



Universidade de Brasília

Faculdade de Educação Física – Bacharelado

**Nível de insatisfação corporal de praticantes de musculação de uma academia do
Distrito Federal**

Breno Gomes

Brasília – DF, Brasil

2025

Breno Gomes

**Nível de insatisfação corporal de praticantes de musculação de uma academia do
Distrito Federal**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
à Faculdade de Educação Física da
Universidade de Brasília. Sob Orientação do
Prof. Juan Carlos Pérez Morales.

Brasília - DF, Brasil

2025

Agradecimentos

Gostaria de agradecer à minha mãe, Romênia Lúcia dos Santos, esta que me ensinou a caminhar para que eu pudesse correr. Tudo nessa vida jamais seria possível sem os auxílios, sacrifícios e coragem por parte dela.

Agradeço também aos amigos, companheiros e familiares que, ao decorrer da vida acadêmica, tornaram tudo mais leve, feliz e simples.

Por fim, agradeço principalmente ao meu orientador Juan Carlos Pérez Morales, professor que me influenciou no dinamismo, direcionamento e postura em quadra como treinador, e pela paciência e apoio na etapa final da graduação.

Resumo

A imagem corporal é compreendida como a percepção mental que um indivíduo tem sobre o tamanho, estrutura, forma e contorno do próprio corpo, incluindo os sentimentos associados a essas características. Este estudo teve como objetivo geral avaliar o nível de insatisfação corporal de praticantes de musculação e como objetivo específico verificar se existe uma associação entre o sexo e o nível de insatisfação corporal. Participaram do estudo 112 voluntários de ambos os sexos que frequentavam uma academia de Brasília. O instrumento utilizado foi o Body Shape Questionnaire (BSQ), o qual estima a preocupação com a forma corporal. Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva e recorreu-se ao teste exato de Fisher para verificar possível associação entre sexo e nível de insatisfação corporal. O valor de alfa estabelecido foi de 0,05. Empregou-se o programa SPSS versão 19 para análise dos dados. Os resultados indicaram que 86,6% dos voluntários de ambos os sexos não apresentam nenhuma insatisfação corporal, 8% apresentam leve insatisfação corporal, 3,6% insatisfação corporal moderada e 1,8% insatisfação corporal grave. O teste exato de Fisher não reportou associação entre o sexo e os níveis de insatisfação corporal ($X^2 = 1,84$; $p = 0,738$; V de Cramer = 0,12; $p = 0,638$). Conclui-se que, uma alta porcentagem dos praticantes de musculação que participaram voluntariamente deste estudo não possuem insatisfação corporal e ao mesmo tempo, não houve associação entre o sexo e os níveis de insatisfação corporal.

Palavras-chave: Insatisfação corporal; Imagem corporal; Body Shape Questionnaire.

Abstract

Body image is understood as the mental perception an individual has of their body's size, structure, shape, and contour, including the feelings associated with these characteristics. This study aimed to evaluate the level of body dissatisfaction among gym-goers, with the general objective of assessing body dissatisfaction levels and the specific objective of verifying whether there is an association between sex and body dissatisfaction levels. The study included 112 volunteers of both sexes who attended a gym in Brasília. The instrument used was the Body Shape Questionnaire (BSQ), which estimates concerns related to body shape. Data were analyzed using descriptive statistics, and Fisher's exact test was employed to verify a possible association between sex and body dissatisfaction levels. The alpha level was set at 0.05. The SPSS software, version 19, was used for data analysis. The results indicated that 86.6% of the volunteers of both sexes reported no body dissatisfaction, 8% reported mild body dissatisfaction, 3.6% reported moderate body dissatisfaction, and 1.8% reported severe body dissatisfaction. Fisher's exact test did not reveal a significant association between sex and body dissatisfaction levels ($X^2 = 1.84$; $p = 0.738$; Cramer's $V = 0.12$; $p = 0.638$). It is concluded that a high percentage of gym-goers who voluntarily participated in this study do not exhibit body dissatisfaction, and there was no association between sex and body dissatisfaction levels.

Keywords: Body dissatisfaction; Body image; Body Shape Questionnaire.

Lista de tabelas

Tabela 1- Média do IMC e pontuação no BSQ por sexo e para a mostra no total.....	12
Tabela 2- Frequência relativa e absoluta de praticantes de musculação do sexo feminino, masculino e amostra geral nos níveis de insatisfação corporal identificados pelo <i>Body Shape Questionnaire</i>	13

Sumário

1- INTRODUÇÃO.....	8
2- METODOLOGIA.....	10
2.1 Tipo de estudo.....	10
2.2 Amostra.....	10
2.3 Procedimentos.....	10
2.4 Instrumento.....	11
2.5 Análise de dados.....	12
3- RESULTADOS.....	12
4- DISCUSSÃO.....	13
5- CONCLUSÃO.....	16
6- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17
7- ANEXO.....	20

1. INTRODUÇÃO

A imagem corporal é compreendida como a "percepção mental que um indivíduo tem sobre o tamanho, a estrutura, a forma e o contorno do seu próprio corpo, incluindo os sentimentos ligados a essas características e partes que o compõem." (SLADE, 1994, p. 498). Segundo Cash & Pruzinsky (2002), a imagem corporal é influenciada por fatores internos (como autoestima, personalidade e estado emocional) e externos (como padrões culturais, mídias e interações sociais).

A idealização do corpo perfeito afeta negativamente a IC, comparações constantes com padrões irreais de beleza podem levar a uma baixa autoestima e insatisfação corporal (SILVA et al., 2018). A exposição constante a imagens idealizadas do corpo perfeito pode distorcer a percepção do que é um corpo saudável (NOGUEIRA et al., 2022). A busca pelo corpo irreal pode resultar em comportamentos alimentares prejudiciais, como anorexia e bulimia (SOUZA et al., 2013). Com o objetivo de alcançar o ideal de beleza, verifica-se aumento na procura por cirurgias plásticas e procedimentos estéticos não invasivos (ALMEIDA et al., 2021). Ao mesmo tempo, verifica-se a emergência de problemas referentes à saúde mental como ansiedade, depressão, dentre outros (DOURADO et al., 2020).

Nesse contexto, a literatura apresenta o conceito de insatisfação corporal, o qual é definido como uma preocupação excessiva com o tamanho e a forma do corpo, acompanhada por sentimentos negativos em relação à própria aparência (HIRATA; PILATI, 2010). De acordo com Tiggemann (2004), trata-se de um componente subjetivo da imagem corporal, que abrange as percepções, pensamentos e sentimentos sobre o próprio corpo.

Com o intuito de medir o nível de insatisfação da população em relação à forma corporal, Cooper et al. (1987) desenvolveram e validaram o *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Ainda que o *Body Shape Questionnaire* seja uma ferramenta útil para avaliar a insatisfação corporal e possa indicar sinais de dismorfia corporal, um transtorno relacionado a sintomas somáticos e transtornos obsessivo-compulsivos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013), um diagnóstico definitivo de transtorno dismórfico corporal deve ser feito por um profissional de saúde qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra, que possa realizar uma avaliação mais abrangente.

O *Body Shape Questionnaire* auxilia na identificação inicial de preocupações excessivas e insatisfação com a forma corporal, mas não deve ser usado isoladamente no diagnóstico de dismorfia corporal. Se houver sinais de dismorfia corporal como, por exemplo, preocupação excessiva com o peso e a forma corporal, comportamentos de verificação corporal, evitação de situações sociais, baixa autoestima e sentimentos de inadequação, a pessoa deve ser encaminhada para uma avaliação clínica mais detalhada (PHILLIPS; MENARD, 2006).

Um estudo recente verificou que há grande insatisfação corporal entre os praticantes de atividade física, ginástica em grupo, corrida de rua e musculação (MACEDO et al., 2019). No estudo de Petry e Pereira Junior (2019) foram verificados níveis de insatisfação corporal em praticantes de musculação por meio da utilização da Escala de Silhuetas proposta por Kakeshita e colaboradores (2009). Os resultados reportaram associação entre insatisfação corporal, índice de massa corporal e peso. Quanto maior o IMC e o peso corporal, maior a insatisfação corporal.

Conforme o exposto, verifica-se na literatura na área da atividade física a necessidade de promover estudos que investiguem o fenômeno da insatisfação corporal em praticantes de atividade física e especificamente em praticantes de musculação de ambos os sexos. A identificação de níveis de insatisfação corporal em praticantes de atividade física favorece o planejamento de ações de promoção da saúde mental e qualidade de vida desses praticantes. Portanto, estabeleceu-se como objetivo geral deste estudo identificar níveis de insatisfação corporal de praticantes de musculação de ambos os sexos matriculados em uma academia de musculação do Distrito Federal. O objetivo específico deste estudo foi verificar se há associação entre o sexo e o nível de insatisfação corporal (percepção física do corpo) de praticantes de musculação de ambos os sexos. Para tal, foram formuladas duas perguntas de pesquisa: i) Praticantes de musculação de uma academia do Distrito Federal estão satisfeitos com sua aparência corporal ou apresentam níveis de insatisfação corporal? ii) Existe associação entre o sexo e os níveis de insatisfação corporal identificados em praticantes de musculação de ambos os sexos matriculados em uma academia do Distrito Federal? A hipótese estabelecida para este estudo foi: níveis de insatisfação corporal em praticantes de musculação estão associados ao sexo.

2. METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo observacional de alcance descritivo que tem como objetivo descrever características de uma população ou fenômeno sem manipular variáveis ou interferir no ambiente de estudo (CRESWELL, 2014).

2.2 Amostra

Participaram do estudo 112 voluntários de ambos os sexos (59 do sexo feminino; 53 do sexo masculino) entre 18 a 64 anos (média de 30,23 anos e desvio padrão de 11,56 anos no sexo masculino; 12,34 anos no sexo feminino) praticantes de musculação de uma academia do Guará II do Distrito Federal. Todos os voluntários assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os critérios de inclusão para participar da pesquisa foram os seguintes:

1. Praticantes de musculação de ambos os sexos com idade mínima de 18 anos;
2. Experiência mínima de um mês nesse tipo de atividade de física;
3. Ativos fisicamente com frequência mínima de realização dos treinamentos de musculação três vezes por semana (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998);
4. Alfabetizados.

2.3 Procedimentos

Realizou-se um primeiro contato com o gestor da academia de musculação alvo da pesquisa. Nesse primeiro contato, foi explicado o objetivo da pesquisa, o instrumento que seria aplicado aos voluntários que aceitarem participar do estudo, isto é, o BSQ e os resultados esperados. Após o aceite institucional, a equipe de gestão da academia de musculação estabeleceu que as coletas dos dados, isto é, a aplicação do BSQ, poderia ser realizada durante duas semanas (28/11/2024 a 07/12/2024) no período das 12h00 às 15h00. Assim, optou-se pela disponibilização do BSQ para os voluntários responderem por meio da utilização de um QR Code disponível na recepção da academia ou por meio da utilização de um tablet com acesso à internet. Portanto, o pesquisador responsável abordou cada uma das pessoas que frequentaram a academia no horário das 12h00 às 15h00 durante as duas semanas de coleta dos dados.

Todas as perguntas do BSQ com a respectiva escala de respostas foram transferidas para um questionário on-line por meio da utilização da ferramenta *Google Forms*. Ressalta-se que não houve nenhum tipo de adaptação das perguntas ou da escala de respostas, respeitando a versão do BSQ validada para a população brasileira por Di Pietro et al. (2009). Todas as respostas dos voluntários foram armazenadas, inicialmente on-line, para posterior exportação para uma planilha em Excel.

2.4 Instrumento

O BSQ foi desenvolvido em 1987 por Cooper e colaboradores com o objetivo de estimar o nível de insatisfação da população em relação à forma corporal (COOPER et al., 1987). O questionário contém 34 itens objetivos e autoaplicáveis, nos quais os participantes devem responder em relação à sua aparência referente às quatro semanas anteriores à aplicação do BSQ. Para tal, o instrumento emprega uma escala Likert de seis pontos. As opções de resposta variam de "Nunca" a "Sempre", sendo elas: 1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Às vezes; 4 – Frequentemente; 5 – Muito frequentemente; 6 – Sempre. Cada resposta gera uma pontuação, a qual é somada ao final, gerando uma pontuação total de, no máximo, 204 pontos. As pontuações geradas pelo questionário determinam um nível de insatisfação corporal, a qual de acordo com Almeida et al. (2005), pode ser dimensionada em três componentes principais: a imagem corporal, esta refere-se à percepção que o indivíduo tem de seu corpo, comparando-o com o ideal desejado. A satisfação com o peso, esta diz respeito ao grau de contentamento do indivíduo com seu peso atual em relação ao peso idealizado. E a catexia corporal, esta envolve a satisfação com partes específicas do corpo ou com o corpo como um todo.

O BSQ interpreta as pontuações da seguinte forma: quanto maior a pontuação, maior o nível de insatisfação corporal. Os níveis de insatisfação corporal são classificados da seguinte maneira: ≤ 110 : nenhum; >110 e ≤ 138 : leve; >138 e ≤ 167 : moderado; >167 : grave.

A escala original foi adaptada para uso na população brasileira por Di Pietro et al. (2009), apresentando um alfa de Cronbach de 0,97, o que demonstra a alta

confiabilidade da adaptação. O questionário validado para a versão Brasileira está disponível para consulta no Anexo 1 deste trabalho.

2.5 Análise de dados

Os dados foram analisados no software *IBM SPSS Statistics* versão 19 por meio da estatística descritiva (frequência absoluta e relativa) para determinar a porcentagem de praticantes de musculação de ambos os sexos que apresentam diferentes níveis de insatisfação corporal. Recorreu-se ao teste exato de Fisher e V de Cramer, com o intuito de verificar possíveis associações ou dependência entre o sexo e o nível de insatisfação dos voluntários com a forma corporal. O nível de significância (alfa) estabelecido foi de 0,05.

3. RESULTADOS

A tabela 1 a seguir, apresenta os dados referentes a média para IMC e pontuação no *Body Shape Questionnaire* (BSQ) por sexo e para a mostra no geral.

	Feminino	Masculino	Geral
IMC	25,1	26,4	25,7
Pontuação no BSQ	80,2	73,6	77,2

Título da tabela: Média do IMC e pontuação no BSQ por sexo e para a mostra no total.

Fonte: Elaboração própria

A tabela 2 a seguir, apresenta os dados referentes a frequência relativa e absoluta de participantes do estudo do sexo feminino, masculino e amostra geral nos

níveis de insatisfação corporal identificados por meio da utilização do *Body Shape Questionnaire*.

	Feminino	Masculino	Geral
Nenhum	49 (83%)	48 (90,5%)	97 (86,6%)
Leve	6 (10,2%)	3 (5,7%)	9 (8%)
Moderado	3 (5,1%)	1 (1,9%)	4 (3,6%)
Grave	1 (1,7%)	1 (1,9%)	2 (1,8%)

Título da tabela: Frequência relativa e absoluta de praticantes de musculação do sexo feminino, masculino e amostra geral nos níveis de insatisfação corporal identificados pelo *Body Shape Questionnaire*.

Fonte: Elaboração própria

O teste exato de Fisher indicou que não há associação entre sexo e o nível de insatisfação corporal ($X^2 = 1,84$; $p = 0,738$; V de Cramer = 0,12; $p = 0,638$).

5. DISCUSSÃO

Diferente da hipótese, onde os níveis de insatisfação corporal em praticantes de musculação estão associados ao sexo, os resultados deste estudo determinaram que, para a amostra de voluntários que responderam o BSQ, estes não possuem insatisfação corporal e o sexo não está associado com o nível de insatisfação com a forma corporal. Estes resultados são diferentes aos obtidos no estudo de Di Pietro et al. (2009), o qual também aplicou o BSQ em uma amostra de 164 estudantes dos três primeiros anos do curso de Medicina da Universidade Federal de São Paulo. O objetivo do estudo foi adaptar a escala *Body Shape Questionnaire* para uso no Brasil, investigar a validade interna e a dimensionalidade da escala quando usada em uma população não clínica brasileira. Os resultados sugerem que o sexo feminino apresenta níveis mais altos de preocupação com a forma corporal ($89,7 \pm 31,3$) em comparação ao sexo masculino ($58,7 \pm 25,1$). Entretanto, é importante ressaltar que, de acordo com a escala do BSQ,

ambos os sexos não apresentam insatisfação corporal ($x \leq 110$). Além disso, os autores destacam que o estudo permitiu confirmar a validade e a confiabilidade do BSQ para a população brasileira (alfa de Cronbach de 0,96 e coeficiente de correlação intraclassa de 0,91). O estudo apresentou correlações significativas com o Índice de Massa Corporal (IMC), a razão cintura-quadril (RCQ) e a circunferência da cintura (CC), indicando validade concorrente. Por fim, o BSQ diferenciou significativamente entre grupos com diferentes estados nutricionais, demonstrando validade discriminante.

Resultados semelhantes aos do estudo de Di Pietro et al. (2009) também foram observados no estudo de El Ansari et al. (2014), que também recorreu ao BSQ e comparou o nível de insatisfação corporal em um grupo de 2699 mulheres e 765 homens estudantes de graduação. Os resultados confirmaram maior insatisfação com a imagem corporal nas mulheres (35%) do que nos homens (8%). Os autores também verificaram que estudantes do sexo feminino apresentaram níveis mais elevados de preocupação com a imagem corporal em comparação aos do sexo masculino e associação com fatores como preocupações com a imagem corporal e sintomas depressivos, percepção de saúde e qualidade de vida.

Foi observado por Vilhena et al (2005) que, historicamente, as mulheres têm enfrentado uma pressão significativa para atender a padrões de beleza. Tais quais enfatizam características físicas específicas como a magreza, juventude. As mídias sociais e tradicionais têm grande influência nessa pressão estética que, frequentemente, apresenta imagens idealizadas e editadas de mulheres. Conseqüentemente, muitas delas acabam por desenvolver relações complexas com seus corpos, resultando aspectos negativos, dentre eles insatisfação corporal, distúrbios alimentares e problemas de autoestima.

No caso específico de praticantes de atividade física e esporte, Fortes et al. (2011) promoveram um estudo com 58 atletas e 61 não atletas adolescentes do sexo masculino que também responderam ao BSQ. Os resultados constataram que adolescentes não atletas são mais insatisfeitos com peso e aparência corporal, além de apresentarem maior prevalência desse fenômeno comparado aos atletas de futsal e natação do sexo masculino. Os resultados se justificam pelas afirmações de Hausenblas e Downs (2001), que apontaram maior insatisfação corporal em sujeitos que não praticam atividade física sistematizada. Autores como Conti et al (2005) e

Scherer et al (2010) afirmam que a idade e o IMC são fatores que influenciam a imagem corporal. No estudo de Freitas e colaboradores (2018), verificou-se que, por meio do BSQ, 12 (60%) das mulheres praticantes de musculação apresentam ausência de insatisfação com a imagem corporal, 4 (20%) apresentam insatisfação leve e 3 (15%) apresentam insatisfação moderada.

Desta maneira, é possível afirmar que provavelmente para a amostra deste atual estudo (praticantes de musculação), a prática de musculação contribuiu para que os níveis de insatisfação corporal fossem semelhantes. As pontuações apresentam mesma proporção de praticantes de ambos os sexos, desta maneira, sendo possível observar que o sexo não influencia os níveis de insatisfação corporal. Assim, especula-se que a prática de musculação pode ter influenciado para que os participantes destes estudos não apresentassem insatisfação corporal.

A revisão bibliográfica Amélia et al (2010) cita que embora a pressão estética tenha sido historicamente associada às mulheres, os homens também têm se tornado cada vez mais influenciados por padrões de beleza, um corpo musculoso e definido, altura e outras características físicas específicas. As preocupações com a aparência física masculina têm aumentado, acarretando uma maior insatisfação com o corpo e com o surgimento de distúrbios alimentares, como a ortorexia, que se refere ao comportamento obsessivo em relação a hábitos alimentares saudáveis. Assim como houve no sexo feminino, também há uma relação entre a mídia, os padrões de beleza e os efeitos negativos na autoestima dos homens.

No estudo de Melo dos Santos (2017) também com praticantes de musculação, observa-se que os resultados são semelhantes aos resultados do presente estudo. Melo dos Santos (2017) recorreu ao BSQ para determinar níveis de insatisfação corporal em praticantes de musculação de ambos os sexos, porém a amostra foi de 55 praticantes. Os resultados apontaram que tanto mulheres (n=36), quanto homens (n=19), apresentaram pontuação média de 77.0 ($\pm 21,2$). Essas pontuações médias para ambos os sexos são classificadas no nível na escala do BSQ como indivíduos que não apresentam nenhuma insatisfação corporal, não havendo associação entre sexo e nível de insatisfação corporal.

Ressalta-se que, no momento da realização da coleta dos dados do atual estudo, o único horário disponibilizado pela academia de musculação foi das 12h00 às 15h00, limitando o público-alvo que potencialmente poderia responder ao questionário. Essa situação provavelmente contribuiu para não detectar associação entre o sexo e os níveis de insatisfação corporal.

6. CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo demonstraram que para ambos os sexos houve uma alta porcentagem (86,6%) de praticantes de musculação que não apresentaram insatisfação corporal. Ao mesmo tempo, verificou-se que não há associação entre o sexo dos participantes e os níveis de insatisfação corporal.

Assim, concluiu-se que uma alta porcentagem dos praticantes de musculação do sexo feminino e do sexo masculino que participaram deste estudo não apresentam insatisfação corporal. Ao mesmo tempo, constatou-se que não há associação entre sexo e níveis de insatisfação corporal estimados pelo *Body Shape Questionnaire*.

Por fim, é importante ressaltar que os estudos que foram citados para discussão dos resultados do presente estudo, não relataram dados referentes a média de idade e do índice de massa corporal dos participantes desses estudos, bem como, a frequência absoluta e relativa de indivíduos agrupados em cada nível de insatisfação corporal (nenhum, leve, moderado ou grave). Os resultados apenas reportaram a média de pontuação sem considerar o nível de insatisfação corporal ao qual cada pontuação se referia. Assim, recomenda-se que para futuros estudos tanto as pontuações quanto a escala referente aos níveis de insatisfação do *Body Shape Questionnaire* sejam considerados no momento de apresentar e discutir os resultados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, J. B; GOMES, A. E. F. Associação entre a insatisfação corporal e sua relação com o crescimento de cirurgias plásticas estéticas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 12, p. 1320-1336, 2021.

AMÉLIA, E. A satisfação da aparência corporal masculina: uma revisão bibliográfica. 2010.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorespiratória e muscular em adultos saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 4, n. 3, p. 97-106, mai./jun. 1998

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. 5. ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Eds.). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: The Guilford Press, 2002.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição*, v. 18, n. 4, p. 491-497, 2005.

CRESWELL, J. W. Projeto de Pesquisa: Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DI PIETRO, M; SILVEIRA, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.

DOURADO GONÇALVES, F. T. et al. Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 39, p. e2194, 2020.

EL ANSARI, Walid et al. Body image concerns: levels, correlates and gender differences among students in the United Kingdom. *Central European Journal of Public Health*, v. 22, n. 2, p. 106-117, 2014.

FORTES, L. S; CONTI, M. A; ALMEIDA, S. S; FERREIRA, M. E. C. Insatisfação corporal em adolescentes: uma investigação longitudinal. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 40, n. 5, p. 167-171, 2013.

FREITAS, P. F. de et al. Nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 12, n. 80, p. 1063-1068, 2019.

HAUSENBLAS, H.; DOWNS, D. Comparison of Body Image between Athletes and Nonathletes: A Meta-Analytic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 13, p. 323-339, 2001.

HIRATA, E.; PILATI, R. Desenvolvimento e validação preliminar da Escala Situacional de Satisfação Corporal - ESSC. *Psico-USF*, v. 15, n. 1, p. 1–11, abr. 2010.

KAKESHITA, I.S.; SILVA, A.I.P.; ZANATTA, D.P.; ALMEIDA, S.S. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 25. Num. 2. 2009. p. 263-270

MACEDO, J. L.; OLIVEIRA, A. S. S.; REIS, E. R.; ASSUNÇÃO, M. de J. S. M. Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 81, p. 617-623, 2019.

MELO DOS SANTOS, J. F. PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE ITAPORANGA D'AJUDA/SE. *Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde, [S. l.]*, v. 1, n. 1, 2017.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, C. A. et al. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. *International Journal of Nutrology*, v. 11, n. 2, p. 61-65, 2022.

PETRY, N. A.; PEREIRA JUNIOR, M. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 78, p. 219-226, 2019.

PHILLIPS, K. A.; MENARD, W. Body dysmorphic disorder: A review of the literature. *Journal of Psychiatric Practice*, New York, v. 12, n. 5, p. 361-373, 2006.

SCHERER, F. C.; MARTINS, C. R.; PELEGRINI, A.; MATHEUS, S. C.; PETROSKI, E. L. Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos alimentares. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 59, n. 3, p. 198-202, 2010.

SILVA, A. M. B. da et al. Jovens insatisfeitos com a imagem corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. *Psico-USF*, v. 23, n. 3, p. 483-495, 2018.

Slade PD. What is body image? *Behav Res Ther* 1994;32(5):497- 502.

SOUZA, M. C. D. F. P. de et al. Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. *Psico-USF*, v. 18, n. 3, p. 445-454, 2013.

TIGGEMAN, M. Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, v. 1, n. 1, p. 29-41, 2004.

VILHENA, J.; MEDEIROS, S; NOVAES, J. V. A violência da imagem: estética, feminino e contemporaneidade. *Revista Mal-Estar Subjetivo*, v. 5, n. 1, p. 109-144, 2005.

ANEXO 1

Data: ___/___/___

Nome: _____

Idade: _____ anos Peso: _____ kg Altura: _____ cm IMC: _____

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE – BSQ

Adaptado e validado para uso no Brasil por Mônica Cristina Di Pietro, Evelyn Doering Xavier e Dartiu Xavier da Silveira
PROAD / Departamento de Psiquiatria – UNIFESP / EPM

Responda as questões abaixo em relação à sua aparência nas últimas 4 semanas. Usando a seguinte legenda:

- | | | |
|--------------|-------------------|-------------------------|
| 1. Nunca | 3. Às vezes | 5. Muito frequentemente |
| 2. Raramente | 4. Frequentemente | 6. Sempre |

01.	Sentir-se entediada(o) faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
02.	Sua preocupação com sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer uma dieta?	1	2	3	4	5	6
03.	Já lhe ocorreu que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
04.	Você tem receio de que poderia engordar ou ficar mais gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
05.	Você anda preocupada(o) achando que o seu corpo não é firme o suficiente?	1	2	3	4	5	6
06.	Ao ingerir uma refeição completa e sentir o estômago cheio, você se preocupa em ter engordado?	1	2	3	4	5	6
07.	Você já se sentiu tão mal com sua forma física a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
08.	Você deixou de correr por achar que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6
09.	Estar com pessoas magras do mesmo sexo que você faz você reparar em sua forma física?	1	2	3	4	5	6
10.	Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando você senta?	1	2	3	4	5	6
11.	Você já se sentiu gorda(o) mesmo após ingerir uma pequena quantidade de alimento?	1	2	3	4	5	6
12.	Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao se comparar, tem se sentido em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13.	Pensar na sua forma física interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como, por exemplo, assistir televisão, ler ou acompanhar uma conversa)?	1	2	3	4	5	6
14.	Ao estar nua(nu), por exemplo, ao tomar banho, você se sente gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
15.	Você tem evitado usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física ?	1	2	3	4	5	6
16.	Você já se pegou pensando em remover partes mais carnudas de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
17.	Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
18.	Você já deixou de participar de eventos sociais (como por exemplo, festas) por se sentir mal com relação à sua forma física?	1	2	3	4	5	6
19.	Você se sente muito grande e arredondada(o)?	1	2	3	4	5	6
20.	Você sente vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21.	A preocupação frente à sua forma física a(o) leva a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22.	Você se sente mais contente em relação à sua forma física quando seu estômago está vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23.	Você acredita que sua forma física se deva à sua falta de controle?	1	2	3	4	5	6
24.	Você se preocupa que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago?	1	2	3	4	5	6
25.	Você acha injusto que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras do que você?	1	2	3	4	5	6
26.	Você já vomitou para se sentir mais magro(a)?	1	2	3	4	5	6
27.	Quando acompanhada(o), você fica preocupada(o) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentada(o) num sofá ou no banco de um ônibus)?	1	2	3	4	5	6
28.	Você se preocupa com o fato de estar ficando cheia(o) de “dobras” ou “banhas”?	1	2	3	4	5	6
29.	Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30.	Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?	1	2	3	4	5	6
31.	Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários e banheiros)?	1	2	3	4	5	6
32.	Você já tomou laxantes para se sentir mais magra(o)?	1	2	3	4	5	6
33.	Você fica mais preocupada(o) com sua forma física quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34.	A preocupação com sua forma física leva você a sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6

Nenhuma: ≤ 110
 Leve: > 110 e ≤ 138
 Moderada: > 138 e ≤ 167
 Grave: > 167