

ESTADO NUTRICIONAL E PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE GINASTICA DA GRANDE VITÓRIA

Flavianna Barbosa Lima¹, Mírian Patrícia Castro Pereira Paixão²

RESUMO

Introdução: A insatisfação corporal tem feito com que diversos indivíduos busquem academias de ginástica objetivando meramente por fatores estéticos e procurando atingir a imagem corporal ideal. **Objetivo:** Avaliar o Estado nutricional e a percepção da imagem corporal em praticantes de exercício físico em academias de ginástica. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo do tipo transversal, de caráter descritivo, quantitativo e exploratório e, ainda, experimental que analisará indivíduos adultos de ambos os sexos. Os dados foram colhidos por meio do questionário via Google Forms. A antropometria foi observada através do índice de massa corporal (IMC) com a coleta da estatura e peso autoreferido. A imagem corporal foi analisada conforme a escala de silhuetas para adulto proposta por Kakeshita (2009) e pelo questionário de imagem corporal Body Shape Questionnaire (BSQ). Os hábitos alimentares foram analisados pelo questionário de frequência alimentar exposto no guia alimentar brasileiro. Os dados foram expressos por meio de estatística descritiva. **Resultados:** 162 indivíduos participaram da pesquisa, sendo 74,7% (n=121) do sexo feminino e 25,3% (n=41) do sexo masculino. A maior parte dos indivíduos, 67%, encontram-se na faixa de eutrofia segundo IMC, mas a maioria da amostra analisada, 51,2%, apresentou algum grau de insatisfação corporal, sendo 48,8% do sexo feminino. **Conclusão:** Desse modo, conclui-se que a maioria da amostra encontra-se em eutrofia e que há presença de

grande insatisfação corporal em praticantes de exercício físico, fato este, que pode levar a adoção de hábitos alimentares e estilo de vida que podem afetar a saúde.

Palavras-chave: Imagem corporal; Insatisfação corporal; Estado nutricional; Exercício físico.

1 - Acadêmica de Nutrição da Católica de Vitória Centro Universitário.

2 - Docente da Católica de Vitória Centro Universitário.

ABSTRACT

Nutritional status and perception of body image in physical exercise practitioners in gym in Grande Vitória.

Introduction: Body dissatisfaction has led several individuals to seek gyms aiming merely at aesthetic factors and trying to achieve the ideal body image. Objective: To evaluate the nutritional status and the perception of body image in practitioners of physical exercise in gyms. Materials and methods: This is a cross-sectional study, of a descriptive, quantitative and exploratory character, and also an experimental one that will analyze adult individuals of both sexes. The data were collected through the questionnaire via Google Forms. Anthropometry was observed through the body mass index (BMI) with the collection of height and self-reported weight. Body image was analyzed according to the scale of silhouettes for adults proposed by Kakeshita (2009) and the Body Image Questionnaire (BSQ). Eating habits were analyzed using the food frequency questionnaire set out in the Brazilian food guide. The data were expressed using descriptive statistics. Results: 162 individuals participated in the research, 74.7% (n = 121) of women and 25.3% (n = 41) of men. Most individuals, 67%, are in the eutrophic range according to BMI, but the majority of the sample analyzed, 51.2%, had

some degree of body dissatisfaction, 48.8% being female. Conclusion: Thus, it is concluded that the majority of the sample is eutrophic and that there is great body dissatisfaction in practitioners of physical exercise, a fact that can lead to the adoption of eating habits and lifestyle that can affect the health.

Key words: Body image; Body dissatisfaction; Nutritional status; Physical exercise.

E-mails:

flaviannalima1@gmail.com

miriannutricionista@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:

Flavianna Barbosa Lima

Rua Papa Pio XII, 35, 2º andar – Ataíde

Vila Velha, ES - 29119-237

INTRODUÇÃO

O estado nutricional é marcado pelo equilíbrio entre as necessidades nutricionais de ingestão e a necessidade de nutrientes, no qual são diversos os fatores que podem impactar o estado nutricional, como: fatores econômicos em relação a renda e acesso, fatores sociais quando pensa-se em hábitos, modismos e valores estéticos, fatores culturais, religiosos, psicológicos e fisiopatológicos (Cruz, Acunã, 2004).

Dentre as várias ferramentas disponíveis para a avaliação do estado nutricional de adultos, sejam em estudos clínicos e em estudos populacionais, tem-se a antropometria, no qual a partir desta pode-se analisar e avaliar o índice de massa

corporal (IMC). Embora o IMC seja um dos métodos mais utilizados por ser um dos indicadores mais simples e ser um parâmetro da avaliação do estado nutricional de adultos, produzir informações básicas de diferentes graus de nutrição do indivíduo, apresentar fácil e rápida aplicação, ser um método não invasivo, de baixo custo e ter associação positiva à estimativa de mortalidade, esta ferramenta apresenta um fator limitante como o de não distinguir a massa magra e a massa gordurosa da massa corporal total e no sentido de não predizer a distribuição da gordura corporal. Assim, podendo ser um fator desencadeador de percepção de imagem corporal de forma negativa pelo indivíduo, pelo fato de não corresponder a realidade da composição corporal (Cortez, Martins, 2012).

A exemplo tem-se uma análise feita por Carolina e colaboradores (2019), em que “89,63% das participantes do estudo estavam insatisfeitas com seu corpo, sendo que entre as mulheres eutróficas a maioria estavam insatisfeitas com a imagem corporal atual”.

A imagem corporal é a representação formada na mente do indivíduo, associada à percepção segundo à pensamentos, comportamentos e sentimentos sobre o próprio corpo em relação à forma, tamanho e peso corporal, e também a maneira que acredita que os outros veem seu corpo em relação à forma e aparência. Segundo Scatolin, 2012 a imagem corporal está em contínua autoconstrução e mudança e pode ser norteadas e alteradas a partir de fatores culturais e sociais, da forma corpórea e da personalidade do indivíduo (Pezzi, 2018), podendo ser alterada de forma negativa, gerando uma insatisfação corporal.

Recentemente, artigos científicos apresentaram uma prevalência crescente da percepção negativa da própria imagem corporal, no qual se expressa numa percepção distorcida da sua forma corporal e como o indivíduo percebe seu corpo diferentemente

do que realmente é. Isto, pode ser ocasionado por diversos fatores como, uma exagerada valorização corporal, uma insatisfação com a forma e peso corpóreo, um estado nutricional analisado em extremos de IMC e até mesmo como pensamos e vemos e também a forma que acreditamos que os outros veem nosso corpo, pressões midiáticas relacionados à forma e peso corporal, exposição à pressões sociais e história de experiências traumáticas que geram aversão como episódios de bullying e podem favorecer à uma autocrítica corporal inapropriada (Adami e colaboradores, 2008).

Essa autocrítica irreal do corpo gerada e a busca exagerada por uma imagem considerada ideal, pode ocasionar diversos malefícios ao indivíduo e sua saúde, são exemplos, o desenvolvimento de distúrbios alimentares como bulimia e anorexia por meio do descontrole do ato de comer e da tentativa de controle de peso, a ansiedade, problemas psicológicos e sociais (Secchi et al., 2009; Guimarães, 2018; Macedo et al., 2019). Ainda, pode ocasionar, a prática excessiva de exercício físico, utilização de ergogênicos, distúrbios psicoemocionais e a realização de cirurgias estéticas que geram diversas mudanças no peso e na forma corporal mas que por outro lado afeta diretamente a saúde do indivíduo (Oliveira et al., 2003; Nunes et al., 2007; Chaves et al., 2009; Lacerda et al., 2018).

Assim, segundo estudo a busca por academias de ginástica para a realização de exercícios físicos tem sido alvo de indivíduos que apresentam insatisfação e pretendem mudar sua imagem corporal (Oliveira et al., 2019). Entretanto, a prática de exercício físico é associada à diversos benefícios proporcionados aos indivíduos, como físicos, metabólicos, psicológicos e sociais e por isso vem sendo incentivada a execução a cada dia mais (SOARES et al., 2012).

Em locais que são realizadas a prática de exercícios físicos, como em academias de

ginástica, no qual os padrões estéticos estereotipados podem ser disseminados, a busca por corpos mais magros, com percentual baixo de gordura, por corpos hipertrofiados e tonificados, podem ganhar força e exercer influência sobre a autoimagem dos indivíduos e também intensificar a insatisfação corporal (Secchi, Camargo, Bertoldo, 2009).

Segundo pesquisa realizada com mulheres praticantes de musculação 89,63% das participantes apresentaram-se insatisfeitas com sua imagem corporal, umas buscando um corpo mais magro enquanto outras em busca de um corpo mais musculoso (Oliveira et al., 2019). Ainda, Macedo et al. (2019), a partir de análises de artigos, verificou “um grau elevado de insatisfação com a imagem corporal entre praticantes de atividade física”. Sendo assim, ainda, verificou-se que a maioria dos indivíduos procuram a prática de exercício físico, sendo estes por meio da musculação e/ou de exercícios em coletividades, meramente por fatores estéticos buscando o alcance da imagem corporal ideal.

A prática de exercícios de força, embora apresente diversos outros benefícios à saúde, indivíduos tem buscado por meio da realização da prática o alcance de benefícios físicos como melhora da força do tônus muscular e da composição corporal, ganho de massa magra, redução do percentual de gordura, sendo que um dos maiores objetivos buscados pelos praticantes de treinamento de força é a hipertrofia muscular (Fleck e Kraemer, 2006).

Entretanto, nem sempre a busca por uma vida saudável e pelo alcance da satisfação da imagem corporal vai de encontro à prática de exercícios de levantamento de peso e à esforços da musculação, no qual é necessário uma força de vontade maior para dar início à prática. Sendo assim indivíduos tem buscado um método mais leve psicologicamente para se exercitar e encontram nas aulas coletivas um meio mais

dinâmico e interativo para melhorar o condicionamento físico e a qualidade de vida e, também, mental.

A prática de modalidades coletivas além de apresentar inúmeros benefícios à saúde e qualidade de vida, apresentam também aos indivíduos um fator motivacional, através do incentivo adquirido entre os participantes e a partir da coordenação do profissional, além de também fazer com que as pessoas aumente sua rede de relacionamento e de contribuir com a autoestima e autoconfiança do indivíduo (Teixeira et al., 2009).

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo avaliar o estado nutricional e a percepção da imagem corporal em praticantes de exercício físico em academias de ginástica.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo do tipo transversal, de caráter descritivo, quantitativo e exploratório e, ainda, experimental.

O estudo foi realizado com praticantes de exercício físico de academias de ginástica da grande Vitória – ES

A amostra foi constituída por meio de amostragem por conveniência ou acessibilidade, composta por adultos de ambos os sexos com idade entre 19 e 59 anos que aceitem a participar do estudo.

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Salesiano (Unisales) da cidade de Vitória- ES sob o número do CAAE: 19258419.2.0000.5068.

Todos os indivíduos tiveram a mesma probabilidade de inclusão, desde que

apresentasse os seguintes critérios da pesquisa como, critérios de inclusão: indivíduos que leram e aceitaram os termos e condições do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), os praticantes de exercício físico em academias de ginástica da grande Vitória-ES, apresentaram idade entre 19 e 59 anos, alfabetizados, com acesso à internet, critérios de exclusão: indivíduos que não aceitaram os termos e condições do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), que deixaram de responder alguma das perguntas presentes nos questionários aplicados e que estiveram gestantes.

Coleta de dados

Para a coleta de dados foi enviado aos praticantes de atividade física questionários via Google Forms, no qual foi constituído por variáveis como, idade (anos), sexo (feminino e masculino), estado civil (solteiro, casado, divorciado ou viúvo), estatura autoreferida (metros), peso autoreferido (kg), escolaridade (ensino fundamental completo, ensino médio completo, ensino superior completo, ensino superior incompleto, outros), tipo de exercício físico mais praticado (musculação, aulas coletivas, corrida, pedal, natação, crossfit, outros), objetivo em que realiza a prática de exercício físico (estética, qualidade de vida, massa muscular, perda de peso), frequência semanal (1 à 7 dias na semana), horas gastas por dia na academia (tempo em horas), nível de exercício físico considerado (leve, moderado ou intenso), satisfação corporal (insatisfeito pela magreza, satisfeito, insatisfeito pelo excesso de peso), métodos utilizados para atingir a imagem corporal (cirurgias estéticas, medicamentos, anabolizantes, outros, nenhum método), uso de suplemento alimentar (sim e não), se sim, qual (whey protein, BCAAs, cafeína, termogênico, outros), presença de sinais e sintomas de comorbidades (distúrbio alimentar (anorexia;bulimina), ansiedade, depressão, doenças crônicas não

transmissíveis, não apresento).

As variáveis antropométricas avaliadas foram: massa corporal (kg) e estatura (m), no qual a partir da obtenção destes dados foram calculados e classificados o índice de massa corporal (IMC).

Massa corporal (Kg): durante o questionário foi obtido a resposta do participante sobre o peso autoreferido, contendo um campo em branco para o preenchimento.

Estatura (m): durante o questionário será necessário obter a resposta do participante sobre a estatura autoreferida, contendo um campo em branco para o preenchimento.

Índice de Massa Corporal (IMC): para a realização do cálculo foi utilizado o peso em quilogramas (kg) dividido pelo quadrado da altura em metros (m^2), sendo obtido o resultado em (kg/m^2) no qual foi classificado de acordo com o quadro 1 de IMC da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Quadro 1 – Classificação do estado nutricional segundo IMC para maiores de 18 anos

Valores de IMC	Classificação
< 18,5	Baixo peso
$\geq 18,5$ e < 25	Peso adequado
≥ 25 e < 30	Sobrepeso
≥ 30	Obesidade

Fonte: Organização Mundial da Saúde (2017)

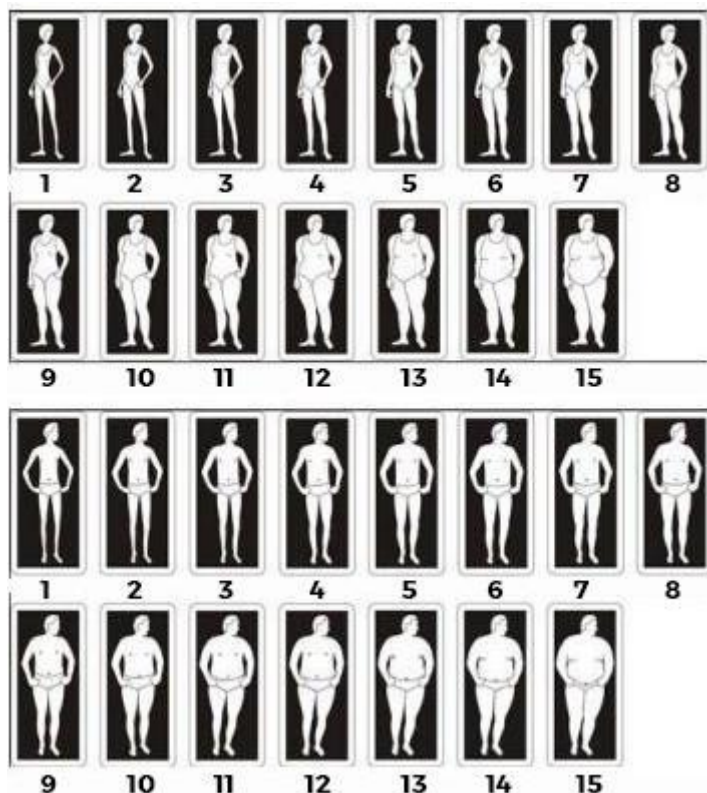
A imagem corporal foi avaliada por meio do questionário sobre a imagem corporal designado Body Shape Questionnaire (BSQ). O questionário é composto por 34 perguntas, de autopreenchimento, em que o avaliado aponta com que frequência, nas últimas quatro semanas, que vivenciou os eventos propostos pelas alternativas. As respostas variam entre alternativas de 1 (nunca), 2 (raramente), 3 (às vezes), 4 (frequentemente), 5 (muito frequentemente) a 6 (sempre), sendo o escore total calculado por meio da soma das respostas, variando de 34 a 204 pontos, sendo que quanto maior a pontuação, maior a insatisfação corporal.

Segundo Cordás e Castilho, 1994, a classificação dos resultados do BSQ é dividida em quatro níveis de satisfação corporal, a pontuação menor ou igual a 80 indica ausência de insatisfação ou nenhuma insatisfação; entre 81 e 110, insatisfação leve; entre 111 e 140, insatisfação moderada; e pontuação igual ou acima de 140 indica grave insatisfação corporal.

Ainda, a satisfação da imagem corporal foi classificada conforme a escala de silhuetas para adulto proposta por Kakeshita (2009)

Segundo descrito por Kakeshita et al (2009), as escalas são compostas por 15 cartões plastificados para adultos, para cada gênero, com 12,5 cm de altura por 6,5 cm de largura, com a figura branca centralizada em fundo negro de 10,5 cm de altura por 4,5 cm de largura. Nas escalas de adultos, as médias de Índice de Massa Corpórea correspondentes a cada figura variaram de 12,5 a 47,5 kg/m², com diferença constante de 2,5 pontos (Figura 1).

Figura 1 –Escala de silhuetas para adultos



Fonte: Kakeshita et al. (2009).

A escala será apresentada em série ordenada ascendente, devendo escolher “a figura que melhor representa seu tamanho atual” e na sequência escolher “a figura que representa o tamanho que gostaria de ter”. Em caso de seleção da mesma figura, o sujeito é classificado como satisfeitos com sua silhueta. Quando a figura escolhida como “desejado” for maior do que a escolhida como “atual”, considera-se que o indivíduo quer aumentar o tamanho do seu corpo, e quando for menor, há um desejo de diminuí-lo (Laus et al, 2013).

Os hábitos alimentares foram avaliados conforme o questionário de frequência alimentar contendo 18 perguntas de múltipla escolha, disponibilizado no guia alimentar.

Análise de dados

Os dados foram apresentados a partir de estatística descritiva, no qual as variáveis qualitativas foram expressas por meio de frequência absoluta e relativa e as variáveis quantitativas foram expressas por meio de média e desvio padrão. A análise de dados foi feita com auxílio do Software Microsoft Office Excel 2016.

RESULTADOS

Na tabela 1 encontram-se características dos praticantes de exercício físico em academias de ginástica. A pesquisa foi realizada com 162 indivíduos, com idades de 19 à 59 anos, sendo que a amostra foi composta por 74,7% para a gênero feminino e 25,3% para o gênero masculino. A maioria dos entrevistados são solteiros (66,7%), possuem ensino superior completo (43,8%) e relatam apresentar sinais e sintomas de ansiedade (52,5%).

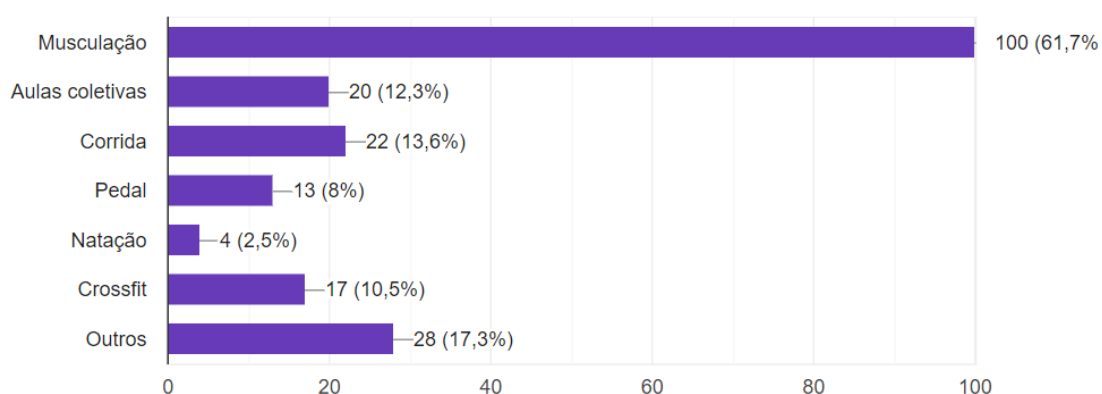
Tabela 1- Caracterização da amostra.

Variáveis de exposição	n	%
Idade	19 à 59 anos	
Sexo		
Feminino	121	74,7
Masculino	41	25,3
Estado civil		
Solteiro(a)	108	66,7
Casado (a)	43	26,5
Divorciado (a)	11	6,8
Viúvo (a)	0	0
Escolaridade		
Ensino fundamental completo	0	0
Ensino médio completo	17	10,5
Ensino superior completo	71	43,8
Ensino superior incompleto	68	42
Outros	6	3,7
Sinais e sintomas de comorbidades relacionadas		
Distúrbio alimentar	2	1,2
Ansiedade	85	52,5
Depressão	7	4,3
Doenças crônicas não transmissíveis	7	4,3
Não apresento	73	45,1

Fonte: Elaboração própria

De acordo com a figura 2, pode-se observar que a maior parte da amostra tem como exercício físico mais praticado a musculação (61,7%).

Figura 2 – Descrição de tipo de exercício mais praticado pela amostra.



Fonte: Elaboração própria

Conforme a tabela 2, os participantes apresentam frequência semanal de 3 à 5 dias (45,7%), com treino de 1-2 horas (74,1%), considerando o nível de exercício praticado do tipo moderado (54,9%) e com objetivo de ter melhor qualidade de vida (76,5%).

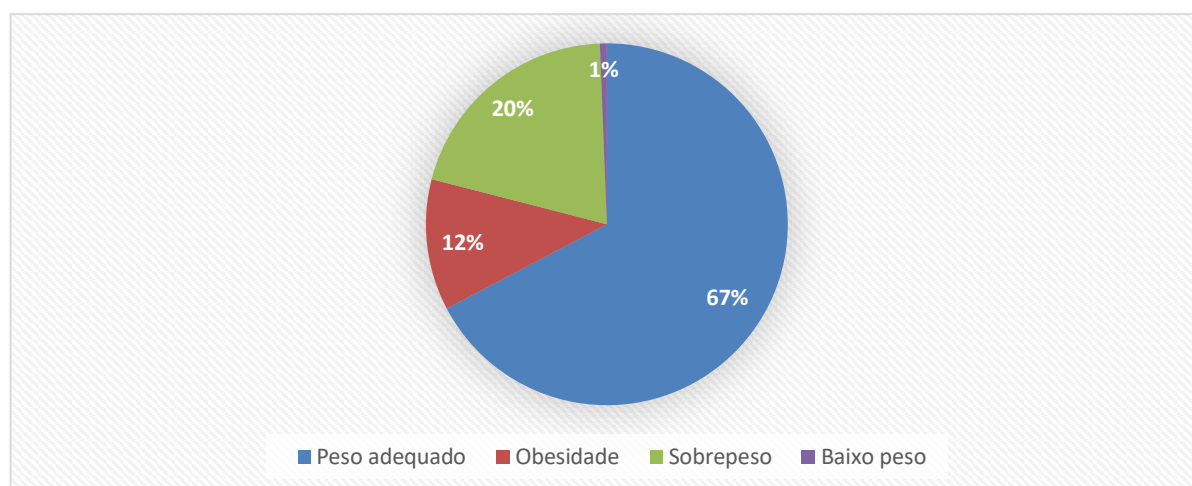
Tabela 2 – Distribuição em número e percentual de acordo com as características da atividade física.

Atividade física	n	%
Objetivo		
Estética	47	29
Qualidade de vida	124	76,5
Massa muscular	49	30,2
Perda de peso	54	33,3
Frequencia de treino semanal		
1 a 3 dias	42	25,9
3 a 5 dias	74	45,7
5 a 7 dias	46	28,4
Tempo de treino		
Menos de 1 hora	35	21,6
1 a 2 horas	120	74,1
2 a 4 horas	7	4,3
Mais de 4 horas	0	0
Nível considerado		
Leve	19	11,7
Moderado	89	54,9
Intenso	54	33,3

Fonte: Elaboração própria

Na figura 3 pode-se observar o estado nutricional da amostra de acordo com a classificação do IMC. A maioria da amostra, correspondendo à um percentual de 67% (n=109) estavam eutróficos ou com o peso adequado, 20% (n=33), apresentavam sobrepeso, 12% (n=19) estavam em obesidade e 1% (n=1) com baixo peso.

Figura 3 - Estado nutricional da amostra de acordo com a classificação do IMC.



Fonte: Elaboração própria

Em relação à satisfação com a imagem corporal demonstrada na tabela 3, 19% (n=31) da amostra se mostraram satisfeitos, entretanto 81% (n=131) se mostraram insatisfeitos com sua aparência física, destas 61% (n=98) por acharem estar com excesso de peso e apresentarem desejo de diminuir seu tamanho corporal e 20% (n=33) por uma magreza que não é desejada e apresentarem desejo de aumentar seu tamanho corporal.

Tabela 3 – Classificação do estado de satisfação com a imagem corporal obtida pela Escala de silhueta de Kakeshita et al. (2009).

	Satisfeito n(%)	Insatisfeito pela magreza n(%)	Insatisfeito pelo excesso de peso n(%)
Mulheres	21 (12,9)	16 (9,7)	84 (52,3)
Homens	10 (6,1)	17 (10,3)	14 (8,7)
Total	31(19,0)	33 (20,0)	98 (61,0)

Fonte: Elaboração própria

Observou-se que a maioria das mulheres avaliadas (65%) estavam insatisfeitas com sua imagem corporal enquanto somente 10% da amostra masculina apresentou essa insatisfação (Tabela 4).

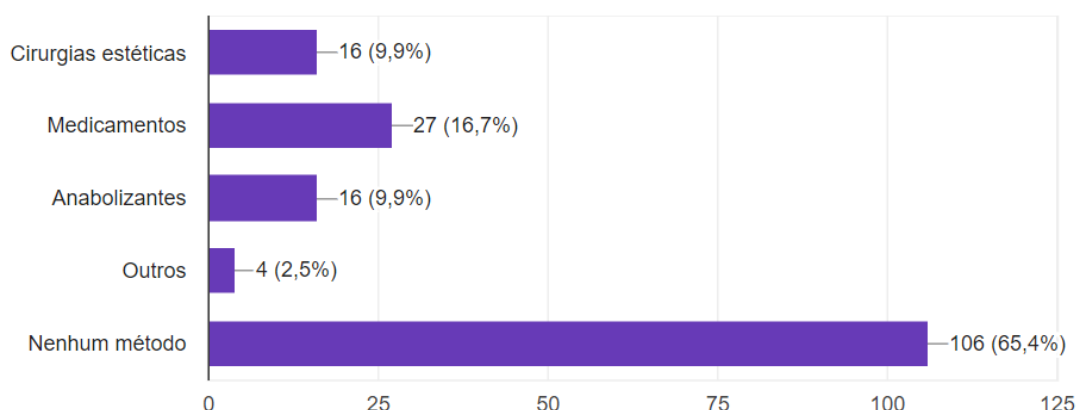
Tabela 4 – Prevalência de insatisfação corporal obtida pelo Body Shape Questionnaire (BSQ), em praticantes de exercício físico em academias de ginástica, de acordo com o gênero.

Insatisfação corporal	Gênero			
	Homens		Mulheres	
	n	%	n	%
Nenhuma insatisfação	37	90	42	35
Insatisfação				
Insatisfação leve	4	10	45	37
Insatisfação moderada	0	0	20	16
Insatisfação grave	0	0	14	12
Total	41	100	121	100

Fonte: Elaboração própria

Demonstrou-se que a maioria da amostra, 65,4% (n=106), não utilizou nenhum método para alcançar a imagem corporal ideal, enquanto 16,7% (n=27) fizeram o consumo de medicamentos, 9,9% (n=16) realizaram cirurgias estéticas e 9,9% (n=16) utilizaram anabolizantes para obterem a imagem considerada ideal (Figura 4).

Figura 4 – Métodos utilizados para alcançar a imagem corporal



Fonte: Elaboração própria

Referente aos hábitos alimentares saudáveis, apresentado na tabela 5, verificou-se que a maioria 34,6% (n=56) dos participantes desta pesquisa consomem somente 1 unidade/fatia/pedacço/copo de suco natural por dia. Quanto ao consumo de legumes e verduras, 32,7% (n=53) da amostra apresentam um consumo de 4 a 5 colheres de sopa diariamente. Foi possível notar também que 54,3% (n=88) dos indivíduos entrevistados consomem 2 ou mais colheres de sopa por dia de leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico), que 37% (n=60) consomem de 2 a 4 colheres de sopa de arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha, que 43,8% (n=71) consomem mais do que 2 pedaços/fatias/colheres

de sopa/unidades de carnes ou ovos, 52,5% (n=85) 1 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções leite e derivados e que 40,1% (n=65) consomem 8 copos ou mais de água por dia.

Tabela 5 – Frequência absoluta e relativa das variáveis relacionadas e hábitos alimentares saudáveis

Consumo diário	n	%
Frutas		
Não consumo	13	8,0
≥ 3 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural	42	25,9
2 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural	51	31,5
1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural	56	34,6
Legumes e verduras		
Não consumo	28	17,3
≤ 3 colheres de sopa	52	32,1
4 a 5 colheres de sopa	53	32,7
6 a 7 colheres de sopa	22	13,6
≥ 8 colheres de sopa	7	4,3
Leguminosa (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico)		
Não consumo	11	6,8
≥ 2 colheres de sopa por dia	88	54,3
< 5 vezes por semana	30	18,5
≤1 colher de sopa por dia	33	20,4
Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha		
Não consumo	4	2,5
< 1 colher de sopa	15	9,3
1 a 2 colheres de sopa	49	30,2
2 a 4 colheres de sopa	60	37,0
> 4 colheres de sopa	34	21,0
Carnes ou ovos		
Não consumo	2	1,2
1 pedaço/fatia/colher de sopa/unidade	29	17,9
2 pedaços/fatias/colheres de sopa/unidades	60	37,0
> 2 pedaços/fatias/colheres de sopa/unidades	71	43,8
Leite e derivados		
Não consumo	13	8,0
≥ 3 copos de leite ou pedaços/fatias/porções	24	14,8
2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções	40	24,7
≤ 1 copos de leite ou pedaços/fatias/porções	85	52,5
Hídrico		
< 4 copos	12	7,4
4 a 5 copos	36	22,2

6 a 8 copos	49	30,2
8 copos ou mais	65	40,1

Fonte: Elaboração própria

No que se refere aos hábitos alimentares considerados como não saudáveis, representado na tabela 6, 53,7% (n=87) da amostra, representando a maioria, consomem raramente ou nunca alimentos como frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes e comidas congeladas, ainda, 38,9% (n=63) consomem raramente ou nunca doces, bolos, biscoitos, refrigerantes e sucos industrializados e quanto ao consumo de bebidas alcoólicas a maioria da amostra (55,6%) consome de forma eventual.

Tabela 6 – Frequência absoluta e relativa das variáveis relacionadas e hábitos alimentares não saudáveis

	n	%
Frequência do consumo de frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes e comidas congeladas		
Raramente ou nunca	87	53,7
< 2 vezes por semana	46	28,4
2 a 3 vezes por semana	17	10,5
4 a 5 vezes por semana	10	6,2
Todos os dias	2	1,2
Frequência do consumo de doces, bolos, biscoitos, refrigerantes e sucos industrializados		
Raramente ou nunca	63	38,9
< 2 vezes por semana	50	30,9
2 a 3 vezes por semana	34	21
4 a 5 vezes por semana	10	6,2
Todos os dias	5	3,1
Frequência do consumo de bebida alcoólica		
Eventualmente ou raramente	90	55,6
Não consumo	38	23,5
1 a 6 vezes na semana	33	20,4
Diariamente	1	0,6

Fonte: Elaboração própria

Em relação aos hábitos alimentares e qualificando a alimentação dos participantes desta pesquisa, de acordo com o guia alimentar brasileiro percebeu-se que 80,0% (n=129) da amostra apresentaram uma classificação descrita como: “Fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos. Verifique nos 10 Passos para uma Alimentação Saudável qual(is) deles não faz(em) parte do seu dia-a-dia, adote-o(s) na sua rotina!”

Conforme a tabela 7, somente 42% dos entrevistados afirmaram fazer uso de algum suplemento, sendo o whey protein (81,2%) o mais utilizado entre os adeptos a suplementação.

Tabela 7 - Utilizam suplementação

Suplemento alimentar	n	%
Utiliza suplemento alimentar?		
Sim	68	42
Não	94	58
Tipos		
Whey protein	56	81,2
BCCAs	8	11,6
Cafeína	9	13
Termogênico	12	17,4
Outros	7	10,1

Fonte: Elaboração própria

DISCUSSÃO

A amostra do presente estudo foi composta por 162 frequentadores de academias da grande Vitória- ES, com idades entre 19 à 59 anos e em sua maioria do sexo feminino (tabela 1).

No que se refere à prática de exercício físico, foi possível observar, de acordo com a figura 2, que a maioria dos participantes da atual pesquisa praticam musculação assim como a amostra pesquisada por Nogueira e colaboradores (2016), ainda, que a frequência do desenvolvimento desses exercícios era de 3 a 5 vezes por semana, com 1 a 2 horas de duração em grande parte da amostra, sendo que o objetivo foi a melhora da qualidade de vida achado semelhante ao de Assumpção e colaboradores (2007) em estudo realizado com praticantes de musculação de uma academia em Minas Gerais (tabela 2).

Verificou-se neste estudo que se tratando do IMC, apresentado na figura 3, embora a maioria do público estudado apresentasse insatisfeita com sua aparência física, 67% (n=109) da amostra apresenta eutrófico ou com peso adequado, seguido das pessoas com sobrepeso 20% (n=33), obesidade 12% (n=19) e com baixo peso 1% (n=1). Marques e colaboradores (2015) analisou resultados semelhantes, quanto à análise

do estado nutricional segundo IMC, 63,3% dos indivíduos foram classificados como eutróficos, 20% como sobrepeso e 16,7% com obesidade. Maleski e colaboradores (2016), também encontraram em sua pesquisa um alto percentual (92,5%) de frequentadores de academias avaliados insatisfeitos com sua imagem corporal, sendo que a maior parte da amostra (52,5%) estudada encontrava-se em eutrofia.

A ideia de um corpo saudável vem sofrendo mudanças ao longo da história, assim, alterando padrões de beleza imposto em outras épocas. Atualmente, é possível identificar uma crescente insatisfação com o corpo, no qual tem sido frequentemente associada à disparidade entre a percepção e o desejo relativo a um tamanho e a uma forma corporal (Pezzi e Agnol, 2018), conforme observado nas tabelas 3 e 4 deste estudo.

A maioria da amostra avaliada neste estudo 81% (n=131), segundo a escala de silhueta, estavam insatisfeitos com sua imagem corporal, sendo a maior parte 61% (n=98) por acreditarem estar com o peso acima do adequado, resultado similar ao analisado por Coqueiro e colaboradores (2008), no qual citam que mulheres desejam diminuir seu tamanho corporal e ter uma silhueta mais magra (tabela 3). Em relação à 20% (n=33) da amostra desta pesquisa que apresentou-se insatisfeita com a imagem corporal por acharem estar com o peso abaixo do adequado e apresentarem desejo de aumentar seu tamanho corporal, Silva e colaboradores (2016) apontam a relação do novo padrão corporal, considerado o ideal, que vem sendo difundido, o de um corpo mais musculoso. Nesse sentido, a amostra estudada buscava por meio da realização da prática de exercício físico, principalmente da musculação, uma hipertrofia muscular.

Quanto à insatisfação entre homens e mulheres, ocorre uma forte tendência cultural de aceitação social relacionado à imagem corporal, em que a magreza é considerada como situação ideal para mulheres enquanto para homens o ideal é ter um corpo mais forte e/ou volumoso (Fortes e colaboradores, 2015). O presente estudo revelou uma alta prevalência de insatisfação corporal dos participantes, sendo a maior parte representada pelo sexo feminino 62% (n=100), no qual 52,3% (n=84) desejam diminuir seu tamanho corporal em contrapartida o sexo masculino representa 19% (n=31) da amostra, sendo que 10,3% (n=17) desejam aumentar o tamanho corporal (tabela 3).

Ainda, segundo o Body Shape Questionnaire (BSQ), a atual pesquisa revelou que 51,2% (n=83) dos participantes possuíam uma insatisfação corporal, sendo 48,8%

(n=79) do sexo feminino, apresentando a maior prevalência, 2,4% (n=4) representantes do sexo masculino, assim como os resultados apresentados no estudo de Pezzi e Agnol (2018), no qual verificou-se uma alta frequência de insatisfação com a imagem corporal (84,9%) com praticantes de exercício físico de ambos os sexos, principalmente entre as mulheres (tabela 4).

Vale ressaltar que a busca incessante para atingir um padrão de imagem estabelecido como ideal, seja pela perda ou pelo ganho de peso, pode levar a adoção de hábitos de vida não saudáveis como o consumo de fármacos sem prescrição, de laxantes e diuréticos, uso de anabolizantes, a realização de cirurgias estéticas e até mesmo a prática excessiva de exercícios físicos, podendo assim ocasionar prejuízos à saúde do indivíduo. Segundo o presente estudo, observado na figura 4, 65,4% (n=106) da amostra, representando a sua maioria não utilizou nenhum método para alcançar a imagem corporal desejada, diferentemente de estudo analisado por Azevedo e colaboradores 2012, no qual constatou que 35% dos participantes masculinos e 5% dos femininos relataram utilizar pelo menos alguma substância de esteroides e, ainda, de acordo com Ferreira e colaboradores 2007 o uso e abuso dos esteroides têm aumentado entre os praticantes do treinamento de força.

No que se refere aos hábitos alimentares saudáveis, neste estudo foi observado que a maioria 34,6% (n=56) da amostra consomem diariamente 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural, resultado semelhante pesquisado por Lamano Ferreira e colaboradores (2016) em que 41,8% dos participantes consumiam uma quantidade abaixo da média de frutas ou suco por dia. Ainda, a mesma quantidade de legumes e verduras consumidas com uma frequência diária de 4 a 5 colheres de sopa foi achada em ambos estudos, sendo neste estudo 32,7% (n=53) dos pesquisados (tabela 5).

Na pesquisa realizada por Jaime e colaboradores (2015), foi possível perceber que o consumo regular de feijão foi referido por 71,9% da população adulta brasileira. No presente estudo, observado na tabela 5, 54,3% (n=88) da amostra consomem 2 colheres ou mais de sopa por dia de leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico).

Segundo Organização Mundial da Saúde (2003) é recomendado a ingestão diária de pelo menos cinco porções, ou, aproximadamente, 400 gramas, de frutas e verduras.

Entretanto, no Brasil, o Ministério da Saúde recomenda o consumo diário de três porções de frutas e três de legumes e verduras, informações disponibilizadas no Guia Alimentar para População Brasileira. Porém, de acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia (2016), apenas 20,2% da população brasileira ingere a quantidade recomendada.

Em contrapartida, referente ao consumo alimentar não saudável, em um estudo apresentado por Claro e colaboradores (2015) mostrou-se o consumo dos alimentos-fonte de açúcar menos frequente, com 2 a cada 10 brasileiros referindo consumir refrigerantes (ou suco artificial) ou doces regularmente. Semelhante ao resultado encontrado na presente pesquisa em que a frequência do consumo de doces, bolos, biscoitos, refrigerantes e sucos industrializados apenas 3,1% (n=5) dos participantes deste estudo relataram consumi-las todos os dias e 38,9% (n=63) apresentam a frequência de consumo de raramente ou nunca. Com relação ao consumo de frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes e comidas congeladas foi de 53,7% (n=87), para raramente ou nunca. No que se refere à frequência do consumo de bebidas alcoólicas, no estudo de Agnol e Pezzi (2018), foi observado que a maioria 47,2% (n=25) dos pesquisados apresentaram um consumo eventual ou raro de bebidas alcoólicas, o que corrobora com este estudo, em que 55,6% (n=90) dos participantes também consomem eventualmente ou raramente (tabela 6).

O suplemento mais citado no estudo de Moretti e colaboradores (2018) por praticantes de exercício físico em academias foi o whey protein, sendo que 58,5% da amostra estudada dos praticantes de atividade física consomem algum tipo de suplemento, resultado superior ao da presente pesquisa em que apenas 42% dos indivíduos fazem o uso de suplementação (tabela 7).

CONCLUSÃO

A partir dos resultados verificou-se que a maioria dos indivíduos analisados apresentou algum grau de insatisfação corporal, sendo mais prevalente no sexo feminino, no qual a maioria estava insatisfeita com a imagem corporal atual por acharem estar com o peso acima do recomendado e estarem à procura de corpos mais magros enquanto no sexo masculino a maior parte da insatisfação com a aparência física era causada

por acharem estar com o peso abaixo do recomendado e desejarem um aumento do tamanho corporal.

Este achado de insatisfação apontada pela pesquisa é preocupante, visto que a maioria da amostra apresentou peso adequado de acordo com sua altura, assim, estando em eutrofia com valores adequados de IMC.

A maioria da amostra estudada pratica musculação e tem objetivo de ter melhor qualidade de vida. Porém, visto que há presente um alto percentual de insatisfação em relação à imagem corporal, é possível que para os participantes a questão da qualidade de vida esteja diretamente relacionada à estética. Fato este a ser observado, pois a insatisfação corporal pode provocar problemas e riscos futuros à saúde, devido à essa busca por um corpo considerado ideal.

REFERÊNCIAS

1 - ACUNÃ, Kátia; CRUZ, Thomas. Avaliação do Estado Nutricional de Adultos e Idosos e Situação Nutricional da População Brasileira. **Arq Bras Endocrinol Metab**, Salvador - BA, v. 48, n. 3, p. 345-361, jun. 2004.

2 - ADAMI, F.; FRAINER, D. E S.; SANTOS, J.S; FERNADES, T.C.; OLIVEIRA, F. R. Insatisfação Corporal e Atividade física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis. **Psic Teor Pesq**. V. 24, n.2, p. 143-149, 2008.

3 - AGNOL, Máisa Dall'; PEZZI, Fernanda. **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. Suplementar 2. P.1051-1060. Jan/Dez. 2018. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1209>>

4 - ALMEIDA, Graziela A. N. et al. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 27-35, jan./abr. 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/pe/v10n1/v10n1a04.pdf>>. Acesso em: 04 mai. 2020.

5- Assumpção, B. V.; Diniz, J. C.; Araújo, N. A. O Nível de conhecimento das informações sobre suplementação e alimentação utilizados por indivíduos frequentadores de academia de diferentes níveis sociais na cidade de sete lagoas-Minas Gerais. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 5. 2007. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/38/37>

6- A.P. Azevedo, A.C. Ferreira, P.P. Da Silva, I.O. Caminha, C.M. Freitas. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. Motricidade. vol. 8, n. 1, pp. 53-66, 2012. Disponível em : < <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v8n1/v8n1a07.pdf> >

7 - BARBANTI, V. J. Dicionário de educação física e esporte. São Paulo: Manole, 2003

8 - BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução/CFN nº 600 de 25 de fevereiro de 2018. **Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências.** Diário Oficial da União 2018, 25 fev.

9 - BRASIL. Ministério da Saúde. **Avaliação do peso em adultos de 20 a 59 anos.** Caderneta do Adulto 2017, 30 mai.

10 - BRASIL. Ministério da Saúde. **Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito federal em 2018.** VIGITEL 2018.

11 - BUCARETCHI, H. A. **Anorexia e Bulimia Nervosa:** uma Visão Multidisciplinar. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003, p.183. Disponível em:
<<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/viewFile/13586/10093>>

12 - CLARO, Rafael M; SANTOS, Maria A. S.; OLIVEIRA, Tais P.; PEREIRA, Cimar A.; SZWARCOWALD, Célia L.; MALTA, Deborah C. **Consumo de alimentos não saudáveis relacionados à doenças crônicas não transmissíveis no Brasil:**

20 - IRIART, J.A.B; CHAVES, J.C.; ORLEANS, R.G de. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Caderneta de Saúde Pública**. 25 (4), p. 773-782, 2009.

21 - JAIME, Patricia Constante et al. Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, v. 24, n. 2, p. 267-276, Jun. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00267.pdf>>

22- KAKESHITA, I.S. e ALMEIDA, S, de S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. Rev. Saúde pública; v.40, n. 3, p. 497-504, 2006.

23- KAKESHITA, I.S. Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros. Ribeirão Preto, 2008. 120.p. Tese (Doutorado) - Faculdade de Filosofia, Ciência e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

24- KAKESHITA, I.S. et al. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. Psicologia: teoria e pesquisa; v.25, n.2, p.263-270. Abr-jun. 2009.

25 - LACERDA, Rosana M. R. Percepção da imagem corporal em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica. **Rev Col Bras Cir.** Recife – PE, 45(2):e1793, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rcbc/v45n2/pt_0100-6991-rcbc-45-02-e1793.pdf>

26 - LAMANO-FERREIRA, Ana P.; AQUINO, Simone; MOLINA, Silvia M. Comparação de dietas rurais e urbanas: Escolha de alimentos pelas mães de crianças pré-escolares na cidade de Piracicaba, São Paulo, Brasil. Revista Espacios, v. 37, n. 35, p. 16373501-16373530, 2016. Disponível em: <http://www.revistaespacios.com/a16v37n35/16373522.html>

27 - LAUS, M.F. et al. Body image dissatisfaction and aesthetic exercise in adolescents: are they related? Estudos de Psicologia, Natal; v.18, n.2, p. 163-171, InterfacEHS - Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade - Vol. 9 n o2 – outubro de 2014 36 Apr.-June 2013.

28 - MACEDO, Joyce L. Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.13, n. 81, p. 617- 623, Set/Out, 2019.

29 - Maleski, L. R.; Caparros D. R.; Viebig R. F. Estado nutricional, uso de suplementos alimentares e insatisfação corporal de frequentadores de uma academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. Vol. 10. Num. 59. 2016. p.535-545. Disponível em:
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/685>

30 -Marques, N. F.; Marques, A. C.; Fanti, Y. O.; Moura, F. A. Consumo alimentar e conhecimento nutricional de praticantes de musculação do município de Itaquí-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 9. Num. 52. 2015. p.288-297. Disponível em:
<<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/538>>

31 - MORETTI, Sônia M. B.; OLIVEIRA, David M. de; CAMPOS, Sérgio A. de O.; MANOCHIO, Marina G.; SANTOS, Daniel dos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 12. n. 74. p.825-833. Nov./Dez.2018. Disponível em: <
<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1146/821>>

32 - NICIDA, Denise P.; MACHADO, Kátia S. O uso de duas escalas de silhueta na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão de literatura. **Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade**. São Paulo, vol. 9, n.2, p. 554-561, Set/Out., 2016.

33 - NOGUEIRA, Luana R.; MELLO, Aline V. de; Spinelli, Mônica G. N.; MORIMOTO, Juliana M. Dietas da moda consumidas por desportistas de um clube e academias de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v.10, n. 59, p. 617-623, Set/Out, 2019.

34 - NUNES, R.T.; LOPES, E.C.D.; DAMASCENO, V.O.; MIRANDA,V.; FILHO, M.G.B. Dependência do exercício físico e insatisfação com a imagem corporal. **Rev. Juiz de Fora**, 33(4), p. 113-118, 2007

35 - OLIVEIRA, Carolina M. M. S. et al. Avaliação da percepção da imagem corporal e

sua relação com o estado nutricional em mulheres praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo, v. 13, n. 8, p. 513-518, jul./ago. 2019. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1387/914>>

36 - OLIVEIRA, F.P; BOSI, M.L.M; VIGÁRIO, O.S.; VIEIRA, R.S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira Med Esporte**. 9, p.348-356, 2003.

37 - SCATOLIN, Henrique G. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. **Psic. Rev.** São Paulo, volume 21, n.1, p. 115-120, 2012.

38 - SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brígido V. ; BERTOLDO, Raquel V. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa. Santa Catarina**, Vol. 25, n. 2, p. 229-236, Abr-Jun 2009. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a11v25n2.pdf>>

39 -Silva G. R.; Terra G. D. S. V.; Tavares M. R.; Neiva C. M.; Bueno J. M.; Marinho C. F.; Forsan C. N.; Paiva M. A. Imagem corporal e estado nutricional de acadêmicas do curso de nutrição de universidade particular de alfenas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 10. Num. 56. p.165 -174. 2016. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/619>>

40 - SIMÕES, Antônio C.; DOS SANTOS, Ana Lúcia P. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc.** São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>>

41- SOARES, L. P. ; PITA, J. S. L.; MAGALHÃES, S. S. Perfil dietético, estado nutricional e nível de atividade física em praticantes de exercícios físicos das academias de Vitória da Conquista-BA. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. V. 6, n.35, p. 343-352, 2012.

42 - TEIXEIRA, P.C., et al. A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. **Rev Psiq Clín.** v.36, n.4,p.145-52, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rpc/v36n4/a04v36n4.pdf>>

43- TUBINO, M. J. G.; TUBINO, F. M.; GARRIDO, F. A. C. Dicionário enciclopédico do esporte. São Paulo: Senac Editora, 2007.

44- Vargas, C. S.; Moraes, C.B.; Mozzaquatro, N.F.; Kirsten, V.R. **Prevalência de dismorfia muscular em mulheres frequentadoras de academia.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. 2013. p.28 -

34. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/362>>

APÊNDICE 1

QUESTINÁRIO VIA GOOGLE FORMS PARA PARTICIPANTES

Informações pessoais						
Nome completo						
Data de nascimento	Dia	Mês	Ano			
Idade (anos)						
Sexo	Feminino	Masculino				
Estado civil	Solteiro (a)	Casado (a)		Divorciado (a)	Vivúvo (a)	
Altura (m)						
Peso (m)						
Cicurferencia da cintura						

Exercício físico						
Qual o tipo de exercício físico mais praticado?						
	Aulas coletivas					Musculação
Qual qual frequência semanal (dias) você costuma praticar exercício físico?						
1	2	3	4	5	6	7
Em média, quanto tempo (horas) por dia, você gasta na academia?						
1	2	3	4	5	ou mais	
Como você considera o nível de exercício físico que realiza?						
	Fraco		Médio		Intenso	

Satisfação corporal							
Você se considera satisfeito ou isatisfeito com sua imagem corporal atual?							
Insatisfeito (a) pela magreza		Satisfeito (a)		Insatisfeito (a) pelo excesso de peso			
Marque abaixo, a figura de Escala de silhueta que melhor representa seu tamanho corporal atual							
1	3	5	7	11		13	
2	4	6	8	9	10	12	14
Marque abaixo, a figura de Escala de silhueta que representa o tamanho corporal que gostaria de ter							
1	3	5	7	11		13	
2	4	6	8	9	10	12	14

História clínica				
Você já realizou ou utilizou algum desses métodos para que atingisse a imagem corporal que gostaria?				
Cirurgias estéticas	Medicamentos	Anabolizantes		Nenhum método
Você apresenta sinais e sintomas de algumas dessas comorbidades abaixo?				
Distúrbio alimentar (anorexia; bulimia)	Ansiedade	Depressão	DCST	Não apresento

ANEXO A

ESCALA DE SILHUETAS PARA ADULTOS

