



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

ALESSANDRA DO NASCIMENTO PEREIRA
SYLVIA DO NASCIMENTO PEREIRA

**AUTO-PERCEPÇÃO CORPORAL: UM ESTUDO COM MULHERES ADULTAS E
FISICAMENTE ATIVAS**

MACEIÓ
2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

ALESSANDRA DO NASCIMENTO PEREIRA
SYLVIA DO NASCIMENTO PEREIRA

**AUTO-PERCEPÇÃO CORPORAL: UM ESTUDO COM MULHERES ADULTAS E
FISICAMENTE ATIVAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física pelo Instituto de
Educação Física e Esporte da Universidade
Federal de Alagoas.

Orientadora: Profa. Maria do Socorro Meneses
Dantas.

MACEIÓ
2023

**Catálogo na Fonte Universidade
Federal de Alagoas Biblioteca
Central
Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

P436a

Pereira, Alessandra do Nascimento.

Auto-percepção corporal : um estudo com mulheres adultas e fisicamente ativas / Alessandra do Nascimento Pereira, Sylvania do Nascimento Pereira. – 2023.

23 f. : il.

Orientadora: Maria do Socorro Meneses Dantas.

Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 17-18.

Apêndices: f. 19-22.

Anexos: f. 23.

1. Imagem corporal. 2. Estética. 3. Exercício físico. I. Pereira, Sylvania do Nascimento. II. Título.

CDU: 796-055.2

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos pais pelo empenho em nossa educação, e principalmente a nossa mãe Vera Lúcia, por nos apoiar e ser a maior incentivadora dos nossos sonhos, além de nos ensinar a manter a fé mediante as dificuldades.

Agradecemos também aos professores que fizeram parte da nossa trajetória na Universidade, que com dedicação nos transmitiram conhecimentos indispensáveis para a nossa vida profissional. E principalmente, a Professora Socorro, na qual é orientadora deste estudo, por toda dedicação, paciência e comprometimento. Nossa eterna gratidão!

RESUMO

A imagem corporal das pessoas é construída a partir de várias dimensões, desde aspectos fisiológicos até o âmbito social. O acesso ao ambiente midiático e a relevância dada a essa ideologia têm influenciado diretamente as pessoas, principalmente mulheres, a buscarem padrões de corpo perfeito. **Objetivo:** Compreender a autopercepção corporal de mulheres que são fisicamente ativas, frequentadoras de uma academia na cidade de Maceió – Alagoas. **Metodologia:** Estudo observacional, do tipo transversal e descritivo, cuja amostra foi constituída por 146 mulheres com faixa etária compreendida entre 19 e 73 anos, que praticam exercício físico regularmente em uma academia na cidade de Maceió-AL. O questionário aberto e a Escala de Silhuetas foram os instrumentos de coleta de dados. As participantes responderam o questionário via plataforma Google Forms. **Resultados:** Do total de mulheres entrevistadas, 95,9% estão insatisfeitas com sua imagem corporal, 80,8% das entrevistadas querem emagrecer e 15,1% querem ganhar peso para alcançarem a silhueta desejada. Os motivadores identificados para a prática de exercício físico são qualidade de vida, saúde e estética são os mais citados. **Considerações finais:** A prevalência de insatisfação corporal é alta no público estudado, de modo a nos levar a reflexão da imagem de corpo ideal enfatizado pela mídia e buscar estratégias que consigam quebrar essa ideologia do corpo perfeito.

Palavras-chave: Imagem corporal; Estética; Exercício físico.

ABSTRACT

The body image of the subjects is constructed from various dimensions, from physiological aspects to the social sphere. Access to the media environment and the relevance given to this ideology have directly influenced people, especially women, to seek perfect body standards. Objective of the study: To understand the body self-perception of women who are physically active, frequenting a gym in the city of Maceió - Alagoas. Methodology: observational study, of the cross-sectional and descriptive type, whose sample was constituted by 146 women with age group between 19 and 73 years, who practice physical exercise regularly in a gym in the city of Maceió-AL. The open questionnaire and the Silhouette Scale were the data collection instruments. The participants answered questionnaire via *Google Forms Platform*. Results: Of the total women interviewed, 95.9% are dissatisfied with their body image, 80.8% of the interviewees want to lose weight and 15.1% want to gain weight to achieve the desired silhouette. The motivators identified for the practice of physical exercise are quality of life, health and aesthetics, which are the most cited. Final considerations: The prevalence of body dissatisfaction is high in the studied public, in a way that leads us to reflect on the image of the ideal body emphasized by the media and seek strategies that can break this ideology of the perfect body.

Keywords: Body Image; Aesthetics; Physical Exercise.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. METODOLOGIA.....	9
2.1. INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS.....	10
2.2. PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DOS DADOS.....	10
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	11
3.1. A INSATISFAÇÃO CORPORAL.....	11
3.2. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.....	12
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	15
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	17
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO ABERTO.....	22
ANEXO A - ESCALA DE SILHUETAS ADAPTADA.....	23

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal é construída a partir das percepções, atitudes e experiências vividas tornando um conceito subjetivo do que é o próprio corpo. Esse fenômeno único, em que experiências existenciais e individuais em um universo de inter-relações irão compor a imagem, é uma representação mental de todas as maneiras de percepção do corpo seguida por uma autoavaliação da imagem percebida pelo indivíduo (MARCUIZZO et al., 2012; SANTOS et al., 2019). Este conceito está diretamente relacionado com a autoestima, autoconfiança, estabilidade emocional e conseqüentemente, a sua aceitação pessoal (SILVA, 2012).

O conceito de corpo perpassa por diferentes universos, campos de estudo e visões de sujeitos. Da identidade à construção cultural, no corpo estão inscritas todas as regras, todas as normas e todos os valores de uma sociedade específica, por ser ele o meio de contato primário do indivíduo com o ambiente que o cerca (DAOLIO, 1995). O corpo não é mais apenas, na sociedade contemporânea, a determinação de uma identidade intangível, a encarnação irredutível do sujeito, o ser-no-mundo, mas uma construção, uma instância de conexão, um terminal, um objeto transitório e manipulável suscetível de muitos emparelhamentos (LE BRETON, 2013).

A partir da percepção de que o corpo representa parte da identidade do sujeito no âmbito social e sua maneira de estar no mundo influencia um processo de pertencimento social, buscas incessantes de manipulação do mesmo são buscadas e fomentadas. A era das mídias sociais trouxe grande influência na maneira nas quais homens e, principalmente mulheres, veem e idealizam seus corpos desde muito jovens, trazendo consigo uma idolatria ao corpo e uma busca de algo perfeito que, muitas vezes, é inexistente ou impossível de ser alcançado, gerando, com isso, grandes índices de distúrbios alimentares, depressões e distorções em relação a autoimagem (GOULART; CARVALHO, 2017).

O nível de satisfação corporal pode gerar atitudes inadequadas que interferem no seu convívio social, pois para atingir um padrão imposto pela sociedade, indivíduos buscam incessantemente por um corpo ideal, às vezes, até já estando dentro da dita normalidade, mas ainda assim insatisfeitos buscam não apenas por academias como também por procedimentos estéticos com medo de sofrer rejeição social.

À busca por academias e outros tipos de atividades físicas, podem ter diversos motivos, entre eles melhorar a saúde, o condicionamento físico e emagrecimento, entretanto, muitos

indivíduos representam objetivos e metas exclusivamente estéticos, almejando alcançar a imagem corporal ideal (MAGALHÃES E COSTA, 2013).

O ideário de corpo feminino atual está baseado numa tendência midiática, representado como magro, atrativo, saudável e dotado de status social. A partir desse padrão, o público feminino demonstra preocupação excessiva com a estética do mesmo, de modo a acarretar adoção de dietas, do consumo de produtos dietéticos e prática de exercício físico. No entanto, existem diversos biótipos e o padrão que é imposto não respeita todos eles, fazendo com que as pessoas adotem medidas compensatórias, o que pode vir a causar danos à saúde mais tarde, como os distúrbios alimentares que se destacam nesse processo (WITT e SCHNEIDER, 2011).

Entretanto, hoje já é possível observar algumas mobilizações e tentativas de mudar um pouco o padrão de beleza, mas ainda tem uma representatividade muito pequena. O primeiro passo foi dado ao ter o primeiro concurso de *miss plus size* no ano de 2012, às mobilizações nas redes sociais e o empoderamento feminino acerca da beleza das pessoas fora dos padrões tem conseguido libertar algumas pessoas de certos paradigmas.

Entretanto, segundo a OMS (2020), cerca de 4,7% da população brasileira sofre de transtornos alimentares e esse número cresce para assustadores 10% quando relacionados com jovens, tais dados podem estar relacionados com o aumento do tempo ocioso e nas redes sociais devido à pandemia do COVID – 19 (TAYLOR; STEPHENS, 2021). Os transtornos alimentares podem também ser uma resposta à insatisfação corporal.

A preocupação com a imagem corporal, por ser um tema atual e de constante valorização na mídia, se faz necessário compreender a relação entre a insatisfação corporal, a prática de exercício físico e como tais visões podem influenciar no comportamento e na percepção da autoimagem, especificamente no universo feminino, visto que a presença de fatores associados à insatisfação com a autoimagem corporal pode causar sérios danos à saúde do corpo e da mente.

Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi compreender a autopercepção corporal de mulheres que são fisicamente ativas, frequentadoras de uma academia na cidade de Maceió – Alagoas.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, do tipo transversal, cuja amostra foi constituída por 146 mulheres com faixa etária compreendida entre 19 e 73 anos, que praticam exercício

físico regularmente em uma academia na cidade de Maceió-AL. A escolha do local se deu por conveniência. As que aceitaram participar e atenderam aos critérios de inclusão, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido –TCLE (Apêndice A), onde constavam todas as informações sobre a pesquisa. A participação foi voluntária e as entrevistadas tinham ciência de que poderiam abandonar a pesquisa se assim o desejassem. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de ética da Universidade Federal de Alagoas sob o número 55822120.8.0000.5013.

Todas as alunas matriculadas na academia tiveram a mesma probabilidade de serem incluídas no estudo, desde que atendessem aos seguintes critérios de inclusão: assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e frequentar a academia durante o estudo. Os critérios de exclusão foram: não responder todas às questões do questionário e deixar de frequentar a academia durante a coleta de dados.

2.1. INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

O instrumento para coleta de dados foi um questionário composto por 11 perguntas abertas, construído para esse estudo, via plataforma *Google Forms*, de modo a ser utilizado para a caracterização da amostra, pergunta norteadora escolhida “o que te motivou a entrar na academia?” e a escala de silhuetas adaptada pela própria pesquisadora brasileira Idalina Shiraishi Kakeshita (Anexo A), de acordo com o biótipo brasileiro, considerando as diferenças de etnia, gênero e faixa etária, além de aspectos culturais e sociodemográficos (KAKESHITA, 2009).

As escalas de silhuetas foram compostas por 15 imagens para adultos com a figura branca centralizada em fundo negro (KAKESHITA et al, 2009). Nas escalas de adultos, as médias de Índice de Massa Corpórea correspondentes a cada figura variaram de 12,5 a 47,5 kg/m², com diferença constante de 2,5 pontos (KAKESHITA et al, 2009).

2.2. PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram coletados através de questionário realizado pela plataforma *Google Forms*, os dados foram organizados e tabulados através do programa *Excel 2010* e analisados através da estatística descritiva para a escala de silhuetas e categorização das falas para a motivação da prática de musculação e ginástica.

Para a análise da questão norteadora presente no questionário aberto (“o que te motivou a entrar na academia?") utilizamos a análise de conteúdo que se caracteriza como um conjunto

de instrumentos de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a discursos extremamente diversificados, de modo a criar categorias que são vistas como classes que agrupam elementos com características comuns (BARDIN, 2011).

A insatisfação corporal foi classificada através da comparação entre as figuras apontadas como “desejada” e “atual”. No caso de serem selecionadas as mesmas figuras, as participantes foram classificadas como satisfeitas com a sua imagem corporal. Quando a figura desejada era maior do que a escolhida como atual, considerou-se que as participantes queriam aumentar o seu, e quando era menor, queriam diminuir o mesmo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

A amostra foi constituída por 146 mulheres com faixa etária compreendida entre 19 e 73 anos, com média de idade de $34,7 \pm 9,3$, dessas 97 são casadas, 44 solteiras, 4 divorciadas e 1 viúva. Quanto ao nível de escolaridade, a amostra apresenta níveis desde ensino fundamental incompleto até ensino superior completo. Do total de mulheres, 95 delas tem um ou mais filhos. Já quanto à questão de sentia/sente/nunca sentiu vergonha do corpo, apenas 40 mulheres nunca sentiram vergonha do corpo, enquanto o restante da amostra já sentiu e/ou sente vergonha.

3.1. A INSATISFAÇÃO CORPORAL

A partir dos dados analisados, é possível perceber um alto nível de insatisfação com a própria imagem corporal. Entende-se como insatisfeito as respostas em que as participantes escolhem uma silhueta diferente da qual ela se vê no momento, seja menor ou maior.

Tabela 1 – Nível de satisfação corporal

	Nível	n.	Total	Porcentagem
Satisfação corporal	Emagrecer	118	146	80.8%
	Ganhar peso	22	146	15.1%
	Satisfeito	6	146	4.1%

Fonte: Dados do estudo (2023).

Constatou-se que das 140 participantes – 118 querem emagrecer e 22 querem ganhar peso. Entende-se como “ganhar peso” pode ser o desejo do aumento da massa magra. Esse número representa que 95,9% da amostra, não está satisfeita com sua imagem corporal. 4,1% da amostra, não demonstrou interesse em mudar sua imagem corporal.

A insatisfação corporal pode ser explicada por períodos da vida. Ao contrário dos homens, cujas mudanças observadas no início da puberdade incluem ganhos de massa magra, as mulheres experimentam um aumento de gordura corporal. Além das contínuas transformações corporais devido aos ciclos hormonais, e até mesmo a experiência da gravidez que também contribuem nessa mudança corporal ao longo da vida, geralmente as afastando da figura feminina idealizada magra (MCCABE; RICCIARDELLI, 2006). Mais do que autoaceitação, perceber-se fora do padrão de beleza, para muitas mulheres, é sinônimo de prostração, isolamento e insatisfação com a autoimagem (SILVA, 2012).

Também foi possível analisar através dos resultados, a resposta que mais se repetiu dentro das escalas desejáveis de imagem corporal, que o padrão de corpo considerado ideal e desejado, condiz com o modelo de corpo propagado pela mídia em suas diversas vertentes, o mesmo foi representado pela escala de silhueta número 8 (Anexo A).

3.2. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

A partir da insatisfação corporal relatada através do questionário é possível enxergar motivadores de mudança, isto é, motivo pelo qual as entrevistadas relataram querer mudar seu corpo através do exercício físico em suas respostas. Três categorias como qualidade de vida, saúde e estética, surgiram nas falas das entrevistadas. Elencou-se algumas respostas dentro dessas categorias para ilustrar seus anseios, conforme o quadro 1.

Quadro 1 – Motivadores para a prática de exercício físico

MOTIVADORES	
Qualidade de vida	<p>“Qualidade de vida, física e mental” – (Participante 22)</p> <p>“Ter qualidade de vida com exercício físico consequentemente mental também por estar com outras mulheres” – (Participante 30);</p> <p>“Por estar muito acima do peso, percebia muita indisposição para as atividades diárias” – (Participante 75)</p>

Saúde	<p>“Pra ter mais saúde e condicionamento físico” – (Participante 51)</p> <p>“Promover saúde e bem estar com o visual do corpo” – (Participante 93)</p> <p>“Tentar tratar as dores no quadril” – (Participante 45)</p> <p>“Já tô com obesidade e preciso tratar” – (Participante 16)</p> <p>“Ansiedade” – (Participante 19)</p> <p>“Orientações médicas” – (Participante 28)</p>
Estética	<p>“Auto estima muito baixa, por conta da minha barriga” – (Participante 113)</p> <p>“Meus corpo que estava me deixando a desejar” – (Participante 104)</p> <p>“Melhorar meu físico” – (Participante 76)</p> <p>“Corpo malhado” – (Participante 89)</p> <p>“Melhorar meu corpo” – (Participante 80)</p> <p>“Não estava satisfeita com meu corpo” – (Participante 56)</p> <p>“Para ajudar a eliminar os quilos indesejados” – (Participante 126)</p>

Fonte: Dados do estudo (2023).

A qualidade de vida foi um dos principais fatores motivadores, relatados pelas praticantes para a procura pelo exercício físico. A adesão à prática do exercício físico, em especial na idade adulta, geralmente está relacionada a necessidade de buscar melhor qualidade de vida, lazer ou mesmo estética (BRITO et al., 2021).

Em um estudo realizado por Santos (2018), as mulheres praticantes de musculação têm à saúde, forma física e condicionamento como os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” de acordo com suas percepções. Nessa mesma direção, Moura e Colaboradores (2007), em um estudo, também afirmam que qualidade de vida, saúde, socialização, diminuição do estresse, lazer, bem-estar físico e psicológico são os principais motivos que promovem a adesão da prática do exercício físico, neste caso a ginástica aeróbica que foi o foco do seu estudo.

Já a saúde, como fator motivador, está relacionada também a qualidade de vida, entretanto, nota-se que o mesmo geralmente é relatado por pessoas mais velhas quando já se tem algum incômodo ou patologia instaurado. Respostas como: “Já to com obesidade e preciso tratar”; “Tentar tratar as dores no quadril”; “Ansiedade” são exemplos dessa narrativa. É fato, a melhoria da saúde através do exercício físico em todas as idades.

Sem dúvida, os dados epidemiológicos reunidos até a atualidade indicam claramente os efeitos benéficos do exercício físico como fator de prevenção e profilático de doenças cardiovasculares, quando o mesmo se faz presente no cotidiano dos sujeitos (MORRIS et al., 1980). Os mecanismos que ligam a atividade física à prevenção e ao tratamento de doenças e incapacidade funcional envolvem principalmente a redução da adiposidade corporal, a queda da pressão arterial, a melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, o aumento do gasto energético, da massa e força muscular, da capacidade cardiorrespiratória, da flexibilidade e do equilíbrio (COELHO E BURINI, 2009).

Quando relacionados insatisfação corporal e estética, percebe-se como os principais motivadores relatados pelas praticantes desse estudo. Contudo, o mesmo resultado é percebido em outros estudos familiares. O perfil estético é mencionado como um dos principais motivos a essa adesão (CARVALHO; FERREIRA, 2019; ROCHA, 2008).

Em um estudo realizada por Medeiros et al. (2017), foi analisado o nível de insatisfação corporal em mulheres frequentadoras de academias na cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, de forma que 67,3% das mulheres afirmavam que entre os motivos que as levavam a praticar exercícios está a estética, e 63,8% assumiam que já pensaram em realizar alguma cirurgia plástica.

Nessa mesma ótica, agora no estudo de Mond e Colaboradores (2013), discute-se a relação da insatisfação corporal estar fortemente associada a problemas de saúde mental, funcionamento psíquico, além de prejuízos a certos aspectos da saúde física. Para os autores, a prevalência de insatisfação corporal é considerada um problema de saúde pública, o qual necessita de maior atenção em função de seus efeitos adversos, como depressão, baixa autoestima e transtornos alimentares. A discussão apresentada pelos pesquisadores é pertinente, pois no presente estudo a baixa prevalência de insatisfação corporal das participantes, mesmo após análise ajustada, permaneceu associada a bons níveis de qualidade de vida.

Dessa maneira, ao avaliar e constatar resultados nesse e em vários outros estudos similares é possível enxergar a relevância da temática dentro do cotidiano, principalmente num contexto de saúde pública. A praticidade de realização do estudo e possibilidade de ampliação da amostra para outras regiões é entendido como ponto forte do estudo enquanto seus locais de realização ainda escassos são limitantes para avaliação de maiores resultados.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A avaliação feita nesse estudo, indica insatisfação da grande maioria das mulheres com sua própria imagem corporal. Apesar de outros motivos surgirem para a prática de exercício físico, a estética ainda predomina, e a imagem corporal buscada é justamente a propagada pelas diversas formas midiáticas.

A clareza de informações por profissionais da área da saúde é de suma importância, especialmente entre profissionais de Educação Física, os quais lidam diretamente com o trabalho direto com o corpo em ambientes distintos, desempenhando papéis de formação de valores socioculturais e educacionais, pois devem agir com discernimento e se oporem a modismos ditados pela indústria da beleza.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRITO, G. C. et al. Adesão a prática de musculação nas academias do Brasil. **Revista CPAQV**, v.13, n. 1, 2021.

CARVALHO, P. H. B.; FERREIRA, M. E. C. Corpo, cultura e imagem corporal: a educação física nessas intrincadas relações. In: CARVALHO, P. H. B.; SOARES, J. P. F; BANDEIRA, 8. M. M. (Orgs.). *Corpos em movimento: imagens, gêneros e interculturalidades*. 1 ed. Curitiba: Abril, 2019. p. 41-56.

COELHO, C. F.; BURINI, R. C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr., Campinas**, v. 22(6), 2009.

DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas, SP: Papyrus, 1995.

GOULART, C. F.; CARVALHO, P. A. **Corpo ideal e corpo real: a mídia e suas influências na construção da imagem corporal**. 2018. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1209.pdf>>. Acesso em: 02 abr. 2023.

KAKESHITA, I. S. et al. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v.25, n.2, p.263-270, 2009.

LE BRETON, David. *Adeus ao Corpo: Antropologia e sociedade*. 6. ed. Campinas, São Paulo: Papihua, 2013.

MAGALHÃES, D. A.; COSTA, J. M. Relação Entre a Super-Valorização do Corpo e a Saúde em Academias de Musculação em Conceição do Araguaia PA. **Revista Digital**. v. 118, n. 18, 2013.

MARCUZZO, Miquela; PICH, Santiago; DITTRICH, Maria Glória. A construção da imagem corporal de sujeitos obesos e sua relação com os imperativos contemporâneos de embelezamento corporal. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 16, p. 943-956, 2012.

MCCABE, M. P.; RICCIARDELLI, L. A. A prospective study of extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. **Journal of Youth and Adolescence**, 35(3), 425-434, 2006.

MEDEIROS, T. H. et al. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **J. Bras. Psiquiatr.** 2017;66(1):38-44.

MOND, J. et al.. Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. **BMC Public Health**, v. 13, 2013.

MORRIS, N. J. et al. Vigorous exercise in leisure-time: protection against coronary heart disease. **Lancet**, 1980.

MOURA, N. L. et. al. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 103-118, 2007.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à pratica de ginástica de academia. **Motricidade**, v. 4, n. 3, p. 11-16, 2008.

SANTOS, F. C et al. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Rev Científica Fagoc Multidiscip.**, v.3, n.1, 2018.

SANTOS, M. A. et al. Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável. **Saúde Soc.**, v.28, n.3, São Paulo, 2019.

SILVA, I. B. B. **A satisfação com a imagem corporal de indivíduos praticantes de musculação em uma academia na cidade de Lauro Müller – SC** [Trabalho de conclusão de curso]. Criciúma (Santa Catarina): Universidade do Extremo Sul Catarinense; 2012.

TAYLOR, J. F.; STEPHENS, S. G. A pandemia aumentou transtornos alimentares em jovens, mas com outros sinais. **Gazeta do povo**, 2021. Disponível em: <<https://www.semprefamilia.com.br/saude/a-pandemia-aumentou-transtornos-alimentares-em-jovens-mas-com-outros-sinais/>>. Acesso em: 13 mai. 2023.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, p. 3909-3916, 2011

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, convidada a participar como voluntária do estudo “Auto-percepção corporal: Um estudo com mulheres adultas e fisicamente ativas”, que será realizado via Plataforma Google Forms, recebi da Sra. Alessandra do Nascimento Pereira, Sylvia do Nascimento Pereira e Maria do Socorro Meneses

Dantas da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), responsáveis pelo estudo as seguintes informações:

1. Que o estudo visa compreender a auto-percepção corporal de mulheres que são fisicamente ativas, frequentadoras de uma academia na cidade de Maceió – Alagoas.
2. Que este estudo é importante para compreender a busca pela prática de exercício físico, como forma de minimizar a insatisfação corporal.
3. Que a pesquisa será feita por meio de um questionário na Plataforma Google Forms, onde consta o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, 10 questões para a caracterização da amostra e a Escala de silhuetas adaptada.
4. Que os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental são: relatar a sua insatisfação com a imagem corporal.
5. Que caso tenha algum problema, indicaremos uma psicóloga.
6. Que os benefícios que devo esperar com a participação na pesquisa, mesmo que não diretamente são: uma melhor percepção corporal.
7. Que, sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.
8. Que, a qualquer momento, poderei recusar a participação no estudo e, também, que eu poderei retirar este meu consentimento, sem que isso traga qualquer penalidade ou prejuízo para mim.
9. Que as informações conseguidas através da participação não permitirão a minha identificação, exceto aos responsáveis pelo estudo, e que a divulgação das informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto.
10. Que o estudo não acarretará nenhuma despesa para mim.
11. Que eu, deverei ser ressarcido por qualquer despesa que venha a ter com a participação nesse estudo e, também, indenizado por todos os danos que venha a sofrer pela mesma razão. Que não haverá compensação financeira relacionada à participação. Os dados coletados nesta pesquisa serão utilizados especificamente para este estudo e para artigos relacionados à própria pesquisa, não podendo ser utilizados para nenhuma outra pesquisa de outra ordem sem meu consentimento.
12. Que este estudo começará em março de 2023 e terminará em abril de 2023

Finalmente, afirmo que compreendi perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço d(o,a) participante-voluntári(o,a)

Domicílio: (rua, praça, conjunto):

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone:

Ponto de referência:

Contato de urgência: Sr(a). Maria do Socorro Meneses Dantas

Domicílio: rua Senador Rui Palmeira

Bloco: /Nº: /Complemento: 638, ap 901

Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone: Ponta Verde, 57035-250, Maceió

Ponto de referência:

Endereço d(os,as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Universidade Federal de Alagoas

Endereço: Conj. Novo Jardim, mód. 0, qd - U

Bloco: /Nº: /Complemento: nº17

Bairro: /CEP/Cidade: Cidade Universitária/ 57072-385/ Maceió

Telefones p/contato: (82)98824-2130 ou (82) 98835-0835

ATENÇÃO: O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao: Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas. Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária. Telefone: 3214-1041. Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs. E-mail: comitedeeticaufal@gmail.

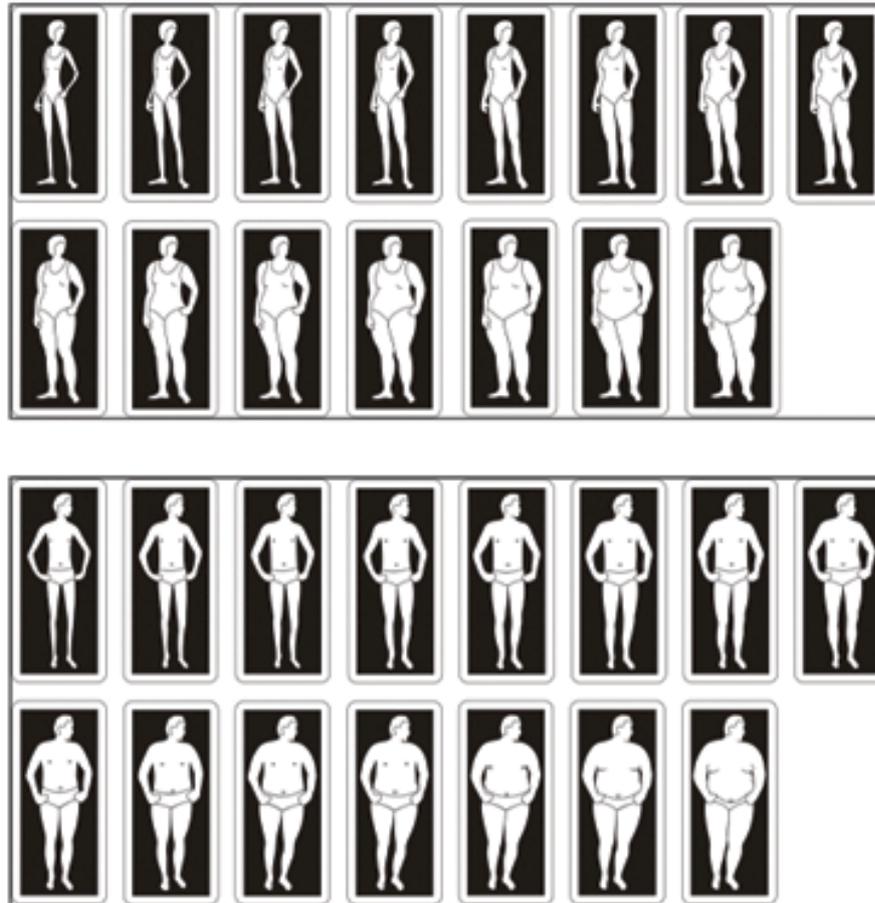
Maceió,

<p>Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a)</p>	<p>Nome e Assinatura do(s) responsável(eis) pelo estudo (Rubricar as demais páginas)</p>
--	--

ou responsável legal e rubricar as demais folhas	
--	--

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO ABERTO

- 1) Qual a sua idade?
- 2) Qual o seu nível de escolaridade?
- 3) Qual a sua profissão?
- 4) Qual o seu estado civil?
- 5) Você tem filhos?
- 6) Se sua resposta for SIM, quantos filhos você tem?
- 7) Você já praticou atividade física ou exercício físico antes de entrar nesta academia?
- 8) O que te motivou a entrar na academia?
- 9) Você sentia ou sente vergonha do seu corpo?
- 10) Qual figura representa o seu corpo atual? Ou seja, como você percebe o seu corpo hoje?
- 11) Qual figura representa seu corpo desejado? Ou seja, qual corpo gostaria de ter? (Marque o número que representa o seu desejo)

ANEXO A - ESCALA DE SILHUETAS ADAPTADA

Fonte: KAKESHITA, 2009