



INSATISFAÇÃO CORPORAL ENTRE ACADÊMICAS DE NUTRIÇÃO QUE FREQUENTAM ACADEMIAS

NATHALIA MIRANDA GRAIA¹
LARISSA NAIANA RAUBER²
MAIARA TRINDADE PREVEDELLO³

RESUMO: Nota-se na sociedade a existência de um padrão corporal mais aceito e valorizado, sendo esse perfil mais cobrado da população feminina principalmente em países ocidentais como o Brasil. Tal fator relaciona-se com a insatisfação corporal e possíveis transtornos alimentares, podendo estarem mais intimamente ligados a estudantes universitárias do curso de Nutrição. Uma vez que existe a cobrança de um padrão para estes futuros profissionais da área da nutrição por serem desta área. Esse estudo teve como objetivo avaliar a insatisfação com a imagem corporal entre acadêmicas do curso de nutrição de um centro universitário do município de Sinop-MT, frequentadoras de academias de atividade física. A metodologia utilizada foi inicialmente a pesquisa bibliográfica para depois ir à campo por meio de entrevista com as participantes do estudo. Conclui-se que há distorção de imagem e insatisfação corporal na amostra entrevistada uma vez que mesmo estando com estado nutricional classificado em baixo peso ou eutrofia, cerca de 58% das participantes apresentavam insatisfação com a imagem corporal.

Palavras-Chave: Exercício físico; Insatisfação corporal; Estudantes.

BODY DISSATISFACTION AMONG NUTRITION ACADEMICS WHO ATTEND GYMS

ABSTRACT: In society, there is a more accepted and valued body standard, and this profile is more demanded of the female population, especially in Western countries such as Brazil. This factor is related to body dissatisfaction and possible eating disorders and may be more closely linked to female university students studying nutrition. This is because future nutrition professionals are expected to meet certain standards. The aim of this study was to assess body image dissatisfaction among female nutrition students at a university center in the city of Sinop, MT, who attend physical activity gyms. The methodology used was initially bibliographical research and then fieldwork through interviews with the study participants. It was concluded that there was distortion of image and body dissatisfaction in the sample interviewed, since even though their nutritional status was classified as low weight or eutrophic, around 58% of the participants were dissatisfied with their image.

Keywords: Physical exercise; Body dissatisfaction; Students.

¹ Acadêmico de Graduação. Curso de Nutrição, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: nahgraia@gmail.com.

² Professora Mestre em Propriedade Intelectual e Tecnológica. Curso de Nutrição, Centro Universitário Fasipe - UNIFASIFE. Endereço eletrônico: lari.naianar@gmail.com.

³ Professora Especialista em Nutrição Clínica, Curso de Nutrição, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: maiara.tprevedello@gmail.com.



1. INTRODUÇÃO

O desejo de ter um corpo perfeito, que se encaixe nos padrões de beleza da sociedade atual, está ligado à insatisfação corporal. Esses padrões variam ao longo do tempo, entre regiões e culturas. Nos países ocidentais, o ideal é um corpo magro e atlético. A busca por esse padrão pode afetar as relações sociais e preocupa a saúde pública (GAMA *et al.*, 2022).

A imagem corporal é a percepção tridimensional que cada pessoa tem do seu próprio corpo, influenciada por experiências pessoais. Essa imagem é fluida e constantemente se reestrutura com novas vivências. Quando ocorre uma distorção na percepção do próprio corpo, frequentemente levando a uma visão distorcida da própria condição física, isso pode desencadear uma busca implacável por métodos de controle de peso, especialmente entre as mulheres, sem uma avaliação adequada dos potenciais riscos envolvidos (CASTRO *et al.*, 2017). Há evidências consistentes de que as mulheres tendem a ter um nível menor de satisfação corporal em comparação aos homens, devido a fatores de socialização e expectativas culturais de beleza mais rigorosas para as mulheres (NEAGU, 2015).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais ou Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) define Transtornos Alimentares (TA) como condições que envolvem perturbações na alimentação e comportamentos relacionados, com potencial para afetar a saúde física e mental. Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria, mais de setenta milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de algum transtorno alimentar, sendo a Anorexia Nervosa o transtorno com a taxa mais alta de mortalidade entre as doenças psiquiátricas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Val *et al.* (2011) apontam que esses transtornos se manifestam através de sinais como exercícios extremos, uma relação problemática com a alimentação e jejum frequente. É crucial identificar e tratar esses transtornos prontamente, pois costumam preceder outros problemas de saúde e podem levar à morte. O número de pessoas com TA está aumentando, especialmente o público feminino. Quando se refere ao TA, o número de pessoas que convivem com esse problema de saúde é crescente, principalmente a população feminina, que tem maior probabilidade de desenvolver este tipo de transtorno. Parte dessas pessoas, pode ter ciência deste problema, possuindo acompanhamento e tratamento adequado, no entanto, o estudo da insatisfação com a imagem corporal, permite difundir a uma parcela maior de pessoas, a maneira como essa insatisfação pode sintomatizar transtornos alimentares, além de alertar sobre outros sinais e sintomas.

A nutrição vai além de dietas com fins estéticos, desempenhando um papel crucial no tratamento e prevenção de doenças através da dietoterapia específica. É essencial que os profissionais estejam bem treinados para reconhecer os primeiros sinais, que muitas vezes começam com insatisfação corporal ou autocrítica em relação ao corpo. A insatisfação com a imagem corporal é comum, e é mais prevalente em mulheres que praticam exercícios físicos, devido à preocupação com sua saúde e aparência corporal. Essa insatisfação pode estar relacionada a transtornos alimentares e ter impactos na saúde física e mental.

Sendo assim, estudantes universitárias de nutrição que frequentam academias são insatisfeitas com a imagem corporal? O objetivo deste estudo foi avaliar a insatisfação com a imagem corporal entre estudantes universitárias do curso de nutrição que frequentam academias de atividade física em Sinop-MT. Para tanto foi necessário entender a importância da atuação do nutricionista no acompanhamento da rotina de práticas de exercícios, bem como apresentar a importância de conhecer temáticas relacionadas a IC e a TA, e por fim descrever a prevalência da DI em acadêmicas de nutrição frequentadoras de academias.



2. REVISÃO DE LITERATURA

Na cultura ocidental, muitas pessoas tentam se adequar aos padrões de beleza considerados ideais, mas quando essa busca não é bem-sucedida, pode resultar em insatisfação com a imagem corporal, especialmente entre os adolescentes. Eles são mais suscetíveis às pressões da sociedade, amigos, família e mídia, que promovem a busca pelo corpo perfeito como um caminho para aceitação e sucesso social (ALVES *et al.*, 2009; CASTRO *et al.*, 2010).

A adolescência é um período de intensas transformações biológicas, físicas, psicológicas e sociais, e pesquisas mostram uma alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal, especialmente entre as adolescentes. A imagem corporal está ligada à construção da identidade pessoal de forma multidimensional (DION *et al.*, 2015). A busca por ideais estéticos impostos pela sociedade leva muitos adolescentes a adotar comportamentos como dietas restritivas, exercícios físicos excessivos, uso de medicamentos como diuréticos e laxantes, anabolizantes e cirurgias plásticas desnecessárias. Essas ações podem estar relacionadas a transtornos alimentares, como compulsão alimentar, anorexia nervosa e bulimia, que representam sérios riscos à saúde dos indivíduos envolvidos (CARVALHO *et al.*, 2020).

A insatisfação com a imagem corporal está ligada a vários fatores demográficos, como a adolescência, o gênero feminino e o estado nutricional, incluindo o excesso de peso. Além disso, fatores psicossociais, como o envolvimento em situações de bullying, e hábitos diários, como inatividade física e práticas alimentares irregulares, desempenham um papel importante nessa insatisfação. No entanto, a interação desses múltiplos fatores requer uma análise multidimensional e uma perspectiva hierárquica para identificar sua influência de forma independente (JIMÉNEZ-FLORES *et al.*, 2017; CARVALHO *et al.*, 2020).

2.1 Imagem corporal

O termo imagem corporal é frequentemente usado por profissionais envolvidos em cuidados com o corpo humano, e ao longo dos anos, houve um esforço para definir esse conceito de maneira mais precisa (TAVARES, 2003). Uma das definições amplamente aceitas é a de Slade (1994), que descreve a imagem corporal como a representação mental que as pessoas têm da dimensão, estrutura e forma de seus corpos, juntamente com os sentimentos associados a essas características. A imagem corporal compreende dois componentes principais: o perceptivo, que se refere à percepção que o indivíduo tem de seu próprio corpo, e o atitudinal, que abrange os sentimentos, pensamentos e ações relacionados ao corpo (MARTINS, 2013).

Conforme destacado por Sato *et al.* (2011), os distúrbios da imagem corporal ocorrem quando há alterações graves e persistentes em qualquer um dos componentes mencionados (perceptivo ou atitudinal), resultando em sofrimento e/ou prejuízos emocionais, físicos e sociais. Quando um indivíduo não percebe seu corpo de maneira precisa, o que se chama de distorção da imagem corporal, isso não se limita ao componente perceptivo, mas também pode incluir distúrbios atitudinais, como uma preocupação excessiva com o corpo, autodepreciação e insatisfação corporal (COSTA; TORRES; ALVARENGA, 2015).

A insatisfação com o corpo e a busca pelo corpo ideal pode levar a comportamentos inadequados relacionados ao exercício físico, podendo resultar no desenvolvimento de uma dependência secundária ao exercício. A dependência de exercícios é caracterizada pela necessidade de se exercitar excessivamente, acompanhada por sintomas psicológicos e físicos de abstinência quando a atividade física não é possível (MARTINS, 2013; TEIXEIRA *et al.*, 2011).



2.2 Transtornos alimentares

Os transtornos alimentares não têm uma causa específica e geralmente resultam de uma interação complexa de fatores biológicos, genéticos, familiares, psicológicos e socioculturais. Entre esses fatores, os aspectos socioculturais, em particular, estão fortemente associados à insatisfação com a imagem corporal, o que pode levar a comportamentos alimentares inadequados. Embora vários comportamentos e aspectos psicológicos sejam comuns em diferentes transtornos alimentares, eles diferem significativamente em termos de tratamento clínico e acompanhamento após o diagnóstico. Os transtornos alimentares mais comuns incluem anorexia nervosa, bulimia, compulsão alimentar e transtorno alimentar não especificado (FERREIRA, 2018).

2.2.1 Anorexia Nervosa

A anorexia nervosa (AN) é caracterizada por um profundo medo de ganhar peso, mesmo quando o indivíduo está substancialmente abaixo do peso saudável. A doença pode envolver comportamentos que impedem o ganho de peso. O DSM-5 classifica a AN em dois subtipos: restritivo, onde não há episódios de compulsão alimentar ou purgação nos últimos três meses, e a compulsão alimentar purgativa, que envolve episódios repetidos de compulsão alimentar seguidos por comportamentos de purgação. A gravidade da AN em adultos é categorizada com base no Índice de Massa Corporal (IMC), com classificações que variam de leve a extrema (DSM-5, 2014).

O primeiro caso documentado de anorexia nervosa remonta a 1691, quando Richard Morton descreveu uma jovem de 17 anos com extrema recusa em se alimentar, resultando em um peso perigosamente baixo e a presença de lanugem, uma espécie de pelos finos e suaves em seu corpo. Esses sintomas não podiam ser atribuídos a disfunções orgânicas. A AN pode levar a um estado de semi-inanição, enfraquecendo o indivíduo e causando irregularidades nos sinais vitais, como bradicardia e hipotensão (SOUZA; SANTOS, 2017).

A AN pode estar associada a sintomas depressivos, irritabilidade, insônia e redução da libido em casos graves de desnutrição. Embora grande parte da desnutrição resultante da AN possa ser revertida com acompanhamento nutricional, algumas perturbações, como a densidade óssea mineral, podem não ser completamente recuperadas. A prevalência da AN em jovens do sexo feminino, a permanência do transtorno por cerca de 12 meses é de aproximadamente 0,4%, sendo menos comum em homens (DSM-5, 2014).

2.2.2 Bulimia Nervosa

A bulimia nervosa (BN) é caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar, seguidos por comportamentos compensatórios com o objetivo de evitar o ganho de peso, pacientes com BN podem apresentar uma autopercepção inadequada em relação ao peso e à forma corporal. Durante os episódios de compulsão alimentar, o indivíduo consome uma quantidade significativamente maior do que o habitual de alimentos em um curto período e sente uma falta de controle sobre o ato. Esses episódios devem ocorrer dessa forma pelo menos uma vez por semana, durante um período de três meses para que ocorra o diagnóstico de BN (FERREIRA, 2018). A BN não se limita apenas a comportamentos alimentares prejudiciais; ela também afeta as áreas psicológicas do paciente, resultando na crença de que ser feliz e atraente depende de manter um corpo magro e alcançar o sucesso. (ABREU; FILHO, 2004).

As pessoas com bulimia frequentemente escondem seus sintomas e sentem vergonha de suas compulsões alimentares, vivendo em segredo a angústia causada pela sensação de estar excessivamente cheia. Os episódios de compulsão alimentar muitas vezes são desencadeados por insatisfação com a forma e o peso corporal, estresse interpessoal e dietas restritivas. Após



esses episódios, sentimentos de vergonha e incapacidade levam a comportamentos purgativos, como vômitos, uso de laxantes e exercícios excessivos, com a falsa crença de que essas ações evitarão o ganho de peso (DSM-5, 2014).

É importante notar que, em alguns casos, os episódios de vômito podem ocorrer involuntariamente após a compulsão alimentar, criando a ilusão de que o excesso de comida não foi absorvido pelo corpo e, portanto, não resultará em ganho de peso. Devido à natureza oculta dos sintomas e ao fato de muitos pacientes com BN manterem um peso corporal normal (IMC entre 18,5 e 30 kg/m²), o diagnóstico muitas vezes é feito tardiamente. A BN tem uma prevalência mais alta em adultos e é incomum em homens (FERREIRA, 2018).

2.2.3 Transtorno de compulsão alimentar

O transtorno de compulsão alimentar (TCA), conforme definido pelo DSM-5, envolve episódios recorrentes de consumo excessivo de alimentos, geralmente mais rápido e em maior quantidade do que o habitual, sem a sensação física de fome prévia. Esses episódios podem ser planejados com antecedência pelo indivíduo, que depois experimenta sentimento de culpa e vergonha, tentando manter seus comportamentos discretos. No entanto, ao contrário de outros transtornos alimentares, o TCA não é seguido por comportamentos de compensação, como vômitos ou uso de laxantes. É importante observar que a autoavaliação negativa geralmente não é um fator determinante para o desenvolvimento do TCA, e o transtorno pode ocorrer em pessoas com peso normal ou sobrepeso. A prevalência do TCA é notada tanto em mulheres quanto em homens, embora sua incidência seja menor em comparação com a bulimia e a anorexia (DSM-5, 2014).

2.2.4 Transtorno alimentar não especificado

O transtorno alimentar não especificado pode ser entendido como uma categoria que engloba os sintomas apresentados por um indivíduo que causam prejuízos e sofrimento em várias áreas de sua vida, como no trabalho, socialmente e em outros aspectos importantes. No entanto, esses sintomas não atendem a todos os critérios necessários para serem classificados como um dos outros transtornos alimentares (TA) específicos. Por exemplo, alguém pode apresentar a maioria dos critérios clínicos para ser diagnosticado com anorexia, mas não ter perdido peso significativamente, o que o exclui dessa categoria. O mesmo pode acontecer em relação a outras classes de TA, em que o indivíduo não se encaixa completamente em nenhuma delas, levando ao diagnóstico de transtorno alimentar não especificado (FERREIRA, 2018).

2.3 Exercícios físicos e a imagem corporal de frequentadores de academias

No Brasil, a demanda por atividades físicas tem crescido consideravelmente, refletindo uma mudança nos padrões de vida da população, que agora valoriza mais a saúde, o bem-estar, a qualidade de vida e a estética. Antigamente, a prática de atividade física não era prioridade e muitas vezes se limitava a aulas de Educação Física nas escolas ou atividades recreativas (FERNANDES; FERREIRA; NETO, 2021).

Atualmente, a atividade física é amplamente reconhecida como benéfica em todas as fases da vida, sendo apoiada por profissionais de saúde como uma medida importante na prevenção e tratamento de diversas condições médicas. A crescente demanda por academias de ginástica não é apenas uma tendência passageira, mas uma realidade que continua a prosperar, quando pessoas estão em busca de um estilo de vida mais saudável. Essa prática regular de exercícios físicos traz benefícios físicos, psicológicos e metabólicos amplamente respaldados por estudos científicos, mas é importante notar que as academias de ginástica também podem



ser ambientes onde se valorizam padrões estéticos (CORREA; FERREIRA, 2009; COUTINHO, 2013; KIRST *et al.*, 2013; FERREIRA, 2018).

Entretanto, à medida que a idade avança, outros objetivos, como o condicionamento físico geral, tornam-se mais importantes. A preocupação com a estética ainda existe, mas não é tão polarizada, com homens e mulheres buscando uma abordagem mais equilibrada para a prática de exercícios (TOD; HALL; EDWARDS, 2012). Em relação à frequência nas academias, a maioria dos frequentadores passa de 5 a 10 horas por semana se exercitando. Esse aumento na busca por atividades físicas representa uma mudança significativa na cultura e no estilo de vida da sociedade brasileira (FERREIRA, 2018).

Um estudo realizado em academias na cidade de São Paulo avaliou a relação entre a prática de exercícios e a insatisfação com a imagem corporal. Os resultados revelaram que as principais razões para a prática de exercício físico variam entre homens e mulheres. As mulheres destacaram a importância para a saúde (37,3%) e a estética (31,3%), enquanto os homens mencionaram a estética (33,3%) e a qualidade de vida (30,3%) como principais motivos. O estudo constatou uma alta frequência de insatisfação com a imagem corporal, especialmente entre as mulheres (COSTA; TORRES; ALVARENGA, 2015).

2.4 Atuação do nutricionista no acompanhamento da rotina de práticas de exercícios

A nutrição é um campo científico que aborda a relação entre alimentos e saúde, e sua aplicação abrange diversas áreas, incluindo a nutrição esportiva. Os nutricionistas que atuam nessa área têm como objetivo avaliar o estado nutricional dos indivíduos, utilizando métodos como a antropometria e a anamnese alimentar. Isso envolve a compreensão da rotina do paciente, a análise do exercício físico praticado, incluindo tipo, intensidade, tempo e frequência (BRASIL, 2018).

Com base nessas informações, os nutricionistas elaboram planos alimentares personalizados que visam melhorar o desempenho durante a atividade física, prevenir lesões, promover a recuperação pós-treino e promover a reeducação alimentar. Esses profissionais desempenham um papel fundamental nas academias, trabalhando em conjunto com os educadores físicos para melhorar os resultados dos frequentadores, para isso são necessárias algumas considerações como horários adequados para as refeições, quantidade de alimentos a serem consumidos, bem como da qualidade nutricional, pois deve levar em conta a taxa metabólica e o gasto energético. Garantindo que a alimentação contemple as necessidades individuais e com isso promova a saúde (PAES, 2017; LESSA; OSHITA; VALEZZI, 2007).

2.5 Influência moderna na insatisfação corporal feminina

A era industrial gerou uma mudança significativa na percepção corporal das pessoas, criando ideais de corpo inatingíveis para a maioria. A sociedade passou a valorizar a ideia de que os indivíduos deveriam ser produtivos, fortes e belos, como máquinas. Isso resultou em frustrações e confusões, levando as pessoas a se compararem constantemente com padrões corporais exibidos na mídia (ALVARENGA *et al.*, 2016). Essa pressão é mais prevalente entre as mulheres, influenciada por ideais de controle e estética que continuam a ser impostos pela sociedade. O foco na juventude e na magreza contribui para o mal-estar, pois a maioria não consegue atingir esses padrões. A busca pela conformidade com esses ideais cria sentimentos de inadequação e incapacidade (DERAM, 2018; SOUZA *et al.*, 2021).

No Brasil, há uma alta taxa de cirurgias estéticas, como lipoaspiração e abdominoplastia, refletindo a busca por mudanças corporais para alcançar uma silhueta magra e definida. Muitas vezes, as mulheres recorrem a dietas restritivas e procedimentos estéticos sem orientação profissional, colocando em risco sua saúde (ISAPS, 2020). A mídia desempenha



um papel fundamental na difusão desses padrões corporais inatingíveis, levando as pessoas a buscarem padrões irreais. Isso resulta em estresse relacionado à alimentação e diminuição da tranquilidade na hora das refeições (SOUZA *et al.*, 2021).

A insatisfação com a imagem corporal, especialmente entre as mulheres, é influenciada pela mídia e pela pressão social. A confiança no próprio corpo diminui à medida que a pressão pela beleza aumenta. A maioria das mulheres se sente desconfortável em descrever-se como bonitas, enquanto enfrenta uma pressão significativa para atender a padrões irreais de beleza (SOUZA *et al.*, 2021). A busca pela boa aparência muitas vezes está relacionada a valores superficiais e à necessidade de atender às expectativas dos outros. Os cuidados estéticos surgem como uma solução para enfrentar essas pressões e julgamentos da sociedade. Produtos e procedimentos estéticos são amplamente promovidos como soluções para alcançar a aceitação e a beleza, o que contribui para a complexidade da relação das pessoas com sua imagem corporal (FERREIRA, 2018).

2.6 Relação da preocupação com a imagem corporal e estudantes de nutrição

Os estudantes de nutrição frequentemente enfrentam pressões sociais para se enquadrarem em ideais fitness, o que pode levar à preocupação excessiva com sua própria alimentação e corpo. Essa pressão é particularmente intensa durante o período da educação superior, quando os jovens lidam com oscilações emocionais e estresse, muitas vezes causados pela transição para a universidade (PENAFORTE *et al.*, 2018; HUANG; LIANG, 2022). Os estudantes de nutrição, em comparação com estudantes de outros cursos, são mais suscetíveis à insatisfação corporal e podem ter motivações relacionadas a problemas de imagem corporal e possíveis distúrbios alimentares para ingressar no curso (FLAUZINO; CARIOCA, 2021).

Embora seja importante ter uma preocupação saudável com a alimentação e o corpo, é essencial estar atento quando esses cuidados se tornam obsessivos, levando a restrições alimentares prejudiciais à saúde e ao bem-estar social (PENAFORT *et al.*, 2018). No contexto do curso de nutrição, os estudantes são expostos a tópicos relacionados ao corpo, o que pode agravar problemas de saúde mental ou distúrbios alimentares existentes. Portanto, é crucial fornecer acompanhamento e apoio adequados aos estudantes de nutrição, já que são futuros profissionais da área e podem ser influenciados por distorções na autoimagem (BANDEIRA *et al.*, 2016; FLAUZINO; CARIOCA, 2021).

2.7 Fatores de risco que podem estar associados com a distorção da IC e TAs em universitários

Um estudo realizado com estudantes mulheres de cursos da área da saúde, como Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição, identificou uma prevalência significativa de comportamentos de risco para transtornos alimentares (TAs) e distorção da imagem corporal. Embora a maioria das participantes tenha apresentado um estado nutricional adequado, um número significativo delas estava em risco de desenvolver TAs (BENTO *et al.*, 2016).

Outros estudos também apontam para altos índices de insatisfação com a imagem corporal entre estudantes universitários, especialmente aqueles em cursos da área da saúde. A pressão social, as mudanças culturais, o estresse e a transição da adolescência para a vida adulta são fatores que contribuem para essa insatisfação. Além disso, a exposição a ideais de beleza nas mídias sociais, que frequentemente mostram corpos magros e tonificados, influencia o desejo de ter um corpo magro, levando a práticas alimentares desordenadas (MOREIRA *et al.*, 2017; GUIMARÃES, 2018; BERNARDINHO *et al.*, 2019; CARDOSO *et al.*, 2020).

A insatisfação com a imagem corporal e os comportamentos alimentares desordenados são preocupações significativas entre estudantes universitários da área da saúde, e esses



problemas estão associados a diversos aspectos negativos, incluindo transtornos alimentares, depressão, ansiedade e risco de suicídio. A pressão social e a exposição a ideais de beleza nas mídias sociais desempenham um papel importante nesse contexto (NASCIMENTO *et al.*, 2019; CARDOSO *et al.*, 2020).

3. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo é do tipo transversal exploratório quantitativo e foi realizado por meio da aplicação de questionários. Ele envolveu mulheres acadêmicas de nutrição que praticavam atividade física e estavam matriculadas em um centro universitário em Sinop-MT. Para a coleta de dados, foram utilizados os questionários Body Shape Questionare (BSQ) e Sociocultural Attitudes Towards Appearance (SATAQ-4), além da avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) e da frequência semanal de exercício físico.

O BSQ é um questionário com 34 perguntas sobre a preocupação com o formato do corpo, classificando os indivíduos em quatro níveis de insatisfação corporal. O BSQ trata-se de um instrumento com 34 perguntas relacionadas a preocupação com o formato do corpo feminino, no âmbito clínico e fora dele, originário da língua inglesa, onde foi proposto por Cooper *et al.* (1987) e adaptado de acordo com Silva *et al.* (2016). Esse questionário possui cinco opções de respostas, podendo variar entre: 1=Nunca, 2=Raramente, 3=Às vezes, 4=Frequentemente, 5=Muito Frequentemente, 6=Sempre. As pontuações alcançadas com o BSQ – Body Shape Questionare classificam os indivíduos em quatro níveis de insatisfação corporal sendo esses: Pontuação menor que 80 pontos = sem insatisfação corporal; Pontuação entre 80 e 110 pontos = Insatisfação leve; Pontuação entre 110 e 140 pontos = Insatisfação moderada; e pontuação maior que 140 pontos = insatisfação grave.

O SATAQ-4 para a língua portuguesa, o qual conta com 21 perguntas onde o participante responderá com: 1= Discordo totalmente, 2= Discordo em parte, 3=Não discordo nem concordo, 4=Concordo totalmente, 5= Concordo totalmente. Este instrumento possui a intenção de obter resultados relacionados em como a pessoa sente-se em relação ao seu corpo e a influência que a família, amigos e mídia tem sobre essa informação. O somatório dos itens pode variar entre 22 a 110 pontos, onde pontuações mais altas indicam uma percepção mais elevada de pressões socioculturais e pontuações menores indicam menor percepção em relação a pressões socioculturais. O questionário é validado por Barra *et al.* (2019).

Além dos questionários citados anteriormente, os indivíduos participantes foram avaliados segundo classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) e frequência semanal em que praticam exercício físico. O IMC foi calculado de acordo com o peso e altura informados pelos participantes no questionário, desse modo, possibilitou a classificação do estado nutricional dos indivíduos participantes em: baixo peso = IMC menor que 18,50 kg/m²; eutrofia = IMC entres 18,50 e 24,99 kg/m²; sobrepeso = IMC entre 25,00 e 29,99 kg/m²; e obesidade = IMC maior que 30,00 kg/m².

Os questionários foram aplicados em uma sala de aula na universidade, com autorização previa da coordenação de maneira presencial, as participantes estavam em sala e responderam ao questionário. Essa coleta de dados, realizada como supracitado, ocorreu durante o período de quinze dias úteis. Todos os julgadores foram esclarecidos quanto à participação na pesquisa e, todas as pessoas participavam de forma espontânea, deu seu consentimento para a pesquisa por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).



O TCLE foi elaborado em duas vias, que foram assinadas pelo participante da pesquisa e pelo pesquisador responsável, uma via foi entregue ao participante e outra arquivada pelo pesquisador responsável. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Federal do Estado do Mato Grosso pelo parecer número 6.154.298. De acordo com os dados obtidos pela amostra foi realizado o levantamento quantitativo que permitiu a observação da insatisfação com o corpo e distorção de imagem corporal, presente na amostra avaliada. Os resultados alcançados foram representados através de tabelas e gráficos produzidos em planilhas do Microsoft Excel.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo analisou 31 mulheres matriculadas em um curso de nutrição em Sinop-MT. A maioria das participantes eram jovens adultas, o que é relevante, pois nessa fase da vida a percepção da imagem corporal desempenha um papel importante, de acordo com Maia *et al.* (2011).

O estudo avaliou o estado nutricional das participantes com base no Índice de Massa Corporal (IMC), que é calculado a partir das informações de peso e altura fornecidas por cada um. O estado nutricional de uma pessoa é determinado pela relação entre a ingestão de alimentos e o gasto energético do corpo. Se houver um desequilíbrio entre esses dois fatores, o estado nutricional pode ser afetado de alguma forma, conforme explicado por Barros (2007). A análise do estado nutricional das participantes revelou que a maioria da amostra (61%), representando 19 participantes, estava classificada como eutrófica, com um IMC entre 18,5 e 24,9 kg/m². Além disso, houve quatro participantes (13%) em cada uma das outras categorias nutricionais: baixo peso, sobrepeso e obesidade.

O estudo também coletou informações sobre a frequência semanal com que as participantes frequentavam a academia para se exercitar. O Brasil é o segundo país com mais academias no mundo, demonstrando um interesse significativo na prática de exercícios físicos. A frequência regular de exercícios traz uma série de benefícios tanto físicos quanto psicológicos, além de afetar as reações metabólicas dos indivíduos de forma positiva (CREF1, 2012; COSTA, TORRES, ALVARENGA, 2015). Os resultados indicam que a maioria das participantes frequentava a academia cinco vezes por semana (42%), enquanto uma minoria frequentava apenas uma vez por semana (3%). É importante observar que boa saúde e forma física estão relacionadas, pois a ausência de doenças contribui para a independência nas atividades diárias e a energia necessária para realizá-las (VANCONCELOS *et al.*, 2020).

A importância de abandonar o sedentarismo está ligada à melhoria da qualidade de vida ao longo do tempo e no processo de envelhecimento. O Guia de Atividades Físicas para a População Brasileira recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana ou 75 minutos de atividades intensas, além da possibilidade de combinar ambas. Também é recomendado dedicar parte das atividades semanais, cerca de duas vezes por semana, ao fortalecimento muscular e ósseo, como a musculação (BRASIL, 2021).

O instrumento utilizado para avaliar a insatisfação corporal, o BSQ - *Body Shape Questionnaire*, como resultado se obteve uma pontuação média de 94,74, com uma pontuação mínima de 41 pontos e máxima de 165 pontos. Em relação à classificação de insatisfação corporal, 42% dos participantes não apresentaram insatisfação, 35,4% tiveram insatisfação leve, 9,6% insatisfação moderada e 13% apresentaram insatisfação grave. Observa-se que a maioria das entrevistadas (42%) não apresenta insatisfação corporal de acordo com a pontuação do BSQ. No entanto, quando se soma o número de participantes com insatisfação,



independentemente do grau, chega-se a cerca de 58% das participantes com insatisfação corporal, subdivididas em diferentes níveis.

Comparando esses dados com estudos anteriores realizados por Toral *et al.* (2016), Oliveira *et al.* (2017), Kessler e Poll (2018) e Cardoso *et al.* (2020), que analisaram a imagem corporal e variáveis relacionadas em estudantes da área da saúde, especialmente estudantes de nutrição, nota-se diferenças significativas na percepção corporal dos participantes. Por exemplo, o estudo de Cardoso *et al.* (2020), que incluiu universitários de vários cursos, apresentou uma baixa prevalência de insatisfação corporal, com apenas 9,7% dos participantes demonstrando insatisfação. Por outro lado, os estudos de Oliveira *et al.* (2017) e Kessler e Poll (2018), que se concentraram em estudantes de nutrição, mostraram uma prevalência significativa de insatisfação corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares.

A tabela 1 relaciona a pontuação do BSQ com as variáveis IMC e idade de cada participante. Entre as estudantes com idades entre 18 e 25 anos, 45,1% apresentam insatisfação corporal, enquanto entre as participantes com idades entre 26 e 35 anos, apenas 12,8% demonstram insatisfação. As participantes com idades entre 36 e 40 anos registram 3,2% de insatisfação, e não houve insatisfação com a imagem corporal entre as mulheres com mais de 40 anos. Quando adicionamos a variável IMC, observamos que 6,4% das participantes com baixo peso estão insatisfeitas, 39% das participantes com IMC na faixa de eutrofia têm insatisfação e 16,2% das participantes com excesso de peso demonstram insatisfação corporal.

Tabela 1: Faixa etária, estado nutricional e insatisfação corporal em estudantes de Nutrição em uma instituição privada em Sinop - MT

| | BSQ | | | | | | | |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|
| | Total | | Normal | | Leve | | Moderado | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Idade | | | | | | | | |
| 18 a 25 | 26 | 83,8 | 12 | 38,7 | 9 | 29,0 | 5 | 16,1 |
| 26 a 35 | 4 | 13 | - | - | 3 | 9,6 | 1 | 3,2 |
| 36 a 40 | - | - | - | - | 1 | 3,2 | - | - |
| > 40 | 1 | 3,2 | - | - | - | - | - | - |
| Total | 31 | 100,0 | 12 | 38,7 | 13 | 42,0 | 5 | 19,2 |
| IMC 9 (Kg/m ²) | | | | | | | | |
| Baixo peso | 4 | 13,0 | 2 | 6,4 | 2 | 6,4 | - | - |
| Eutrofia | 17 | 55,0 | 5 | 16,1 | 8 | 26,0 | 4 | 13,0 |
| Excesso | 10 | 32,0 | 5 | 16,1 | 4 | 13 | 1 | 3,2 |
| Total | 31 | 100,0 | 12 | 38,2 | 14 | 45,4 | 5 | 16,2 |

Fonte: Própria (2023).

O estudo realizado por Bandeira *et al.* (2016) analisou a satisfação com a imagem corporal em diferentes faixas etárias e relacionou-a com o Índice de Massa Corporal (IMC). Eles utilizaram o Body Shape Questionnaire (BSQ) como um dos métodos de avaliação. Os resultados mostraram que participantes com menos de 20 anos apresentaram 42,1% de insatisfação com sua imagem corporal. Na faixa etária de 20 a 40 anos, a taxa de insatisfação foi ainda maior, chegando a 72,8%, mulheres com mais de 40 anos também demonstraram uma alta taxa de insatisfação, também de 72,8%. Além disso, quando relacionaram o BSQ com o IMC, observaram maior insatisfação entre as universitárias que estavam na faixa de excesso de peso.



Outro instrumento utilizado foi o SATAQ-4, que, apesar de não ser amplamente utilizado em estudos nacionais, é validado e útil para entender as influências sociais no desenvolvimento da imagem corporal. O SATAQ-4 foi empiricamente avaliado com participantes femininas, incluindo amostras de diferentes regiões dos EUA e de diferentes países, como Itália, Inglaterra e Austrália. Os resultados desses estudos identificaram 22 itens divididos em cinco fatores. Dois desses fatores estavam relacionados à internalização de padrões de beleza, como magreza e porte atlético, enquanto os outros três estavam relacionados à pressão da família, mídia e pares para atender a esses ideais (SCHAEFER *et al.*, 2015).

Com a aplicação do SATAQ-4, conforme descrito nos materiais métodos, obteve-se uma média de 31,35 pontos, com pontuações variando de 24 a 89 pontos, visto que possui a intenção de obter resultados relacionados em como a pessoa sente-se em relação ao seu corpo e a influência que a família, amigos e mídia tem sobre essa informação. As participantes foram divididas em dois grupos com base em suas pontuações: aquelas com pontuação igual ou inferior a 44 pontos (25,81% das participantes) e aquelas com pontuação superior a 44 pontos (74,19% das participantes).

De acordo com Silva, Borges e Paiva (2021), mulheres de diferentes culturas e faixas etárias tendem a apresentar maior insatisfação com seus corpos em comparação com os homens, devido à influência significativa da pressão sociocultural exercida pela mídia e pela família. Esse estudo e pesquisas anteriores confirmam a existência de uma busca por um padrão de beleza muitas vezes inatingível para a maioria das mulheres (SILVA; BORGES; PAIVA, 2021). Além disso, Barra (2019) observa que na literatura, pessoas com sobrepeso ou obesidade têm maior probabilidade de experimentar preocupações e insatisfação com seus corpos em comparação com indivíduos com peso saudável, o que as torna mais suscetíveis à internalização de um padrão de corpo magro.

Para investigar essa questão, foi realizada uma comparação entre o estado nutricional das participantes e suas pontuações no SATAQ-4 (conforme apresentado na tabela 2). Os resultados revelaram que 51,55% das mulheres classificadas como baixo peso e eutrofia pontuaram acima de 44 pontos, indicando que, além das mulheres com excesso de peso, parte das estudantes de nutrição que tinham um estado nutricional considerado saudável também sentiam uma maior internalização dos padrões corporais devido à influência das pressões socioculturais.

Tabela 2: Comparação do estado nutricional das participantes com a pontuação do SATAQ-4

| | N | | SATAQ-4 | | | |
|---|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | % | < 44 pontos | % | > 44 pontos | % |
| Total | 31 | | | | | |
| IMC (Kg/m²) | | | | | | |
| Baixo peso | 4 | 13,0 | 2 | 6,45 | 2 | 6,45 |
| Eutrofia | 17 | 55,5 | 3 | 9,6 | 14 | 45,1 |
| Excesso | 10 | 32,0 | 2 | 6,45 | 8 | 26 |
| Total | 31 | 100,0 | 7 | 22,5 | 24 | 77,5 |

Fonte: Própria (2023).

Os estudos que utilizaram o SATAQ-4, mesmo sendo conduzidos em diferentes países com características sociais, culturais e econômicas distintas do Brasil, demonstraram sua validade e confiabilidade para este estudo. Essa diversidade de contextos permitiu comparações culturais e *insights* sobre como o ideal corporal é internalizado e como a pressão sociocultural relacionada à aparência pode variar (BARRA *et al.*, 2019).



Esse resultado tem relevância potencial para profissionais da área e pesquisadores, pois pode ajudar no desenvolvimento e na compreensão de distúrbios alimentares e distorções corporais. O SATAQ-4 pode ser uma ferramenta útil para identificar o risco de desenvolvimento desses problemas, uma vez que avalia a internalização dos padrões corporais ideais e as pressões socioculturais (BARRA *et al.*, 2019).

No entanto, é importante mencionar que durante a aplicação dos questionários, algumas alunas apontaram que o Body Shape Questionnaire (BSQ) não refletia adequadamente a relação delas com seus corpos. Elas sentiram que as perguntas do questionário eram mais voltadas para pessoas com sobrepeso ou que se percebiam como tendo sobrepeso. Essa observação veio principalmente de alunas com IMC próximo ao padrão de magreza, o que explicou a falta de identificação com as perguntas do BSQ.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo revelou fatores relacionados à distorção de imagem entre estudantes universitárias de nutrição. Embora 61% das participantes apresentarem um IMC na faixa de eutrofia e 26% apresentarem excesso de peso, aproximadamente 38,7% das mulheres com IMC na faixa de eutrofia relataram algum grau de insatisfação corporal ao serem avaliadas pelo *Body Shape Questionnaire* (BSQ).

O SATAQ-4 demonstrou que 74,19% da amostra sentia-se influenciada socioculturalmente, pela família, amigos e mídia. Surpreendentemente, 51,55% das pessoas com pontuações elevadas no SATAQ-4 não estavam com excesso de peso, mas sim com um estado nutricional classificado como baixo peso ou eutrofia.

Isso ressalta a prevalência da distorção de imagem e a importância de abordar o assunto, especialmente na prevenção de transtornos alimentares (TA). É crucial que futuros profissionais da nutrição tenham uma relação saudável com seus próprios corpos, a fim de orientar de forma consistente e responsável seus pacientes em direção a hábitos alimentares saudáveis e rotinas de exercícios físicos.

No entanto, o estudo possui limitações, como a amostra composta por estudantes universitárias mulheres, o que pode enviesar os resultados. Bem como o curso de Nutrição escolhido para a coleta de dados. Apesar das limitações, sugere-se que estudos futuros envolvam grupos mais diversos em termos de cultura e etnia, permitindo uma generalização mais ampla dos resultados.

Os resultados obtidos com este estudo demonstram que atualmente o padrão de beleza é essencialmente magro e atléticos, modelo esse que é predominante ofertado como ideal pela sociedade. Acadêmicas de nutrição demonstraram descontentamento com a autoimagem apesar de a maioria apresentarem IMC na faixa de eutrofia. O que evidencia o desejo de adequar-se aos padrões estabelecidos socioculturalmente, tornando mais expressiva a necessidade da abordagem do tema, uma vez que tais entrevistadas serão as futuras profissionais a lidarem com pacientes que podem apresentar problemas ligados aos TA.

Diante do exposto, foi possível compreender que existem diversos fatores, como depressão, ansiedade e outros, os quais também contribuem com o desenvolvimento destes problemas, todos eles estão relacionados com o início da vida acadêmica, entretanto não se desenvolvem apenas com a graduação, mas os estudantes em sua maioria, sentem serem aprofundados durante o tempo que passam na graduação.



REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N.; FILHO, C. R. Anorexia nervosa e bulimia nervosa abordagem cognitiva-constructiva de psicoterapia. **Psicologia: teoria e pratica**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 177-183, 2004.
- ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2016.
- ALVES, D. *et al.* Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, vol. 5, n. 1, p. 1-20, 2009.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual de Diagnóstico e Estatística de Distúrbios Mentais DSM-V**. 5. ed., Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ARAÚJO, A. H. I. **Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis**. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília. Brasília. 2017.
- BANDEIRA, R. E. Y. *et al.* Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, n. 2, 2016.
- BARRA, V. J. *et al.* Adaptação transcultural e validação do Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência-4 (SATAQ-4) aplicado a estudantes universitários. **Cadernos de saúde pública**, vol. 35, n. 5, Araraquara-SP, 2019.
- BARRA, V. J. **Impacto das atitudes socioculturais na insatisfação com a aparência geral do corpo de estudantes universitários**. Orientador: Dr.^a Juliana Alves Duarte Bonini Campos. 2019. 90 f. Tese (Dissertação de mestrado) - Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho, Araraquara, 2019.
- BARROS, D. C. Bases para o diagnóstico nutricional. In: BARROS, D. C.; SILVA, D. O.; GUGELMIN, S. Â. (orgs.). **Vigilância alimentar e nutricional para a saúde Indígena** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, vol. 2, pp. 18-31, 2007. CARVALHO, G. X. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 25, n. 7, p. 2769-2782, 2020.
- BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN Nº 600**, de 25 de fevereiro de 2018. Brasília, DF, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF, 2021.
- BENTO, K. M. *et al.* Transtornos Alimentares, Imagem Corporal e Estado Nutricional em Universitárias de Petrolina-PE. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 20, n.3, p: 197-202, 2016.
- BERNARDINO, M. R. *et al.* Avaliação da insatisfação da imagem corporal e possíveis transtornos alimentares em estudantes das áreas de saúde de uma faculdade particular de Bauru-



SP. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 888-897, Nov./Dez, 2019.

CARDOSO, L. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, vol. 69, n. 3, p. 156-64, 2020.

CASTRO, C. B. *et al.* Atitudes alimentares e autopercepção da imagem corporal em bailarinas do município de tubarão - Santa Catarina. **Arq. Catarin Med**, Santa Catarina, v. 46, p. 33-42. jan/mar 2017.

CASTRO, I. R. R. D. *et al.* Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. **Ciência e Saúde Coletiva**, vol. 15, n. 2, p. 3099-4108, 2010.

COHEN, R; NEWTON, J. T; SLATER, A. 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. **Comput. Hum. Behav**, v,79, p:68-74. 2018.

CORRÊA, S. A. M.; FERREIRA, A. A. Estratégias competitivas das academias de ginástica da cidade de São Paulo. **Facef Pesquisa**, v. 12, n. 1, 2009.

COSTA, A. C. P.; TORRE, M. C. M. D.; ALVARENGA, M. S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 453-464, 2015.

CREF1. Conselho Regional de Educação Física - RJ. **Brasil é o segundo no mundo em números de academias**. Disponível em: <https://www.cref1.org.br/brasil-e-o-segundo-do-mundo-em-numero-de-academias/>. Acesso em: 23 maio 2023.

DERAM, S. **O peso das dietas**. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, p. 22-27, 2018.

DÍAZ MUÑOZ, G.A. Risk of anorexia and bulimia nervosa and its associated factors in undergraduate students. **Revista de Nutrição**, v.34, 2021.

DION, J. *et al.* Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. **International Journal of Adolescence na Youth**, v. 20, n. 2, p. 151-166, 2015.

FARDOULY, J; VARTANIAN, L.R. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. **Body Image**, v.12, p:82-8. 2015

FERNANDES, M. C.; FERREIRA NETO, J. L. Práticas corporais/atividades físicas no Programa Academia da Cidade: cuidados em saúde e discursos de usuários. **Interface (Botucatu)**, vol. 25, 2021.

FERREIRA, T. D. Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. **Revista UNINGÁ**, Maringá, v. 55, n. 2, p'169-176, abr./jun., 2018.



FLAUZINO, A. P; CARIOCA, F. A. A. Interaction patterns on body size and health on Instagram and associated factors in nutrition students: an exploratory study. **Revista de Nutrição**, vol. 34, Ceará, 2021.

GAMA, C.O da. *et al.* Conceitos e reflexões da avaliação da insatisfação corporal no Brasil. **Lectures Education Física y Deportes**, vol. 27, n. 287, p. 160-179, 2022.

GUIMARÃES, I. C. T. Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em universitárias do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.12, n.70, p:196-204, Mar./Abril, 2018.

HUANG, K.; LUANG, N. Effective forms of physical exercise to promote the health of college students. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, China, v. 28 n. 5, 2022.

ISAPS - International Society of Aesthetic Plastic Surgery. **Asthetic Cosmetic Procedures**, 2019. Disponível em: https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2022/01/ISAPS-GlobalSurvey_2020.pdf. Acesso 17/11/2022.

JIMÉNEZ-FLORES, P.; JIMÉNEZ-CRUZ, A.; BACARDÍ-GASCÓN, M. Body-image dissatisfaction in children and adolescents: a systematic review. **Nutr Hosp**, vol. 34, n. 2, p. 479-489, 2017.

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. 118-25, 2018.

KRIST, L.; DIMEO, F.; KEIL, T. Can progressive resistance training twice a week improve mobility, muscle strength, and quality of life in very elderly nursing home residents with impaired mobility. **Clinical Interventions in Aging**, vol. 8, p. 443-8, 2013.

LESSA, P.; OSHITA, D. A. T.; VALEZZI, M. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. **Cesumar**, [s.l.], v. 9, n. 2, 2007.

MAIA. M. F. M. *et al.* Autopercepção de imagem corporal por mulheres jovens adultas e da meia-idade praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, V. 16, n. 4, 2011.

MARTINS, T. S. **Imagem Corporal: Estudo transversal em candidatos ao serviço militar em Juiz de Fora – MG**. Dissertação de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Juiz de Fora. 2013.

MOREIRA, D. E. *et al.* Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de nutrição e de administração. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v.8, n. 1, p. 18-25, Jan-Jun. 2017.



NASCIMENTO, V. S. do *et al.* Association between eating disorders, suicide and depressive symptoms in undergraduate students of health-related courses. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo, v. 18, Dec. 2019.

NEAGU, A. Body image: a theoretical framework. **Proc. Rom. Acade**, Series B, vol. 17, n. 1, p. 29-38, 2015.

PAES, A. R. C. **A importância da atuação do nutricionista para gestão de academia**. Tese de Mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Escola de Ciências Económicas e das Organizações. Lisboa, 2017.

PENAFORTE, O. R. F. *et al.* Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 1, 2018

SATO, P. M. *et al.* A imagem corporal nos transtornos alimentares: como o terapeuta nutricional pode contribuir para o tratamento. *In*: Alvarenga M, Scagliusi FB, Philippi ST (orgs.). **Nutrição e transtornos alimentares – Avaliação e tratamento**. Barueri, SP: Manole; p. 477-82, 2011.

SCHAEFER, L. M. *et al.* Desenvolvimento e validação das Atitudes Socioculturais Perante a Aparência Questionário-4 (SATAQ-4). **Avaliação Psicológica**, vol. 27, n. 1, p. 54-67, 2015.

SILVA, L. F.; BORGES, C. V.; PAIVA, P. S. M. Estudo psicométrico do Questionário de Atitudes em Relação à Aparência – 4. **Psicologia em Pesquisa**, v. 15, n.1, 2021.

SLADE, P. D. What is body image? **Behaviour Research and Therapy**, vol. 32, p. 497-502, 1994.

SOUZA, L.; SANTOS, M. A. **Anorexia e bulimia: conversando com as famílias**. 1 ed. São Paulo: Vetor, 2017.

SOUZA, K. *et al.* **Influência da mídia sobre o corpo feminino: revisão sistêmica**. Aracaju, v. 9, n. 2, 2021.

TAVARES, F. C. G. C. M. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. Barueri, SP: Manole, 2003.

TEIXEIRA P. C. *et al.* Adaptação transcultural: tradução e validação do conteúdo da versão brasileira do Commitment Exercise Scale. **Revista de Psiquiatria Clínica**; vol. 38, p. 24-8, 2011.

TOD D.; HALL G.; EDWARDS C. Gender invariance and correlates of the drive for leanness scale. **Body Image – Journal**, vol. 9, p. 555-58, 2012.

TORAL, N. *et al.* Eating disorders and body image satisfaction among Brazilian undergraduate nutrition students and dietitians. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, vol. 66, n. 2, p. 129-134, 2016.



VASCONCELOS. L. B. *et al.* Qualidade de vida relacionada à saúde: análise dimensional do conceito. **Revista NTQR-New Trends in Qualitative Research**, n. 3, 2020.

VAL, A. C. *et al.* Transtornos psiquiátricos associados à insatisfação com a imagem corporal. **Braz J Psychiatr.**, n. 33, v. 4, p. 414-415, 2011.