.pdf>>. Acesso em: 01 Set. 2019.

31- DAROS, K; ZAGO, E.C; CONFORTIN, F.G. Transtornos alimentares e imagem corporal de mulheres praticantes de atividade física em academias do município de Chapecó-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, vol. 6, n. 36, p. 495-503. Nov. / Dez. 2012. Disponível em: < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/348/352> >. Acesso em: 01 Set. 2019.

32- JUNIOR, M.P; JUNIOR, W.C; SILVEIRA, F.V. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: A importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, vol. 7, n. 42, p. 345-352. Nov. / Dez. 2018. Disponível em: < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/410/394> >. Acesso em: 01 Set. 2019.

33- DAMASCENO, M.L; SCHUBERT, A; OLIVEIRA, A.P; SONOO, C.N; VIEIRA, J.L.P; VIEIRA, L.F. Associação entre comportamento alimentar, imagem corporal e esquemas de gênero do autoconceito de universitárias praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 138-143. 2011. Disponível em: < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/572/572>>. Acesso em: 01 Set. 2019.

34- BOSI, M.L.M; NOGUEIRA, J.A.D; UCHIMURA, K.Y; LUIZ, R.R; GODOY, M.G.C. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de medicina.

Revista Brasileira de Educação Médica, v. 38, n. 2, p. 243-252. 2014. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v38n2/a11v38n2.pdf>>. Acesso em: 16 Set. 2019.

35- AGNOL, M.D; PEZZI, F. Estado nutricional e imagem corporal de praticantes de exercício físico regular de uma academia da Serra Gaúcha. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 76, p. 1051-1060. Jan / Dez. 2018. Disponível em: < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1209/849> >. Acesso em: 01 Set. 2019

36- MOREIRA, M.L; CORREÂ, A.A.M; DOMINGUES. S.F. SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM JOVENS PRATICANTES DE GINASTICA EM GRUPO. **Revista Brasileira de Nutrição, Obesidade e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 71, p. 400-405. Maio / Jun. 2018. Disponível em: < <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/717/547> >. Acesso em: 01 Jun. 2020

37- MEDEIROS, T.H; CAPUTO, E.L; DOMINGUES. M.R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de psiquiatria**, v. 66, n. 1, p. 38-44. 2017. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v66n1/0047-2085-jbpsiq-66-1-0038.pdf>>. Acesso em: 07 Jun. 2020

38- PORTO, D.B; AZEVEDO, B.G; MELO, D.G; CHRISTOFARO, D.G.D; CODOGNO, J.S; SILVA, C.B; FERNANDES, R.A. Fatores associados à autoavaliação do peso corporal em mulheres praticantes de academia. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 17, n. 72, p. 175-185. 2015. Disponível em: < https://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v17n2/pt_1415-8426-rbcdh-17-2-0175.pdf >. Acesso em: 07 Jun. 2020

39- BRACHT, C.M. PERCEÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL, ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES DA UNIJUÍ. **UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**. 2011. Disponível em: < <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/572/ARTIGO%20DO%20TCC%20PRONTO%20202.pdf?sequence=1&isAllowed=y> >. Acesso em: 07 Jun. 2020

40- CHINARELLI, J.T; GRAVENA, A.A.F. Insatisfação corporal e comportamento alimentar em frequentadores de academia. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 2. p. 280-287, maio/ago. 2012. Disponível em: < <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2122/1674>>. Acesso em: 07 Jun. 2020.

41- CENCI, M. PREVALÊNCIA DE COMPORTAMENTO BULÍMICO E SUA ASSOCIAÇÃO COM IMAGEM CORPORAL E ESTADO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIAS INGRESSANTES NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Universidade federal de Santa Catarina**. 2007. Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/90243/247687.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 07 Jul. 2020.

ANEXOS

ANEXO A - EATING ATTITUDES TESTE (EAT - 26)

Por favor, responda as seguintes questões:	Sempre	Muitas Vezes	Às vezes	Poucas vezes	Quase nunca	Nunca
1. Fico apavorada(o) com a ideia de estar engordando.						
2. Evito comer quando estou com fome.						
3. Sinto-me preocupada(o) com os alimentos.						
4. Continuar a comer em exagero faz com que eu sint(a) que não sou capaz de parar.						
5. Corto os meus alimentos em pequenos pedaços.						
6. Presto atenção a quantidade de calorias dos alimentos que eu como.						
7. Evito, particularmente, os alimentos ricos em carboidratos (ex: pão, arroz, batata etc.).						
8. Sinto que os outros gostariam que eu comesse mais.						
9. Vomito depois de comer.						
10. Sinto-me extremamente culpada (o) depois de comer.						
11. Preocupo-me com o desejo de ser magra (o).						
12. Penso em queimar calorias a mais quando me exercito.						
13. As pessoas me acham muito magra						
14. Preocupo-me com a ideia de haver gordura em meu corpo.						
15. Demoro mais tempo para fazer as minhas refeições do que as outras pessoas.						
16. Evito comer alimentos que contenham açúcar.						
17. Costumo comer alimentos dietéticos.						
18. Sinto que os alimentos me controlam.						
19. Demonstro autocontrole diante dos alimentos.						
20. Sinto que os outros me pressionam para comer.						
21. Passo muito tempo pensando em comer.						
22. Sinto desconforto após comer doce.						
23. Faço regimes para emagrecer.						
24. Gosto de sentir meu estomago vazio.						
25. Gosto de experimentar alimentos ricos em calorias.						
26. Sinto vontade de vomitar após as refeições.						

Fonte: Traduzido e validado por Nunes et al, 2005.

28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo?	1	2	3	4	5	6
29. Ver seu reflexo (por exemplo, em um espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?	1	2	3	4	5	6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)?	1	2	3	4	5	6
32. Você toma laxantes para se sentir magra?	1	2	3	4	5	6
33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6

Fonte: Traduzido e Validado por Táki Athanássios Cordás e Jose Eduardo P. das Neves (1999).

ANEXO C - ESCALA DA SILHUETA PARA ADULTOS

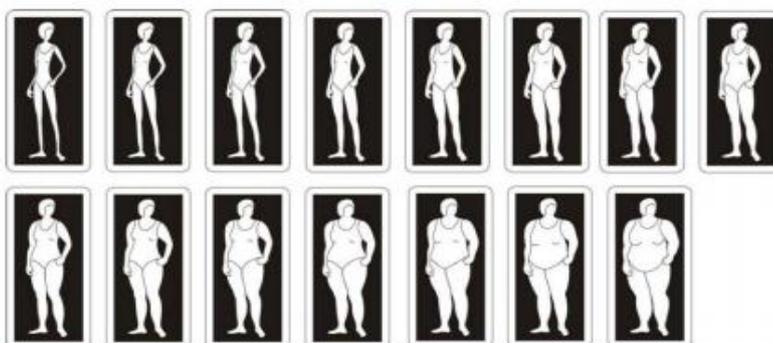
Peso: _____ Kg

Altura: _____ m

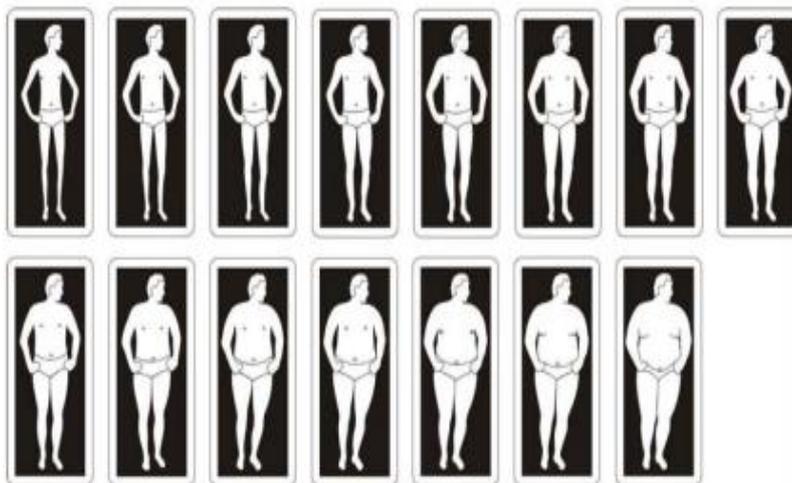
Por favor, aponte:

1. A silhueta que mais se assemelha ao seu Corpo Ideal (a silhueta que você deseja ter);
2. A silhueta que mais se assemelha ao seu Corpo Real (a silhueta que você tem).

Mulheres



Homens



Fonte: Criada e validada por Idalina Shiraishi Kakeshita (2008).

ANEXO D – TABELA REFERENTE AO IMC MÉDIO, INTERVALOS DE IMC E PESOS CORRESPONDENTES ATRIBUÍDOS A CADA FIGURA PARA ADAPTAÇÃO DA ESCALA SILHUETAS PARA ADULTOS.

Figura	IMC médio (Kg/m ²)	Intervalo de IMC (Kg/m ²)		Peso médio correspondente (Kg)	
		Mínimo	Máximo	Feminino	Masculino
1	12,5	11,25	13,74	34,03	36,98
2	15	13,75	16,24	40,84	44,38
3	17,5	16,25	18,74	47,64	51,77
4	20	18,75	21,24	54,45	59,17
5	22,5	21,25	23,74	61,26	66,56
6	25	23,75	26,24	68,06	73,96
7	27,5	26,25	28,74	74,87	81,36
8	30	28,75	31,24	81,67	88,75
9	32,5	31,25	33,74	88,48	96,15
10	35	33,75	36,24	95,29	103,54
11	37,5	36,25	38,74	102,09	110,94
12	40	38,75	41,24	108,90	118,34
13	42,5	41,25	43,74	115,71	125,73
14	45	43,75	46,24	122,51	133,13
15	47,5	46,25	48,75	129,32	144,52

Fonte: Criada e validada por Idalina Shiraishi Kakeshita (2008).

ANEXO E - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
TÍTULO DA PESQUISA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

A pesquisa intitulada "A associação entre o comportamento alimentar e a percepção da imagem corporal em praticantes de exercício físico em academia" tem como objetivo correlacionar o comportamento alimentar com a percepção da imagem corporal em praticantes de exercício físico em academia. A participação não acarretará gastos financeiros e não proporcionará riscos para sua saúde. As dúvidas poderão ser esclarecidas no decorrer de sua participação na pesquisa.

As informações e resultados obtidos ao final da pesquisa poderão ser publicados em revistas e eventos científicos, mantendo o compromisso de total sigilo da identidade dos participantes. Se desejar, o participante poderá interromper sua participação a qualquer momento, sem ter que dar explicações, com a garantia de que não haverá qualquer prejuízo à sua pessoa. A participação na pesquisa não implica em ganho de qualquer tipo de remuneração financeira, como também não acarretará nenhum tipo de custo ao participante. Professora Orientadora: Mayara Freitas Monteiro - Contato via telefone: 3331-8500 ou 99961-7605