

Sebastião de Oliveira Guimarães Caldas
Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS MG
sebastiao_caldas@hotmail.com

Daniele Caroline Faria Moreira
Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS MG
danielefarimoreira@gmail.com

Camilla Ribeiro Vieira
Universidade Federal de Alfenas
camilla_vga@hotmail.com

AVALIAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE VARGINHA-MG

RESUMO

Objetivo: Avaliar a relação entre a imagem corporal e o comportamento alimentar de praticantes de musculação em academias do Município de Varginha/MG. **Método:** Estudo transversal, conduzido com indivíduos que praticam musculação no período de uma hora por dia, ao menos três vezes por semana. Por meio de um questionário *online* via *Google Forms* foram aplicados os questionários *Body Shape Questionnaire* (BSQ), *Three Factor Eating Questionnaire* – versão reduzida de 21 itens (TFEQR-21) e a Escala de Silhuetas. **Resultados:** A amostra do estudo foi composta por 79 indivíduos (60,75% masculino e 39,25% feminino). Detectou-se que a insatisfação com a imagem corporal, segundo o BSQ, apareceu em 38% (n= 30) dos praticantes de musculação, enquanto que a escala de silhuetas corporais essa taxa de insatisfação foi de 74,7% (n= 59). Os resultados mostraram uma correlação positiva entre o índice de massa corporal (IMC) e os resultados do BSQ ($r=0,28$; $p<0,05$) e entre o IMC e a escala de silhuetas ($r=0,46$; $p<0,05$). Constatou-se que 63,20% (n= 50) dos entrevistados apresentaram como comportamento alimentar predominante a restrição cognitiva. **Conclusão:** Os resultados deste estudo indicam que pessoas com maior índice de massa corporal tendem a apresentar maior distorção de sua imagem corporal e são mais propícias a apresentarem comportamentos alimentares inadequados. Sugere-se a condução de outros trabalhos que investiguem as relações da imagem corporal, com o comportamento alimentar de praticantes de musculação, com a utilização do índice de percentual de gordura.

Palavras-chave: Academia. Comportamento alimentar. Estado nutricional. Imagem corporal. Musculação.

EVALUATION OF BODY IMAGE AND THE FOOD BEHAVIOR OF MUSCULATION PRACTICANTS IN VARGINHA-MG

ABSTRACT

Objective: To evaluate the relationship between body image and eating behavior of bodybuilders in gyms in the city of Varginha / MG. **Method:** Cross-sectional study, conducted with individuals who practice weight training for an hour a day, at least three times a week. Through an online questionnaire via *Google Forms*, the *Body Shape Questionnaire* (BSQ), *Three Factor Eating Questionnaire* - reduced version of 21 items (TFEQR-21) and the *Silhouettes Scale* were applied. The collected data were tabulated in Excel spreadsheets and later analyzed using the IBM SPSS Statistics software, version 20.0. **Results:** The study sample consisted of 79 individuals (60.75% male and 39.25% female). It was found

that dissatisfaction with body image, according to BSQ, appeared in 38% (n = 30) of bodybuilding practitioners, while the scale of body silhouettes this rate of dissatisfaction was 74.7% (n = 59). The results showed a positive correlation between body mass index (BMI) and BSQ results ($r = 0.28$; $p < 0.05$) and between BMI and the silhouette scale ($r = 0.46$; $p < 0.05$). It was found that 63.20% (n = 50) of the interviewees presented cognitive restriction as the predominant eating behavior. **Conclusion:** The results of this study indicate that people with a higher body mass index tend to have greater distortion of their body image and are more likely to exhibit inappropriate eating behaviors. It is suggested to conduct other studies that investigate the relationship of body image, with the dietary behavior of bodybuilding practitioners, using the fat percentage index.

Key words: Gym. Eating behavior. Nutritional status. Body image. Bodybuilding.

1. INTRODUÇÃO

A história da evolução do homem trouxe consigo diversas modernizações no tocante à alimentação, que deixou de existir meramente pela sobrevivência e passou a simbolizar desejos e anseios. Dessa forma, surgiu o estudo do comportamento alimentar para definir as ações do homem em relação ao alimento e ao ato de se alimentar, englobando o contexto do que comer, com quem comer, como e onde comer (ALVARENGA, 2015).

Essas ações são influenciadas diretamente por fatores intrínsecos, relacionados ao próprio sujeito, como exemplo, a sensação de fome, de saciedade, de recompensa, de prazer, as emoções e os estímulos do sistema sensorial, e fatores extrínsecos, ou seja, relacionados a elementos externos, como exemplo, cultura, sociedade, religião, ambiente. A junção de todos fatores influenciam na formação do sujeito e de sua percepção corporal (CALDAS & PINTO, 2018).

Sendo assim, a imagem corporal que o indivíduo tem de si é expressa por meio de pensamentos, sentimentos e comportamentos,

que refletem a satisfação ou insatisfação em relação a seu corpo (PAIVA et al., 2017). A insatisfação corporal é um fator de predisposição para um comportamento alimentar inadequado, que na maioria das vezes ocorre na busca por um padrão de beleza imposto, seja pela sociedade, pela mídia ou por influência de familiares e amigos (FERREIRA et al., 2018).

Tais padrões de beleza desconsideram aspectos de saúde, estado nutricional e a individualidade biológica de cada indivíduo, que acaba por se submeter à dietas radicais “milagrosas” que implicam comportamentos alimentares inadequados, como por exemplo, restrições, compensações, comportamentos purgativos e/ou compulsivos e à prática de exercício físico em excesso, de forma inadequada, sem acompanhamento profissional (LIZOT; NICOLETTO, 2019). Assim, torna-se relevante o melhor entendimento da relação entre imagem corporal e comportamento alimentar de praticantes de musculação.

2. MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, com características de comparação e associação, no qual foram entrevistados praticantes de musculação do município de Varginha, Minas Gerais, através de um questionário *online* via *Google Forms*, o que se fez necessário devido ao momento de pandemia do Coronavírus.

Os participantes foram recrutados por meio da divulgação nas mídias sociais: Facebook, Whatsapp e e-mail. A população da pesquisa foi composta por adultos com idade entre 18 e 60 anos do município de Varginha – MG. Os critérios de inclusão foram: praticar musculação no período de no mínimo 1 hora por dia, ao menos 3 vezes na semana; não apresentar doenças crônicas ou metabólicas que exijam uso de medicação contínua e, dentre as mulheres, não ser gestante. Para os critérios de exclusão foram considerados: idade, cidade, tempo de treino, estado de saúde e gestação atual entre mulheres.

O projeto foi submetido e aprovado pelo CEP, nº do parecer 4.287.762. Todos os participantes aceitaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes da coleta de dados. A aplicação dos questionários ocorreu entre os meses de agosto e setembro de 2020.

Um questionário qualitativo foi aplicado para avaliar dados demográficos como: nome, idade, cidade, sexo, tempo de treino semanal, histórico de doenças, presença de gestação, peso e altura, tais dados foram relatados pelos próprios entrevistados.

O índice de massa corporal [IMC = massa corporal (kg)/estatura (m²)] foi utilizado como indicador de estado nutricional. A classificação do IMC obedeceu aos critérios da Organização Mundial de Saúde OMS (WHO, 2000), que

propõe a classificação em baixo peso, eutrofia, sobrepeso e obesidade graus I, II ou III.

Para obtenção dos níveis de satisfação corporal foi utilizado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) (COOPER et al., 1987). O instrumento conta com 34 questões, com 6 opções de respostas que refletem níveis crescentes de insatisfação com o corpo. Os praticantes de musculação foram classificados pelo total de pontos obtidos, sendo considerados resultados menores ou iguais a 80 pontos, como padrão de normalidade, entre 81 e 110 pontos, como preocupação leve, entre 111 e 140 pontos, como preocupação moderada e acima de 140 pontos, como preocupação grave com a imagem corporal.

Para a verificação da autoimagem corporal foi utilizada a escala de silhuetas (STUNKARD, SORENSEN, SCHULSINGER, 1983), na qual foram apresentados aos entrevistados um conjunto de 9 figuras que representam, em ordem crescente, as variações de tamanho corporal, desde a magreza extrema até a obesidade mórbida. O entrevistado teve que escolher, dentre as imagens, a que acreditava coincidir com seu atual corpo e, logo após, indicar a imagem que considerava como corpo ideal. Após as escolhas, o estudo se deu avaliando a diferença entre a imagem corporal atual e a imagem corporal ideal, podendo-se definir os participantes em 3 grupos: satisfeitos, insatisfeitos e muito insatisfeito, sendo que, para o grupo satisfeitos, a diferença entre a imagem atual e imagem ideal é 0; para o grupo insatisfeito, a diferença entre a imagem atual e imagem ideal é de 1 ou -1; e para o grupo muito insatisfeito, a diferença entre a imagem atual e imagem ideal é de $x > 1$ ou $x < -1$.

Para avaliar o comportamento alimentar foi utilizado o questionário *Three Factor Eating Questionnaire* – versão reduzida de 21 itens (TFEQR-21), que foi traduzida e validada para o Brasil (NATACCI; FERREIRA, 2011). O questionário é composto por 21 questões, subdivididas em 3 grupos: Restrição cognitiva, que é composto por 6 questões; descontrole alimentar, que é composto por 6 questões; e alimentação emocional, que é composto por 9 questões. Tais grupos estão relacionados, respectivamente, à proibição alimentar como forma de controlar/modificar o peso ou a forma corporal, a propensão para comer exageradamente em resposta a estado emocionais negativos e, por fim, à tendência de perder o controle alimentar na presença de fome ou estímulos externos. A pontuação dos itens de 1 a 20 equivalem a 4 pontos e, no item 21, equivale a uma escala de classificação numérica de 8 pontos. A média de cada uma das variáveis de comportamento foi calculada e transformada em uma escala de 0 a 100 pontos. Dos resultados obtidos, a maior pontuação indica a maior propensão ao comportamento alimentar indicado.

Os dados coletados foram tabulados em planilhas do Excel e posteriormente analisados com auxílio do software IBM SPSS *Statistics*, versão 20.0. Em primeiro lugar, foi feita uma análise descritiva de cada variável, destacando-se os valores médios, desvio-padrão, frequência simples e percentual. Assim, teve-se uma visão geral dos valores apresentados pelos

instrumentos que foram avaliados. Além disso, a correlação da imagem corporal com o IMC e a idade foram avaliadas por meio do coeficiente Pearson e adotado um nível de significância de $p \leq 0,05$.

3. RESULTADOS

De 128 pessoas que responderam ao questionário *online*, 20 foram desclassificados por não morarem em Varginha - MG, 2 por não ter idade entre 18 a 60 anos e 27 por praticarem musculação por 2 horas ou menos semanalmente. Não houve desclassificação por doenças e, dentre as mulheres, por gestação.

Dos 79 incluídos, 48 (60,75%) eram do sexo masculino e 31 (39,25%) do sexo feminino. A faixa etária dos praticantes de musculação variou dos 19 aos 56 anos, com a média de 33,20 ($\pm 8,44$) anos, e apresentou IMC médio de 27,58 kg/m^2 ($\pm 4,11$) para o sexo masculino e 25,15 kg/m^2 ($\pm 3,87$) sexo feminino. A maioria, 79,75% dos entrevistados, malham 4 horas ou mais por semana (Tabela 1).

Tabela 1 - Características gerais da população de estudo.

	Masculino	Feminino	Total
Número de indivíduos (%)	48 (60,75%)	31(39,25%)	79 (100%)

Idade			
Média	33,43	32,83	33,2
Desvio padrão	8,44	10,17	8,44
Índice de massa corporal (IMC)			
Média	27,58	25,15	26,63
Desvio padrão	4,11	3,87	4,17
Indivíduos que treinam 3 horas por semana			
	Masculino	Feminino	Total
Número de indivíduos (%)	8 (50%)	8 (50%)	16 (20,25%)
Idade			
Média	36,5	37	36,75
Desvio padrão	8,78	6,32	7,39
Índice de massa corporal (IMC)			
Média	28,93	23,59	26,25
Desvio padrão	5,19	1,22	4,57
Indivíduos que treinam 4 ou mais horas por semana			
	Masculino	Feminino	Total
Número de indivíduos (%)	40 (63,50%)	23 (36,5%)	63 (79,75%)
Idade			
Média	32,82	31,39	32,3
Desvio padrão	6,82	10,95	8,5
Índice de massa corporal (IMC)			
Média	27,31	25,7	26,72
Desvio padrão	3,88	4,33	4,09

Fonte: Autor

Fonte: Autor

A insatisfação com a imagem corporal, segundo o BSQ, apareceu em 38% (n= 30) dos praticantes de musculação, entre os três níveis de preocupação com o corpo, sendo 26,6% (n= 21) com preocupação leve, 3,8% (n= 3) com preocupação moderada e 7,6% (n= 6) com preocupação grave (tabela 2).

Tabela 2 - Preocupação com a satisfação corporal.

	Frequência	Porcentagem
Normalidade	49	62%
Preocupação leve	21	26,60%
Preocupação moderada	3	3,80%
Preocupação grave	6	7,60%
Total	79	100%

De acordo com a análise da escala de silhuetas corporais, 74,7% (n= 59) da amostra total encontrava-se insatisfeita ou muito insatisfeita com a imagem corporal, ou seja, apresentou silhueta desejada diferente da atual tanto para cima quanto para baixo, totalizando em $x \geq 1$ ou $x \leq -1$ pontos a diferença entre o desejado e o atual (tabela 3).

Tabela 3 - Satisfação com a autoimagem corporal.

	Frequência	Porcentagem
Satisfeito	20	25,30%
Insatisfeito	39	49,40%
Muito insatisfeito	20	25,30%

Total	79	100%
--------------	-----------	-------------

Fonte: Autor

Segundo o questionário TFEQR-21, 63,20% (n= 50) dos entrevistados apresentaram como comportamento alimentar predominante a restrição cognitiva, enquanto 20,30% (n= 16) apresentaram a alimentação emocional e 16,50% (n= 13) o descontrole alimentar (tabela 4).

Tabela 4 - Comportamento alimentar predominante.

	Frequência	Porcentagem
Restrição cognitiva	50	63,20%
Alimentação emocional	16	20,30%
Descontrole alimentar	13	16,50%
Total	79	100%

Fonte: Autor

Os resultados descritos na Tabela 5 mostraram que existe uma correlação positiva entre o IMC e os resultados do BSQ ($r=0,28$; $p<0,05$) e entre o IMC e a escala de silhuetas ($r=0,46$; $p<0,05$). Essa correlação indica que as pessoas com maior índice de massa corporal tendem a apresentar maior distorção de sua imagem corporal. Os resultados da BSQ também mostraram correlação positiva com os resultados da autoimagem corporal, obtido por meio da escala de silhuetas, ($r=0,40$; $p<0,05$), indicando que quanto maior a preocupação com a imagem corporal maior a distorção que se tem dela.

Tabela 5 - Correlações entre a idade, Índice de massa corporal e imagem corporal.

	Idade	IMC	BSQ	Autoimagem
Idade	1	-	-	0,097
IMC		0,56	0,153	0,466*
BSQ			1	0,404*
Autoimagem				1

Fonte: Autor

IMC = Índice de massa corporal; BSQ = Questionário de Imagem Corporal

* Diferem estatisticamente entre si pela Correlação de Pearson ($p < 0,05$).

4. DISCUSSÃO

Nos resultados obtidos houve uma relação positiva pelo Índice de Massa Corporal (IMC), pelo BSQ e pela escala de silhuetas, sendo possível observar que o IMC se mostrou proporcional ao BSQ e à escala de silhuetas, ou seja, em consonância com outros estudos realizados, quanto maior o IMC, maior o nível de preocupação com sua imagem corporal e maior a distorção com sua autoimagem (POLL, ASSMANN, & MOLZ, 2016; TORAL, GUBERT, SPANIOL, & MONTEIRO, 2016). No entanto, vale ressaltar que os dados obtidos foram relatados pelos próprios entrevistados, o que pode interferir diretamente nos resultados do presente estudo.

A associação entre excesso de peso e maior insatisfação corporal já é bem estabelecida na literatura, estudos que utilizaram a escala de silhuetas e avaliaram a diferença entre a imagem corporal ideal e atual, também encontraram que quanto maior o IMC, maior a diferença entre a imagem corporal ideal e atual (MATINS; GORDIA; SILVA, 2012; SILVA; SILVA; OLIVEIRA, 2012).

Além disso, correlacionando o BSQ com a escala de silhuetas, pôde-se observar novamente uma relação proporcional, de modo que quanto maior a preocupação com a satisfação corporal, maior a distorção de sua autoimagem. Assim, observa-se uma conformidade nos dois métodos utilizados na pesquisa.

A preocupação com a imagem corporal mostrou-se dentro da normalidade entre a maioria dos praticantes de musculação pelo método BSQ. Este resultado corrobora com

outros estudos (LIZOT & NICOLETTO, 2019; GARCIA; CASTRO; SOARES, 2010; KLIMICK; COELHO; ALLI-FELDMANN, 2017). Entretanto, ressalta-se que o BSQ foi desenvolvido a partir de mulheres anoréxicas e bulímicas. Dessa forma, a falta de um questionário específico em relação à imagem corporal na musculação pode ter interferido nos resultados.

Em relação à Escala de Silhuetas Corporais, conforme os achados, 74,7% da amostra total encontrava-se insatisfeita ou muito insatisfeita com a imagem corporal, ou seja, desejam uma silhueta diferente da atual. Um estudo realizado com praticantes de musculação em academias de Porto Alegre (RS), verificou que 7,5% dos entrevistados apresentaram satisfação corporal, ou seja, 92,5% encontravam-se insatisfeitos ou muito insatisfeitos com a imagem corporal¹⁵, um valor maior em relação ao apresentado no presente estudo.

Outro estudo, realizado em praticantes de musculação de uma academia em Palhoça (SC), com idades entre 20 e 30 anos, apontou, em seus resultados, que 59,2% dos entrevistados estão insatisfeitos ou muito insatisfeitos com seu corpo (JUNIOR, 2017), se assemelhando ao estudo de Mello e Rech (2012), que utilizou a escala de silhuetas em acadêmicos de Educação Física na Universidade de Caxias do Sul encontrou prevalência de insatisfação corporal de 58,2%. Ambos estudos apresentaram números inferiores ao nosso resultado.

A insatisfação com o próprio corpo ou mesmo com a imagem que se tem dele, além de ser um dos principais motivos pelos quais as pessoas iniciam programas de atividade física (ASSUNÇÃO; CORDÁS; ARAÚJO, 2002), é

um fator que gera a autocrítica e o desejo de aprovação social, onde para atingir esse objetivo pode haver, por parte do indivíduo, a tendência a comportamentos alimentares inadequados¹.

A preocupação com o corpo é entendida como resultado da internalização de padrões irreais de beleza (CLAUMANN et al., 2019; NICOLE & LIBERATORI JUNIOR, 2011). Tais padrões pré-estabelecidos, que fazem com que as pessoas não tenham aceitação ao próprio corpo, são impostos pela sociedade e pela mídia, esta última que tornou-se um fator relevante no comportamento alimentar. Conforme explicitam Espíndola et al. (2017), a mídia tem grande influência no desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA), de modo que a insatisfação corporal, juntamente com a autoestima baixa podem ser agravantes no desenvolvimento de TA.

Estudos acerca das atitudes de pacientes com TA indicam, por exemplo, a intenção de emagrecer e o medo de engordar, as práticas de dietas, comportamentos purgativos e controle excessivo da ingestão alimentar (OLIVEIRA et al., 2003). Além do mais, ao correlacionar a prática de musculação aos TAs, percebe-se que ela pode ser tanto instaladora de mecanismos protetivos quanto ao aparecimento, como também ser favorecedora do desenvolvimento desses transtornos, esta última consideração amplamente corroborada pela literatura científica (HIRSCHBRUCH & CARVALHO, 2002; HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008). Assim, essa problemática deve ser evocada pelos profissionais de saúde, de modo que as atividades físicas não devem ser analisadas somente pela busca da estética e da redução de peso.

Ainda que a atividade física esteja associada a uma série de benefícios para a saúde física e saúde mental, sendo utilizada com sucesso como tratamento coadjuvante em quadros de depressão, ansiedade e outros fatores estressantes psicossociais (CORDÁS, 2004), não se pode afirmar, com base no presente estudo, que ela de fato corrobora à uma satisfação corporal ou comportamento alimentar adequado.

5 CONCLUSÃO

Através do presente estudo foi possível fazer a associação entre IMC, BSQ e escala de silhuetas, essa correlação indica que as pessoas com maior índice de massa corporal tendem a apresentar maior distorção de sua imagem corporal. Além disso, a maioria dos praticantes de musculação apresentaram comportamento alimentar de Restrição Cognitiva.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M et al. **Nutrição Comportamental**. São Paulo: Manole, 2015.

ASSUNÇÃO, S. S. M., CORDÁS, T. A. & ARAÚJO, L. A. S. B. Atividade física e transtornos alimentares. **Rev. Psiquiatria Clínica**, v. 29, n. 1, p. 4-13, 2002.

CALDAS, S. O. G.; PINTO, M. P. M. **Análise de diferentes estilos de vida com foco em alimentação e bem-estar**. Trabalho de fim de curso para obtenção do grau de licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, Instituto Politécnico: ESA, Santarém, p. 56, 2018. Disponível em <http://biblioteca.ipsantarem.pt/Opac/Pages/Document/DocumentCitation.aspx?UID=a2707e4c-24f8-456d8c0ee5aee985909a&DataBase=105200_GLOBA>. Acesso em: 13 abr. 2020.

CLAUMANN, G. S.; PEREIRA, E. F.; INÁCIO, S.; SANTOS, M. C.; MARTINS, A. C.; PELEGRINI, A. Satisfação com a imagem corporal em acadêmicos ingressantes em curso de educação física. **Rev. de Educação Física/UEM**. v 25, n. 4, p. 575-583, 2014.

Este trabalho buscou preencher uma lacuna científica. Pois ainda há poucos estudos que analisam o público alvo praticantes de atividade física na modalidade musculação, cuja complexidade envolve aspectos biopsíquicos, epidemiológicos, antropológicos, sociológicos, econômicos, históricos – exigindo, portanto, um olhar interdisciplinar que integre essas diferentes dimensões.

Desta forma, os dados do presente estudo contribuem na construção do conhecimento. Sugere a condução de outros trabalhos que investiguem as relações da imagem corporal com o nível de atividade física praticada, com a utilização do percentual de gordura, com o índice de massa corporal e com o comportamento alimentar de praticantes de musculação.

COOPER, P. J. et al. The development and validation of the body shape questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, Los Angeles, v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987.

CORDÁS, T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. **Rev. de Psiquiatria Clínica**, v. 31, n. 4, p. 154-157, 2004.

ESPINDOLA, A. et al. **A influência da mídia nos transtornos alimentares**. Trabalho de conclusão de curso. Técnico em Enfermagem. Universidade Estadual de Campinas. Colégio Técnico de Campinas. Campinas. 2017.

FERREIRA, P. D. A. A. et al. Caracterização do comportamento alimentar e estado nutricional de adultos. **Motri., Ribeira de Pena**, v. 14, n. 1, p. 252-258, maio 2018.

GARCIA, C. A.; CASTRO, T. G.; SOARES, R. M. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de nutrição de uma universidade pública de Porto Alegre – RS. **Rev. HCPA**, v. 30, n. 3, p. 219-224, 2010.

- HIRSCHBRUCH, M. D. & CARVALHO, J. R. **Nutrição esportiva: uma visão prática**. São Paulo: Manole. p. 123-158, 2002.
- HIRSCHBRUCH, M. D. FISBERG, M., & MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 6, p. 539-543, 2008.
- JUNIOR, H. S. P. **Composição corporal e imagem corporal em praticantes de musculação de uma academia em Palhoça, SC**. Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientador: Prof. Maria Leticia Pinto da Luz Knorr, Ms. Palhoça, 2017.
- KLIMICK, A. C.; COELHO C. E.; ALLI-FELDMANN, L. R. Nível de satisfação corporal de praticantes de musculação em academias de Porto Alegre, RS. **Rev. de Iniciação Científica da ULBRA**, Canoas, n.15, p.54-62, 2017.
- LIZOT, L. A. B.; NICOLETTO, B. B. Comportamento alimentar e imagem corporal em acadêmicos de Nutrição de uma Universidade privada da Serra Gaúcha. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 76, p. 1141-1149, 27 jan. 2019.
- MARTINS, C. R.; GORDIA, A. P.; SILVA, D. A. S.; QUADROS, T.M.B.; FERRARI, E.P.; TEIXEIRA, D.M.; PETROSKI, E.L. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. **Estudo Psicol.** v. 17, n. 2, p. 241-246, 2012.
- MELLO, G. T.; RECH, R. R. Insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de educação física. **Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 6, n. 34, p. 233-241, 2012.
- NATACCI, Lara Cristiane; FERREIRA JUNIOR, Mario. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. **Rev. Nutr.**, v. 24, n. 3, p. 383-394, 2011.
- NICOLE, M. G.; LIBERATORI JUNIOR, R. D. R. Binge Eating Disorder and body image perception among university students. **Eating Behaviors**. v. 12, p. 284-288, 2011.
- OLIVEIRA, F. P., BOSI, M. L. M., VIGÁRIO, P. S. & VIEIRA, R. S. Eating behavior and body image in athletes. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n. 6, p. 357-367, 2003.
- PAIVA, Adriana de Azevedo et al. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em acadêmicas de nutrição de uma universidade pública. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 1, p. 193-206, mar. 2017.
- SANTOS, C. C. P., FABIANA, A. & MOLZ, P. Relação entre o estado nutricional, comportamento alimentar e satisfação corporal de escolares adolescentes de Santa Cruz do Sul, RS. **Cinergis**, v. 17, n. 4, p. 1-6, 2016.
- SILVA, D. J.; SILVA, A. B. J.; OLIVEIRA, A. V. K.; NEMER, A. S. A. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. **Ciênc Saúde Colet.** v. 17, n. 12. p. 3399-3406, 2012.
- STUNKARD, A. J., SORENSEN T., SCHULSINGER F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. **Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis**; v. 60, p. 115-120, 1983.
- TORAL, N., GUBERT, M. B., SPANIOL, A. M. & MONTEIRO, R. A. Eating disorders and body image satisfaction among Brazilian undergraduate nutrition students and dietitians. **Arquivo Latinoamericano de Nutricion**, v. 66, n. 2, p. 129-134, 2016.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Technical Report Series. Geneva. Num. 854. 2000.