



PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES SEDENTÁRIAS

Vilma Fernandes Carvalho

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo descrever a percepção da imagem corporal de mulheres sedentárias, funcionárias de diversos setores da Universidade Salgado de Oliveira UNIVERSO-BH. A amostra foi representada por 14 mulheres com idades entre 20 e 48 anos, separadas por faixa etária: classe I (20 a 29 anos); classe II (30 a 39 anos); e classe III (40 a 49 anos). Para avaliação corporal foi usado o questionário BSQ-Body Shape Questionnaire; as silhuetas de Stunkard, 1983 e análises antropométricas: a altura (1,52-1,75; $1,63 \pm 0,07$), o peso (51,4-90; $63,23 \pm 13,04$), o IMC-Índice de Massa Corporal (18,43-34,81; $23,85 \pm 4,3$), a RCQ-Relação Cintura Quadril (0,6-0,87; $0,75 \pm 0,07$). Nossa avaliação revela uma insatisfação maior com a imagem em mulheres com idade entre 30 e 39 anos, IMC (18,43-34,81; $24,61 \pm 7,14$), em comparação com o grupo I (20,66-23,67; $22,89 \pm 1,49$) e III (21,41-27,87; $23,86 \pm 2,42$); o percentual de gordura corporal (%G) também foi maior nesta categoria (9,97-34,39; $26,70 \pm 6,09$); classe I (19,2-23,93; $21,56 \pm 2,48$) e classe III (16,6-31,42; $24,90 \pm 5,60$). Sugere-se a continuidade de estudos, com outros grupos, para posterior comparação e possível intervenção de caráter educativo concernente à aceitação da imagem, ou com correção de distúrbios associados aos hábitos alimentares e ao sedentarismo.

Palavras chave: Satisfação corporal, Imagem corporal, Variáveis antropométricas, Mulheres, Sedentárias.

PERCEPTION OF BODY IMAGE IN SEDENTARY WOMEN

ABSTRACT

This study aimed to describe the perception of body image in sedentary women, employees of various sectors of UNIVERSO Universidade Salgado de Oliveira-BH. The sample was represented by 14 women aged between 20 and 48 years old, separated by age groups: class I (20 to 29), class II (30 to 39) and class III (40 to 49). The body evaluation used the BSQ-Body Shape Questionnaire; the Stunkard silhouettes, 1983 and anthropometric analysis: the height (1,52-1,75; $1,63 \pm 0,07$), weight (51,4-90; $63,23 \pm 13,04$), body mass index-BMI (18,43-34,81; $23,85 \pm 4,3$), waist hip ratio-WHR (0,6-0,87; $0,75 \pm 0,07$). Our assessment shows an increased dissatisfaction with the image in women aged between 30 and 39 years old, BMI (18,43-34,81; $24,6 \pm 7,14$) compared with group I (20,66-23,67; $22,89 \pm 1,49$)



and III (21,41-27,87; 23,86±2,42); the percentage of body fat (% F) were also higher in this category (9,97-34,39; 26,70±6,09), class I (19,2-23,93; 21,56±2,48) and class III (16,6-31,42; 24,90±5,60). It is suggested to continue studies, with other groups, for comparison and possible educational intervention concerning the acceptance of the image, or correction of disorders associated with eating habits and sedentary.

Keywords: Body satisfaction, Body Image, Variables Anthropometric, Women, Sedentary.

PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN MUJERES SEDENTARIAS

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo describir la percepción de la imagen corporal de mujeres sedentarias, funcionarias de diversos sectores de la Universidad Salgado de Oliveira UNIVERSO-BH. La muestra fue representada por 14 mujeres con edades entre 20 y 48 años, separadas por franja etaria: clase I (20 a 29 años); clase II (30 a 39 años); y clase III (40 a 49 años). Para evaluación corporal fue usado el cuestionario BSQ-Body Shape Questionnaire; las siluetas de Stunkard, 1983 y análisis antropométricos: la altura (1,52-1,75; 1,63±0,07) y el peso (51,4-90; 63,23±13,04), el IMC-Índice de Masa Corporal (18,43-34,81; 23,85±4,3), la RCQ-Relación Cintura Cuadril (0,6-0,87; 0,75±0,07). Nuestra evaluación revela una insatisfacción mayor con la imagen en mujeres con edad entre 30 y 39 años, IMC (18,43-34,81; 24,61±7,14), en comparación con el grupo I (20,66-23,67; 22,89±1,49) y III (21,41-27,87; 23,86±2,42); el porcentaje de grasa corporal (%G) también fue mayor en esta categoría (9,97-34,39; 26,70±6,09) clase I (19,2-23,93; 21,56±2,48) y clase III (16,6-31,42; 24,90±5,60). Se sugiere la continuidad de estudios, con otros grupos, para posterior comparación y posible intervención de carácter educativo concerniente a la aceptación de la imagen, o con corrección de disturbios asociados a los hábitos alimentares y al sedentarismo.

Palabras clave: Satisfacción corporal, Imagen corporal, variables antropométricas, Mujeres, Sedentarias.



INTRODUÇÃO

O trato com o corpo caracterizou-se de diferentes formas na história ocidental, desde a “estética da existência” - característica da Grécia antiga, passando por um desligamento na Idade Média, e estabelecendo, no final do século XVIII, uma relação com a dimensão corporal que será a base para a concepção atual, na qual o trato com o corpo passa a ser mais importante do que as relações com o outro, segundo Silva (1999).

De acordo com Morgado et al. (2009), para a sociedade pós-moderna, o ideal cultural de corpo é aquele atlético, musculoso, magro e belo. Este ideal permeia o imaginário coletivo. Vive-se numa busca incessante por um corpo dito perfeito. Portanto, vendido, alienado, massificado e moldado conforme interesses de uma indústria cultural. Em consequência, muitas pessoas se envolvem, mesmo que involuntariamente, em distúrbios dismórfico-corporais.

Do nascimento à morte, a aparência física é parte importante do que somos, tanto para os outros quanto para nós mesmos, a imagem corporal se impõem como uma construção multidimensional que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos exercendo um papel mediador em todas as coisas, desde a escolha de vestimentas, passando por preferências estéticas, até a habilidade de empatizar com as emoções dos outros, relata Almeida (2003).

O termo imagem corporal envolve um complexo emaranhado de fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos que determinam subjetivamente como os indivíduos se vêem, acham que são vistos e vêem os outros (DAMASCENO et al., 2008). A imagem corporal é, na verdade, um estado de espírito. Certas crenças básicas ou assunções sobre o significado da aparência na vida são aprendidas, quer através de insultos traumáticos, mensagens familiares ou socialização cultural. Estas determinam a forma como a pessoa interpreta a realidade, funcionando como modelos ou guias que influenciam a determinação do seu foco de atenção, como pensar sobre os eventos da vida e sobre si mesmo (FERNANDES, 2007).

Segundo Damasceno et al. (2005), o ser humano é pressionado, em inúmeras circunstâncias, a concretizar, no próprio corpo, o corpo ideal de sua cultura. É pressionado pela mídia para essa representação por castigos (desprezo, críticas) e gratificações (dinheiro, poder, admiração). Os ganhos secundários podem ser tão poderosos que se renuncia ao contato interno e a cada instante pode-se construir e desconstruir um corpo ideal, sem conexão com o real, em formas multidimensionais para satisfazer os padrões sociais.

As normas socioculturais têm perpetuado o estereótipo da associação entre magreza e atributos positivos, principalmente entre as mulheres, que cada dia mais buscam tratamento para redução de peso, por necessidade de saúde física, ou para reparar o estado psíquico e estabelecer-se socialmente. O desejo de mudança na forma física torna-se uma motivação para a mudança quanto ao tamanho e à forma corporal (ALMEIDA et al., 2005; PUHL; BROWNELL, 2001).

De uma maneira geral, os estudos sobre imagem corporal apontam para prejuízos relacionados à insatisfação, depreciação, distorção e preocupação com a auto-imagem, todos eles sendo fortemente influenciados por fatores sócio-culturais. O conceito de “imagem corporal” envolve (i) a precisão da percepção do tamanho corporal; (ii) o grau de ansiedade associada à aparência e (iii) o comportamento de



evitação de exposição corporal (CONTI; FRUTUOSO; GAMBARDELLA, 2005; GRAUP et al., 2008 e PEREIRA et al., 2009).

A percepção da imagem corporal é variável de acordo com a fase da vida, da infância até o envelhecimento; depende do sexo, do contexto sociocultural e econômico, além de aspectos psicológicos reflexivos na visão do próprio corpo. Para que se obtenha uma conformidade com a aparência descrita e o perfil real da pessoa que o relata sugere-se uma análise da composição corporal. A insatisfação com o corpo tem sido, frequentemente, associada à discrepância entre a percepção e o desejo relativo a um tamanho e a uma forma corporal (ALMEIDA et al., 2005).

As constituições modificam-se ao longo da vida, assim como, a ilustração que se tem na mente acerca do tamanho, imagem e forma do corpo, como também aos sentimentos relacionados a essas características do todo e das partes que o constituem. O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado pelo sexo, idade, pelos meios de comunicação, hábitos, costumes e correlação com o meio (SLADE, 1994; SILVA, 1999; ALMEIDA et al., 2005).

A configuração da imagem corporal se dá num constante fluir entre o meio interno do corpo e o meio externo. As modificações da imagem corporal ocorrem a partir da percepção das mais diversas sensações, das necessidades emocionais, das relações com o meio externo e das relações com as imagens corporais de outras pessoas, incorporam-se à imagem corporal objetos que são tocados pelo corpo, roupas e adereços utilizados (TURTELLI, 2003).

A imagem corporal também é resultado das características antropométricas do indivíduo (RICCIARDELLI; MCCABE, 2001; STICE, 1998). Dentre elas, destaca-se a relação entre a estatura e massa corporal, a quantidade de massa magra e de gordura corporal e também a distribuição da gordura no corpo (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006).

No sexo masculino o tipo físico ideal é aquele no qual o corpo está mais volumoso e com baixo percentual de gordura e para o sexo feminino o tipo físico ideal é o corpo mais magro e menos volumoso. Indivíduos com peso normal e abaixo do peso apresentaram níveis de insatisfação corporal maiores que os grupos de sobrepeso e acima do peso (RICCIARDELLI; MCCABE, 2001). Deste modo, muitas pessoas iniciam a prática de exercícios em academias de ginástica com o objetivo de melhorar sua imagem corporal, pois, a prática de exercício auxilia no emagrecimento e no aumento da massa corporal (TESSMER et al., 2008).

Com o envelhecimento há uma modificação real da composição corporal, uma perda de massa magra em particular da massa muscular e um aumento da massa gorda. A quantidade de água total também diminui com a idade, o que está associado ao aumento da gordura corporal (PETROSKI; VELHO; DE BEM, 1999).

Diante do exposto objetivou-se descrever a percepção da imagem corporal de 14 mulheres sedentárias, funcionárias de diversos setores da UNIVERSO- Universidade Salgado de Oliveira em Belo Horizonte, para posterior comparação com grupos femininos praticantes de atividade física.

MATERIAL E METODOS



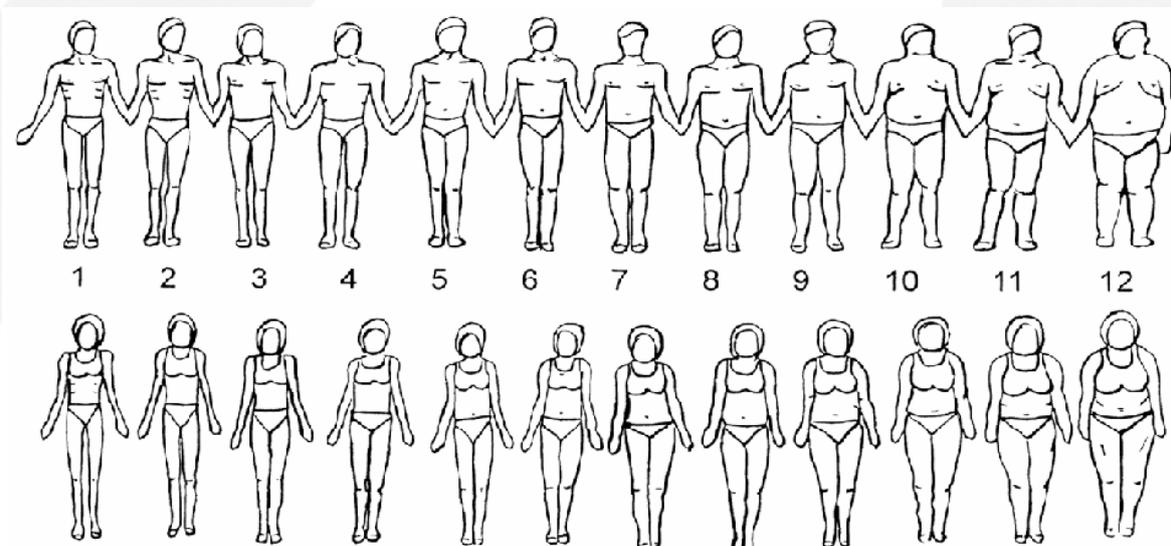
A amostra foi constituída de 14 funcionárias sedentárias, dos setores administrativo, laboratórios de saúde, e serviços gerais da Universidade Salgado de Oliveira, UNIVERSO-BH, com idades entre 20 e 48 anos, separadas em 3 classes, por faixa etária: classe I, de 20 a 29 anos; classe II, de 30 a 39 anos; e classe III, de 40 a 49 anos.

Os procedimentos respeitaram as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional da Saúde (Resolução 196/96) envolvendo pesquisas com seres humanos, todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento.

No segundo momento fez-se o reconhecimento da imagem corporal (Quadro 1), para tal usou-se o Silhouette Matching Task (SMT), proposto por Stunkard et al. (1983), e adaptado por Marsh e Roche, (1996). O SMT, composto por 12 silhuetas em escala progressiva, o qual foi apresentado às mulheres, devendo essas responder às seguintes questões: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atual e qual silhueta você gostaria de ter?

Foi avaliada a discrepância entre percepção da imagem atual (PICA) e a percepção da imagem ideal (PICI) para saber qual era o nível de satisfação corporal, com valores representados de 1 a 4, que relatam quatro níveis de satisfação corporal, desde satisfeito ao muito insatisfeito (Tabela 1).

QUADRO 1-Teste para avaliação da Imagem Corporal - SMT (Silhouette Matching Task).



Fonte: STUNKARD, A.J.; SORENSON, T.T.; SCHULSINGER, F. Use of adaption Registry for the study of obesity and thinness. The Genetics of Neurological and Pshychiatric Disorders. New York, p. 115-120, 1983.



TABELA 1- Classificação dos níveis de insatisfação corporal

PICI-PICA *	Nível de insatisfação corporal
0	1- Satisfeito
+1 ou -1	2- Pouco satisfeito
+2, +3 ou -2, -3	3- Insatisfeito
> +4 ou -4	4- Muito insatisfeito

*PICI- Percepção da Imagem Corporal Ideal, PICA- Percepção da Imagem Corporal Atual. (PICI-PICA = Nível de insatisfação corporal), valores de 1 a 4, satisfeito até muito insatisfeito.

Para verificação de distúrbios comportamentais relacionados a identificação corporal aplicou-se um questionário (BSQ-Body Shape Questionnaire), validado por Di Pietro et al. (2001), com 34 questões relacionada a percepção da aparência física nas últimas 4 semanas, são elas: 1- Sentir-se entediada(o) faz você se preocupar com sua forma física; 2- Sua preocupação com sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer uma dieta; 3- Já lhe ocorreu que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante do seu corpo; 4- Você tem receio de que poderia engordar ou ficar mais gorda(o); 5- Você anda preocupada(o) achando que seu corpo não é firme o suficiente; 6- Ao ingerir uma refeição completa e sentir o estômago cheio, você se preocupa em ter engordado; 7- Você já se sentiu tão mal com sua forma física a ponto de chorar; 8- Você deixou de correr por achar que seu corpo poderia balançar; 9- Estar com pessoas magras do mesmo sexo que você faz você reparar na sua forma física; 10- Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando você se senta; 11- Você já se sentiu gorda(o) mesmo após ingerir uma pequena quantidade de alimento; 12- Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao se comparar, tem se sentido em desvantagem; 13- Pensar na sua forma física interfere na sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como, por exemplo, assistir televisão, ler ou acompanhar uma conversa); 14- Ao estar nua(nu), por exemplo ao tomar banho, você se sente gorda(o); 15- Você tem evitado usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física; 16- Você já se pegou pensando em remover partes mais carnudas de seu corpo; 17- Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda; 18- Você já deixou de participar de eventos sociais (como por exemplo, festas) por se sentir mal em relação à sua forma física; 19- Você se sente muito grande e arredondada(o); 20- Você sente vergonha do seu corpo; 21- A preocupação frente a sua forma física a(o) leva a fazer dieta; 22- Você se sente mais contente em relação a sua forma física quando seu estômago está vazio (por exemplo, pela manhã); 23- Você acredita que sua forma física se deva a sua falta de controle; 24- Você se preocupa que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago; 25- Você acha injusto que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você; 26- Você já vomitou para se sentir mais magra(o); 27- Quando acompanhada(o), você fica preocupada(o) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentada(o) num sofá ou no banco de um ônibus); 28- Você se preocupa com o fato de estar ficando cheio de “dobras” ou “banhas”; 29- Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico; 30- Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura; 31- Você evita situações nas quais as pessoas possam ver o seu corpo (por exemplo, vestiários e banheiros); 32- Você já tomou laxantes para se sentir mais magra(o); 33- Você fica



mais preocupada(o) com sua forma física quando em companhia de outras pessoas; 34- A preocupação com sua forma física leva você a sentir que deveria fazer exercícios. As opções para cada pergunta eram: 1-nunca, 2-raramente, 3-às vezes, 4-frequentemente, 5-muito frequentemente e 6-sempre.

Para análise da composição corporal, os sujeitos foram submetidos a uma avaliação antropométrica das seguintes variáveis: (i) massa corporal total em (Kg) e estatura em metros (m), para cálculo do IMC (índice de massa corporal) razão entre peso corporal e quadrado da estatura, kg/m^2 , para estas medidas utilizou-se uma balança mecânica com estadiômetro acoplado, da marca Welmy® (capacidade de 150 kg e altímetro de 2,00 m); (ii) a circunferência da cintura e do quadril, para cálculo do RCQ (relação cintura-quadril), com fita antropométrica Sanny® (resolução de 150 cm); (iii) medidas de dobras cutâneas, para cálculo percentual de gordura (%G), empregou-se para tal, o plicômetro da marca Sanny®, para medida de dobras cutâneas, em nove regiões do corpo: tríceps, bíceps, peitoral, subescapular, axilar média, supra-ilíaca, abdominal, coxa e panturrilha, Para o cálculo da estimativa da densidade corporal foram utilizadas as equações do somatório de sete dobras desenvolvidas por Jackson; Pollock & Ward, (1980). Para o cálculo do percentual de gordura, usou-se a equação de Siri (1961). Fez-se estatística descritiva com pacote SPSS, 12.0, para realização de média, desvio-padrão, valores mínimos e máximos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A percepção da imagem corporal ideal (PICI), de acordo com o quadro de silhuetas, esteve entre 01 e 08 ($3,5 \pm 1,75$), e a percepção da imagem atual (PICA), ficou entre 01 e 12 ($5 \pm 2,86$). O nível de insatisfação corporal- NI, variou entre 02 e 05 (insatisfeitas e muito insatisfeitas): classe I (1-3; $1,75 \pm 0,96$), classe II (1-5; $2,6 \pm 1,82$), classe III (2-4; $3 \pm 0,7$), sendo maior valor relatado por uma mulher da classe II.

A diferença entre a percepção da imagem corporal atual (PICA) e a ideal (PICI), baseada nas figuras de Silhuetas serviu como norteador para avaliação dos parâmetros de IMC e porcentagem de gordura. Os cálculos das diferenças entre as médias de PICI e PICA por faixa etária, apresentou maior valor para a classe II (30 a 39 anos), igual a 1,8, ou seja, a imagem atual apresenta-se mais distante da imagem ideal neste grupo, enquanto a classe I (20 a 29 anos) apresentou a menor diferença, 1,25, e classe III (30 a 39) ficou entre os dois grupos com uma média de 1,4 constatando-se uma maior insatisfação das mulheres entre 30 e 39 anos, que apresentaram o maior valor descrito para a insatisfação (NI=5).

Em resposta ao BSQ (Body Shape Questionnaire), todas as mulheres estão preocupadas com a firmeza dos tecidos corporais, 50% das mulheres mais jovens se incomodam frequentemente com este fator.

A preocupação com a forma física foi associada com a necessidade de fazer exercício em 11 mulheres, sendo que, no grupo mais jovem, tal é um consenso. Na classe II e III, três mulheres não estão



cientes da importância da atividade física para melhoria da performance, e três raramente sentem vontade de se exercitar.

As mulheres da classe II e III revelam que evitam usar roupas justas, por se sentirem desconfortáveis com sua forma física. As mulheres da classe II se interessam mais frequentemente em retirar partes carnudas do corpo. Mulheres da classe II e III têm evitado situações de exposição do corpo em vestiários e banheiros. A classe III revelou ser frequente reparar na forma física de pessoas mais magras e o sentimento de desvantagem em relação a essas pessoas.

Apenas uma das 14 participantes se preocupa além da conta com sua aparência e talvez sofra de algum distúrbio relacionado a este assunto, sendo recomendável buscar ajuda de especialista.

A maioria das mulheres pesquisadas (entre 10 e 14) em cada caso, respondeu que: (i) nunca se sentiu tão mal com o físico a ponto de chorar; (ii) nunca deixou de correr por sentir que o seu corpo balança; (iii) que as coxas ocupam muito espaço ao assentar; (iv) que pensar na sua forma física interfere na capacidade de concentrar em outras atividades como por exemplo assistir televisão, ler ou acompanhar uma conversa; (v) a maioria nunca deixou de participar de um evento social, como por exemplo festas, por se sentir mal em relação a sua forma física; (vi) a maioria não importa, que pessoas do mesmo sexo, ou do oposto, sejam mais magras; (vii) nunca vomitou para se sentir mais magras; (viii) da mesma forma, quando acompanhadas, a maioria respondeu, que não ficam preocupadas se ocupam muito espaço, como por exemplo sentada no sofá ou no banco do ônibus.

A tabela 2 representa a análise antropométrica do grupo, e o nível de insatisfação corporal, diante da percepção da imagem ideal e atual.

TABELA 2- Característica da amostra: Estatística descritiva

VARIÁVEIS	MÍNIMO	MÁXIMO	MÉDIA	DESVIO
IDADE (anos)	20	48	34,64	9,12
PESO (Kg)	51,4	90	63,23	13,04
ALTURA (m)	1,52	1,75	1,63	0,07
IMC (Kg/m ²)	18,43	34,81	23,85	4,30
RCQ (cm)	0,6	0,87	0,75	0,07
%G	16,6	34,39	24,54	5,18
PICI	1	8	3,5	1,70
PICA	1	12	5	2,86
NI	1	5	2,5	1,29

Fonte: Dados de coletas. UNIVERSO-BH.

Nota: IMC- Índice de massa corporal; RCQ- Relação cintura-quadril; %G- Porcentagem de gordura; PICI- Percepção da imagem corporal; PICA- Percepção da imagem atual; NI- Nível de insatisfação corporal das 14 mulheres avaliadas, pacote estatístico SPSS, 12.0.



A Relação Cintura Quadril-RCQ, apresenta uma média crescente nas faixas etárias, classe I (0,675), classe II (0,748) e classe III (0,798). Os maiores valores para Índices de Massa Corporal IMC foram para classe II (18,43-34,81; $24,61 \pm 7,14$), em comparação com a I (20,66-23,67; $22,89 \pm 1,49$), e III (21,41-27,87; $23,86 \pm 2,42$), o mesmo ocorre com o %G, na classe II (9,97-34,39; $26,70 \pm 6,09$) na I (19,2-23,93; $21,56 \pm 2,48$), e na III (16,6-31,42; $24,90 \pm 5,60$).

CONCLUSÕES

A análise dos resultados coletados revela uma insatisfação maior com a imagem corporal em mulheres da classe II, com idade entre 30 e 39 anos, que apresenta os maiores índices de gordura e valores de IMC, em comparação com as outras duas classes. Sugere-se a continuidade de estudos, com outros grupos de mulheres na mesma faixa etária e no mesmo contexto social, para posterior comparação e possível intervenção de caráter educativo concernente à aceitação da imagem, ou com correção de distúrbios associados aos hábitos alimentares e ao sedentarismo.

O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza e tampouco houve conflitos de interesses para sua realização.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. Racionalidade, corpo e sofrimento: contribuições da Escola de Frankfurt para (re)pensar o corpo na história. *Perspectiva*, Florianópolis, v. 21, n.1, p. 55-78, jan./jun 2003.
- ALMEIDA, G. et al. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 10, n. 1, p. 27-35, jan./abr. 2005.
- CONTI, M.A; FRUTUOSO, M.F.P & GAMBARDELLA, A.M.D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de nutrição*, Campinas v.18, n.4, p.491-497, Jul/ago, 2005.
- DAMASCENO, V. O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]*. v.11, n.3, p. 181-186. Mai/Jun, 2005.
- DAMASCENO, V.O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista brasileira de ciência e movimento*, Brasília, v. 14, n. 2, 81-94, 2006.
- DI PIETRO, M.C. Validade Interna, dimensionalidade e desempenho da escala “Body Shape Questionnaire”. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal de São Paulo Escola Paulista de Medicina, 2001.



FERNANDES, A.E.R. Avaliação da Imagem Corporal, Hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescente de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte. 144 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Departamento de Ciências da Saúde, UFMG, Belo Horizonte, 2007.

GRAUP, S. et al. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. *Revista Brasileira de Educação física e Esporte*, São Paulo, v.22, n.2, p.129-38. abr./jun2008.

JACKSON, A.S; POLLOCK, M.L & WARD, A. Generalized equations for predicting body density of women. *Medicine and Science in Sports and Exercises*. N.12,p. 175 – 182, 1980.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.40, n.3, p.497-504, 2006.

MARSH, H. W. & ROCHE, L. A. Predicting self-esteem from perceptions of actual and ideal ratings of body fatness: is there only one ideal “supermodel”. *Research Quarterly for exercise and Sport*, v. 67, n. 1, p.13-23, 1996.

MORGADO, F.F.R. et al. Análise dos Instrumentos de Avaliação da Imagem Corporal. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, n.3, p.204-211. Rio de Janeiro, Mai./jun 2009.

PEREIRA, E. et al. Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosas ativas. *Revista de psiquiatria clinica*, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 54-59, 2009.

PETROSKI, E. L; VELHO, N.M.; DE BEM, M.F.L. Idade de menarca e satisfação com o peso corporal. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v.1, n.1. p. 30-36, 1999.

PUHL, R; BROWNELL, K; BIAS, Discrimination, and Obesity&ast. *Obesity*; v.9, n.1, p.788-805, dez, 2001.

RAVAGNANI, F. et al. Composição Corporal e objetivos na procura de atividades físicas supervisionadas entre iniciantes do programa de exercícios físicos em academia de Botucatu/SP. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v.6, n.3, p.147-151. Mai/jun, 2007.

REZENDE, F. et al. Revisão crítica dos métodos disponíveis para avaliar a composição corporal em grandes estudos populacionais e clínicos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, v.57, n.4, p.327-334, 2007.

RICCIARDELLI, L.; MCCABE, M. Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*. v.21, n.3. p.325-44, abril, 2001.

SILVA, A. Elementos para compreender a modernidade do corpo numa sociedade racional. *Caderno Cedes, Campinas*, v.19, n.48, p.7-29, agosto, 1999.



IMPLICAÇÕES NA/DA EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

SIRI, W.E. Body composition from fluid spaces and density. In: BROZEK, J; HENSCHER A. *Techniques for measuring body composition*. Washington, National Academy of Science, P. 223-44, 1961.

SLADE, P. What is body image? *Behaviour research and therapy*. v.32, n.5. p.497-502, 1994.

STICE, E. Modeling of eating pathology and social reinforcement of the thin-ideal predict onset of bulimic symptoms. *Behaviour research and therapy*. v.36, n.10, p.931-44, outubro, 1998.

STUNKARD, A.J; SORENSON, T & SCHLUSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In S.S. Kety, L.P. Rowland, R.L.Sidman, & S.W. Matthysse (Eds.) *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. New York: Raven. p. 115-120, 1983.

TESSMER, C.S.; et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *Revista brasileira de ciência e movimento*, Brasília, v.14, n.1, p.7-14, janeiro, 2008.

TURTELLI, L. Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica. 332 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Departamento de Estudos da Atividade Física Adaptada, Campinas, 2003.

VIEIRA, F. et al. Efeitos das Atividades Físicas em Academias na Imagem Corporal dos Obesos. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 4, n.1, p.19-26, jan/fev, 2005.

CARVALHO, V. F. Doutoranda em Bioquímica e Nutrição pela Rede Euroamericana de Motricidade Humana. Professora do curso de Educação Física da UNIVERSO-BH (Belo Horizonte- Minas Gerais/Brasil). E-mail: vilmacarvalho@hotmail.com

Dados do Autor para Correspondência: Vilma Fernandes Carvalho. Rua Antônio Peregrino Nascimento, 438/402. CEP: 31155-730. B: Palmares. Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. E-mail: vilmacarvalho@hotmail.com

Telefones: (+5531) 3426-6345/(+5531)9168-0321.

Recurso tecnológico necessário para Comunicação Oral: Data Show