

AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACADEMIAS DO VALE DO TAQUARI-RS

Thalissa Sulzbach¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: A imagem corporal é construída ao longo de toda a vida, sofre interferência de diversos fatores e podendo causar insatisfação do sujeito quanto a sua própria imagem corporal. Perante esse fato, o objetivo do estudo é avaliar a percepção de imagem corporal em praticantes de musculação de academias do Vale do Taquari-RS. Participaram do estudo 158 pessoas, praticantes de musculação há pelo menos três meses, cada sujeito respondeu dois questionários, um para identificar o perfil sociodemográfico e outro para a avaliar a percepção de imagem, por meio do Body Shape Questionnaire (BSQ), que consiste de 34 perguntas. A mostra foi composta majoritariamente por mulheres (68,4%), com sujeitos de idade média de $30,46 \pm 10,09$ anos, Índice de Massa Corporal (IMC) médio de $24,29 \pm 3,75$ kg/m², classificado 65,8% como normal. A média dos scores foi de $79,43 \pm 30,01$, sendo que 133 sujeitos (84,2%) não demonstraram insatisfação com a autoimagem corporal, 17 (10,8%) foram classificados como insatisfação corporal leve e 8 (5,1%) tem insatisfação corporal moderada/grave. A pesquisa também mostrou que as mulheres e pessoas mais jovens têm maiores médias na pontuação do score do questionário. Conclui-se que a maior parte dos entrevistados não possui insatisfação com a imagem corporal, porém constata-se um comportamento de que as pessoas mais novas e as que passam mais tempo navegando nas redes sociais possuem scores maiores de insatisfação da autoimagem corporal.

Palavras-chave: imagem corporal; exercício físico; musculação; academias.

INTRODUÇÃO

O exercício físico contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida, visto que proporciona a sensação de bem-estar, ganho de força, tem efeitos benéficos sobre diversas doenças, com hipertensão, osteoporose, síndrome metabólica, obesidade, além de combater a depressão e cuidar da saúde funcional e cognitivas (ASCM, 2018), além disso, há uma relação

1 Universidade do Vale do Taquari - Univates.

2 Universidade do Vale do Taquari - Univates.

positiva entre o exercício físico e a saúde mental, uma vez que o exercício pode reduzir o estresse e comportamentos disfuncionais, sendo eficaz no combate do desenvolvimento de doenças psicológicas (SANTOS, 2019). Mikkelsen *et al.* (2017) também relatam que a atividade física pode contribuir para o bem-estar psicológico podendo diminuir a ansiedade e melhorar o humor.

As academias de musculação e ginástica normalmente são frequentadas por pessoas que têm como objetivos a qualidade de vida e a saúde, sem comprometimento com o desempenho profissional de alguma modalidade esportiva. Nestes locais podem haver a disseminação da imagem ideal de um padrão estético representado por um corpo magro, com baixo percentual de gordura e de grande definição muscular (COSTA, TORRES e ALVARENGA, 2015). A busca por este corpo idealizado pode fazer com que essas pessoas que frequentam as academias tenham uma distorção de sua própria imagem corporal (MACIEL *et al.*, 2019).

A imagem corporal é a forma com a mente vê o corpo, ela começa a ser construída desde a infância e pode ser influenciada pelos padrões de beleza impostos pela sociedade (JUNIOR *et al.*, 2018). O corpo está em constante mudança, com variação de peso ou na composição corporal e muitas vezes essas mudanças não são desejadas, o que pode levar a uma insatisfação com o próprio corpo (RISTOW *et al.*, 2013). O corpo tem uma função social e cultural diferente ao longo dos períodos de tempo e em diferentes lugares, há várias formas de representação corporal ao longo da história, idealizadas através da identificação e significação, com interferência de gênero, idade, classe social e etnia (ANDRADE, 2003). Os padrões de beleza são algo presentes no nosso cotidiano que, segundo Silva e Ferreira (2013), pode haver uma distorção da imagem corporal de maneira silenciosa na tentativa de alcançar um padrão estabelecido pela sociedade.

A relação beleza, felicidade e sucesso tem feito com que as pessoas acabem tomando algumas medidas drásticas, recorrendo a dietas sem acompanhamento ou abusivas e utilizando suplementos nutricionais de maneira descompensada ou sem conhecimento, desencadeando algum tipo de problema alimentar, ou então praticando exercícios em excesso, na tentativa de conseguir o resultado almejado imediatamente (GUERZI e TEIXEIRA, 2019). Essas ações radicais para alcançar este corpo ideal podem vir da pressão desses sujeitos sobre eles mesmos, que entre as várias causas pode ser citado as mídias, através de matérias. Outro fator são as redes sociais e suas postagens, fazendo com que os praticantes de atividade física comecem a ter hábitos errados, sem perceber o risco que estas atitudes podem oferecer à sua saúde (GUERZI e TEIXEIRA, 2019), principalmente as que estão vinculadas à postagem e compartilhamento de imagens (GRIFFITHS *et al.*, 2018).

Essa construção da imagem corporal está diretamente ligada a outros fatores além do físico, com a satisfação ou insatisfação dos sentimentos relacionados ao corpo (MACIEL *et al.*, 2019), sexo, a idade, uso de mídias sociais

e a cultura (VIEIRA *et al.*, 2021). Além disso, pessoas que praticam exercícios físicos e possuem grande preocupação com sua imagem corporal e com o seu peso corporal estão entre os mais propensos a desenvolver algum tipo de transtorno alimentar (HOERLLE, BRAGA e PRETTO, 2019). É importante compreender a relação que existe entre o exercício físico e a insatisfação corporal de indivíduos que frequentam as academias, já que essa distorção pode estar ligada a problemas da saúde física e da mente (VIEIRA *et al.*, 2021). Segundo Rizzi *et al.* (2019), quem tem maiores tendências a desencadear alterações de imagem corporal são as mulheres possuindo, em especial na faixa etária entre 26 e 33 anos. Ainda, Sousa *et al.* (2018) relatam que no Brasil, cerca de 67% das mulheres não estão satisfeitas com sua imagem. Desta forma, o objetivo do estudo é avaliar a percepção de imagem corporal em praticantes de musculação de academias do Vale do Taquari-RS.

MÉTODOS

Este estudo é de natureza transversal descritiva, com abordagem quantitativa, com objetivo de descrever um perfil de determinado fenômeno (CHEMIN, 2020). Participaram do estudo 158 sujeitos adultos e frequentadores das academias do Vale do Taquari - RS, constituídos por uma amostra não probabilística por voluntariado. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da Univates pelo código de aprovação 070810/2022.

Os dados foram obtidos através de dois questionários online na plataforma Google Formulários, onde os indivíduos que participaram da pesquisa foram convidados através de posts nas redes sociais dos pesquisadores, durante o período de 15 de setembro de 2022 até 06 de novembro de 2022. Foram incluídos na pesquisa os frequentadores de academias do Vale do Taquari- RS que praticam musculação há pelo menos 3 meses e com idade entre 18 e 59 anos, de ambos os sexos e sendo excluídos os questionários que não foram preenchidos de forma adequada. Ao todo foram preenchidos 170 formulários, sendo 12 excluídos por não se encaixarem no perfil da amostra, 10 por não residir no Vale do Taquari, um por praticar crossfit e não musculação e um por não se encaixar na faixa etária.

A pesquisa contou com dois questionários, um sociodemográfico, constituído por perguntas referentes ao sexo, idade, composição corporal do entrevistado (massa corporal e estatura), sobre o tempo de utilização das mídias sociais, e questões relacionadas ao seu treino de musculação e alimentação. Outro questionário utilizado foi o Body Shape Questionnaire, que analisou os diferentes graus de distúrbio de percepção de imagem nos entrevistados. O instrumento originalmente criado por Cooper *et al.* (1987) e validado no Brasil por Di Pietro e Silveira (2009) é composto por 34 perguntas de múltipla escolha, onde seu score foi somado de acordo com os pontos de cada pergunta que variaram de 1 a 6, sendo que a pontuação do questionário serve para quantificar a insatisfação com a imagem corporal, o questionário pode ter

pontuação mínima de 34 pontos e máxima de 204 pontos. A soma do score total inferior ou igual a 110 pontos mostra que não há alteração da percepção de imagem, pontuações que foram maiores que 110 e menores ou igual a 138, mostraram insatisfação leve, pontuações maiores que 138 e menores ou igual a 167 insatisfação moderada e quando as pontuações total foram maiores que 167 pontos foram classificada como insatisfação grave.

A análise dos dados se deu por meio de estatística descritiva, com valores de média, desvio padrão e distribuição de frequência. A normalidade dos dados foi testada por meio do teste Shapiro Wilk, constatando distribuição não paramétrica. A comparação entre as variáveis contínuas se deu por meio do teste Kruskal Wallis. Todos os procedimentos foram realizados no software SPSS versão 20.0, sendo adotado um nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

O estudo contou com 158 respostas validadas, a maioria dos participantes eram mulheres (108), com idade média de $30,46 \pm 10,09$ anos, sendo que a maior parte dos entrevistados (48,7%) têm entre 1 e 5 anos de prática de musculação. A pesquisa contou com representantes de 16 municípios do Vale do Taquari-RS, 94 (59,5%) entrevistados residentes da cidade de Lajeado, 25 (15,8%) de Estrela, 19 (12%) de Teutônia e os demais municípios somados tiveram 20 (12,7%) entrevistados. Quanto ao perfil dos participantes, a massa corporal média foi de $71,49 \pm 14,87$ kg e estatura de $1,71 \pm 0,09$ m, resultando em um Índice de Massa Corporal (IMC) médio de $24,29 \pm 3,72$ kg/m², tendo 65,8% dos sujeitos classificados como IMC normal.

Os resultados referentes à percepção de imagem corporal, apresentou um score médio de $79,43 \pm 30,01$ pontos, sendo que 84,2% (n = 133) dos participantes classificados como “nenhum” distúrbio de percepção da imagem corporal, 10,8% (n = 17) “distúrbio leve” e 5,1% (n = 8) “distúrbio moderado/grave”. As demais comparações dos escores estão apresentados na Tabela 1, sendo constatado maiores scores, ou seja, piores percepções de imagens entre as mulheres, sujeitos mais jovens, praticantes que objetivam o emagrecimento e que fazem acompanhamento com profissional de nutrição, praticantes com uma maior frequência semanal de treinamento e que fazem um uso de redes sociais superior a três horas diárias.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico dos entrevistados relacionado com o score do Body Shape Questionnaire

Perfil e características	N	Score médio	Valor p
Sexo			<0,001
Feminino	108 (68,4%)	87,77±29,91 ^a	
Masculino	50 (31,6%)	61,42±21,15 ^b	
Idade			<0,001
Até 26 anos	78 (49,4%)	87,88±30,53 ^a	
Mais de 26 anos	80 (50,6%)	71,19±27,24 ^b	
Objetivo			<0,001
Emagrecimento	27 (17,1%)	109,30±26,20 ^a	
Hipertrofia	57 (36,1%)	78,89±28,27 ^b	
Saúde	70 (44,3%)	69,81±25,69 ^b	
Desempenho esportivo	4 (2,5%)	53,75±4,03 ^b	
IMC			0,492
Normal	104 (65,8%)	77,88±29,24 ^a	
Acima do peso	54 (34,2%)	82,43±34,50 ^a	
Tipo de alimentação			0,010
Não controla a dieta	34 (21,5%)	65,94±20,34 ^a	
Dieta controlada por conta própria	89 (56,3%)	80,90±31,31 ^{ab}	
Uso de suplemento alimentar	11 (7,0%)	74,27±32,75 ^{ab}	
Dieta com nutricionista	24 (15,2%)	95,46±27,9 ^b	
Tempo de prática			0,410
Entre 3 e 6 meses	33 (20,9%)	89,85±38,10 ^a	
Entre 6 e 12 meses	20 (12,7%)	79,15±35,95 ^a	
Entre 1 e 2 anos	36 (22,8%)	75,75±24,97 ^a	
Entre 2 e 5 anos	41 (25,9%)	79,46±25,87 ^a	
Mais de 5 anos	28 (17,7%)	75,04±24,84 ^a	
Orientação			0,885
Instrutor da academia	119 (75,3%)	79,72±31,08 ^a	
Personal Training	39 (24,5%)	78,54±26,84 ^a	
Frequência semanal			0,033
Baixa (1x-2x)	43 (27,2%)	79,72±29,33 ^{ab}	
Moderada (3x-4x)	74(46,8%)	74,61±59,98 ^a	
Alta (5x-6x)	41 (25,9%)	87,83±29,70 ^b	
Rede social mais utilizada			0,214
Instagram	101 (63,9%)	82,26±30,41 ^a	
WhatsApp	48 (30,4%)	73,63±24,86 ^a	
Facebook/Tik Tok/YouTube	9 (5,7%)	78,67±46,69 ^a	
Tempo diário utilizando redes sociais			0,023
Até 1 hora	18 (11,39%)	73,56±30,23 ^a	
Entre 1hora e 2 horas	64 (40,5%)	75,16±31,38 ^a	
Entre 2 e 3 horas	53 (33,54%)	79,43±25,23 ^a	
3 horas ou mais	23 (14,56%)	95,91±32,09 ^b	

Legenda: letras sobrescritas diferentes indicam diferenças significativas entre as médias (p<0,05).

DISCUSSÃO

Quanto aos resultados do estudo, constatou-se que o score médio dos entrevistados foi menor que 80 pontos, sendo que 84,2% não apresentam insatisfação com sua imagem corporal. Esse resultado pode ser confirmado pelo estudo de Medeiros, Caputo e Domingues (2017), onde o percentual dos que estão com algum nível de insatisfação da imagem corporal está abaixo de 25% na cidade de Pelotas. Esse fato pode ser explicado por Damasceno *et al.* (2006), quem dizem que a prática de exercícios físicos pode estar ligada com a melhora da percepção da autoimagem corporal, pois Cardoso *et al.* (2011), sugerem que o exercício físico melhore a autoestima corporal.

Quando analisamos as médias da pontuação do score de mulheres e homens separadamente, percebe-se diferenças significativas entre ambos os sexos ($<0,001$), sendo maiores entre as mulheres. Esse resultado é confirmado por diversos estudos que aplicaram o BSQ para mensurar os níveis de insatisfação de autoimagem corporal em praticantes de musculação, entre eles podemos citar Rizzi *et al.* (2019), Horle, Braga e Pretto (2019), Chinarelli e Gravena (2012) que também encontraram diferenças nas pontuações dos scores do BSQ em suas pesquisas, tendo as mulheres com média de pontuação maior do que a pontuação média dos homens que participaram dos estudos. Uma perspectiva teórica para este fato é que a cultura objetifica sexualmente o corpo feminino, ou seja, meninas e mulheres são como um objeto a ser olhado e avaliado (TIGGEMANN e WILLIAMSON, 2000).

Ao se separar os entrevistados em dois grupo de faixa etária, percebeu-se que ambas as médias do score das idades são classificadas sem nenhum tipo de insatisfação de imagem corporal, porém nota-se que os sujeitos mais novos apresentam uma diferença significativamente maior nos scores ($p<0,001$), quando comparados os scores de insatisfação com os mais velhos, o que pode demonstrar uma tendência de pessoas mais jovens terem maiores chances de desencadear distúrbio de auto imagem. Resultado diferente ao encontrado por Vieira *et al.* (2020), que não encontraram diferença significativa entre os score do BSQ e a idade dos entrevistados. Damasceno *et al.* (2006) explicam esse resultado dizendo que as pessoas mais velhas parecem ter menor influência de fatores externos e apresentam insatisfação corporal menor que sujeitos mais jovens.

Quando comparados os objetivos que os entrevistados têm com a musculação, os que dizem fazer esta prática de exercício para emagrecer tem uma pontuação maior ($p<0,001$) que os demais sujeitos que possuem outros objetivos, assim como os entrevistados que dizem fazer acompanhamento nutricional com nutricionista ($p=0,010$). Curiosamente esses dados não tem relação com o IMC dos entrevistados, ao comparar a pontuação do questionário com o IMC médio dos entrevistados, percebe-se que o IMC está classificado como normal, $24,29\pm 3,72$ kg/m², não havendo diferença significativa na pontuação do score quando comparado com que está acima do peso. Esses

resultados são opostos aos que Chinarelli e Gravena (2012) encontraram, onde há uma correlação do aumento do IMC e a presença de insatisfação corporal. Esses resultados adversos podem ocorrer pelo fato de que o IMC não é uma ferramenta precisa sobre o índice de massa magra ou de gordura e não fornece informações sobre alterações da massa corporal em relação ao acréscimo ou decréscimo do volume de músculos e gordura (NUNES *et al.*, 2009).

Verificou-se que pessoas que treinam cinco ou seis vezes por semana tendem a ser mais insatisfeitas ($p=0,033$) com sua autoimagem, sendo esses dados confirmados por Junior *et al.* (2018) onde mostram que indivíduos mais insatisfeitos têm mais sessões de treinos durante a semana. Porém, se compararmos o tempo de prática dos participantes da pesquisa ou o tipo de instrução que os praticantes de musculação recebem, seja atendimento com personal training ou do instrutor da academia, não encontramos diferença significativa nas pontuações dos scores.

Ao analisar as variáveis envolvendo redes sociais, não houve diferença significativa na percepção da imagem corporal de usuários de diferentes plataformas, porém, os sujeitos que passam mais de três horas por dia navegando nas redes sociais, têm um score significativamente maior ($p=0,023$), quando comparado com os demais sujeitos que ficam menos tempo por dia navegando nas mídias sociais. Esses dados podem ser confirmados por Fardouly *et al.* (2017) que, em seu estudo, explicam que através das mídias sociais os sujeitos percebem maior discrepância entre o seu corpo em relação ao corpo das pessoas que acompanham na internet. Por esse motivo, Lonergan *et al.* (2019) descrevem que, quanto maior o volume de tempo de mídias sociais, mais chances são das pessoas insatisfeitas com sua aparência editar suas fotos antes de postá-las em seu perfil. Segundo Sadani *et al.* (2016) esses sujeitos com grande volume de redes sociais têm chances significativamente maiores de desenvolver preocupações alimentares. Desta forma, a insatisfação com a autoimagem corporal aumenta à medida que os sujeitos são expostos a belos corpos, um dos fatos que tem desencadeado a busca pelo corpo ideal nas últimas décadas (DAMASCENO *et al.*, 2006).

CONCLUSÃO

Através da pesquisa realizada, se conclui que a maior parte dos pesquisados está dentro da normalidade de percepção de imagem e apenas 5% dos sujeitos demonstraram insatisfação moderada ou grave, porém, por mais que as médias dos scores não se enquadrem como insatisfação da autoimagem, mulheres, pessoas mais jovens, as que tem objetivo de emagrece, que fazem acompanhamento nutricional, quem treina com mais frequência na semana e aqueles que passam mais tempo navegando nas redes sociais têm uma maior tendência de desenvolver insatisfação da sua imagem corporal.

O estudo teve a limitação de ter uma amostragem por conveniência, o que pode levar a que apenas pessoas que se sentiram bem responderem os questionários. Outro ponto de limitação foi o fato de que a composição corporal foi estimada por IMC, ferramenta que não é tão precisa quanto à antropometria para estimar a composição corporal dos entrevistados. Sugerimos que novos estudos sejam feitos para verificar se a tendência que encontramos, mulheres e sujeitos mais novos tenham mais probabilidade de desenvolver insatisfação com a sua imagem corporal, se confirmam no Vale do Taquari-RS e em outros lugares do Brasil.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Sandra dos Santos. Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século XX. **Movimento. Porto Alegre**. Vol. 9, n. 1 (jan./abr. 2003), p. 119-143, 2003. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/224909>> acesso em 27 jun 2022.

CARDOSO, Fernando Luiz; ZEQUINÃO, Marcela de Almeida; FELIZOLA, Fernanda Letícia Vieira; CEOLA, Elionara Palmeira Aparecida; MATOS, Patrícia Helena. Percepção e satisfação corporal em relação ao exercício físico. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 16, n. 2, p. 95-99, 2011.

CHEMIN, Beatris F. Manual da Univates para trabalhos acadêmicos: planejamento, elaboração e apresentação. 4. ed. Lajeado/RS: Univates, 2020. E-book. Disponível em: <http://www.univates.br/biblioteca>. Acesso em: 21 mai 2022.

CHINARELLI, Juciane Tonon; GRAVENA, Angela Andréia França. Insatisfação corporal e comportamento alimentar em frequentadores de academia. **Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 2, 2012. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2122/1674>>. Acesso em: 12 nov 2022.

COOPER, Peter J.; TAYLOR, Melanie J.; COOPER, Zafra; FAIRBUM, Christopher G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of eating disorders**, v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987. Disponível em: <[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1098-108x\(198707\)6:4%3C485::aid-eat2260060405%3E3.0.co;2-o](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1098-108x(198707)6:4%3C485::aid-eat2260060405%3E3.0.co;2-o)> Acesso em: 20 mai 2022

COSTA, Ana Carolina Pereira; TORRE, Mariana Carvalho de Moura Della; ALVARENGA, Marle dos Santos. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, p. 453-464, 2015. Disponível

em: <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/vzjnLW6rNqtDbfWBWdCHYGp/abstract/?lang=pt>> acesso em: 7 abr 2022.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira; VIANNA, Viviane Ribeiro Àvila; LACIO, Marcio; LIMA, Jorge Roberto Perrout; NOVAES, Jefferson Silva. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Vinicius-Damasceno/publication/236019947_Imagem_corporal_e_corpo_ideal/links/0c960531add4bd3b16000000/Imagem-corporal-e-corpo-ideal.pdf>. Acesso em: 13 nov 2022.

DI PIETRO, Monica; SILVEIRA, Dartiu Xavier da. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 31, p. 21-24, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/4kBR3JN9qYGMsrS3KBJj5LN/abstract/?lang=en>> Acesso em: 16 abr 2022.

FARDOULY, Jasmine; PINKUS, Rebecca T.; VARTANIAN, Lenny R. The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. **Body image**, v. 20, p. 31-39, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144516303217?casa_token=09hipL0GPlMAAAAAA:HS8VshE8hXdG0wehZcjinInCstzu6VQz_M8dtMKXGZCy7Jq_Czv8Kj9Qv0VMm44e00fe2RVl3jPJ4> Acesso em: 17 mai 2022.

GUERZI, Stephanie Diresta; TEIXEIRA, Carla Somaio. Percepção da imagem corporal em praticantes de musculação em uma academia do município de São José do Rio Preto-SP. **Revista Científica**, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <<http://189.112.117.16/index.php/revista-cientifica/article/view/215>> acesso em: 21 mar 2022.

HOERLLE, Ellen Luíse Vagheti; BRAGA, Kamila Duarte; PRETTO, Alessandra Doumind Borges. Alteração da percepção corporal e prevalência de transtornos alimentares em desportistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 212-218, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817531>> acesso em: 15 abr 2022.

JÚNIOR, Idail Gonçalves; SILVA, Jeferson Simoncini; FERREIRA, Elizângela Fernandes; CCAMARGOS, Gustavo Leite; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues. Nível de satisfação com a aparência muscular em alunos de musculação nas academias de Ubá-MG. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 69, p. 93-99, 2018. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/993>>. Acesso em: 13 nov 2022.

LONERGAN, Alexandra Rhodes; BUSSEY, Kau; MOND, Jonathan; BROWN, Olivia; GIFFITHS, Scott; MURAY, Stuart B.; MITCHISON, Deborah.

Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. **Body image**, v. 28, p. 39-43, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144518301414?casa_token=ymZgDUVEny8AAAAA:ExZKGi4P500bX9Y-Jp1lurwvesCqgi7CbjzYdE1qpHWL7DJmV4NmhOzwv6dSeVGlMyIUNWjS-tDs> acesso em: 17 mai 2022.

MACIEL, Michel Garcia; BRUM, Marcela; BIANCO, Gisele Pignoli Del; COSTA, Larissa da Cunha Feio. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 159-166, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817529>> acesso em: 21 mar 2022.

MEDEIROS, Tanísia Hipólito; CAPUTO, Eduardo Lucia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 38-44, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/3SztYrMm5C4xwFVhHyk7Lzg/?lang=pt&format=html>> Acesso em: 14 abr 2022.

MIKKELSEN, Kathleen; STOJANOVSKA, Lily; POLENAKOVIC, Momir; BOSEVSKI, Marijan; APOSTOLOPOULOS, Vasso. Exercise and mental health. **Maturitas**, v. 106, p. 48-56, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512217308563?casa_token=FIWLh8dcoC8AAAAA:CfnnQ5glkbg2mnvTYFBD6X-e28ZBfLv2-AFnoYBbpUDRjfh_qKU9V3gDvzeNdpYwHRxRm_yiPA> acesso em: 30 mai 2022.

NUNES, Raquel Ramalho; CLEMENTE, Eliete Leão da Silva; PANDINI, Juliana Alameida; COBAS, Roberta Arnoldi; DIAS, Viviane Monteiro; SPERANDEI, Sandro; GOMES, Marília de Brito. Confiabilidade da classificação do estado nutricional obtida através do IMC e três diferentes métodos de percentual de gordura corporal em pacientes com diabetes melito tipo 1. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 53, p. 360-367, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abem/a/qsXj4NyLjddxxBjpXfBnmgg/?lang=pt&format=html>>. Acesso em: 12 nov 2022.

RISTOW, Marielle; SANTOS, Luana dos; BEIMS, Daniela Fronza; NESELLO, Luciane Ângela Nottar. Percepção corporal por praticantes de musculação. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 11, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/181/80>> acesso em: 21 mar 2022.

RIZZI, Tamires; HORLE, Ellen; BRAGA, Kamila Duarte; PRETTO, Alessandra Doumind Borges. Consumo alimentar e imagem corporal em desportistas do município de Pelotas-RS. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**,

v. 13, n. 77, p. 35-44, 2019. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1224>>. Acesso em: 12 nov 2022.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019. Disponível em: <<https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106/7614>> acesso em 30/05/2022.

SIDANI, Jaime E. SHENSA, Ariel; HOFFMAN, Beth; HANMER, Janel; PRIMACK, Brian A.. The association between social media use and eating concerns among US young adults. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 9, p. 1465-1472, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267216301101?casa_token=2xaqKcmi-YRMAAAA:A42BTh07Bx6RsOjBVmu9TgGJndmN2gofG0aMww8TeFdb-p7x6uPioUUEJLTHNIBIe39BlnH1txA> acesso em: 17 mai 2022.

SILVA, Rodrigo Sinnott; FERREIRA, Vanisie Langhinrichs. Avaliação da autoimagem em frequentadores de academia no interior do Rio Grande do Sul. **Encontro: Revista de psicologia**, v. 16, n. 24, p. 23-30, 2013. Disponível em: <<https://revista.pgsskroton.com/index.php/renc/article/view/2452>> acesso em: 16 abr 2022.

SOUSA, Manoela Vieira; MARTINS, Cilene Rebolho; LUNARDI, Morgana; BIDUSKI, Grazieli Maria; FERRARI, Elisa Pinheiro; FREITAS, Cíntia de la Rocha. Body image in women participants of strength training: association with sociodemographic factors and practice time. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1-6, 2018. Disponível em: <<https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/13459/10911>> acesso em: 17 mai 2022.

TIGGEMANN, Marika; WILLIAMSON, Samantha. The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. **Sex roles**, v. 43, n. 1, p. 119-127, 2000. Disponível em: <<https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1007095830095.pdf>>. Acesso em: 13 nov 2022.

Diretrizes do ACSM para teste de esforço e sua prescrição. 10. ed - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

VIEIRA, Jussara Henrique; DINIZ, Elizângela Fernandes Ferreira Santos; LOVORATO, Victor Neiva; OLIVEIRA, Renata Aparcida Rodrigues. INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/631>> Acesso em: 21 mar 2022.