






INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E SEDENTARISMO NA PERCEPÇÃO DE AUTOIMAGEM CORPORAL DE MULHERES

INFLUENCE OF DIET, PHYSICAL ACTIVITY, AND SEDENTARY BEHAVIOR ON WOMEN'S BODY IMAGE SELF-PERCEPTION

YSABELE YNGRYDH VALENTE SILVA¹  PAULO MARCONI LINHARES MENDONÇA² 
ALVARO MICAEL DUARTE FONSECA³  JOSÉ ANTONIO DA SILVA JUNIOR⁴ 
ELLANY GURGEL COSME DO NASCIMENTO*⁵ 

¹Nutricionista, mestranda em Saúde e Sociedade, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Mossoró-RN, Brasil

²Professor associado, nutricionista, mestre, Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Ceará, Limoeiro do Norte-CE, Brasil

³Psicólogo, mestrando em Saúde e Sociedade, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Mossoró-RN, Brasil

⁴Enfermeiro, mestrando em Saúde e Sociedade, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Mossoró-RN, Brasil

⁵Professora associada, enfermeira, doutora, Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Mossoró-RN, Brasil

*Autor Correspondente: ellanygurgel@uern.br

RESUMO

Atualmente, mulheres enfrentam insatisfação corporal e padrões alimentares prejudiciais, buscando o corpo ideal influenciadas pela mídia. Pressionadas e insatisfeitas, isso afeta a autoestima e o comportamento alimentar. A individualidade corporal destaca que satisfação nem sempre reflete saúde. Estudos sobre autoimagem e perfil nutricional visam compreender essa realidade, especialmente a influência no público feminino. Diante disso, tem como objetivo analisar a associação entre percepção de autoimagem de mulheres adultas e o perfil de hábitos alimentares. Trata-se de um estudo transversal, com características descritivas, de natureza quanti-qualitativa. A coleta foi feita pela técnica de amostragem em bola de neve, não probabilista. Alcançou-se 214 participantes, porém apenas 159 se enquadraram nos critérios de inclusão. A análise de dados contou com a aplicação de questionários sociodemográficos, perfil alimentar, Silhueta de Stunkard e Body Shape Questionnaire (BSQ). Observou-se que 87,42% (n=139) das mulheres do estudo apresentam insatisfação com sua imagem corporal, principalmente por excesso de peso (75%). Bem como, a classificação "preocupação leve" dos níveis de insatisfação do BSQ indicam que o grupo A (17,59%) estava mais prevalente. As mulheres do grupo A possuem hábitos alimentares mais adequados, podendo associar o exercício físico como um fator de estímulo e conscientização para escolhas alimentares mais saudáveis. Os resultados indicam distorção da autoimagem relacionada a práticas alimentares inadequadas e sedentarismo, não limitadas às mulheres com excesso de peso. Isso se estende às consideradas eutróficas. Recomenda-se uma abordagem mais abrangente para compreender a complexidade do tema e qualificar intervenções não apenas estéticas, mas também voltadas à saúde dessas mulheres.

Palavras-chave: autoimagem; autopercepção; comportamento sedentário; nutrição; qualidade de vida.

ABSTRACT

Currently, women face body dissatisfaction and harmful eating patterns, seeking the ideal body influenced by the media. Pressured and dissatisfied, this affects self-esteem and eating behavior. Body individuality highlights that satisfaction does not always reflect health. Studies on body image and nutritional profile aim to understand this reality, especially its influence on the female public. Therefore, the objective is to analyze the association between self-image perception of adult women and the profile of eating habits. This is a cross-sectional study, with descriptive characteristics, of a quantitative-qualitative nature. Data collection was carried out using the snowball sampling technique, non-probabilistic. 214 participants were reached, but only 159 met the inclusion criteria. Data analysis included the application of sociodemographic questionnaires, dietary profile, Stunkard's Silhouette, and Body Shape Questionnaire (BSQ). It was observed that 87.42% (n=139) of the women in the study are dissatisfied with their body image, mainly due to overweight (75%). As well as, the classification "mild concern" of the BSQ dissatisfaction levels indicate that group A (17.59%) was more prevalent. Women in group A have more adequate eating habits, which may associate physical exercise as a stimulus and awareness factor for healthier food choices. The results indicate distortion of body image related to inadequate eating practices and sedentary behavior, not limited to overweight women. This extends to those considered eutrophic. A more comprehensive approach is recommended to understand the complexity of the theme and qualify interventions not only aesthetic but also focused on the health of these women.

Key words: self-image; self-perception; sedentary behavior; nutrition; quality of life

Citar este artigo como:

SILVA, Y.Y.V.; MENDONÇA, P.M.L.; FONSECA, A.M.D.; SILVA JUNIOR, J.A.; NASCIMENTO, E.G.C. Influência da alimentação, atividade física e sedentarismo na percepção de autoimagem corporal de mulheres. *Nutrivisa*.v.11:e12341.2024.Doi:<https://doi.org/10.59171/nutrivisa-2024v11e12341>

INTRODUÇÃO

A Imagem Corporal (IC) é definida por meio dos pensamentos, sentimentos e comportamentos de um indivíduo associados à sua aparência e capacidade física, além disso, pode ser conceituado como uma representação mental do corpo, que reflete como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos. Pode ainda ser vista como a relação entre o corpo de uma pessoa e seus processos cognitivos de crenças, valores e atitudes individuais (Heiman e Shemesh, 2019).

Este conceito de IC envolve três componentes: o perceptivo, relacionado com a percepção do corpo e a uma estimativa do tamanho corporal e do peso; o subjetivo, referente à satisfação com a aparência, juntamente com a ansiedade e a preocupação relacionados a ela; e o comportamental, que consiste em situações evitadas em virtude do desconforto causado pela aparência corporal (Batista, 2019).

Atualmente, as mulheres estão sendo constantemente influenciadas por fatores socioculturais que as conduzem a apresentar um conjunto de preocupações e insatisfações com seu corpo, com isso, diminuindo sua qualidade de vida e autoestima (Borges *et al.*, 2023). Tal comportamento pode vir a comprometer a saúde física, psíquica e social dessas mulheres, culminando em práticas inadequadas para controle de peso corporal, graves problemas de aceitação social, ansiedade, depressão, entre outros (Mbogori e Arthur, 2019; Morais *et al.*, 2020).

Os padrões impostos pela mídia podem influenciar negativamente nos hábitos alimentares, principalmente no sexo feminino, pois, para se manterem dentro dos padrões de beleza, as mulheres chegam a omitir refeições importantes como o desjejum ou o jantar, acarretando baixo consumo de energia e inadequadas proporções entre os nutrientes (Alves *et al.*, 2010).

Diante da distorção corporal, algumas alternativas são tomadas, entre as mais comuns estão as práticas dietéticas (caracterizadas por baixa ingestão calórica), os exercícios físicos em excesso, a utilização exacerbada de laxantes, diuréticos, drogas anorexígenas e as cirurgias plásticas, com o objetivo de modificar a sua IC (Paiva *et al.*, 2017).

No entanto, é crucial observar que o aumento dos níveis habituais da prática de exercícios físicos pode ser um fator importante na melhora da autoestima. Isso se deve ao auxílio no aumento do gasto de energia, resultando na diminuição do excesso de peso, um fator que influencia diretamente na percepção sobre a referida IC. O baixo nível de autoestima, por sua vez, está intrinsecamente ligado à insatisfação corporal, refletindo na diminuição do bem-estar emocional e na percepção da própria aparência física (Miranda *et al.*, 2012).

Contudo, a pressão exercida pela sociedade para alcançar a beleza corporal “ideal” desenvolveu uma obsessão coletiva com a IC, o que levou a uma preocupação significativa com tudo que se relaciona ao peso do próprio corpo. As influências socioculturais estão associadas a uma menor valorização de um autoconceito físico geral e a uma maior insatisfação com a IC (Lira *et al.*, 2017).

Mediante a importância da alimentação saudável e bem-estar corporal, justifica-se a realização desse estudo para entender o comportamento existente entre os hábitos alimentares e suas distintas relações com a percepção de autoimagem, especificamente no universo feminino. O presente estudo teve como objetivo associar o perfil alimentar com a percepção da autoimagem corporal de mulheres adultas praticantes e não praticantes de atividade física.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, com características descritivas, de natureza quanti-qualitativa. A população do estudo foram mulheres na faixa etária de 18 a 56 anos, brasileiras. A coleta foi feita pela técnica de amostragem em bola de neve, não probabilista, onde os indivíduos selecionados para serem estudados convidam novos participantes da sua rede de amigos e conhecidos (Vinuto, 2014). Como o questionário foi disponibilizado nas redes sociais, alcançou-se 214 participantes, porém apenas 159 se enquadraram nos critérios de inclusão. O cálculo utilizado possui um nível de confiabilidade de 95%, com erro permitido de 0,25, que é muito baixo. Os critérios de inclusão foram: estar na faixa etária entre 18 e 59 anos e terem respondido o instrumento de

coleta de dados por completo. Já os critérios de exclusão foram: voluntárias que se autodeclararam possuir alergias ou intolerâncias alimentares, Doença Crônica Não-Transmissível (DCNT), doença autoimune e doença psiquiátrica.

O processo da coleta ocorreu mediante a realização da aplicação de um questionário online que foi elaborado e estruturado via plataforma do Google, utilizando a ferramenta Google Forms, no qual seguiu-se a estrutura mais próxima das versões originais dos questionários validados utilizados citados a seguir (Triola; Farias; Flores; 2014; Vinholes; Assunção; Neutzlink, 2006; Scagliusi *et al.*, 2006; Cooper *et al.*, 1987). Após sua criação, o link do questionário foi divulgado nas mídias sociais digitais como, WhatsApp, Instagram, e-mail e Facebook da pesquisadora e alunos do curso de Nutrição do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia, campus Limoeiro do Norte-CE. A coleta de dados foi realizada entre maio e junho de 2021, durante o período da pesquisa os dados obtidos através das respostas foram guardados de forma automática na plataforma do formulário.

O presente estudo utilizou dados sociodemográficos (idade, cidade que reside atualmente, renda familiar per capita, escolaridade, número de filhos, tipo de moradia, estado civil) através de um questionário adaptado, seguindo o sistema de classificação de acordo com os critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) a fim de caracterizar a amostra a ser estudada. No questionário, foram incluídas perguntas autodeclaradas referentes aos dados antropométricos (peso e altura) e à prática de atividades físicas (frequência e intensidade).

Para a avaliação do perfil nutricional, o instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário de Vinholes, Assunção e Neutzlink (2006) elaborado a partir dos "10 passos para uma alimentação saudável" do Ministério da Saúde (MS). Os passos do MS incluem: 1. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os cinco vezes por dia; 2. Coma feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana; 3. Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo uma vez por semana; 4. Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro

da mesa; 5. Faça pelo menos três refeições e um lanche por dia. Não pule as refeições; 6. Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo duas vezes por semana; 7. Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário; 8. Aprecie sua refeição. Coma devagar; 9. Mantenha seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se seu IMC (índice de massa corporal) está entre 18,5 e 24,9 kg/m²; 10. Seja ativo. Acumule trinta minutos de atividade física todos os dias.

Foram realizados os testes Body Shape Questionnaire (BSQ) e avaliação da figura corporal que foram utilizados em conjunto para verificar de forma mais assertiva sobre a percepção de autoimagem e se há prevalência de insatisfação ou satisfação corporal (Scagliusi *et al.*, 2006).

O BSQ é um questionário de fácil compreensão com 34 perguntas simples de autoavaliação sobre a percepção relacionada à aparência física. Para respondê-lo, foram utilizadas legendas relacionadas a cada pergunta, onde a participante responde como se sentiu nas últimas semanas. As pontuações estão divididas em: (1) Nunca, (2) raramente, (3) às vezes, (4) frequentemente, (5) muito frequentemente e (6) sempre. De acordo com as respostas, às faixas de pontuação indicativas de preocupação em relação à imagem corporal foram analisadas tal como no original: se a somatória das respostas for ≤ 110 pontos, indica haver nenhuma preocupação; se for > 110 ou ≤ 138 pontos, indica haver preocupação leve; se for > 138 ou ≤ 167 pontos, indica haver preocupação moderada; e se a somatória das respostas for > 168 pontos, indica haver grave preocupação (Cooper *et al.*, 1987).

A escala de avaliação da figura corporal é utilizada para estimar a satisfação com a imagem corporal a partir de um conjunto de figuras representando vários tamanhos corporais e numeradas de 1 a 9. O indivíduo deve escolher a figura que mais se assemelha a ela (FI), e ainda aquela que ela gostaria de apresentar (FA). Se a pontuação igual 0 significa que o indivíduo está satisfeito com seu corpo, se for maior ou menor que 0 o indivíduo é classificado como insatisfeito com sua imagem corporal, sendo valores positivos classificados como "insatisfação por

excesso de peso” e valores negativos “insatisfação por magreza” (Scagliusi *et al.*, 2006).

As participantes da pesquisa foram divididas em dois grupos, o grupo A, referente àquelas praticantes de atividade física, e o grupo B que não praticantes de atividades físicas. Os dados foram coletados e analisados em planilhas no programa Microsoft Office Excel versão 2003, apresentados em frequência simples e média e expressos por gráficos ou tabelas. A análise estatística foi feita através de um programa, denominado Anova Statistic, em que foi realizado o Teste de Tukey para relacionar variáveis que estão interligadas, onde ($p < 0,05$) para ter correlação entre os resultados.

O Teste de Tukey é um teste de comparação de médias que serve de complemento para o estudo de análise de variância e no caso desta pesquisa foi utilizado para aprofundar a análise feita pelo Teste ANOVA e por meio da comparação das médias entre classes dos parâmetros de IMC e BSQ (mesmo quando não foram estatisticamente significativas) entre as médias permitindo visualizar qual faixa ou nível estudado dos parâmetros já citados tinham maior relevância (Audino, 2017).

Devido ao cenário pandêmico, a coleta de dados necessitou ser adaptada para o formato on-line, uma medida essencial para preservar a segurança e o bem-estar dos participantes. Contudo, é importante ressaltar que essa transição para a coleta remota induz uma limitação ao estudo. Com a mudança para a autodeclaração dos dados, pode haver uma variação na precisão e na consistência das informações fornecidas pelos participantes. A ausência da supervisão direta durante o processo de coleta online pode influenciar na confiabilidade dos dados.

A pesquisa foi desenvolvida após aprovação do Comitê de Ética (CAAE: 43630321.3.0000.5589). As participantes da pesquisa receberam informações sobre o estudo apresentado e explicado no Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Os aspectos éticos, como legitimidade das informações, privacidade e sigilo, foram respeitados.

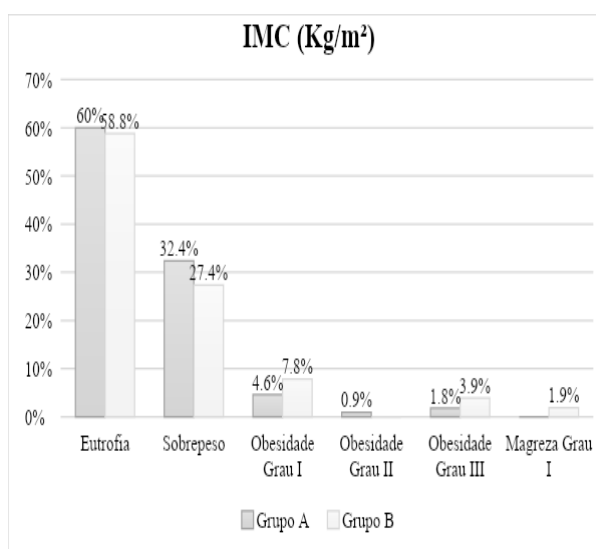
RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve 214 participantes, porém apenas 159 se enquadraram nos critérios de inclusão, sendo estas, divididas em grupo A (praticantes de atividade física) e grupo B (não praticantes de atividades físicas). Os dois grupos foram avaliados, sendo que 68% ($n=108$) das mulheres condizem ao grupo A e 32% ($n=51$) ao grupo B.

Entre os dados obtidos na população estudada, observa-se um perfil socioeconômico de usuárias com idade de 18 a 56 anos. Nota-se um nível de escolaridade com distribuição de 53,3% ao agruparmos do nível primário ao superior incompleto; por outro lado, 44,9% possuem nível superior completo, isso demonstra que a grande maioria tem conhecimento para responder a pesquisa. Quanto à renda familiar, identificou-se predominância de até dois salários-mínimos, e renda média de R\$ $\pm 1.959,61$.

Na Figura 1, no que diz respeito ao estado nutricional, observa-se uma maior prevalência do estado de Eutrofia nos dois grupos presentes com diferença mínima em comparação aos dois grupos. Já em relação ao estado de Sobrepeso, notou-se uma maior prevalência nas mulheres do grupo ativo. Em todas as outras variáveis, “Obesidade grau I”, “Obesidade grau III” e “Magreza Grau I” observou-se um maior percentual nas participantes que não praticam nenhuma atividade física.

Figura 1 - Classificação do estado nutricional de acordo com o Índice de Massa Corporal.



Grupo A= Praticante atividade física. Grupo B= Não praticantes.

Fonte: Autores, 2021.

Observou-se no presente estudo que as participantes do grupo A apresentam maior índice de sobrepeso diferindo do estudo de Maciel (2010) (n=204), que aponta que as participantes ativas tiveram menor índice de sobrepeso, porém o autor cita ainda que a obesidade está mais presente no grupo de mulheres ativas do que as não ativas, resultado parecido ao encontrado no estudo atual.

Lima *et al.* (2019), em seu estudo, observou que as mulheres inativas tiveram peso corporal, índice de massa corporal, massa gorda, porcentagem de gordura corporal e fadiga percebida significativamente maiores (p<0,05) do que as mulheres ativas, que apresentaram menor fadiga percebida, peso e gordura corporal em comparação com mulheres fisicamente inativas.

Silva *et al.* (2018) encontrou resultados semelhantes ao achado no presente estudo em relação à classificação do estado nutricional através do IMC. Os resultados apontaram uma prevalência para eutrofia entre os dois grupos: ativas e sedentárias.

A frequência de cada um dos “10 passos para uma alimentação saudável” está apresentada na Tabela 1. O passo que apresentou maior frequência de adesão pelas participantes foi o passo 7, que condiz com o consumo de álcool e refrigerantes diariamente, ou seja, os respondentes afirmaram que faziam o consumo ≤ 6x por semana.

O passo que apresentou menor frequência foi o passo 1 que se refere ao consumo de frutas e legumes diariamente. Observou-se uma diferença significativa entre os dois grupos, em que o grupo A apresentou maior aderência em todas as atitudes alimentares referente a uma alimentação saudável, ou seja, pode-se afirmar que o grupo ativo tem hábitos alimentares mais saudáveis. Além disso, o estudo revelou que apenas 8,33% da população estudada seguem todos os passos de uma alimentação adequada.

No estudo de Silva *et al.* (2018), observam-se resultados semelhantes, pois a maioria das mulheres inativas possui baixo consumo de alimentos in natura como as frutas, legumes e saladas, podendo ocasionar a deficiência de micronutrientes importantes como vitaminas e minerais.

Carvalho (2013) ao analisar o consumo alimentar de mulheres e o nível de atividade física, observou que as mulheres ativas tiveram um maior e mais variado consumo diário de frutas quando comparado ao grupo das inativas, 85% e 52,5%, respectivamente, resultado este bem maior do que o encontrado no presente trabalho nos dois grupos.

No passo 2, observou-se diferença significativa no consumo de feijão, uma vez que o grupo A aderiu mais ao passo (58,30%), afirmando consumir pelo menos 4x por semana. Resultado semelhante ao de Silva *et al.*, (2018) que também obteve um bom consumo (58,33%) no grupo das mulheres ativas entre cinco dias ou mais.

Na população brasileira, o feijão é considerado alimento de consumo habitual. Ressalta-se a importância do seu consumo juntamente com o de arroz, fornecendo aminoácidos como lisina, metionina e triptofano, importante aporte proteico vegetal, principalmente quando a proteína animal não faz parte do consumo habitual (Silva *et al.*, 2018).

O consumo de doces e alimentos ricos em açúcar mostrou-se ser bastante evitado pelo grupo A, em que 77,77% aderiram a este passo, afirmando que consomem 2x ou menos por semana. Já no grupo B, 56,86% dos votantes aderiram a este passo.

Em relação a quantidade de refeições por dia, também foi observada uma diferença notável entre os dois grupos. No grupo A, 92% das votantes afirmaram possuir o hábito de fazer café da manhã, almoço, jantar + um lanche no mínimo. No grupo

Tabela 1 - Frequência dos 10 Passos da Alimentação Saudável

10 PASSOS P/ UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	GRUPO A		GRUPO B	
	Nº	%	Nº	%
Passo 1: consumo diário de frutas, legumes e verduras	40	37,03	10	19,60
Passo 2: consumo de feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana	63	58,30	20	39,21
Passo 3: consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos no máximo uma vez por semana	65	60,18	25	49,01
Passo 4: não adição de sal aos alimentos já prontos	105	97,22	49	96,07
Passo 5: três refeições e um lanche por dia	99	92,00	39	76,00
Passo 6: consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar no máximo duas vezes por semana	84	77,77	29	56,86
Passo 7: evite o consumo diário de álcool e refrigerantes	106	98,15	50	98,03
Passo 8: coma devagar	70	64,81	30	58,82
Passo 9 mantenha seu peso dentro dos limites saudáveis – veja no serviço de saúde se seu IMC está entre 18,5 e 24,9kg/m2	66	61,00	31	60,78
Passo 10: acumule trinta minutos de atividade física todos os dias	108	100	0	0
Todos os passos	9	8,33	0	0

Grupo A= Praticante atividade física. Grupo B= Não praticantes.
Fonte: Autores, 2021.

B, 76% das mulheres chegam a fazer essas mesmas refeições diariamente.

Em adição, alguns hábitos alimentares são frequentemente relacionados diretamente à obesidade, como o consumo excessivo de gorduras e açúcar, bem como a supressão do café da manhã e, inversamente, ao consumo adequado de frutas, vegetais e cereais integrais (Lopes *et al.*, 2017). Critérios estes, aderidos principalmente pelas participantes do grupo B.

Em relação aos hábitos alimentares dos avaliados, o estudo de Alves *et al.* (2010) demonstra resultados semelhantes, pois indica que as pessoas que praticavam exercício físico apresentaram uma preocupação maior com a alimentação, dando importância ao consumo de alimentos fonte de proteínas, vitaminas e minerais, os quais são imprescindíveis para um bom resultado no exercício físico. Porém ainda são escassos estudos que associam a percepção da autoimagem corporal com hábitos alimentares, demonstrando de uma forma mais detalhada esse consumo.

Vinholes, Assunção e Neutzlink (2006), avaliando os hábitos alimentares de uma população específica, observou que aproximadamente 90% dos indivíduos informaram não adicionar sal aos alimentos prontos, resultado semelhante ao encontrado no trabalho presente, em que o grupo A apresentou 97,22% de adesão a este passo. O autor cita ainda que apenas 1,1% da população estudada segue todos os passos de uma alimentação saudável, resultado que difere do encontrado neste estudo (8,3%).

Carvalho (2013) encontrou resultados parecidos com o da atual pesquisa, pois o autor indica que as mulheres ativas apresentaram melhores hábitos alimentares diários quando comparadas ao grupo das inativas. Acredita-se que a prática de atividade física pode estimular uma melhor conscientização com relação aos padrões corretos de alimentação.

A avaliação com o instrumento denominado "BSQ" demonstrou escore médio no grupo A de 84 pontos ($\pm 27,81$), sendo escore mínimo de 39 e máximo de 172; e no grupo B, de 75 pontos ($\pm 33,54$) sendo escore mínimo de 39 e máximo de 178. A média encontrada pelos dois grupos se enquadra em "Preocupação leve". A maioria das mulheres demonstraram "Nenhuma preocupação", principalmente as mulheres do grupo B que não praticam

atividade física, com 82,35%. No entanto, quanto à preocupação "moderada" e "grave", o mesmo grupo B demonstrou maior percentual, e conseqüentemente maior indicativo de preocupação quanto a forma do corpo (Tabela 2).

Tabela 2 - Classificação dos níveis de insatisfação do BSQ e de satisfação corporal da escala de silhuetas.

Escala	GRUPO A		GRUPO B	
	%	Nº	%	Nº
BSQ - Preocupação grave	0,90	1	3,92	2
BSQ - Preocupação moderada	4,62	5	5,88	3
BSQ - Preocupação leve	17,59	19	7,84	4
BSQ - Nenhuma preocupação	75,92	82	82,35	42
S. Stunkard - Insatisfação por excesso	75,00	81	70,6	36
S. Stunkard - Insatisfação por magreza	13,00	14	15,70	8
S. Stunkard - Satisfeita	12,00	13	13,70	7

Grupo A= Praticante Atividade Física; Grupo B=Não praticantes; BSQ = Body Shape Questionary; S. Stunkard = Silhueta de Stunkard.

Fonte: autores, 2021.

Em relação ao teste "Silhueta de Stunkard", observou-se que o grupo que apresentou maior insatisfação por excesso de peso foi o grupo A, ou seja, das mulheres ativas. Em contrapartida, o grupo B, apresentou maior insatisfação por magreza, como também maior prevalência em relação a satisfação com sua imagem corporal atual. Percebeu-se ainda uma tendência das participantes para percepção da autoimagem corporal distorcida, pois a minoria das participantes encontravam-se satisfeitas.

Em relação ao estado nutricional da população avaliada, observou-se que a maioria estava eutrófica, embora se percebesse com mais peso, reforçando a distorção da imagem corporal na amostra estudada.

Na Tabela 3, a pontuação do BSQ foi relacionada com as variáveis do IMC, com o intuito de interligar esses dados para analisar a associação entre as variações de autopercepção da imagem corporal. Como se pode observar, no cruzamento de valores do IMC com a pontuação do BSQ, houve correlação moderada com diferença estatística, em que a pontuação encontrada revela "leve preocupação" nos dois grupos, em mulheres no estado de "obesidade I". Em todos os outros parâmetros do IMC relacionados ao teste, não houve indicativo de preocupação, pois a pontuação não ultrapassou 110 pontos.

A grande maioria das votantes nos dois grupos estudados estavam insatisfeitas por excesso de peso, resultados semelhantes à pesquisa de Lopes *et al.*

(2017), que teve como propósito avaliar a associação entre a percepção da imagem corporal e o estado nutricional de 90 estudantes do curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI), e encontrou que a distorção da imagem corporal foi bastante dominante e que os indivíduos avaliados apresentavam uma impressão distorcida para o excesso de peso.

Tabela 3 - Correlação entre as variáveis da classificação do IMC e BSQ.

IMC	BSQ - Body Shape Questionary					
	GRUPO A			GRUPO B		
	MÉDIA	DP	P	MÉDIA	DP	P
Baixo Peso	80,91	25,09	*	50,00	-	-
Eutrófico/Normal	102,71	27,04	*	72,67	21,48	*
Sobrepeso	80,60	19,09	0,0005	106,43	39,53	*
Obesidade I	114,00	-	-	119,75	41,47	0,005
Obesidade III	88,50	60,10	0,423	81,50	10,61	0,034

Variação significativa entre a classificação do IMC e a classificação do BSQ pelo Teste Tukey ($p < 0,05$). * $P < 0,0001$. Fonte: autores, 2021.

Um estudo realizado por Miranda et al. (2018), com 120 alunas do sexo feminino, enfatizou que o sedentarismo estava presente em mais da metade da população estudada, sendo que a distorção corporal foi encontrada em 52,9% das participantes. O mesmo estudo relata que a maior prevalência de insatisfação corporal aconteceu com as participantes fisicamente ativas em relação às sedentárias. É mencionado ainda que poucos estudos foram realizados abordando a relação entre imagem corporal e sedentarismo.

Em contrapartida, Bibiloni et al. (2017) relata em seu estudo realizado na Espanha que, dentre os indivíduos que participaram de sua pesquisa, aqueles que realizavam a prática de exercícios físicos estavam mais satisfeitos com sua imagem corporal se comparado àqueles sedentários.

Em relação ao teste de "Silhueta de Stunkard", a grande maioria das mulheres dos dois grupos estudados apresentou insatisfação corporal por excesso de peso, resultados semelhantes ao de Eufrazio (2019), que demonstra que a maior parte das mulheres estudadas se percebe maior do que realmente eram. A insatisfação com a imagem corporal foi significativamente menor no grupo ativo que em relação às sedentárias. A maioria das mulheres estudadas gostaria de ter uma silhueta

inferior à que pensa ter e isso não diferiu entre os grupos estudados.

A minoria das mulheres que participaram da pesquisa demonstrou estar satisfeitas com sua IC atual, resultados estes similares aos de Fraga (2017), que relata que apenas 7,3% das mulheres se encontram na classificação "satisfeita" com sua imagem corporal. Com relação à categoria "insatisfeita por excesso de magreza", foram encontradas 14,5% das mulheres neste grupo. Na categoria "insatisfeita por excesso de peso", obteve-se o maior número de mulheres pertencentes a esta categoria, totalizando 78,2% da amostra.

Holm-Denoma et al. (2009) observaram resultados parecidos ao citar que atletas de alto e médio nível competitivo reportaram maior insatisfação com a imagem corporal do que mulheres sedentárias ou pouco ativas.

Fraga (2017) cita ainda que para as mulheres classificadas nas categorias sobrepeso e obesidade, 95,2% e 100% delas, respectivamente, estão insatisfeitas com sua imagem corporal por excesso de peso, o que já era esperado do estudo. Em contrapartida, 4,8% das mulheres pertencentes à categoria sobrepeso estão satisfeitas com sua imagem corporal. Contudo, o que chama atenção é o fato de que 71,4% das mulheres pertencentes à categoria Eutrófico (normal) estão insatisfeitas com sua IC, seja por excesso de peso ou magreza, o que remete à reflexão da necessidade de maiores esclarecimentos para este fenômeno.

Na avaliação quanto às atitudes da prática de exercícios físicos, observam-se, na Tabela 4, as razões citadas para a prática de exercício físico. A maioria das mulheres do grupo A, representando 48,14%, praticam atividade física com o objetivo de saúde, 26%, pela estética, 20,37%, pelo condicionamento físico, e a minoria, por lazer e com viés terapêutico.

Em relação a intensidade do treino, 56,48% das participantes do grupo A consideram seu treino moderado, 20,37%, intenso, e 12,03%, muito intenso. Quando se tratou dos resultados obtidos, a grande maioria afirmou estar satisfeita com os resultados, somando 64,81% das votantes, seguido de 19,44%, que responderam "talvez". 15,74% afirmaram não estarem satisfeitas com os resultados.

Tabela 4 - Atitudes quanto à prática de exercício físico (grupo A).

	Nº	%
Qual seu objetivo de praticar atividade física?		
Saúde	52	48,14
Estética	26	24,07
Condicionamento físico geral	22	20,37
Lazer	4	3,70
Terapêutico	4	3,70
Você considera seu treino?		
Leve	22	20,37
Extremamente leve	7	6,48
Moderado	61	56,48
Muito intenso	13	12,03
Ext intenso	5	4,62
Está satisfeita com os resultados que obteve?		
Sim	70	64,81
Talvez	21	19,44
Não	17	15,74

Fonte: Autores, 2021.

No estudo de Eufrásio (2019), o IMC e o percentual de gordura foram correlacionados positivamente com a preocupação com a IC avaliada pelo BSQ, no grupo ativo e sedentário. Os padrões de beleza impostos pela mídia e sociedade sobre o corpo magro, principalmente para as mulheres, conduzem ao descontentamento com o próprio corpo, gerando insatisfação com a IC. Alguns indicadores antropométricos e de composição corporal, como o IMC e o %GC, podem servir de parâmetro para indicar se a preocupação com a IC é consequência do baixo ou excessivo acúmulo de gordura. Alguns estudos apontam que, quanto maiores estes indicadores, maior a insatisfação, confirmando que as mulheres almejam um corpo mais esbelto (Glaner *et al.*, 2013).

Análogo ao presente estudo, Rosa Júnior *et al.* (2016), em seu estudo com o objetivo de verificar a associação entre insatisfação com a massa corporal atual, as classificações do IMC e os objetivos com a prática de atividade física em 124 mulheres frequentadoras de academias de ginástica. A amostra apresentou nível elevado de insatisfação com a massa corporal atual, um total de 91,1% (n=113) das mulheres, sendo 52,6% (n=51) classificadas como normais pelo IMC, almejando apresentar corpos mais magros. A estética e a saúde foram os principais motivos que levaram as mulheres caracterizadas como insatisfeitas com a imagem corporal a praticar atividade física.

Miranda *et al.* (2018) evidencia em seu estudo que as mulheres e todos aqueles que estavam com IMC acima do normal tiveram maiores médias de insatisfação corporal, a partir do BSQ. Entre os grupos de classificação de estado nutricional, também foi observado que os universitários com sobrepeso e obesidade foram significativamente classificados como insatisfeitos em relação àqueles com IMC normal e baixo ($p < 0,05$). O autor afirma que 10,1% dos universitários manifestaram algum nível de insatisfação corporal pelo BSQ e, desses, nenhum jovem foi classificado com grave insatisfação (pontuação maior que 167 pontos).

No trabalho de Costa *et al.* (2015), observam-se resultados parecidos, pois há uma maior importância dada para "saúde" e "estética" entre as mulheres (37,3% e 31,3%, respectivamente), como também "lazer" está listado com o percentual mais baixo. Analisando o motivo pelo qual mulheres buscam uma rotina de atividade física, os resultados se assemelham também com os achados de Rocha *et al.* (2011), que verificou que as maiores frequências associadas aos motivos para a prática foram: "Melhorar ou manter o estado de saúde" (90,4%), "Aumentar o bem-estar corporal" (85,2%), "Melhorar a qualidade de vida" (82,6%).

Os resultados encontrados diferem do que é exposto por Alvarenga *et al.* (2019), que, ao analisar as variáveis do objetivo pelo qual os indivíduos buscam atividade, observou-se que 66,6% das mulheres objetivam estética quando procuram atividade física, fato este que pode ser explicado pela incansável busca atual para se obter um "corpo perfeito" idealizado pela mídia.

Além disso, as mulheres buscam a prática de atividade física como "válvula de escape" para o estresse do dia a dia, pela socialização e por questões estéticas, como a busca pelo "corpo ideal", por isso, é o público mais presente em academias (Martins *et al.*, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados demonstrados, 87,42% (n=139) das mulheres do estudo apresentaram insatisfação com sua imagem corporal,

de peso, enquanto o grupo inativo revela maior preocupação com magreza, embora este último também tenha uma prevalência significativa de satisfação com a imagem corporal. A percepção distorcida da autoimagem corporal é observada em ambos os grupos, indicando a necessidade de intervenções que considerem não apenas hábitos alimentares, mas também a saúde mental e a imagem corporal das mulheres estudadas.

Por fim, sugere-se que o assunto seja mais estudado considerando a influência de diversos fatores que possam contribuir na compreensão da complexidade do tema retratado para qualificar intervenções não só no plano estético, mas também na busca e manutenção da saúde das mulheres.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, E.S.; CARVALHO, J.O.; LANDIM, M.M.; SALLÔTO, G.R.B.; GAMA, C.O.; FONSECA-JUNIOR, S.J. Estética, satisfação corporal e local de prática de exercício físico podem aumentar os sintomas de depressão em estudantes de educação física? *Revista Saúde Física & Mental*. v.7, n.2, p.1-9, 2019.
- ALVES, J.G.B.; SIQUEIRA, F.V.; FIGUEIROA, J.N.; FACCHINI, L.A.; SILVEIRA, D.S.; PICCINI, R.X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; HALLAL, P.C. Prevalência de adultos e idosos insuficientemente ativos moradores em áreas de unidades básicas de saúde com e sem Programa Saúde da Família em Pernambuco, Brasil. *Cad. Saúde Pública*. v.26, n.3, p.543-556, 2010. doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010000300012>
- AUDINO, V. Elaboração de um instrumento sobre a percepção ambiental da população urbana para sustentabilidade de cidades. Dissertação de Mestrado. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto, 2017.
- BATISTA, M. Imagem Corporal: em busca do corpo perfeito. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. v.5, p.37-45, 2019.
- BIBILONI, M.D.; COLL, J.L.; PICH, J.; PONS, A.; TUR, J.A. Body image satisfaction and weight concerns among a Mediterranean adult population. *BMC Public Health*. v.39, n.17, p.1-11, 2017. doi: [10.1186/s12889-016-3919-7](https://doi.org/10.1186/s12889-016-3919-7)
- BORGES, A.P.C.; AMORIM, P.B.; OLIVEIRA, K.F.; SILVA, P.A.; MORAIS, B.A. Satisfação com a imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física. *International Seven Journal of Health*. v.2, n.4, p.545-558, 2023. doi: <https://doi.org/10.56238/isevjhv2n4-009>
- CARVALHO, C.N.M. Associação entre consumo alimentar de mulheres menopausadas e nível de atividade física. Dissertação de Mestrado. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2013.
- COOPER, P.J.; TAYLOR, M.J.; COOPER, Z.; FAIRBURN, C.G. The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, v.6, n.4, p.485-494, 1987. doi: [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- 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*. v.29, n.3, p.453-464, 2015. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092015000300453>.
- EUFRASIO, R.E.M. Imagem corporal e comportamentos para transtornos alimentares em bailarinas: uma visão comparativa com desportista sem academias e sedentárias. Dissertação de Mestrado. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2019.
- FRAGA, S.S. Relações entre a percepção da imagem corporal e o estado nutricional de mulheres praticantes de atividade física em academia. Trabalho de Conclusão de Curso. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2017.
- GLANER, M.F.; PELEGRINI, A.; CORDOBA, C.O.; POZZOBON, M.E. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos em adolescentes. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. v.27, n.1, p.129-36, 2013.
- HEIMAN, T.; SHEMESH, O.D. Aparência Corporal Percebida e Hábitos Alimentares: a voz de estudantes jovens e adultos no ensino superior. *Jornal internacional de pesquisa ambiental e saúde pública*, v.16, n.3, p.451-563, 2019. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3919-7>

- org/10.3390/ijerph16030451
- HOLM-DENOMA, J.M.; SCARINGI, V.; GORDON, K.H.; ORDEN, K.A.V.; JOINER JR, T.E. Eating disorder symptoms among undergraduate varsity athletes, club athletes, independent exercisers, and nonexercisers. *International Journal Of Eating Disorders*. v.42, n.1, p.47-53, 2009. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.20560>
- LIMA, F.D.; NERI, S.G.R.; LIMA, R.M.; VALERIANO, R.O.; CORREIA, A.L.M.; BOTTARO, M. Body fat, but not muscle quality, is related to perceived fatigue in young-adult active and inactive women. *Rev. Cineantropom*. v.21, p.1-11, 2019. doi: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2019v21e56093>.
- LIRA, A.G.; GANEN, A.P.; LODI, A.S.; ALVARENGA, M.S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *J. bras.psiquiatria*. v.66, n.3, p.164-171, 2017. doi: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>
- LOPES, M.A.M.; PAIVA, A.A.; LIMA, S.M.T.; CRUZ, K.J.C.; RODRIGUES, G.P.; CARVALHO, C.M.R.G. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em acadêmicas de nutrição de uma universidade pública. *Demetra*. v.12, n.1, p.193-206, 2017. doi: <https://doi.org/10.12957/demetra.2017.22483>
- MACIEL, F.M. Relação entre o nível de atividade física e a percepção de saúde de mulheres participantes e não participantes de um programa de atividade física no município de Rio Claro. Trabalho de Conclusão de Curso. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista, 2010.
- MARTINS, R.K.; VIANA, F.C.; MATTOS, J.G.S. Relação das Mulheres com a Atividade Física: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. v.1, p.350-369, 2017.
- MBOGORI, T.; ARTHUR, T.M. Perception of Body Weight Status Is Associated With the Health and Food Intake Behaviors of Adolescents in the United States. *American Journal of Lifestyle Medicine*. v.15, n.3, p. 347-355, 2019. doi: <https://doi.org/10.1177/1559827619834507>
- MIRANDA, V.P.N.; FILGUEIRAS, J.F.; NEVES, C.M.; TEIXEIRA, P.C.; FERREIRA, M.E.C. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. *J Bras Psiquiatr*. v.61, n.1, p.25-32, 2012. doi: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852012000100006>
- MIRANDA, V.P.N.; MORAIS, N.S.; FARIA, E.R.; AMORIM, P.R.S.; MARINS, J.C.B.; FRANCESCHINI, S.C.C.; TEIXEIRA, P.C.; PRIORE, S.E. Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. *Rev Paul Pediatr*. v.36, n.4, p.482-490, 2018. doi: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2018;36;4;00005>
- MORAIS, C.B.; NASCIMENTO, M.D.L.D.; JUST, I.M.; GOIS, O.P.; BEZERRA, A.S.; MAIA, D.F.; BARBOSA, F.P.; NASCIMENTO, M.A.M. NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA IMAGEM DAS MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. *Rev. Multi. Sert*. v.2, n.4, p.514-520, 2020.
- PAIVA, A.A.; LOPES, M.A.M.; LIMA, S.M.T.; CRUZ, K.J.C.; RODRIGUES, G.P.; CARVALHO, C.M.R.G. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em acadêmicas de nutrição de uma universidade pública. *Demetra*. v.12, n.1, p.193-206, 2017. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2017.22483>
- ROCHA, C.R.T.; PEITO, S.S.; ZAZÁ, D.C. Motivos para la práctica de actividades físicas en gimnasios exclusivos para mujeres. *EFDeportes.com*. v.16, n.156, p.1.6, 2011.
- ROSA JUNIOR, C.R.R.; OLIVEIRA, J.T.G.; REIS, L.A.; FERREIRA, M.E.C. Associação entre insatisfação com a massa corporal e objetivos com a atividade física de mulheres frequentadoras de academias de ginástica. *Conexões*. v.14, n.2, p.73-89, 2016. doi: <http://dx.doi.org/10.20396/conex.v14i2.8646057>
- SCAGLIUSI, F.B.; ALVARENGA, M.; POLACOW, V.O.; CORDÁS, T.A.; QUEIROZ, G.K.O.; COELHO, D.; PHILIPPI, S.T.; LANCHETA JR, A.H. Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. *Appetite*. v.47, n.1, p.77-82, 2006. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.010>
- SILVA, B.R.; JACOB, H.; CUNHA, R.S.C.; SANTINI, E. Estado nutricional e consumo alimentar de mulheres adultas ativas e sedentárias de uma instituição de ensino superior do município

de Várzea Grande – MT. Trabalho de Conclusão de Curso. Várzea Grande: UNIVAG Centro Universitário, 2018.

TRIOLA, M.F.; FARIAS, A.M.L.; FLORES, V.R.L.F. Introdução à estatística: atualização da tecnologia. Rio de Janeiro: LTC, 2014.

VINHOLES, D.B.; ASSUNÇÃO, M.C.F.; NEUTZLING, M.B. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde: Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública. v.25, n.4, p.791-799, 2006.

VINUTO, Juliana. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa. Tematicas, [S.L.], v. 22, n. 44, p. 203-220, 30 dez. 2014. Universidade Estadual de Campinas. <http://dx.doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>

RECEBIDO EM: 9.1.2024

ACEITO EM: 17.3.2024