

Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina, PR

Body image in members of gym clubs in Londrina, PR

Ana Júlia Batista da Silva^{1,3}
Bruna Camargo Brunetto^{1,3}
Felipe Fossati Reichert^{1,2,3}

1. Universidade Estadual de Londrina. Centro de Educação Física e Esporte (CEFE/UEL). Rodovia Celso Garcia Cid (PR 445), km 380. CEP. 86051-990. Londrina- PR

2. Universidade Federal de Pelotas. Escola Superior de Educação Física. Rua Luiz de Camões, 625 – Pelotas – RS

3. GEEAF - Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física

Resumo

O objetivo deste estudo foi avaliar a insatisfação corporal e fatores associados entre praticantes de treinamento com pesos de academias da cidade de Londrina, PR. Em 2008, alunos entre 15 e 25 anos de idade das duas maiores academias da cidade foram selecionados aleatoriamente. Insatisfação corporal foi avaliada pelo Body Shape Questionnaire e escala de silhuetas. Cem indivíduos (50% homens; 67% com idade entre 20 e 25 anos; 79% com índice de massa corporal adequado) participaram do estudo. A prevalência de insatisfação corporal moderada ou intensa foi de 52% nas mulheres e 12% nos homens ($p < 0,001$). Mulheres também apresentaram pior percepção da imagem corporal que homens. Indivíduos que praticam treinamento com pesos há menos de um ano apresentaram o dobro da prevalência de insatisfação corporal que aqueles que praticavam há mais de três anos. Não foi verificada associação entre excesso de peso e insatisfação corporal. Conclui-se que a prevalência de insatisfação corporal entre praticantes de treinamento com pesos é elevada, sobretudo entre as mulheres e os iniciantes de programas de treinamento com pesos.

Palavras-chave: imagem corporal, atividade motora e auto conceito.

Endereço para Correspondência

Felipe Fossati Reichert

Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física - Rua Luiz de Camões, 625 - Bairro Tablada
Telefone: (53) 3273-2752
Fone Fax: (53) 3273-3851
CEP 96055-630 - Pelotas/RS
e-mail: ffreichert@gmail.com

Abstract

This study aimed to assess the body dissatisfaction and its associated factors among individuals undertaking resistance training at gym centers of Londrina, PR. In 2008, individuals aged 15 to 25 years were randomly selected from the two biggest gyms of the city. Body dissatisfaction was assessed by the Body Shape Questionnaire and the silhouettes scale. One hundred individuals (50% male; 67% aged 20 to 25 years old; 79% having adequate body mass) participated in this study. Prevalence of moderate or intense body dissatisfaction was 52% among women and 12% in men ($p < 0.001$). Women also presented worsen body image perception than men. Those who practiced resistance training for less than one consecutive year showed twice the prevalence of body dissatisfaction of those practicing it for more than three years. It was not verified any association between body mass index and body dissatisfaction. It was concluded that the prevalence of body dissatisfaction is high, mainly among women and those at the beginning of a resistance training program.

Keywords: body image, motor activity and self concept.

• Recebido: 21/12/2009
• Re-submissão: 28/02/2010
• Aceito: 01/03/2010

INTRODUÇÃO

A imagem corporal abrange dimensões fisiológicas, psicológicas e sociais, sendo composta por representações sobre aparência, tamanho e forma corporal. A percepção corporal refere-se à compreensão/satisfação do homem em relação ao seu próprio corpo e a percepção da realidade que o envolve¹. É por meio da percepção corporal que um indivíduo julga seu próprio corpo, e dessa forma sua auto-imagem é desenvolvida².

Historicamente, as culturas tendem a estigmatizar traços ou comportamentos considerados negativos para a sociedade, e nas últimas décadas, a preocupação com a imagem corporal tornou-se alvo de atenção de diferentes recursos para possível obtenção de padrões estéticos idealizados, tais como dietas, exercício físico, recursos farmacológicos e cirúrgicos. Visto que o culto ao corpo tem sido associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social³, cresce nos indivíduos os processos de insatisfação corporal. Apesar dos padrões de beleza estarem relacionados a valores sócio-culturais, a magnitude com que a adoção de determinado padrão de beleza assume na sociedade pode trazer implicações para a saúde das pessoas.

A constante influência da mídia, além de outras pressões do ambiente social e familiar, tem potencializado a disseminação de valores e padrões estéticos de um corpo com músculos aparentes e mínima quantidade de adiposidade^{4,5}. Estudos recentes têm se preocupado em investigar as implicações que essa preocupação excessiva com a imagem corporal pode ocasionar na aquisição de agravos à saúde, como por exemplo, comportamentos alimentares inadequados⁶, prática excessiva de exercícios físicos⁷, utilização indiscriminada de recursos ergogênicos⁸, além de distúrbios psicoemocionais⁹.

Alguns estudos sobre a imagem corporal são associados a distúrbios alimentares¹⁰. Mais recentemente, estudos sobre a prática de atividades físicas têm sido realizados, utilizando-se do conceito de imagem corporal para verificar os motivos que levam as pessoas à busca de uma imagem corporal ideal. Assim, a busca por programas de exercícios físicos, pode estar relacionada a prevalências elevadas de insatisfação corporal¹¹. Nesse contexto o indivíduo buscaria a prática de exercícios físicos por motivos estéticos, com o objetivo de alterar sua forma física, buscando diminuir a insatisfação corporal. Além disso, é razoável considerar que o tipo de exercício físico praticado, assim como o tempo que o indivíduo pratica esse exercício pode influenciar no processo de imagem corporal dos indivíduos. É razoável pensar que alguns subgrupos populacionais são mais propensos a sentirem-se insatisfeitos com seus corpos. Por exemplo, historicamente e culturalmente, a estética é mais importante para as mulheres que para os homens. Portanto, espera-se que haja diferenças entre os graus de insatisfação corporal de homens e mulheres. Da mesma forma, poder-se-ia hipotetizar em relação a idade, visto que os adolescentes estão em uma posição mais vulnerável pelos papéis sociais assumidos e mudanças comportamentais inerentes ao desenvolvimento humano.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar a auto-percepção de imagem corporal, apontando a prevalência de insatisfação corporal e fatores associados em praticantes de treinamento com pesos de academias da cidade de Londrina, PR.

MÉTODOS

Foram selecionadas, intencionalmente, as duas maiores academias de ginástica da cidade de Londrina-PR. O número de alunos que realiza treinamento com pesos em cada uma

das academias é aproximadamente 1000.

A amostra foi constituída por 100 indivíduos (50 de cada academia), de ambos os sexos, compreendendo a faixa etária entre 15 e 25 anos de idade selecionados aleatoriamente em diferentes dias da semana e horários. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a adolescência compreende o período até os 19 anos. Portanto, aqueles entre 20 e 25 anos foram considerados adultos jovens. Como critério de inclusão, foi classificado como praticante de treinamento com peso, aqueles que praticavam essa modalidade pelo menos três vezes na semana por pelo menos seis meses consecutivos.

Para avaliação da insatisfação corporal, utilizou-se o *Body Shape Questionnaire (BSQ)*, questionário desenvolvido por Cooper et al¹² e traduzido por Cordas¹³. O BSQ é um questionário auto-aplicado contendo 34 perguntas que avalia as preocupações com a forma do corpo, auto-depreciação pela aparência física e sensação de estar com excesso de peso. Cada questão apresenta seis possibilidades de respostas: 1) Nunca, 2) Raramente, 3) Às vezes, 4) Frequentemente, 5) Muito Frequentemente e 6) Sempre. A classificação dos resultados reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal onde a insatisfação corporal pode ser classificada em leve (70 a 90), moderada (90 a 110) ou intensa (> 110). Algumas modificações foram realizadas no BSQ para sua aplicação no sexo masculino, mantendo-se o número total de questões e as possibilidades de resposta. Especificamente, as questões 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14, 15, 25, 26, 28 e 32 foram modificadas para melhor aplicação no sexo masculino.

Utilizou-se também as figuras de silhuetas, proposto por Stunkard et al¹⁴, para avaliação da percepção da imagem corporal. A escala de figuras de silhuetas contém nove silhuetas de cada sexo, com variações progressivas na escala de medida, do indivíduo mais "magro" ao mais "gordo". Os indivíduos assinalavam qual a silhueta mais se aproximava de sua imagem corporal atual e qual silhueta eles gostariam de ter.

Além desses instrumentos, os participantes foram orientados a preencher um questionário contendo os seguintes itens: sexo, idade, estado civil, escolaridade, peso, estatura e tempo de prática de treinamento com pesos. O índice de massa corporal (IMC) foi posteriormente calculado pela divisão da massa corporal (kg) pela estatura ao quadrado (m). A literatura demonstra que a utilização de medidas de peso e altura autorelatadas é um procedimento válido para classificação categórica do estado nutricional com base no IMC, tanto para adolescentes¹⁵ como para adultos¹⁶. Toda a coleta foi realizada em 2008 por um único avaliador treinado para aplicação dos instrumentos adotados neste estudo. Os dados foram coletados de forma individualizada, nas dependências da própria academia.

Para análise dos dados foi utilizado o Programa Stata, versão 9.2. A caracterização da amostra foi realizada mediante procedimentos de estatística descritiva (média e desvio-padrão). Com o tamanho da amostra obtida, foi possível determinar a prevalência de insatisfação corporal moderada ou intensa com oito pontos percentuais, além de detectar como estatisticamente significativa e com poder de 80%, diferenças de 150% para exposições com 50% de prevalência. Para avaliar a associação entre imagem corporal e variáveis independentes utilizou-se o teste exato de Fischer e para análise da concordância entre as escalas de silhueta real e ideal foi aplicado o teste KAPPA ponderado, onde valores acima de 0,8 indicam alta concordância e abaixo de 0,4 indicam baixa concordância. O nível de significância adotado em todas as análises foi de $p < 0,05$.

Previamente à realização da pesquisa, os sujeitos foram esclarecidos sobre os objetivos da mesma e os procedimentos adotados para a sua realização, bem como do caráter voluntário de participação, assinando para tal um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa obedeceu às normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 100 sujeitos (50 homens), todos praticantes de treinamento com pesos. Quanto à idade, peso, estatura e IMC, a média dos valores e seus respectivos

desvios-padrão corresponderam a $21,3 \pm 2,87$ anos, $67,48 \pm 13,88$ kg, $1,70 \pm 0,09$ cm e $23,13 \pm 3,08$ kg/m², respectivamente. O escore relacionado às questões do BSQ teve como média $81,82 \pm 26,82$, sendo classificado como um nível de preocupação leve. A Tabela 1 descreve a amostra.

A Tabela 2 demonstra os resultados da insatisfação corporal, baseados nos escores obtidos pelo BSQ. As mulheres apresentaram maior prevalência de insatisfação moderada ou intensa do que os homens (52% e 12%, respectivamente).

A prevalência de insatisfação corporal de acordo com as variáveis sexo, idade, estado civil, escolaridade, tempo de prática de treinamento com pesos e IMC é apresentada na Tabela

Tabela 1

Características descritivas da amostra de homens e mulheres praticantes de treinamento com pesos de Londrina, Paraná, 2008

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	50	50%
Feminino	50	50%
Idade (anos)		
15 – 19	33	33%
20 – 25	67	67%
Estado civil		
Solteiro	88	88%
Casado	7	7%
Com companheiro	4	4%
Outro	1	1%
Escolaridade		
Ensino fundamental completo	1	1%
Ensino médio incompleto	11	11%
Ensino médio completo ou superior incompleto	55	55%
Ensino superior completo	33	33%
Tempo de prática de treinamento com pesos		
< 1 ano	39	39%
1 – 3 anos	38	38%
> 3 anos	23	23%
IMC (kg.m⁻²)		
Normal	79	79%
Sobrepeso ou obesidade	21	21%
Total	100	100%

Tabela 2

Prevalência de insatisfação corporal obtida pelo Body Shape Questionnaire (BSQ), em praticantes de treinamento com pesos, de acordo com gênero

Insatisfação Corporal	Gênero			
	Homens		Mulheres	
	N	%	N	%
Sem insatisfação	29	58%	13	26%
Insatisfação leve	15	30%	11	22%
Insatisfação moderada	6	12%	10	20%
Insatisfação intensa	0	0%	16	32%

Tabela 3

Prevalência de insatisfação corporal de acordo com variáveis demográficas, tempo de prática de treinamento com pesos e IMC dos participantes do estudo

	Insatisfação Corporal Moderada ou Intensa	P
SEXO		<0,001
Masculino	12,0%	
Feminino	52,0%	
IDADE (anos)		0,27
15 – 19	39,4%	
20 – 25	28,4%	
ESTADO CIVIL		0,44
Solteiro	41,7%	
Não solteiro	30,7%	
ESCOLARIDADE		0,08
Ensino médio incompleto	63,6%	
Ensino médio completo ou superior incompleto	25,5%	
Superior completo	33,3%	
TEMPO DE PRÁTICA DE TREINAMENTO COM PESOS		0,05
< 1 ano	46,2%	
1 – 3 anos	23,7%	
> 3 anos	21,7%	
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL		0,88
Normal	31,4%	
Sobrepeso ou obesidade	33,3%	

3. A prevalência de insatisfação corporal entre as mulheres foi 330% maior que nos homens ($p < 0,001$). Indivíduos com ensino médio incompleto apresentam maior insatisfação corporal que aqueles com nível superior completo. Aqueles que praticavam treinamento com pesos há menos de um ano apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal (46,2%), quando comparado àqueles que praticavam a modalidade há mais de três anos (21,7%).

Os resultados da escala de silhuetas obtidos através do Índice Kappa, revelaram um índice de 0,28 entre a silhueta real e ideal para a amostra total, indicando que muitos indivíduos tinham algum grau de insatisfação de imagem corporal. Ao analisar os homens separadamente, observou-se um índice de concordância de 0,25, enquanto que entre as mulheres esse índice foi de 0,08. Tais resultados indicam que a insatisfação corporal é maior entre as mulheres.

DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou a auto-percepção da imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos utilizando o questionário BSQ e a escala de silhuetas. Os resultados revelaram que a maioria dos sujeitos apresentou algum grau de insatisfação corporal, sendo mais prevalente no sexo feminino. Esse achado é preocupante, uma vez que a maioria dos indivíduos apresentava valores adequados de IMC ($< 25 \text{ kg/m}^2$). A prevalência de insatisfação corporal é alta até mesmo entre populações jovens. Um estudo com crianças de 8 a 11 anos demonstrou prevalência de insatisfação corporal de 82%, onde a maioria das meninas desejava um corpo mais magro e os meninos um corpo mais “pesado”¹⁷.

Nosso estudo incluiu adolescentes entre 15 e 19 anos e adultos jovens (20 a 25 anos). É evidente que estes dois grupos apresentam particularidades distintas em relação a vários aspectos, entre eles sociais, comportamentais e corporais (mudanças corporais naturais no período da adolescência, por exemplo). Neste sentido, os adolescentes podem ser um grupo mais vulnerável para perceberem-se insatisfeitos com seus corpos. De fato, esse resultado foi observado no nosso estudo, com prevalência superior de insatisfação corporal entre adolescentes do que adultos jovens, porém não de forma estatisticamente significativa ($p = 0,27$). Sugere-se que novos estudos sejam planejados de maneira a investigar as diferenças entre adultos e adolescentes no que diz respeito a temática estudada – provavelmente com um tamanho de amostra superior ao presente estudo.

O BSQ utilizado nesse estudo é um instrumento que permite distinguir aspectos específicos da imagem corporal, como a exatidão da estimativa do tamanho corporal e percepção subjetiva da forma física¹³. Validado em população adolescente¹⁸, bem como em adultos brasileiros¹⁹, os escores de insatisfação corporal se apresentam bem próximos ao deste estudo, sendo de 89,7 e 58,7 pontos para mulheres e homens, respectivamente¹⁹.

Em relação à escala de silhuetas, apesar de outros estudos brasileiros terem utilizado instrumento semelhante^{10,20,21}, existem críticas em relação à sua validade, particularmente pelas diferenças no biótipo das populações em que foi desenvolvida a escala – mulheres adultas¹⁴. Além disso, existem limitações em relação à abordagem bidimensional da escala, que pode implicar falhas na representação total do corpo, aspecto importante na formação da imagem corporal. Mesmo assim, é um instrumento aceito para avaliação da percepção da imagem corporal, particularmente pelo baixo custo e pela praticidade de aplicação.

Estudos realizados no Brasil, que utilizaram instrumentos similares na avaliação da imagem corporal, também revelam altas prevalências de insatisfação corporal ao avaliarem universitários de Florianópolis (78,8%)²¹ e universitários de Ribeirão Preto²².

Alguns aspectos do presente estudo devem ser destacados. Em relação ao IMC, a maioria dos indivíduos (79%), encontrava-se na categoria considerada desejável para saúde, e somente foi encontrada associação significativa entre IMC e insatisfação corporal no sexo feminino. Um estudo em Ribeirão Preto verificou aumento da insatisfação corporal conforme aumento do IMC para homens e mulheres²². Associação similar foi verificada entre adolescentes com excesso de peso corporal²³. Em contrapartida, há estudos que não encontraram associação significativa entre essas variáveis^{17,20,24}, indicando inconsistência do IMC enquanto fator associado da insatisfação corporal²⁰. É possível que o IMC não corresponda à forma com que os indivíduos percebem seus corpos. Ou seja, mesmo que o indivíduo apresente IMC adequado, existe a possibilidade de desejar aumentar ou reduzir seu tamanho corporal. A influência dos meios de comunicação ao instituírem padrões de beleza com IMC considerado não saudável pode encorajar tais condições. Ademais, existem evidências de que o motivo de não existir associação entre IMC e insatisfação corporal, é que, independente da classificação do IMC (adequado ou inadequado) existam insatisfações em relação ao tamanho e forma corporais²¹. Sendo assim, sugere-se que estudos futuros utilizem medidas mais sensíveis da composição corporal a fim de verificar a associação com a insatisfação corporal.

Corroborando com estudo anterior²⁵, não foi encontrada associação entre idade e insatisfação corporal. Em relação ao sexo, a insatisfação corporal feminina nesse estudo se demonstra mais preocupante, por ter apresentado prevalências de insatisfação moderada e intensa de 52%, enquanto que nos homens esses valores foram de 12%. Estudo realizado com estudantes de uma Escola Municipal de São Paulo reforça esses resultados, ao encontrar percepção mais comprometida em meninas que em meninos²⁴. No entanto, a diferença entre os sexos, parece questionável, visto haver estudos que não encontraram associação significativa entre sexo e insatisfação corporal²¹. Possivelmente essa falta de consistência se deva não somente as características das populações estudadas e as metodologias empregadas, mas também aos diferentes motivos pelos quais homens e mulheres se julgam insatisfeitos com seus corpos. Ao utilizar a escala de silhuetas, mulheres (87%) normalmente superestimam a imagem corporal enquanto que homens (73%) a subestimam²² ao assinalarem silhuetas maiores e menores que as reais, respectivamente. Em relação à escolha da silhueta ideal, mulheres tendem a escolher silhuetas menores do que a atual, enquanto que os homens tendem a escolher silhuetas maiores^{20,26,27}.

Aspecto importante a ser destacado no presente estudo foi a diminuição da insatisfação corporal conforme tempo de prática de treinamento com pesos para a amostra total. No entanto, ao analisar homens e mulheres separadamente, a associação foi contrastante. Nos homens houve associação inversa entre tempo de prática e satisfação corporal, fato este possivelmente atribuído a uma tendência de desejo de um corpo mais forte e com maior massa corporal entre homens²⁸.

Estudos brasileiros ainda são escassos em relação ao nível de satisfação corporal em homens, especialmente entre praticantes de exercício físico. Especificamente, nenhum estudo sobre a percepção da imagem corporal em brasileiros praticantes de treinamento com pesos foi encontrado. Mesmo assim, existem evidências que homens apresentam insatisfação corporal em relação ao baixo peso, atribuindo preferência a um corpo com maior volume muscular^{20,21,29}. Em vista disso, parece preocupante a relação encontrada entre tempo de prática e satisfação corporal nos homens, uma vez que alguns indivíduos começam a dedicar muitas horas na academia e investir em dietas desbalanceadas para hipertrofia muscular ou ainda recorrerem a recursos ergogênicos de forma indiscriminada⁸ na tentativa de alcançar uma imagem corporal desejável.

Entre as mulheres, conforme aumentou o tempo de prática da atividade, houve aumento da satisfação corporal, possivelmente pela melhoria de aspectos relacionados principalmente à estética corporal e não a componentes relacionados à saúde. Interessante observar que, em relação ao tipo de atividade, o presente estudo mostrou prevalências de insatisfação corporal feminina bem próxima ao estudo envolvendo praticantes de caminhada (76%), no entanto, em homens a prevalência foi acentuadamente maior (82%)²⁰. Em estudo envolvendo idosas praticantes de hidroginástica, as prevalências foram de 72,6%³⁰. Apesar das controvérsias, parece interessante considerar que o sexo e a modalidade podem levar a percepções distintas da imagem corporal¹¹.

Há estudos que relataram existir associação entre altos níveis de satisfação corporal e auto-estima e prática de atividade física em diferentes faixas etárias^{10,20,31,32}. Todavia, podem ter permanecido em programas de atividade física por mais tempo somente aqueles indivíduos que obtiveram resultados satisfatórios.

A prática de atividade física pode levar a conquista de corpos idealizados tanto por homens quanto por mulheres. No entanto, as tendências apresentadas nesse estudo merecem um olhar mais atento, pois tanto os homens como as mulheres, parecem preponderar valores relacionados à estética em detrimento daqueles relacionados à saúde.

Uma limitação do presente estudo refere-se ao fato que a amostragem não foi representativa de todos praticantes de treinamento com peso da cidade de Londrina. Sendo assim, deve-se ter cautela ao extrapolar os resultados para outros contextos ou até mesmo para a cidade de Londrina como um todo. Porém, ressalta-se a singularidade do trabalho como um ponto positivo e sugere-se a realização de mais trabalhos sobre o tema com amostras maiores – possibilitando a estratificação por sexo – e representativas.

Conclui-se que a prevalência de insatisfação corporal entre praticantes de treinamento com pesos é elevada, sobretudo entre as mulheres e os iniciantes de programas de treinamento com pesos. Estudos futuros podem investigar a origem das preocupações com a imagem corporal, uma vez que o aumento das prevalências de insatisfação corporal pode comprometer o estado de saúde dos indivíduos.

Contribuição dos autores

Ana Júlia Batista da Silva: coleta de dados, revisão da literatura e redação do texto. Bruna Camargo Brunetto: redação e revisão do texto. Felipe Fossati Reichert: análise dos dados, redação e revisão do texto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Schilder P. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 1993.
2. Cash TF, Melnyk S, Hrabosky JI. The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *Int J Eat Disord* 2004;35:305-16.
3. Bosi MLM, Luiz RR, Morgado CMC, Costa MLS, Carvalho RJ. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *J. Bras. Psiquiatr* 2006;55(2):108-113.
4. Braga PD, Molina MDCB, Cade NV. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva* 2007;12: 1221-228.
5. Russo R. Imagem corporal: Constructo através da cultura do belo. *Movimento & Percepção* 2005;5:80-90.
6. Alves E, Vasconcelos FAG, Calvo MCM, Neves J. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Cad. Saúde Pública* 2008;24(3):503-12.
7. Nunes RT, Lopes ECD, Damasceno VO, Miranda, V, Filho MGB. Dependência do exercício físico e insatisfação com a imagem corporal. *Rev. Juiz de Fora* 2007;33(4):113-18.
8. Iriart JAB, Chaves JC, Orleans, RG de. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. *Cad. Saúde Pública* 2009; 25(4):773-82.
9. Oliveira FP, Bosi MLM, Vigário OS, Vieira RS. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. *Rev. Bras Med Esporte* 2003;9:348-56.
10. Almeida GAN, Santos JE, Pasian SR, Loureiro SR. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicol. Estud* 2005;10(1):27-35.
11. Adami F, Frainer DES, Santos JS, Fernandes TC, De-Oliveira FR. Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 2008;24(2):143-49.
12. Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn CG. The development and validation of the body shape questionnaire. *Int J Eat Disord* 1987;6:485-94.
13. Cordás TA. Questionário de Imagem Corporal – versão para mulheres. In: Go-restein C, Andrade LHSG, Zuadi AW. Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia. São Paulo: Lemos Editorial 2000;352-353.
14. Stunkard AJ, Sorenson T, Schlusinger F. Use of the danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven 1983;115-20.
15. Farias Jr JC. Validade das medidas auto-referidas de peso e estatura para o diagnóstico do estado nutricional de adolescentes. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.* 2007; 7(2):167-174.
16. Fonseca MJM, Faerstein E, Chor D, Lopes C. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. *Rev Saúde Pública* 2004;38(3)392-398.
17. Pinheiro AP, Giugliari ERJ. Body dissatisfaction in Brazilian schoolchildren:

prevalence and associated factors. Rev. Saúde Pública 2006;40(3):489-96.

18. Conti MA, Cordas TA, Latorre MRD. Estudo de validade e confiabilidade da versão brasileira do Body Shape Questionnaire (BSQ) para adolescentes. Rev. Bras. Saude Mater. Infant. 2009;9(3):331-38.
19. Di Pietro M, Silveira DX. International validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. Rev. Bras. Psiquiatr 2009;31(1):21-24.
20. Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRA, Novaes JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. Rev. Bras Med Esporte 2005;11(3):181-86.
21. Coqueiro RS, Petroski EL, Pelegrini A, Barbosa AR. Insatisfação com a imagem corporal-avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. Rev. Psiquiatr RS 2008;30(1):31-38.
22. Kakeshita IS, Almeida S de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. Rev. Saúde Pública 2006; 40(3):497-504.
23. Conti MA, Frutuoso MFP, Gambardella AMD. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. Rev. Nutr 2005;18(4):491-97.
24. Branco LM, Hilario MOE, Cintra I de Pádua. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. Rev. Psiquiatr Clin 2006;33(6):292-96.
25. Bosi MLM, Luiz RR, Uchimura KY, Oliveira FP. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. J. Bras. Psiquiatr 2008; 57(1):28-33.
26. Haines J, Neumark-Sztainer D. Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. Health Educ Res 2006;21(6):770-82.
27. Cielo CG, Azevedo Junior MR. Autopercepção e nível de insatisfação corporal entre frequentadores de academias de ginásticas na cidade de Dom Pedrito. Monografia de Especialização em Atividade Física e Promoção da Saúde 2008. Universidade Federal de Pelotas.
28. Pope Jr HG, Gruber AJ, Mangweth B et al. Body image perception among men in three countries. Am J Psychiatry 2000;157:1297-301.
29. Rech CR; Loch MR, Petroski EL. Satisfação com a imagem corporal em universitários. UEPG 2006;392-402.
30. Pereira EF, Teixeira CS, Borgatto AF, Daronco LSE. Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosos ativos. Rev. Psiquiatr Clin 2009;36(2):54-59.
31. Loland NW. The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. Journal of Aging and Physical Activity 2000;8:197-213.
32. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. Rev. Bras Cineantropometria & Desempenho Humano 2006;8:67-72.