

**PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E A RELAÇÃO COM O ESTADO
NUTRICIONAL EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DE
VIANA- ES*****PERCEPTION OF BODY IMAGE AND RELATIONSHIP WITH NUTRITIONAL
STATUS IN WOMEN PRACTICING PHYSICAL ACTIVITY IN VIANA- ES***Estéfani dos Santos Costa¹Mayara Freitas Monteiro²

RESUMO: O presente trabalho teve como objetivo analisar a relação entre a percepção da imagem corporal, o estado nutricional e a prática de atividade física em mulheres adultas frequentadoras de academias localizadas em Viana – ES. Metodologicamente, desenvolveu-se um estudo descritivo, observacional e transversal no ano de 2024, avaliando 38 mulheres com idades entre 20 e 59 anos. A imagem corporal foi investigada por meio da aplicação do *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e da escala de silhuetas de Kakeshita, enquanto a prática de exercícios foi mensurada pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Foram realizadas avaliações antropométricas, incluindo aferição de peso, estatura, percentual de gordura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Os resultados indicaram que, quanto ao IMC, 44,7% das participantes eram eutróficas, 28,9% apresentavam sobrepeso e 18,4% baixo peso. Em relação à gordura corporal, 44,7% apresentaram índice baixo e 26,3% obesidade. A maioria (57,9%) foi classificada como ativa ou muito ativa. O teste *Body Shape Questionnaire* (BSQ) revelou que 47,4% tinham preocupação leve, 21,1% moderada e 18,4% grave com a aparência. Embora 44,7% estivessem eutróficas, 89,5% estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, superestimando sua silhueta. Observou-se ainda que mulheres com sobrepeso demonstraram maior insatisfação, e aquelas com menor percentual de gordura realizavam atividades mais intensas. O estudo identificou associação significativa entre estado nutricional, percepção da imagem corporal e prática de atividade física, mostrando alta prevalência de distorção de imagem independente da adequação do peso real.

Palavras-chave: Estado nutricional, Imagem corporal, Mulheres, Atividade física.

ABSTRACT: This study aimed to analyze the relationship between body image perception, nutritional status, and physical activity practice among adult women attending fitness centers located in Viana, Espírito Santo, Brazil. Methodologically, a descriptive, observational, and cross-sectional study was conducted in 2024, evaluating 38 women aged between 20 and 59 years. Body image perception was assessed using the *Body Shape Questionnaire* (BSQ) and the Kakeshita silhouette scale, while physical activity levels were measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Anthropometric assessments were performed, including measurements of body weight, height, body fat percentage, and calculation of Body Mass Index (BMI). The results showed that, regarding BMI, 44.7% of participants were classified as eutrophic, 28.9% as overweight, and 18.4% as

¹Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. estefani.costa@souunisales.com.br

² Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. mmonteiro@salesiano.br

underweight. Concerning body fat percentage, 44.7% presented low levels and 26.3% were classified as obese. Most participants (57.9%) were considered active or very active. BSQ results indicated that 47.4% of women reported mild concern with body appearance, 21.1% moderate concern, and 18.4% severe concern. Although 44.7% of the participants were eutrophic, 89.5% reported dissatisfaction with their body image, predominantly overestimating their body silhouette. Additionally, overweight women demonstrated greater body dissatisfaction, while those with lower body fat percentages engaged in more intense physical activities. The study identified a significant association between nutritional status, body image perception, and physical activity practice, revealing a high prevalence of body image distortion regardless of actual weight adequacy.

Keywords: Nutritional status, Body image, Women, Physical activity.

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal é um elemento fundamental da identidade individual, representando a percepção mental que uma pessoa tem de sua aparência física e corporeidade, expressa por meio de pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados ao corpo (Marreiro *et al.*, 2017). Essa concepção refere-se à autopercepção que as pessoas têm de sua própria aparência e é resultado da interação entre a imagem refletida no espelho e a experiência individual do sujeito (Mota *et al.*, 2020; Oliveira *et al.*, 2023). A construção da imagem corporal está intrinsecamente ligada à percepção corporal e ao nível de satisfação ou insatisfação com o próprio corpo (Maciel *et al.*, 2019).

A formação da imagem corporal é influenciada por uma série de fatores além do aspecto físico, incluindo sexo, idade, uso de mídias sociais e cultura (Vieira *et al.*, 2021). A mídia, a família e o contexto social influenciam diretamente a formação da imagem corporal, valorizando a idealização de um corpo perfeito, especialmente entre mulheres que praticam atividades físicas e almejam uma aparência definida, com músculos visíveis e baixo percentual de gordura. Entretanto, alcançar esse padrão pode ser desafiador ou inatingível, gerando insatisfação corporal e uma alta incidência de distúrbios alimentares entre essas praticantes (Moehlecke *et al.*, 2020; Hoerlle *et al.*, 2019).

A busca pelo corpo idealizado pode alterar a percepção da imagem corporal, sendo um dos principais fatores que motivam a prática de exercícios (Giovanella *et al.*, 2023). Embora muitas pessoas busquem atividades físicas para melhorar a saúde e o condicionamento, uma parcela significativa estabelece metas exclusivamente estéticas.

A prática regular de exercícios físicos está amplamente associada a benefícios para a saúde física e mental, sendo recomendada pelo envolvimento em atividades que promovam capacidades cardiovasculares e exercícios de força (More; Phillips; Colman, 2019). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos façam entre 150 e 300 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa por semana (OMS, 2020).

Entretanto, indivíduos com uma imagem corporal negativa podem enfrentar desafios adicionais em relação à motivação para a prática de atividades físicas. Paradoxalmente, essa insatisfação corporal pode diminuir a motivação para o exercício, enquanto, em outros casos, pode aumentar o engajamento em programas

de exercícios (Klimick; Coelho; Alli-Feldmann, 2017). As consequências da insatisfação corporal são amplas, incluindo prejuízos no comportamento alimentar, tendência ao desenvolvimento de transtornos alimentares, depressão, baixa autoestima, ansiedade e diminuição da qualidade de vida (Carvalho *et al.*, 2023).

A pressão social sobre a aparência é historicamente desproporcional, especialmente em relação às mulheres, que enfrentam padrões associando magreza e corpo atlético à beleza e felicidade (Mello, 2024). Nesse contexto, as mulheres são mais suscetíveis à insatisfação com a própria imagem corporal, influenciadas pela pressão social e pela intensa presença da mídia (Rodrigues, 2019).

Estudos recentes mostram que tanto a preocupação com o excesso de peso quanto com a magreza está associada aos riscos significativos para a saúde. Indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal devido ao excesso de peso demonstram alto risco de desenvolver comportamentos como restrição alimentar, obsessão pela perda de peso, Bulimia Nervosa e preocupação alimentar. Por outro lado, aqueles insatisfeitos devido à magreza apresentam alto risco de desenvolver comportamentos de controle alimentar (Oliveira *et al.*, 2019).

Dada a relevância atual e o destaque frequente na mídia, é essencial compreender a relação entre a preocupação com a imagem corporal, a prática de exercícios físicos e seu impacto no comportamento e na autoimagem, especialmente no contexto feminino. A presença de elementos relacionados à insatisfação com a imagem corporal pode acarretar consequências significativas para a saúde física e mental, tornando crucial uma compreensão mais aprofundada dessa dinâmica (Coqueiro *et al.*, 2020).

Neste contexto, este estudo teve como objetivo analisar a percepção da imagem corporal e a relação com o estado nutricional em mulheres praticantes de atividade física de uma academia localizada no município de Viana, Espírito Santo.

2. METODOLOGIA

2.1 DESENHO ESTUDO

A presente pesquisa é caracterizada como de campo, descritiva, de caráter transversal e abordagem quantitativa e qualitativa. A coleta de dados foi realizada em uma academia localizada na cidade de Viana, onde o espaço é voltado para treinos funcionais, e as informações foram coletadas nos meses de setembro e outubro de 2024. As participantes foram convidadas a participar, sendo informadas sobre os objetivos e procedimentos do estudo e só participaram aquelas que concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), as quais foram beneficiadas com uma avaliação da composição corporal e diagnóstico do estado nutricional.

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: mulheres, com idade entre 20 e 59 anos, praticantes de atividade física e residentes do município de Viana – ES. Aquelas que não atenderam aos critérios de inclusão foram excluídas da amostra, mas obtiveram todos os benefícios que puderam ser ofertados por esse estudo. A amostra foi composta por 38 mulheres adultas.

A coleta de dados para avaliação da percepção e satisfação da imagem corporal, nível de atividade física e estado nutricional foram realizadas de forma online com divulgação no Whatsapp® e presencial em uma academia. Como ferramenta foi

utilizado um questionário por meio do aplicativo Google Forms®, abrangendo informações sociodemográficas e clínicas. Os dados antropométricos foram coletados pela pesquisadora no ambiente da academia. Para obter as informações sobre a percepção da imagem corporal foi utilizando o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), para avaliar a satisfação com a imagem corporal foi utilizada a Escala de Silhuetas de Kakeshita, enquanto para classificar o nível de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ.

2.2 COLETA DE DADOS

2.2.1 Aspectos éticos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Salesiano (nº81119924.0.0000.5068). Foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido às participantes do estudo que aceitaram voluntariamente participar da pesquisa. As mulheres que participaram do estudo foram informadas sobre os procedimentos, possíveis desconfortos, riscos e benefícios do estudo antes de assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme determina a Resolução 196 e 466 do Conselho Nacional de Saúde de 2012 (Brasil, 2012).

2.2.2 Variáveis sociodemográficas

Para a avaliação das variáveis sociodemográficas foi aplicado um questionário estruturado para a pesquisa. Na primeira parte do questionário continha seis perguntas relacionadas à identificação, incluindo idade, sexo, escolaridade, estado civil, raça e ocupação/profissão (Oliveira *et al.*, 2019). Na segunda parte perguntas as participantes foram apresentadas a perguntas fechadas sobre a frequência e tempo sobre a prática de atividade física.

2.2.3 Estado nutricional

O peso corporal e o percentual de gordura foram aferidos com balança digital bioimpedância da marca Relaxmedic com capacidade de 180 kg. De acordo com o manual da marca, a classificação do percentual de gordura foi realizada conforme os critérios estabelecidos baixo peso, normal, sobrepeso e obesidade.

A altura foi aferida com fita antropométrica, de modo que a fita foi colada na parede e as participantes se posicionaram de costas para a fita, descalças e olhando para o horizonte e a avaliadora, aferiu a altura.

A determinação do estado nutricional foi realizada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), através da equação de Quetelet ($IMC = \text{massa corporal} / \text{altura}^2$) e foi classificado conforme a Organização Mundial de Saúde (1995) a seguir: baixo peso ($< 18,5 \text{ kg/m}^2$), eutrofia ($18,5 \text{ a } 24,9 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso ($24,9 \text{ a } 29,9 \text{ kg/m}^2$) e obesidade ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$).

2.2.4 Escala de Silhuetas de Kakeshita

Para avaliar a satisfação e a percepção da imagem corporal foi utilizada a Escala de Silhuetas, adaptada e validada para a população brasileira por Kakeshita e colaboradores (2009). Esta escala consiste em 15 figuras representando diferentes silhuetas, com variação de IMC entre $12,5 \text{ kg/m}^2$ e $47,5 \text{ kg/m}^2$, que foram apresentadas em ordens ascendentes da menor para maior, sendo que a participante

era solicitada a escolher um número de 1 a 15, e ela identificava qual a silhueta correspondia com a imagem como ela percebia sua imagem corporal atual e qual silhueta correspondia com o que ela gostaria de ser. As imagens foram disponibilizadas por meio de questionário online no aplicativo Google Forms®.

A satisfação com a imagem corporal foi avaliada pela diferença entre a figura que a participante selecionou para representar seu corpo atual e aquela que ela desejava alcançar. As mulheres satisfeitas foram as que não apresentaram diferença entre a figura atual e a desejada ($\text{Atual} - \text{Desejado} = 0$). Aquelas que desejaram uma silhueta maior demonstraram uma diferença negativa (<0), enquanto as que aspiravam a uma silhueta menor apresentaram uma diferença positiva (>0).

Para a percepção da imagem corporal, foi calculada a diferença entre a figura selecionada como representativa do corpo atual e a figura que correspondia ao IMC real da participante. Aquelas que se percebiam de forma precisa foram aquelas cuja diferença entre a figura atual e a figura real foi igual a zero ($=0$). Aquelas que se viam menores tinham uma diferença negativa (<0), enquanto as que se percebiam maiores apresentavam uma diferença positiva (>0) (Duarte Junior *et al.*, 2018).

2.2.5 Nível de atividade física

Para a classificação das participantes quanto ao Nível de Atividade Física (NAF), foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta, validado para uso no Brasil (Matsudo *et al.*, 2001).

As perguntas do IPAQ referem-se às atividades realizadas na semana anterior à aplicação do questionário. De acordo com os critérios estabelecidos por essa ferramenta, os participantes foram classificados em: Muito Ativo: Cumpre todas as recomendações (vigorosa ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 min ou moderada/caminhada ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 min), Ativo: Cumpre pelo menos uma recomendação (vigorosa, moderada ou total ≥ 150 min/sem), Irregularmente Ativo: Faz atividade física, mas não atinge as recomendações: A : Cumpre frequência (≥ 5 dias/sem) ou duração (≥ 150 min/sem) e B: Não cumpre nenhum critério e Sedentário: Não faz nenhuma atividade por ≥ 10 min contínuos na semana.

2.2.6 Avaliação da Insatisfação Corporal

Para a avaliação da relação com a imagem corporal, foi aplicado o questionário sobre Imagem Corporal, conhecido como Body Shape Questionnaire (BSQ-34), uma ferramenta psicométrica criada por Cooper *et al.* (1987). Esse instrumento foi traduzido para o português por Cordás e Neves (1999) e validado para a população brasileira por Di Pietro e Silveira (2009), sendo o seu principal objetivo mensurar o grau de insatisfação com a imagem corporal do indivíduo.

O BSQ-34 é composto por 34 questões e apresenta uma faixa de pontuação de 34 a 204 pontos. As respostas variam de "Nunca" (um ponto) a "Sempre" (seis pontos), e a pontuação total é obtida pela soma das respostas. A interpretação dos resultados é classificada da seguinte forma: de 0 a 80 pontos, não há preocupação com a imagem corporal; entre 81 e 110 pontos, há uma leve preocupação; pontuações de 111 a 140 pontos refletem uma preocupação moderada; e, entre 141 e 204 pontos, há uma preocupação grave com a imagem corporal.

2.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise realizada neste estudo envolveu a exploração dos dados por meio de estatística descritiva e inferencial. Na abordagem descritiva, para as variáveis numéricas/quantitativas, foram apresentados a média, o desvio padrão, e os valores mínimo e máximo. As variáveis qualitativas foram descritas por meio das frequências absolutas e relativas. Para a análise inferencial, foi utilizado o teste não paramétrico Qui-quadrado. O nível de significância adotado foi de 5%, ou seja, um valor-p inferior a 0,05 indica a existência de uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis. A análise dos dados foi conduzida com o auxílio dos programas SPSS 23.0 for Windows e Excel 2010.

3. RESULTADOS

A pesquisa foi desenvolvida com uma amostra composta por 38 mulheres voluntárias, com idade entre 20 e 35 anos. A maioria delas 42,1% (n=16) era de etnia parda, 39,5% branca (n=15) e 18,4% (n=7) preta. Com relação ao estado civil, 47,4% (n=18) estavam casadas e 31,6 % (n=12) solteiras. A escolaridade predominante foi o Ensino Superior (36,8%) (n=14), sendo que, 34,8% (n=13) são estudantes. E 60,5% (n=23) declarou possuir renda familiar de 2 a 3 salários-mínimos, entretanto, é relevante destacar que 34,2% (n=13) vivem com menos de um 1 salário-mínimo.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica das mulheres praticantes de atividades físicas, do município de Viana, Espírito Santo

| Variáveis | n | % |
|-------------------------------|----|------|
| Idade | | |
| 20 a 25 anos | 8 | 21,1 |
| 26 a 30 anos | 6 | 15,8 |
| 31 a 35 anos | 9 | 23,7 |
| 36 a 40 anos | 4 | 10,5 |
| 41 a 45 anos | 4 | 10,5 |
| 46 a 50 anos | 4 | 10,5 |
| 51 a 55 anos | 4 | 10,5 |
| 55 a 59 anos | 3 | 7,9 |
| Raça/cor | | |
| Branco | 15 | 39,5 |
| Preto | 7 | 18,4 |
| Pardo | 16 | 42,1 |
| Escolaridade | | |
| Fundamental Incompleto | 6 | 15,8 |
| Fundamental Completo | 4 | 10,5 |
| Ensino Médio Incompleto | 8 | 21,1 |
| Ensino Médio Completo | 6 | 15,8 |
| Ensino Superior Incompleto | 10 | 26,3 |
| Ensino Superior Completo | 4 | 10,5 |
| Renda Familiar | | |
| Até 01 salários-mínimos | 13 | 34,2 |
| De 02 até 03 salários-mínimos | 23 | 60,5 |
| Mais de 04 salários-mínimos | 2 | 5,2 |

| Variáveis | n | % |
|---------------------------|----|------|
| Ocupação/profissão | | |
| Estudante | 13 | 34,2 |
| Dona de casa/do lar | 5 | 13,2 |
| Autônomo | 6 | 15,8 |
| Desempregado | 3 | 7,9 |
| Empresário | 2 | 5,3 |
| Aposentado | 1 | 2,6 |
| Outros | 8 | 21,1 |
| Situação conjugal | | |
| Casado (a) | 18 | 47,4 |
| Solteiro (a) | 12 | 31,6 |
| Divorciado (a) | 5 | 13,2 |
| Viúvo (a) | 3 | 7,9 |

Fonte: Elaboração Própria (2024)

Quanto à frequência de atividade física 71,1% (n=27) pratica de 3 a 4 vezes na semana e 26,3% (n=10) 5 a 6 vezes na semana. Verificou-se que 44,7% (n=17) realizam de 60 a 90 minutos de atividade física por dia e 31,6% (n=12) realizam de 90 a 120 minutos. (Tabela 2).

Tabela 2 – Prática de atividade física e estado nutricional das mulheres praticantes de atividades físicas do município de Viana, Espírito Santo

| Variáveis | n | % |
|---------------------------------------|----|------|
| Frequência de atividade física | | |
| Todos os dias | 1 | 2,6 |
| 6 a 5 vezes na semana | 10 | 26,3 |
| 4 a 3 vezes na semana | 27 | 71,1 |
| 2 vezes ou menos na semana | 0 | 0,0 |
| Tempo de atividade física | | |
| 30 a 60 minutos | 9 | 23,7 |
| 60 a 90 minutos | 17 | 44,7 |
| 90 a 120 minutos | 12 | 31,6 |
| Estado nutricional | | |
| Baixo peso | 7 | 18,4 |
| Eutrofia | 17 | 44,7 |
| Sobrepeso | 11 | 28,9 |
| Obesidade | 3 | 7,9 |
| Percentual de gordura | | |
| Baixo peso | 17 | 44,7 |
| Médio | 8 | 21,1 |
| Sobrepeso | 3 | 7,9 |
| Obesidade | 10 | 26,3 |

Fonte: Elaboração Própria (2024)

Através dos resultados do IMC, pode ser afirmado que 44,7% (n=17) das mulheres se encontravam eutróficas, 28,9% (n=11) apresentavam sobrepeso 18,4% (n=7) obtiveram o diagnóstico de baixo peso e 7,9% (n=3) (Tabela 2). Com relação ao percentual de gordura, pode-se afirmar que 17 (44,7%) apresentavam percentual de gordura baixo peso, 10 (26,3%) obesidade, 8 (21,1%) médio e 3 (7,9%) sobrepeso (Tabela 2). É possível observar na Tabela 3 um IMC e um percentual de gordura médio de 23,9 kg/m² e 22,8% respectivamente.

Tabela 3 – Características antropométricas das mulheres praticantes de atividade física, do município de Viana, Espírito Santo

| Variáveis | Mínimo | Máxima | Média | Desvio - Padrão |
|---------------------------|--------|--------|-------|-----------------|
| Peso (kg) | 41,9 | 112,1 | 63,8 | 15,8 |
| Altura (m ²) | 1,49 | 1,79 | 1,6 | 0,07 |
| IMC (kg/m ²) | 16,2 | 44,3 | 23,9 | 6,29 |
| Percentual de gordura (%) | 6,3 | 48,7 | 22,8 | 11,4 |

Fonte: Elaboração Própria (2024)

Na análise classificatória dos testes IPAQ, constatou-se que 57,9% foram considerados ativos e muito ativos para prática de atividade física (Tabela 4).

Os resultados do teste BSQ para diagnóstico de distúrbios da imagem corporal indicaram que 47,4% (n=18) das participantes estavam levemente preocupadas com a imagem corporal; 21,1% (n=8) moderadamente; e 18,4% (n=7) gravemente (Tabela 4).

No que diz respeito à satisfação com a imagem corporal, a partir do Teste de Silhuetas de Kakeshita, 10,5% (n=4) das mulheres se consideravam satisfeitas, enquanto 84,2% expressavam o desejo de reduzir a silhueta e 5,3% desejavam aumentá-la. Em relação à percepção corporal, 7,9% das mulheres se percebiam como realmente são, enquanto 18,4% se viam menores e 73,7% se viam maiores do que realmente são (Tabela 4).

Tabela 4 – Classificação dos testes de diagnósticos das mulheres praticantes de atividade física de Viana, ES.

| Variáveis | n | % |
|--------------------------------------|----|------|
| IPAQ - VERSÃO CURTA | | |
| Muito ativo | 15 | 39,5 |
| Ativo | 7 | 18,4 |
| Irregularmente ativo A | 6 | 15,8 |
| Irregularmente ativo B | 10 | 26,3 |
| BSQ | | |
| Não preocupada com a imagem corporal | 4 | 10,5 |
| Levemente preocupada | 18 | 47,4 |
| Moderadamente preocupada | 8 | 21,1 |
| Gravemente preocupada | 7 | 18,4 |
| SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL | | |
| Satisfeito | 4 | 10,5 |
| Insatisfeito - aumentar a silhueta | 2 | 5,3 |
| Insatisfeito - diminuir a silhueta | 32 | 84,2 |

| Variáveis | n | % |
|-------------------------------------|----|------|
| PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL | | |
| Percebe-se com silhueta maior | 28 | 73,7 |
| Percebe-se com silhueta igual | 3 | 7,9 |
| Percebe-se com silhueta menor | 7 | 18,4 |
| Fonte: Elaboração Própria (2024) | | |

A Tabela 5 mostra os resultados relativos às associações entre o estado nutricional e os testes que relacionam a percepção da imagem corporal e a prática de atividade física. Diante dos dados da Tabela 5, houve resultado significativamente relevante (p -valor $< 0,05$), entre o estado nutricional e os resultados da Escala de Silhueta de Kakeshita, de modo que foi identificado que 44,7% ($n=17$) da amostra diagnosticada como eutróficas apresentava algum grau de distorção da imagem corporal, sendo que 39,3% ($n=11$) se percebiam com a silhueta maior que a real.

Tabela 5- Associação entre o estado nutricional e resultados dos testes das mulheres praticantes de atividade física do município de Viana, Espírito Santo

| Variáveis | ESTADO NUTRICIONAL | | | | p |
|--------------------------------------|--------------------|------------|------------|-----------|-------|
| | Baixo Peso | Eutrofia | Sobrepeso | Obesidade | |
| IPAQ - VERSÃO CURTA | | | | | |
| Muito ativo | 4 (26,7%) | 7 (46,7%) | 3 (20%) | 1 (6,7%) | 0,098 |
| Ativo | 0 (0%) | 4 (57,1%) | 2 (28,6%) | 1 (14,3%) | |
| Irregularmente ativo A | 3 (50%) | 3 (50%) | 0 (0%) | 0 (0%) | |
| Irregularmente ativo B | 0 (0%) | 3 (30%) | 6 (60%) | 1(10%) | |
| BSQ | | | | | |
| Não preocupada com a imagem corporal | 2 (40%) | 3 (60%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0,131 |
| Levemente preocupada | 5 (27,8%) | 8 (44,4%) | 5 (27,8%) | 0 (0%) | |
| Moderadamente preocupada | 0 (0%) | 4 (50%) | 3 (37,5%) | 1 (12,5%) | |
| Gravemente preocupada | 0 (0%) | 2 (28,6%) | 3 (42,9%) | 2 (28,6%) | |
| SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL | | | | | |
| Satisfeito | 1 (25%) | 3 (75%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0,443 |
| Insatisfeito - aumentar a silhueta | 1 (50%) | 0 (0%) | 1 (50%) | 0 (0%) | |
| Insatisfeito - diminuir a silhueta | 5 (15%) | 14 (48,3%) | 10 (31,3%) | 9,4 (3%) | |
| PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL | | | | | |
| Percebe-se com silhueta maior | 3 (10,7%) | 11 (39,3%) | 11 (39,3%) | 3 (10,7%) | 0,035 |
| Percebe-se com silhueta igual | 0 (0%) | 3 (100%) | 0 (0%) | 0 (0%) | |
| Percebe-se com silhueta menor | 4 (57,1%) | 3 (42,9%) | 0 (0%) | 0 (0%) | |
| Fonte: Elaboração Própria (2024) | | | | | |

Diante dos dados da Tabela 6, foi possível observar que 44,7% da amostra diagnosticada com baixo percentual de gordura apresentavam distorção da imagem corporal ($p<0,05$) e, destas, 73,3% das mulheres eram muito ativas na prática de atividade física.

Além disso 26,6% das mulheres com excesso de gordura corporal também apresentavam distorção da imagem corporal e 35,7% se percebiam com a silhueta maior que a real ($p<0,05$).

Tabela 6 - Associação entre o percentual de gordura e resultados dos testes das mulheres praticantes de atividade física do município de Viana, Espírito Santo.

| Variáveis | PERCENTUAL DE GORDURA | | | | p |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------|-----------|------------|--------|
| | Baixo Peso | Normal | Sobrepeso | Obesidade | |
| IPAQ - VERSÃO CURTA | | | | | |
| Muito ativo | 11 (73,3%) | 1 (6,7%) | 0 (0%) | 3 (20%) | 0,0002 |
| Ativo | 2 (28,6%) | 2 (28,6%) | 1 (14,3%) | 2 (28,6%) | |
| Irregularmente ativo A | 4 (66,7%) | 0 (0%) | 2 (33,3%) | 0 (0%) | |
| Irregularmente ativo B | 0 (0%) | 5 (50%) | 0 (0%) | 5 (50%) | |
| BSQ | | | | | |
| Não preocupada com a imagem corporal | 4 (80%) | 1 (20%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0,364 |
| Levemente preocupada | 10 (55,6%) | 3 (16,7%) | (%) | (%) | |
| Moderadamente preocupada | 1 (12,5%) | 2 (25%) | (%) | (%) | |
| Gravemente preocupada | 2 (28,6%) | 2 (28,6%) | 1 (14,3%) | 2 (28,6%) | |
| SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL | | | | | |
| Satisfeito | 4 (100%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0,457 |
| Insatisfeito - aumentar a silhueta | 1 (50%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 1 (50%) | |
| Insatisfeito - diminuir a silhueta | 12 (37,5%) | 8 (25%) | 3 (9,4%) | 9 (28,1%) | |
| PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL | | | | | |
| Percebe-se com silhueta maior | 9 (32,1%) | 6 (21,4%) | 3 (10,7%) | 10 (35,7%) | 0,022 |
| Percebe-se com silhueta igual | 1 (33,3%) | 2 (66,7%) | 0 (0%) | 0 (0%) | |
| Percebe-se com silhueta menor | 7 (100%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 0 (0%) | |
| Fonte: Elaboração Própria (2024) | | | | | |

Fonte: Elaboração Própria (2024)

4. DISCUSSÃO

No presente estudo foi identificado um perfil de mulheres caracterizado em sua maioria 60,6% com 20 a 35 anos, 81,6% de etnia branca e parda, 47,4% casadas, 36,8% com ensino superior e 60,5% renda familiar de 2 a 3 salários-mínimos, embora uma parte 34,2% (n=13) viva com menos de um salário-mínimo. Em estudo conduzido por Higino e Freitas (2021) com 450 praticantes de Crosstraining, constatou-se que 87,3% dos participantes tinham escolaridade de nível superior completo, 47,8% apresentavam uma renda média superior a cinco salários-mínimos, enquanto 31,8% possuíam uma renda média entre três e cinco salários-mínimos.

A prática de atividades físicas ou exercícios regulares desempenha um papel significativo ao contribuir para um corpo mais saudável e fortalecido, o que, por sua vez, pode elevar os níveis de satisfação com a própria imagem corporal (CESA, 2022).

Em relação à prática de atividades físicas, 71,1% das participantes deste estudo realizavam exercícios de 3 a 4 vezes por semana, 44,7% com duração de 60 a 90 minutos por dia, o que é consistente com as recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), que recomenda entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física moderada. Essa frequência é consistente com o perfil de praticantes de academias observado no estudo de Lacerda e Rocha (2020), que identificaram que 62,7% dos participantes iniciam a prática de exercícios motivados por questões de saúde, enquanto o restante busca objetivos estéticos.

Ao analisar o estado nutricional, 44,7% das participantes estavam eutróficas, 28,9% apresentavam sobrepeso e 18,4% estavam com baixo peso e 7,9% apresentavam obesidade. Esses dados estão alinhados com os achados de Matos e Costa (2019), que avaliou 52 mulheres e 46,2% delas apresentaram eutrofia e 38,5% excessos de peso, segundo o IMC.

Os resultados de diagnósticos de distúrbios da imagem corporal (BSQ) mostraram que 47,4% das mulheres deste estudo estão levemente preocupadas com sua imagem corporal, enquanto 21,1% possuem preocupação moderada e 18,4% apresentavam preocupação grave. Um estudo conduzido por Oliveira *et al.* (2019), envolvendo uma amostra de 135 mulheres com idade mínima de 18 anos, evidenciou que 89,63% das participantes, relatava insatisfação com suas próprias imagens corporais e que elas buscavam ativamente alcançar um corpo mais magro, movidas pela percepção de estarem acima do peso considerado ideal.

A discrepância entre os índices objetivos de saúde (IMC e percentual de gordura) e a percepção subjetiva da imagem corporal é um fenômeno amplamente descrito na literatura, como apontado por Oliveira *et al.* (2019) e Zanettin *et al.* (2019), que indicam que fatores socioculturais, como padrões de beleza promovidos pela mídia, têm grande influência na insatisfação corporal.

No que diz respeito à satisfação com a imagem corporal, os resultados deste estudo revelaram que 47,4% das mulheres estavam levemente preocupadas com sua imagem corporal e 73,7% das participantes se percebiam com uma silhueta maior do que realmente eram. Esses resultados são semelhantes aos encontrados por Costa *et al.* (2019) e Macedo *et al.* (2019), que indicaram que grande parte das mulheres, mesmo dentro de padrões nutricionais adequados, possuem uma visão distorcida de sua imagem corporal.

A distorção da imagem corporal é frequentemente associada à busca incessante por padrões estéticos idealizados, como discutido por Alvarenga Barros *et al.* (2023), que destacam a mídia como um fator determinante na formação de padrões irreais de corpo.

A percepção da imagem corporal pode ser entendida como a maneira pela qual um indivíduo interpreta e apresenta seu corpo, bem como a forma como acredita que os outros o percebem. Esse conceito abrange diversos fatores, incluindo a autopercepção física baseada em memórias, suposições e generalizações, além dos sentimentos relacionados às características como altura, peso e tamanho corporal. Ademais, a relação com o corpo em movimento também influencia essa percepção. Contudo, um foco excessivo na imagem corporal pode desencadear ou agravar diferentes problemas psicológicos (Carvalho *et al.*, 2020).

A relação entre o estado nutricional e a percepção da imagem corporal evidência que, entre as mulheres eutróficas do presente estudo, 39,3% se percebiam com uma silhueta maior do que a real, enquanto 26,6% das participantes com excesso de gordura corporal também apresentavam distorção da imagem. Esses dados são semelhantes aos de Matos e Costa (2019), que relataram que 79% das mulheres frequentadoras de academias apresentavam algum grau de distorção e que entre as mulheres com baixo peso 44,7% também relataram distorção de imagem, indicando que a insatisfação corporal não é exclusiva de indivíduos com sobrepeso ou obesidade.

Os resultados do IPAQ revelaram que 57,9% das mulheres foram classificadas como ativas ou muito ativas, com destaque para o grupo muito ativo, no qual 73,3% apresentaram baixo percentual de gordura ($p < 0,05$). Por outro lado, a obesidade foi mais prevalente nas categorias de menor nível de atividade física, sendo que 50% das mulheres obesas estavam classificadas como irregularmente ativas B. Esses achados

corroboram com a associação entre níveis elevados de atividade física e maior preocupação estética, conforme descrito por Lacerda e Rocha (2020).

No entanto, é importante destacar que neste estudo, mesmo entre as mulheres muito ativas, a insatisfação corporal se manteve elevada, sugerindo que o foco excessivo em resultados estéticos pode não contribuir significativamente para uma melhor percepção da autoimagem. Tais dados também foram encontrados em estudos recentes que apontaram que, embora a prática regular de atividade física tenha benefícios para a saúde mental e física, a busca por padrões estéticos muitas vezes resulta em insatisfação corporal (Bastos *et al.*, 2019; Tiggemann; McCourt, 2019).

A análise dos dados indicou que 73,7% das mulheres se percebiam com uma silhueta maior do que a real, mesmo com percentual de gordura e IMC adequados. Esse padrão reforça o impacto dos padrões de beleza inatingíveis promovidos pela mídia, como discutido por Carvalho *et al.* (2020), que associam esses padrões a problemas como baixa autoestima e maior predisposição aos Transtornos Alimentares.

No presente estudo foi verificado que a relação entre o percentual de gordura e a percepção corporal entre as mulheres classificadas com percentual de gordura elevado, 35,7% se percebiam com uma silhueta maior ($p < 0,05$). No presente estudo foi verificado uma relação significativa entre o percentual de gordura elevado e a percepção corporal nas mulheres avaliadas. Dentre as participantes com percentual de gordura classificado como elevado, 35,7% apresentaram uma autopercepção corporal maior do que a real ($p < 0,05$). Entre aquelas com percentual de gordura baixo peso, 44,7% também apresentaram distorção de imagem corporal. Esses dados sugerem que a distorção na percepção corporal está consistentemente associada ao percentual de gordura, evidenciando que tanto déficits quanto excessos podem contribuir para uma visão negativa do próprio corpo. Esses achados são semelhantes aos de Fantineli *et al.* (2020), que destacaram a associação entre insatisfação corporal e extremos no percentual de gordura.

Diante dessa realidade, destaca-se a importância dos profissionais de saúde, que por meio de suas especialidades e conhecimentos orientam os indivíduos na adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Nesse contexto, os nutricionistas desempenham um papel fundamental, fornecendo informações precisas sobre os efeitos das práticas alimentares não saudáveis e promovendo o cuidado adequado com o corpo e a saúde (Vargas, 2014; Lacerda *et al.*, 2020).

A insatisfação com a imagem corporal é um fenômeno complexo, influenciado por múltiplos fatores, como o estado nutricional, a prática de atividade física e as pressões sociais. Esse problema tem alta prevalência, mesmo entre as mulheres fisicamente ativas e eutróficas, o que ressalta a necessidade de abordagens multidisciplinares. Intervenções que promovam a aceitação corporal, aliadas à desconstrução de padrões estéticos irreais e ao suporte psicológico são essenciais para melhorar a relação das mulheres com seus corpos e reduzir os riscos de distúrbios alimentares e outros problemas psicológicos (Martins, 2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou a associação entre estado nutricional, percepção da imagem corporal e prática de atividade física em mulheres adultas frequentadoras de academia no município de Viana, Espírito Santo.

Os resultados mostraram que, embora 44,7% das participantes estivessem eutróficas, a insatisfação com a imagem corporal estava presente em 89,5% das mulheres e que 73,7% delas superestimaram suas silhuetas, percebendo-se com uma aparência maior do que a real. As mulheres com sobrepeso ou obesidade apresentaram níveis mais elevados de insatisfação com a imagem, enquanto aquelas com menor percentual de gordura tenderam a praticar atividade física intensa.

Esses achados reforçam a forte conexão entre estado nutricional e percepção da imagem corporal, destacando o impacto dos padrões estéticos idealizados sobre a autoimagem e o comportamento das mulheres.

Por fim, cabe destacar que são necessários mais estudos nessa área para gerar dados comparativos, possibilitando análises mais detalhadas e o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, com foco na promoção da saúde física e mental das populações afetadas.

REFERÊNCIA

ALVARENGA BARROS, P. H. *et al.* Impactos da mídia e fatores associados na insatisfação da imagem corporal em adolescentes. **RECIMA21: Revista Científica Multidisciplinar**, [S. l.], v. 4, n. 6, p. e463215, 2023.

BASTOS, R. L. G.; MOURA, E. A. A.; LIMA, M. F. O impacto da atividade física na percepção da imagem corporal e saúde mental em jovens adultos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 43-56, 2019.

CARVALHO, A. G. de *et al.* Satisfação com a imagem corporal e comportamento alimentar de universitários praticantes de atividade física. **RBNE: Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 17, n. 105, p. 419-427, 3 dez. 2023.

CESA, Claudia Ciceri. Prática de atividade física por pelo menos seis meses reduz pressão arterial e níveis de triglicérides em crianças. **SciELO em Perspectiva**, [S. l.], 2022.

COOPER, P. J. *et al.* The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987.

COQUEIRO, Raildo da Silva *et al.* Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 30, n. 1, 2008.

CORDÁS, T. A.; NEVES, J. E. P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 41-47, 1999.

COSTA, V. R. P. *et al.* Percepção da imagem corporal de indivíduos adultos e idosos. **RBONE: Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 1011-1015, 2019.

DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.

FANTINELI, R. E. *et al.* Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 3989-4000, 2020.

GIOVANELLA, F. T.; ZANELLA, P. B.; BRUCH-BERTANI, J. P. Avaliação do estado nutricional e da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física. **RBONE: Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 110, p. 547-555, 22 dez. 2023.

HIGINO, D.; FREITAS, M. Perfil socioeconômico e motivacional de praticantes de crosstraining. **Revista Brasileira de Esportes**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 23-34, 2021.

HIGINO, Daniela Dantas; FREITAS, Ronilson Ferreira. Prevalência e fatores associados ao uso de suplementos alimentares e esteroides anabólicos androgênicos em praticantes de crossfit. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 15, n. 90, p. 9-23, 2021.

HOERLLE, E. L. V.; BRAGA, K. D.; PRETTO, A. D. B. Alteração da percepção corporal e prevalência de transtornos alimentares em desportistas do município de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 78, p. 212-218, 2019.

KAKESHITA, I. S. *et al.* Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 25, n. 2, p. 263-270, 2009.

KLIMICK, A. C.; COELHO, C. E.; ALLI-FELDMANN, L. R. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. **Revista de Iniciação Científica da ULBRA**, Canoas, v. 1, n. 15, p. 54-62, 2017.

LACERDA, N. Z.; ROCHA, N. P. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados em praticantes de exercício físico em academias no Município de Leopoldina - MG. **Revista Científica da FAMINAS**, Muriaé, v. 15, n. 1, 2020.

MACEDO, J. L. *et al.* Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física. **RBNE: Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 81, p. 617-623, 19 set. 2019.

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

MARREIROS LOPES, M. A. *et al.* Percepção da imagem corporal e estado nutricional em acadêmicas de nutrição de uma universidade pública. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 259-276, 2017.

MARTINS, L. S.; ALMEIDA, R. P.; FERREIRA, C. M. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em mulheres fisicamente ativas. **Revista Brasileira de Nutrição, Saúde e Bem-estar**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 95-106, 2024.

MATOS, T. C.; COSTA, T. D. Distorção de imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia. **Revista Científica UNILAGO**, São José do Rio Preto, v. 1, n. 1, 2019.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MELLO, J. A. de. **O corpo gordo e o grotesco**: gênero, política e transgressão na arte contemporânea. São Paulo: Dialética, 2024.

MOEHLECKE, M. *et al.* Autoimagem corporal, insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes brasileiros: um estudo nacional. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 96, n. 1, p. 76-83, 2020.

MORE, Kimberly R.; PHILLIPS, L. Alison; COLMAN, Miriam H. Eisenberg. Evaluating the potential roles of body dissatisfaction in exercise avoidance. **Body Image**, [S. l.], v. 28, p. 110-114, 2019.

MOTA, V. E. C. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres adultas. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 33, e190185, 2020.

OLIVEIRA, C. M. M. S. *et al.* Avaliação da percepção da imagem corporal e sua relação com o estado nutricional em mulheres praticantes de musculação. **RBNE: Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 80, p. 513-518, 12 set. 2019.

OLIVEIRA, E. H. S. de *et al.* Avaliação da percepção da imagem corporal em universitários da área da saúde. **RBONE: Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 109, p. 377-386, 22 dez. 2023.

OLIVEIRA, T. C. *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitárias do curso de nutrição. **Sigmae**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 771-778, 2019.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Recomendação global sobre atividade física para saúde**. Genebra: OMS, 2010.

RODRIGUES, D. S. **A influência das mídias sociais na autoimagem da mulher e suas relações no desenvolvimento dos transtornos alimentares**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2019.

TIGGEMANN, M.; MCCOURT, A. The impact of the pursuit of physical appearance ideals on body dissatisfaction in active individuals. **Psychology of Sport and Exercise**, [S. l.], v. 44, p. 101-109, 2019.

VARGAS, E. G. A. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 73-75, jan. 2014.

VIEIRA, J. H.; DINIZ, E. F. F. S.; LOVORATO, V. N.; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues. Insatisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. **Revista Científica UNIFAGOC**: Multidisciplinar, Ubá, v. 5, n. 1, 2021.

WHO. World Health Organization. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**: at a glance. Geneva: WHO, 2020.

ZANETTIN, F. L.; ROMANI, L.; COZER, M. Perfil antropométrico, hábitos alimentares no pré e pós-treino e percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de treinamento funcional. **RBNE: Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 79, p. 274-282, 9 set. 2019.