UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FEF

HEVELLYN DUARTE SILVA

IMAGEM CORPORAL FEMININA E ATIVIDADE FÍSICA: A CONSTRUÇÃO DO CORPO IDEAL E AS PERCEPÇÕES SOBRE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BRASÍLIA – DF

2026



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FEF

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FEF

HEVELLYN DUARTE SILVA

IMAGEM CORPORAL FEMININA E ATIVIDADE FÍSICA: A CONSTRUÇÃO DO CORPO IDEAL E AS PERCEPÇÕES SOBRE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos necessários para a obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientador

Prof. Dr. Americo Pierangeli Costa

BRASÍLIA – DF

2026

Dedico este trabalho os meu pais, Cleuzimar e Lindomar, que por sempre me aplaudirem tão alto, nunca percebi quem nunca aplaudiu.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço à minha mãe, que sempre foi minha maior incentivadora e meu maior exemplo de força. Obrigada por acreditar em mim quando eu mesma duvidava, por sempre me incentivar a estudar, buscar novos desafios e lutar por um futuro melhor. Obrigada por todo o amor, pelo cuidado diário, pelas palavras de apoio e por nunca medir esforços para que eu alcançasse meus objetivos. Espero um dia conseguir retribuir todo o amor, cuidado e incentivo que você sempre dedicou a mim.

Ao meu pai, agradeço por todo o apoio durante a graduação, especialmente por me levar todos os dias cedo à Universidade de Brasília. Sua dedicação e preocupação comigo foram essenciais para que eu pudesse seguir firme nessa caminhada. Obrigada por sempre fazer o possível para que eu chegasse até aqui.

Ao Jorge, agradeço por ter feito parte dessa trajetória e por todo o apoio que me ofereceu durante a graduação. Obrigada por sempre estar disposto a me ajudar nos trabalhos, por me incentivar nos momentos difíceis e por dedicar seu tempo para tornar essa caminhada mais leve. Sua ajuda foi muito importante para que este trabalho se tornasse realidade.

Às minhas amigas Marcela e Giovana, agradeço por uma amizade que atravessa os anos. Desde o ensino médio vocês fazem parte da minha vida, compartilhando alegrias, desafios, conquistas e tantos momentos especiais. Obrigada por estarem sempre ao meu lado, por acreditarem em mim, por cada conselho, por cada risada e por tornarem essa caminhada muito mais leve. Tenho muita sorte por ter amigas como vocês.

À minha irmã Hellen, quero deixar um agradecimento mais do que especial. Você sempre foi muito mais do que uma irmã para mim: foi minha companheira, minha melhor amiga e minha parceira em praticamente todos os momentos da minha vida. Crescemos grudadas, dividindo nossas alegrias, dificuldades, sonhos e tantos momentos que guardo com muito carinho. Mesmo depois que você saiu de casa, o nosso vínculo continuou forte, e saber que sempre posso contar com você me dá forças para enfrentar qualquer desafio. Obrigada por todo o amor, pelos conselhos, pela torcida e por sempre acreditar em mim. Você ocupa um lugar muito especial no meu coração e esta conquista também é dedicada a você.

Ao meu irmão e padrinho Alex, agradeço pelo carinho e por sempre torcer pelas minhas conquistas. À minha irmã Juliana e ao meu cunhado Eduardo, obrigada pelo apoio, pelo incentivo e por fazerem parte dessa caminhada. À minha cunhada Érika, que considero como parte da minha família, agradeço pelo carinho e pela presença constante. Às minhas sobrinhas Cecília e Clarice, obrigada por encherem minha vida de alegria e amor. Vocês tornam tudo mais leve e me lembram todos os dias da importância da família.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Américo Pierangeli, expresso minha sincera gratidão por ter aceitado orientar este trabalho, mesmo com o tempo reduzido para sua realização. Agradeço pela disponibilidade, pela atenção, pelas orientações e, principalmente, pelo entusiasmo demonstrado desde o primeiro momento em relação ao tema desta pesquisa. Sua confiança e incentivo foram fundamentais para que este trabalho fosse desenvolvido da melhor forma possível.

Agradeço também à Universidade de Brasília, instituição que marcou profundamente minha formação acadêmica, profissional e pessoal. Ao longo desses anos vivi experiências que contribuíram para meu crescimento, enfrentei desafios que me fortaleceram e construí lembranças que levarei para toda a vida. Tenho muito orgulho de concluir essa etapa na Universidade de Brasília e de me tornar uma profissional formada por esta instituição.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que, de alguma forma, fizeram parte dessa caminhada e contribuíram para que este sonho se tornasse realidade. Esta conquista não é apenas minha, mas de todos que acreditaram em mim, me apoiaram e caminharam ao meu lado durante todos esses anos.

RESUMO

A imagem corporal é construída a partir de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, influenciando a forma como cada indivíduo percebe o próprio corpo. Na sociedade contemporânea, os padrões de beleza difundidos pela mídia e pelas redes sociais estimulam a busca pelo cado "corpo ideal", afetando principalmente o público feminino. Além disso, esses padrões podem influenciar a maneira como os profissionais de Educação Física são percebidos, uma vez que sua aparência física é frequentemente associada à competência e à credibilidade profissional. Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo investigar as percepções do público feminino acerca da imagem corporal e da construção do corpo ideal, bem como compreender como esses fatores influenciam a percepção sobre o profissional de Educação Física. Trata-se de um estudo de campo, de abordagem quantitativa, do tipo descritivo e de corte transversal. A amostra foi composta por 147 mulheres, com idade entre 18 e mais de 50 anos. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário on-line, elaborado na plataforma Google Forms e divulgado pelas redes sociais. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva, por meio da distribuição de frequências absolutas e relativas. Os resultados demonstraram que a maior parte das participantes tinha entre 18 e 24 anos (40,8%) e praticava musculação (51,7%). Também foi observado que a maioria valoriza a qualificação, a formação acadêmica e a competência profissional na escolha do profissional de Educação Física, embora a aparência física também influencie a primeira impressão e a percepção de credibilidade. Além disso, verificou-se diferença entre a silhueta corporal percebida e a silhueta corporal desejada, indicando insatisfação corporal entre parte das participantes. Conclui-se que os padrões estéticos exercem influência tanto na percepção da imagem corporal feminina quanto na forma como os profissionais de Educação Física são avaliados. No entanto, a competência técnica e a formação profissional permanecem como os principais critérios para a construção da confiança e da credibilidade desses profissionais.

Palavras-chave: imagem corporal; corpo ideal; Educação Física; padrão estético; credibilidade profissional.

ABSTRACT

Body image is shaped by biological, psychological, social, and cultural factors that influence how individuals perceive their own bodies. In contemporary society, beauty standards promoted by the media and social networks encourage the pursuit of the so-called "ideal body," particularly affecting women. Furthermore, these standards may influence how Physical Education professionals are perceived, as their physical appearance is often associated with professional competence and credibility. In this context, the present study aimed to investigate women's perceptions of body image and the construction of the ideal body, as well as to understand how these factors influence their perception of Physical Education professionals. This is a descriptive, cross-sectional field study with a quantitative approach. The sample consisted of 147 women aged 18 years and older. Data were collected through an online questionnaire developed using the Google Forms platform and distributed via social media. Descriptive statistics were used to analyze the data through the distribution of absolute and relative frequencies. The results showed that most participants were between 18 and 24 years old (40.8%) and practiced resistance training (51.7%). It was also observed that most participants considered professional qualifications, academic education, and professional competence as the main criteria when choosing a Physical Education professional, although physical appearance also influenced first impressions and perceptions of professional credibility. In addition, differences were found between the participants' perceived body silhouette and their desired body silhouette, indicating body dissatisfaction among part of the sample. It was concluded that beauty standards influence both women's body image perception and the way Physical Education professionals are evaluated. However, technical competence and professional education remain the main factors for building trust and professional credibility.

Keywords: body image; ideal body; Physical Education; beauty standards; professional credibility.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Escala de silhuetas femininas utilizada no estudo.....22

Figura 2: Distribuição das participantes de acordo com a imagem corporal percebida e a imagem corporal desejada.....23

Figura 3: Distribuição das imagens entre mulheres satisfeitas e não satisfeitas com a imagem corporal.....25

Figura 4: Escala de silhuetas masculinas utilizada no estudo.....31

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Distribuição das participantes segundo a faixa etária.....21

Tabela 2: Distribuição das participantes segundo a principal atividade física praticada.....21

Tabela 3: Distribuição das participantes quanto à satisfação com a imagem corporal atual.....

Tabela 4: Estatística descritiva das respostas relacionadas à importância da imagem corporal e à percepção sobre o profissional de educação física.....27

Tabela 5: Preferência das participantes quanto ao sexo do profissional de educação física.....30

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....10
1.1 OBJETIVOS 12
1.1.1 Objetivo geral 12
1.1.2 Objetivos específicos 12
2 REFERENCIAL TEÓRICO 12
2.1 Imagem corporal.....12
2.3 Aparência física e credibilidade do profissional de educação física 14
2.4 Articulação entre imagem corporal, mídia e credibilidade profissional na educação física.....15
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....17
3.1Tipo de estudo/pesquisa 17
3.2 Amostra 17
3.2.1 Critérios de inclusão 18
3.2.2 Critérios de exclusão.....18
3.3 Coleta de Dados e Análise 18
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....19
4.1 Caracterização sociodemográfica da amostra 19
4.1.1 Estado Civil 20
4.1.2 Renda Familiar.....20
4.2 Caracterização da prática de atividade física 20
4.3 Percepção da imagem corporal e comparação com a silhueta desejada.....21
4.4 Satisfação 23
4.5 Caracterização das percepções e atitude em relação a imagem corporal de professores 25
4.6 Preferência homens e mulheres.....28
5 CONCLUSÃO.....31
REFERENCIAS.....33
APÊNDICES 34

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal é conceituada por Schilder (1935), psiquiatra, psicanalista e pesquisador médico austríaco, como a “representação mental tridimensional que formamos em nossa mente sobre o nosso próprio corpo”. Segundo o autor, a imagem corporal é formada por três principais aspectos: fisiológico, psicológico e social. O aspecto fisiológico está relacionado ao funcionamento neurológico do corpo e as sensações físicas percebidas; o aspecto psicológico envolve sentimentos, desejos e pensamentos relacionado ao próprio corpo; e o social refere-se à interação do sujeito com o ambiente. Schilder defendia que a imagem corporal se molda a partir da relação com o outro.

Nas últimas décadas, a valorização da aparência física tornou-se cada vez mais presente no cotidiano das pessoas. A busca por aceitação social, bem-estar e reconhecimento tem levado muitas mulheres a desenvolver uma preocupação maior com a própria imagem, especialmente em um contexto marcado pela constante circulação de conteúdos relacionados à estética corporal (CASH; PRUZINSKY, 2004).

Nesse contexto, a prática de atividade física, especialmente a musculação, passou a ser cada vez mais procurada por mulheres que desejam melhorar a aparência física e alcançar o corpo considerado ideal (CASH; PRUZINSKY, 2004) Na busca por esse objetivo, muitas mulheres passam a enxergar o profissional de educação física como uma referência do padrão corporal que desejam alcançar, associando sua aparência aos resultados que esperam obter por meio da prática de atividade física (RODRIGUES et al., 2020). Assim, esse profissional assume um papel importante, não apenas por orientar e acompanhar a prática de exercícios, mas também pela imagem que transmite aos seus alunos.

Ao mesmo tempo, a profissão também ganhou maior visibilidade com o crescimento das redes sociais. Atualmente, é comum que profissionais de educação física utilizem essas plataformas para compartilhar conteúdos relacionados ao treinamento, à saúde e ao estilo de vida, além de frequentemente exporem a própria aparência física. Essa realidade pode fazer com que a aparência física do profissional seja associada à sua competência, credibilidade e capacidade de auxiliar seus alunos na obtenção dos resultados desejados (RODRIGUES et al., 2020).

Embora a formação acadêmica, a experiência e o conhecimento técnico sejam fundamentais para o exercício da profissão, a aparência física pode influenciar a forma como esse profissional é percebido. Em alguns casos, profissionais que apresentam um corpo próximo ao padrão de beleza valorizado socialmente tendem a transmitir maior credibilidade e confiança aos praticantes de atividade física, mesmo que essa característica isoladamente, não seja suficiente para demonstrar sua competência profissional (RODRIGUES et al., 2020). Além disso, a constante exposição a conteúdos relacionados ao “fitspiration” e aos padrões estéticos nas redes sociais favorece comparações corporais e pode influenciar não apenas a percepção que as mulheres têm sobre o próprio corpo, mas também a maneira como avaliam os profissionais responsáveis por orientá-las (JERÓNIMO; CARRAÇA, 2022).

Diante desse contexto, este estudo busca analisar como as mulheres percebem sua própria imagem corporal e compreender a relação entre a silhueta que acreditam possuir e aquela que gostariam de ter. Além disso, procura identificar como essas percepções podem influenciar a forma como as mulheres avaliam e escolhem um profissional de educação física, considerando os critérios que julgam importantes, entre eles a aparência física, a credibilidade e a capacidade que elas acreditam que esse profissional possui para ajudá-las a alcançar seus resultados.

A partir dessas considerações, busca-se identificar quais critérios são considerados pelas participantes na escolha de um profissional de educação física. Parte-se da hipótese de que a aparência física do profissional de educação física pode influenciar a percepção das mulheres sobre sua credibilidade e capacidade profissional, especialmente quando essa aparência se aproxima do padrão corporal considerado ideal. Assim, o questionamento que norteia esta pesquisa consiste em compreender a relação entre a imagem corporal feminina, a construção do corpo ideal e a percepção sobre o profissional de educação física.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Analisar as percepções de mulheres praticantes de atividade física acerca da imagem corporal e do corpo ideal, bem como sua relação com a atuação do profissional de Educação Física.

1.1.2 Objetivos específicos

- Descrever o perfil sociodemográfico das participantes.
- Analisar a percepção das participantes sobre sua imagem corporal em comparação à silhueta corporal desejada.
- Identificar as percepções sobre as características consideradas importantes pelas participantes em profissionais de educação física.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Imagem corporal

A imagem corporal é a forma como uma pessoa percebe, pensa e sente em relação ao próprio corpo, podendo ser negativa e positiva. Esse conceito não está relacionado apenas à aparência física, mas também à maneira como cada indivíduo enxerga o próprio corpo e o nível de satisfação ou insatisfação que possui com ele mesmo.

Um dos autores precursores que contribuíram para a construção do conceito de imagem corporal foi Schilder (1935), que a definiu como a representação mental que o indivíduo possui do próprio corpo. Segundo o autor, essa percepção é construída ao longo da vida por meio das experiências, das relações com outras pessoas e por meio de três principais aspectos: fisiológico; psicológico; e o social.

Seguindo essa mesma ideia, Slade (1994) considerou que a imagem corporal é a forma como cada pessoa enxerga o próprio corpo. Ela envolve a percepção do tamanho, da aparência e do formato do corpo, além dos pensamentos e sentimentos que a pessoa tem em relação a essas características. Dessa forma, a maneira como uma pessoa se vê nem sempre corresponde à sua aparência real, pois essa visão pode ser influenciada por diferentes fatores, fatores estes que podem ser fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais.

Entre os principais fatores que influenciam a imagem corporal estão os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Os fatores biológicos estão relacionados às características físicas e às mudanças naturais do corpo. Os fatores psicológicos envolvem aspectos como autoestima e autoconfiança. Já os fatores sociais e culturais estão ligados à influência da família, dos amigos, da mídia, das redes sociais e dos padrões de beleza reconhecidos pela sociedade.

Nos últimos anos, diversos estudos têm mostrado que as redes sociais passaram a exercer um papel importante na construção da imagem corporal, influenciando assim seus usuários. De acordo com Jerónimo e Carraça (2022), conteúdos conhecidos como “fitspiration”, termo que une fitness+inspiration possuindo o objetivo de incentivar hábitos saudáveis e a prática de exercícios físicos por meio de conteúdos publicados em redes sociais, também podem aumentar a comparação

com corpos considerados ideais e gerar maior insatisfação corporal em algumas pessoas. Além disso, muitos desses conteúdos são produzidos por influenciadores que não possuem formação na área da saúde, como medicina, nutrição e educação física, o que pode contribuir para a promoção de desinformação e rotinas insustentáveis.

Outro estudo recente realizado por McGovern, Collins e Dunne (2022) mostrou que o uso de filtros e a edição de fotos também podem contribuir para preocupações relacionadas à aparência física. Segundo os autores, essas ferramentas reforçam padrões de beleza muitas vezes difíceis de alcançar, favorecendo comparações e aumentando a insatisfação corporal entre mulheres.

Dessa forma percebe-se que a imagem corporal é formada ao longo da vida e sofre efeito de diferentes fatores. Ela não está ligada apenas à aparência física, mas também a forma como cada pessoa pensa e sente em relação ao próprio corpo. Por isso, a imagem corporal pode afetar diretamente a autoestima e a maneira como o indivíduo cuida da saúde mental e física.

2.3 Aparência física e credibilidade do profissional de educação física

A aparência física do profissional de educação física tem sido frequentemente associada à sua credibilidade no ambiente de trabalho, especialmente em academias. Nesse contexto, muitos alunos tendem a associar um corpo considerado “em forma” ou dentro dos padrões estéticos socialmente valorizados a um maior nível de competência profissional, o que pode influenciar diretamente na escolha do profissional e na confiança depositada nele. Estudos apontam que a imagem corporal do profissional pode influenciar a percepção de credibilidade e até mesmo a decisão de contratação por parte dos alunos. Nesse sentido, Rodrigues et al. (2020) concluem que:

> (...) “foi notório perceber que a aparência física é exaltada em muitos estudos como uma questão decisiva para o aluno escolher o personal trainer, compreendendo que muitas vezes a primeira impressão que o futuro cliente terá do professor será justamente através da sua imagem. A forte correlação encontrada neste estudo entre a idealização da imagem que o aluno deseja ter e a

> idealização da imagem do personal trainer comprova essa ideia". (RODRIGUES et al., 2020, p. 17).

Esse resultado evidencia que, em muitos casos, a avaliação inicial do profissional ocorre a partir de sua aparência física, sendo este um fator que influencia diretamente a construção da credibilidade, principalmente no primeiro contato com o aluno.

Além disso, essa relação também é reforçada pela cultura atual de valorização do corpo, na qual o físico "ideal" é constantemente divulgado pela mídia como sinônimo de disciplina, saúde e competência. Segundo Lima (2010), o corpo na sociedade atual é amplamente mercantilizado e utilizado como forma de comunicação social, o que contribui para a construção de julgamentos baseados na aparência.

Dessa forma, é possível notar que a aparência física do profissional de educação física pode influenciar a primeira impressão dos alunos e sua credibilidade, mas não deve ser vista como o principal fator para avaliar sua atuação. Dar muita importância ao corpo ideal pode acabar levando a julgamentos superficiais, deixando de lado aspectos mais importantes, como a formação, o conhecimento técnico e a capacidade de orientar corretamente. Assim, é importante entender que a credibilidade do profissional deve estar baseada principalmente em sua qualificação e competência, e não apenas na sua aparência, mesmo com a forte influência dos padrões de beleza presentes na sociedade atual.

2.4 Articulação entre imagem corporal, mídia e credibilidade profissional na educação física

Na sociedade atual, o corpo tem um papel importante na forma como as pessoas são vistas. Ele muitas vezes é associado a ideias como saúde, disciplina, dedicação e até sucesso pessoal e profissional. Isso acontece principalmente por causa da influência da mídia, que reforça constantemente padrões de beleza considerados ideais e acaba fazendo com que eles sejam vistos como referência de muitas pessoas. Com isso, o corpo deixa de ser apenas algo biológico e passa a ter também um significado social, ou seja, ele não é compreendido apenas pelo que é fisicamente, mas também pelos valores e ideias que transmite dentro da sociedade (GOELLNER, 2003).

Na área da educação f5ísica, essa questão ganha ainda mais importância, já que o corpo está diretamente ligado à profissão. Em muitos casos, a aparência do profissional pode influenciar a forma como ele é visto pelos alunos, principalmente no primeiro contato. Isso acontece porque, antes mesmo de conhecer a capacidade técnica do profissional, o aluno pode criar uma impressão inicial baseada no visual. Alguns estudos mostram que essa percepção pode influenciar até mesmo a escolha do personal trainer, já que a imagem corporal pode interferir na confiança que o aluno sente no profissional (RODRIGUES et al., 2020). Dessa forma, a aparência acaba tendo um certo impacto no início da relação entre aluno e profissional.

No entanto, é importante destacar que essa impressão inicial não define a qualidade do trabalho. O profissional de educação física precisa ter formação adequada, conhecimento técnico e científico, além de saber aplicar e orientar os exercícios de forma segura e eficiente. Esses são os principais fatores que garantem uma boa atuação profissional.

Além disso, é importante entender que o corpo também pode funcionar como uma forma de linguagem social. Ele transmite mensagens e pode influenciar a forma como uma pessoa é reconhecida em determinados ambientes. Por isso, em algumas situações, a aparência pode acabar sendo associada à ideia de competência, mesmo que isso não seja necessariamente verdadeiro. Esse tipo de associação pode ser explicado também pela forma como a sociedade valoriza o corpo.

Em muitos casos, existe uma pressão para que as pessoas se encaixem em certos padrões estéticos, o que acaba influenciando a forma como profissionais de diversas áreas são avaliados, especialmente em áreas ligadas ao corpo, como educação física e nutrição por exemplo.Por isso, é importante refletir sobre como esses padrões influenciam a forma de julgamento das pessoas, mesmo que a aparência possa chamar atenção no primeiro momento, ela não deve ser usada como principal critério para avaliar um profissional.

A credibilidade do profissional de educação física deve estar baseada principalmente na sua formação, no seu conhecimento e na sua capacidade de orientar os alunos de forma correta. É isso que garante um trabalho seguro e de qualidade, independentemente do padrão físico que ele tenha.

Dessa forma, entende-se que a imagem corporal pode influenciar a percepção inicial dos alunos, mas não deve ser o fator principal na avaliação do profissional. O mais importante é considerar a qualificação e a competência técnica, que são fundamentais para uma atuação responsável na área.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1Tipo de estudo/pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, natureza transversal e caráter descritivo.

3.2 Amostra

A pesquisa foi realizada com uma amostra selecionada por conveniência, e composta por 147 mulheres praticantes de atividade física, com idade igual ou superior a 18 anos, sem limite máximo de idade. A participação ocorreu de forma voluntária, e o instrumento de coleta incluiu questões relacionadas à imagem corporal; à percepção do corpo ideal; escolha de profissionais de educação física; e perfil sociodemográfico.

3.2.1 Critérios de inclusão

- Ser do sexo feminino;
- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- Concordar em participar da pesquisa por meio da aceitação do Termo de Consentimento
- Responder ao questionário de forma completa.

3.2.2 Critérios de exclusão

- Participantes do sexo masculino;
- Mulheres com idade inferior a 18 anos;
- Participantes que não aceitaram o Termo de Consentimento

3.3 Coleta de Dados e Análise

Os dados foram coletados via questionário eletrônico (APÊNDICE B) como parte de uma pesquisa que ainda inclui um instrumento que avalia a importância e hierarquia de valores pessoais. O questionário foi configurado na plataforma Google Forms e disparado via aplicativos de mensagens e redes sociais dos pesquisadores. Além disso, a pesquisa foi divulgada em academias de ginástica das quais os pesquisadores possuíam redes de relacionamento.

Antes de responder ao questionário, as participantes tiveram acesso ao termo de consentimento (APÊNDICE A), no qual foram informadas sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos para participação, os possíveis riscos e benefícios, a garantia de sigilo e confidencialidade das informações e o caráter voluntário da pesquisa. Foi informado que a participação não geraria qualquer custo ou pagamento às participantes e que o tempo estimado para o preenchimento do questionário era de aproximadamente oito minutos. Também foi esclarecido que as participantes poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, e que, em caso de dúvidas, poderiam entrar em contato com os responsáveis. O questionário somente foi disponibilizado após a leitura e o aceite do termo. O período de aplicação do questionário foi de 16 de maio de 2026 a 15 de junho de 2026.

Os dados foram baixados e analisados inicialmente em planilha eletrônica, por meio da qual se validou as respostas, calculou o IMC e se codificou as questões de maneira a facilitar as análises posteriores que foram feitas no JAMOVI versão 2.6.44.

Para as análises adotou-se estatística descritiva, teste de Shapiro-Wilk para testar a distribuição dos dados que foi considerada não paramétrica. Diante desse achado, procedeu-se a descrição dos valores por meio de mediana e quartís (Q1 – Q3). Por fim, para conduzir os testes de comparação entre grupos, optou-se por Mann-Whitney por ser mais adequado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Caracterização sociodemográfica da amostra

Descrevem-se a seguir os resultados referentes à distribuição das participantes quanto à faixa etária.

Tabela 1 - Distribuição das participantes segundo a faixa etária.

Qual sua faixa etária?	Contadores	% do Total
Entre 18 e 24 anos;	60	40.8%
Entre 25 a 30 anos;	22	15.0%
Entre 31 a 35 anos;	11	7.5%
Entre 36 e 40 anos;	8	5.4%
Entre 41 e 45 anos;	12	8.2%
Entre 46 e 50 anos.	12	8.2%
Mais de 50 anos.	22	15.0%

Fonte: Dados da pesquisa.

Houve predominância da participação de mulheres entre 18 e 24 anos (40%). As faixas etárias de 25 a 30 anos e acima de 50 anos representaram 15% cada. As participantes com idade entre 41 e 45 anos e entre 46 e 50 anos corresponderam a 8,2% da amostra em cada grupo. Já as mulheres com idade entre 31 e 35 anos representaram 7,5%, enquanto aquelas entre 36 e 40 anos corresponderam a 5,4% da amostra.

Em relação ao estado civil, observou-se que a maior parte das participantes era solteira, correspondendo a 53,7% (n=79) da amostra. Em seguida, 40,1% (n=59) declararam ser casadas ou viver em união estável, enquanto 6,1% (n=9) informaram ser separadas ou divorciadas.

Quanto à renda familiar média, verificou-se maior concentração de participantes na faixa de 5 a 10 salários mínimos, representando 25,9% (n=38) da amostra. Em seguida, 16,3% (n=24) informaram renda entre 1 e 3 salários mínimos, 14,3% (n=21) entre 15 e 20 salários mínimos, e 11,6% (n=17) entre 3 e 5 salários mínimos. As demais participantes distribuíram-se entre as outras faixas de renda, com menor frequência.

4.2 Caracterização da prática de atividade física

A seguir, são apresentados os resultados referentes à principal atividade física praticada pelas participantes.

Tabela 2 - Distribuição das participantes segundo a principal atividade física praticada.

Assinale a alternativa que melhor corresponde a sua principal atividade física praticada.	Contadores	% do Total
Musculação	76	51.7%
Esportes coletivos	15	10.2%
Não pratico atividade física	9	6.1%
Funcional	9	6.1%
Coletivas	7	4.8%
Corrida	6	4.1%
Pilates	6	4.1%
Cross Fit	4	2.7%
Danças	4	2.7%
Lutas	3	2.0%
Esp Aquáticos	3	2.0%
Ginásticas	2	1.4%
Yoga/Along	2	1.4%
Escaladas e Aventura	1	0.7%

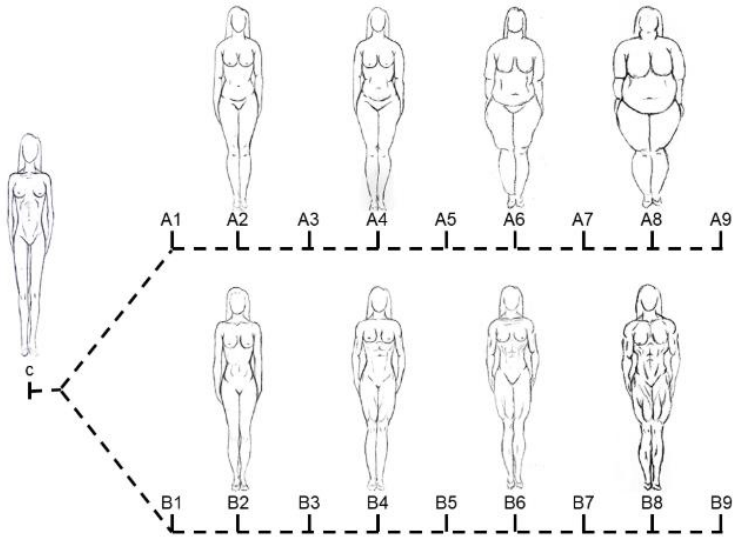
Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto à prática de atividade física, a musculação foi a modalidade mais frequente, sendo praticada por 50,3% das participantes. Em seguida, destacaram-se os esportes coletivos (8,8%) e o treinamento funcional (6,1%). Além disso, 6,1% das respondentes relataram não praticar atividade física.

4.3 Percepção da imagem corporal e comparação com a silhueta desejada

Para avaliar a percepção da imagem corporal das participantes, utilizou-se uma escala de silhuetas femininas, apresentada na Figura 1. A partir dessa escala, as participantes indicaram a silhueta que melhor representava sua imagem corporal atual e aquela que consideravam ideal.

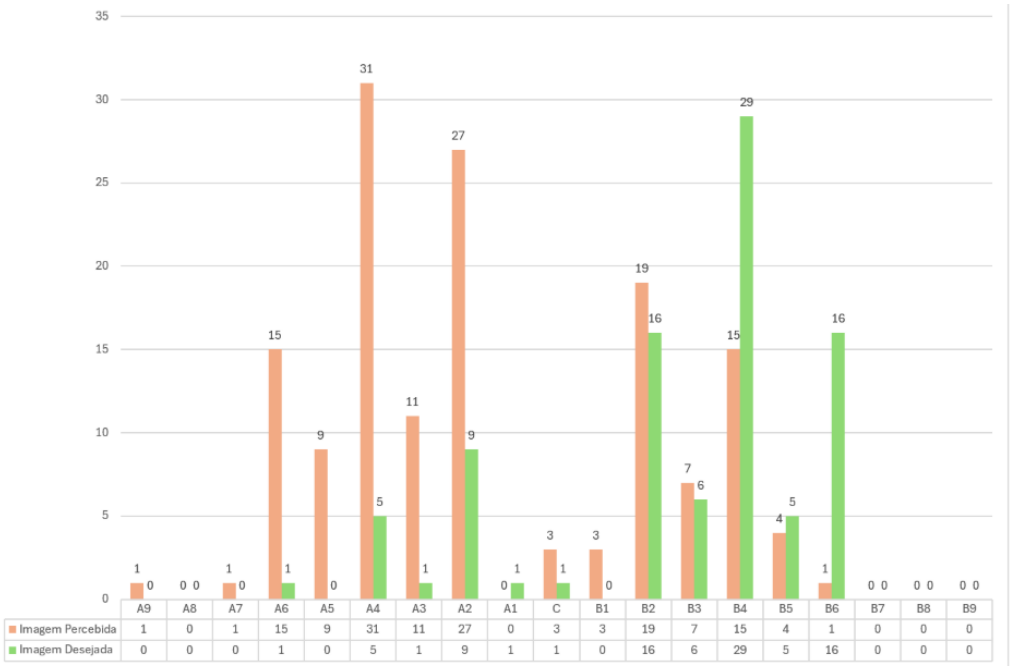
Figura 1- Escala de silhuetas femininas utilizada no estudo.



Fonte: Dados da pesquisa.

A Figura 2 apresenta a distribuição das participantes de acordo com a imagem corporal percebida e a imagem corporal desejada.

Figura 2 - Distribuição das participantes de acordo com a imagem corporal percebida e a imagem corporal desejada.



Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação à imagem percebida, observou-se maior frequência nas silhuetas A4 (31 participantes), A2 (27 participantes), B2 (19 participantes), B4 (15 participantes), A6 (15 participantes) e A3 (11 participantes). As demais silhuetas apresentaram menor frequência de respostas.

Quanto à imagem corporal desejada, verificou-se maior concentração nas silhuetas B4 (29 participantes), B2 (16 participantes) e B6 (16 participantes), seguidas pelas silhuetas A2 (9 participantes), B3 (6 participantes), B5 (5 participantes) e A4 (5 participantes). As demais silhuetas apresentaram baixa frequência de respostas ou não foram selecionadas pelas participantes.

A comparação entre a imagem corporal percebida e a imagem corporal desejada demonstra que muitas participantes gostariam de possuir uma silhueta diferente daquela que acreditam representar seu corpo atualmente. De modo geral, verificou-se maior preferência por silhuetas da série B, caracterizadas por maior desenvolvimento muscular, enquanto a imagem corporal percebida concentrou-se principalmente nas silhuetas da série A. Esses resultados sugerem que grande parte das participantes deseja um corpo com maior definição muscular e menor percentual de gordura.

Esses achados estão de acordo com o conceito de imagem corporal proposto por Schilder (1935), que a define como a representação mental que o indivíduo possui do próprio corpo. Segundo o autor, essa percepção é construída ao longo da vida e sofre influência das experiências, das relações sociais e do ambiente. Dessa forma, a diferença observada entre a imagem percebida e a imagem desejada pode refletir a maneira como as participantes percebem e avaliam o próprio corpo, não estando necessariamente relacionada apenas às suas características físicas.

Os resultados encontrados neste estudo também se aproximam dos apresentados por Bezerra et al. (2023), que avaliaram a percepção da imagem corporal de 100 praticantes de musculação, sendo 50 homens e 50 mulheres. Os autores observaram que as mulheres apresentaram maior nível de insatisfação com a própria imagem corporal quando comparadas aos homens, evidenciando que a busca por mudanças na aparência física é influenciada por fatores sociais e pela percepção que cada indivíduo possui do próprio corpo. Esses achados reforçam os resultados da presente pesquisa, na qual também foi observada uma diferença entre

a silhueta corporal percebida e a silhueta desejada, indicando que muitas participantes gostariam de possuir um corpo diferente daquele que acreditam ter.

4.4 Satisfação com a imagem corporal

A seguir, são apresentados os resultados referentes ao nível de satisfação das participantes em relação à própria imagem corporal.

Tabela 4 - Distribuição das participantes quanto à satisfação com a imagem corporal atual.

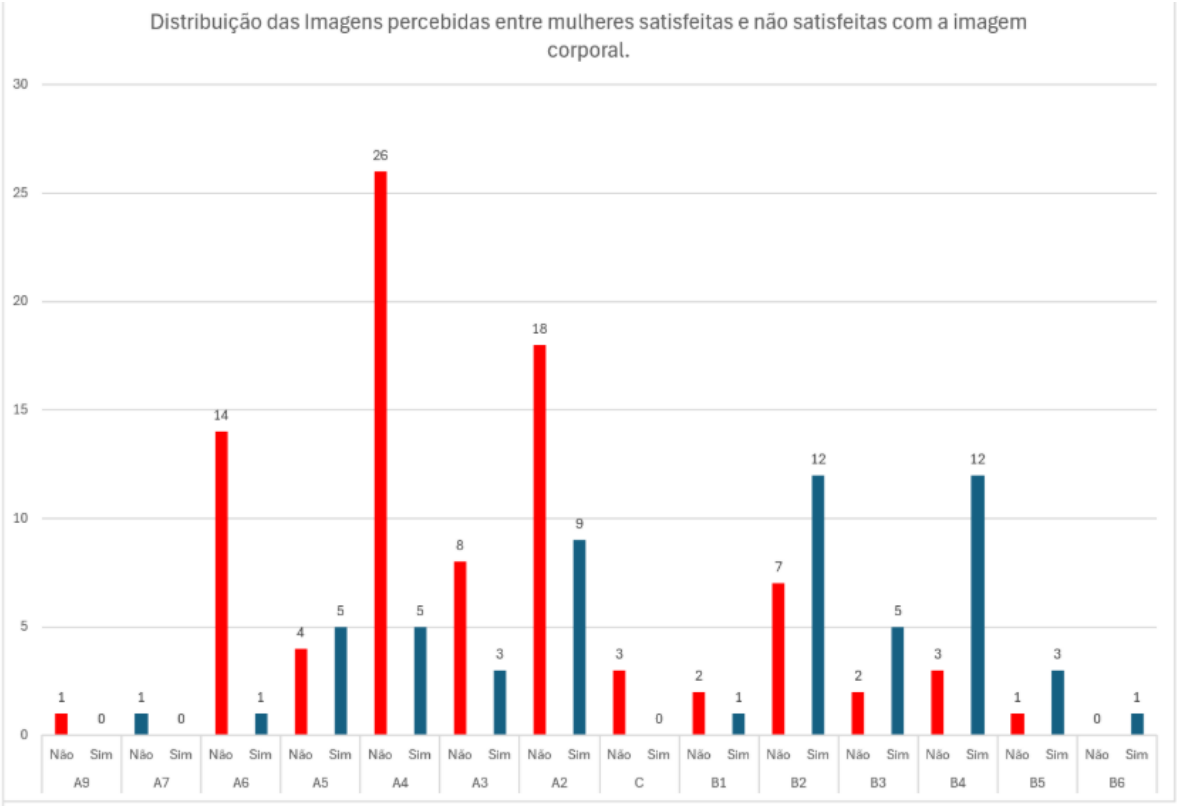
Você está satisfeita com sua imagem corporal atual?	Contadore	% do Total	% acumulada
Não	90	61.2%	61.2%
Sim	57	38.8%	100.0%

Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto ao nível de satisfação com a imagem corporal, observou-se que 61,2% (n=90) das participantes relataram estar insatisfeitas com a própria imagem corporal, enquanto 38,8% (n=57) afirmaram estar satisfeitas.

Após indicarem o nível de satisfação com a própria imagem corporal, as participantes foram distribuídas de acordo com a silhueta escolhida para representar seu corpo atual. A Figura 3 apresenta essa distribuição entre mulheres satisfeitas e insatisfeitas.

Figura 3 - Distribuição das imagens entre mulheres satisfeitas e não satisfeitas com a imagem corporal.



Fonte: Dados da pesquisa.

Entre as participantes insatisfeitas com a própria imagem corporal, observou-se maior frequência nas silhuetas A4 (26 participantes), A2 (18 participantes) e A6 (14 participantes). Também foram registradas participantes insatisfeitas nas silhuetas A3 (8), B2 (7), A5 (4), B4 (3), C (3), B3 (2) e B5 (1).

Entre as participantes satisfeitas com a própria imagem corporal, observou-se maior frequência nas silhuetas B2 e B4, ambas com 12 participantes, seguidas da silhueta C (9 participantes). Também foram identificadas participantes satisfeitas nas silhuetas A4 (5), A5 (5), A3 (3), A6 (1), B1 (1), B3 (5), B5 (3) e B6 (1).

Os resultados mostram que a insatisfação com a imagem corporal foi mais frequente entre as participantes que se identificaram com as silhuetas da série A, principalmente nas silhuetas A4, A2 e A6. Por outro lado, entre as participantes que relataram estar satisfeitas com a própria imagem corporal, observou-se maior concentração nas silhuetas da série B, especialmente nas silhuetas B2 e B4. Esses achados sugerem que a satisfação corporal esteve mais presente entre mulheres que se perceberam com maior definição muscular, enquanto a insatisfação foi mais frequente entre aquelas que se identificaram com silhuetas de maior adiposidade.

Esse resultado está de acordo com o conceito de imagem corporal apresentado por Cash e Pruzinsky (2004), que afirmam que a satisfação corporal está relacionada à forma como o indivíduo percebe e avalia o próprio corpo. Segundo os autores, essa percepção pode influenciar a autoestima, o bem-estar e os comportamentos relacionados à saúde, fazendo com que pessoas insatisfeitas busquem mudanças na própria aparência.

A satisfação ou a insatisfação com a imagem corporal também pode influenciar diferentes aspectos da vida das mulheres, como a autoestima, a confiança e a motivação para a prática de atividade física. Nesse sentido, compreender como as participantes percebem o próprio corpo torna-se importante, pois essa percepção pode interferir na forma como elas estabelecem seus objetivos em relação ao exercício físico e até mesmo nos critérios utilizados para escolher o profissional de educação física que irá acompanhá-las nesse processo

4.5 Caracterização das percepções e atitude em relação a imagem corporal de professores

A seguir, são descritas as percepções e atitudes das participantes em relação à imagem corporal de professores de Educação Física.

Tabela 4 - Estatística descritiva das respostas relacionadas à importância da imagem corporal e à percepção sobre o profissional de educação física.

Importância da Imagem Corporal	Q1	Mediana	Q3	Moda	Soma
Você acha importante saber a qualificação do professor de academia?	4.00	4.00	4.00	4.00	547
Você acha que a preocupação excessiva sobre a imagem corporal pode trazer consequências tanto para o aluno quanto para o professor?	4.00	4.00	4.00	4.00	542
A imagem corporal do profissional de Educação Física de academia é importante?	3.00	3.00	4.00	4.00	458
Você acha que um professor acima do peso pode trabalhar em uma academia de ginástica?	3.00	3.00	4.00	3.00	457
Você acha que os professores que têm corpos com melhor aparência se sobressaem profissionalmente em relação àqueles que não têm?	2.00	3.00	4.00	4.00	430
Você acha que um professor de academia acima do peso pode desmotivar os alunos?	1.50	2.00	3.00	2.00	340
Você procura manter seu corpo a qualquer custo?	2.00	2.00	3.00	2.00	333
Você se sente motivado em ter um professor com um corpo “sarado” mesmo sem saber o que ele fez para "ter" aquele corpo?	1.00	2.00	3.00	1.00	288
Ter excesso de peso implica na qualidade do serviço prestado pelo professor?	1.00	1.00	2.00	1.00	259
A imagem corporal de um professor é mais relevante do que ser um bom profissional?	1.00	1.00	1.00	1.00	183

Fonte: Dados da pesquisa.

A tabela 4 apresenta a estatística descritiva das respostas relacionadas à imagem corporal e à percepção sobre o profissional de educação física. Observou-se maior concordância das participantes com as afirmações referentes à importância da qualificação do professor de academia (Soma = 547) e à preocupação excessiva com a imagem corporal, que pode trazer consequências tanto para o aluno quanto para o professor (Soma = 542). Também foi observado elevado nível de concordância em relação à importância da imagem corporal do profissional de Educação Física (Soma = 458) e à possibilidade de um professor acima do peso atuar em academias de ginástica (Soma = 457).

Em relação às demais afirmações, verificou-se menor concordância quanto à ideia de que um professor acima do peso pode desmotivar os alunos (Soma = 340), de que as participantes se preocupam em manter o corpo a qualquer custo

(Soma = 333) e de que se sentem motivadas a treinar com um professor apenas por possuir um corpo "sarado" (Soma = 288). As menores pontuações foram observadas nas afirmações de que o excesso de peso compromete a qualidade do serviço prestado pelo professor (Soma = 259) e de que a imagem corporal do profissional é mais relevante do que ser um bom profissional (Soma = 183).

Os resultados apresentados na tabela 3 demonstram que, embora as participantes considerem importante a imagem corporal do profissional de Educação Física, a qualificação profissional foi apontada como o aspecto de maior relevância. Além disso, observou-se elevada concordância com a afirmação de que a preocupação excessiva com a imagem corporal pode trazer consequências tanto para o aluno quanto para o professor. Esses achados indicam que, para as participantes, a aparência física possui importância, mas não é suficiente, por si só, para definir a competência de um profissional.

Esses resultados corroboram os achados de Rodrigues et al. (2020), que observaram que a aparência física pode influenciar a percepção de credibilidade do profissional de Educação Física, principalmente no ambiente das academias. Segundo os autores, é comum que praticantes associem um corpo próximo ao padrão estético valorizado socialmente à ideia de competência, experiência e capacidade de orientar outras pessoas. No entanto, os autores ressaltam que essa associação nem sempre corresponde à realidade, uma vez que a competência profissional está relacionada à formação acadêmica, ao conhecimento técnico e à experiência adquirida ao longo da atuação profissional.

Ao mesmo tempo, os resultados desta pesquisa mostram que as participantes não consideram a aparência física mais importante do que a qualificação profissional. A maior pontuação atribuída à importância de conhecer a formação do professor, associada à baixa concordância com a afirmação de que a imagem corporal do profissional é mais relevante do que ser um bom profissional, demonstra que a competência técnica continua sendo um dos principais fatores considerados na escolha do profissional de Educação Física. Esses achados reforçam que, embora a aparência possa influenciar a primeira impressão, ela não substitui aspectos relacionados ao conhecimento e à capacidade profissional.

Outro aspecto que merece destaque é o fato de as participantes, em sua maioria, discordarem que um professor acima do peso ofereça um serviço de

menor qualidade ou que sua presença seja capaz de desmotivá-las durante a prática de exercícios. Esse resultado demonstra que as participantes conseguem diferenciar a aparência física da competência profissional, reconhecendo que características corporais, isoladamente, não determinam a qualidade do atendimento ou da orientação prestada pelo professor.

Da mesma forma, a baixa concordância com a afirmação de que as participantes se sentiriam motivadas a treinar apenas por um professor possuir um corpo considerado "sarado" sugere que a motivação para a prática de atividade física depende de diversos fatores. Embora a aparência física possa despertar uma percepção inicial positiva, aspectos como confiança, conhecimento, segurança durante a prescrição dos exercícios e a relação estabelecida entre professor e aluno parecem exercer um papel igualmente importante na escolha e permanência com esse profissional.

Além dos aspectos relacionados à aparência física, os resultados sugerem que as participantes avaliam o profissional de Educação Física considerando um conjunto de fatores. A valorização da qualificação profissional, associada à importância atribuída à imagem corporal, demonstra que esses critérios não são excludentes, mas complementares. Assim, a escolha do profissional parece envolver tanto a confiança transmitida por sua imagem quanto a segurança proporcionada por sua formação e competência para atender às necessidades dos alunos.

4.6 Preferência homens e mulheres

Descreve-se a seguir os resultados quanto à preferência por treinar com professores por sexo e por pontos da escala de imagem corporal.

Tabela 5 - Preferência das participantes quanto ao sexo do profissional de educação física.

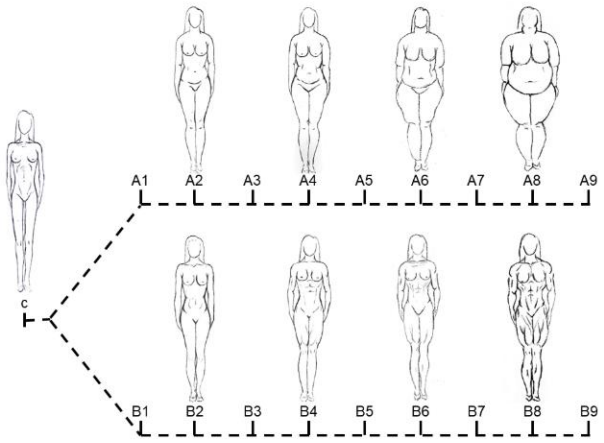
Se você for obrigada a escolher, prefere treinar com professores:	Contadores	% do Total
Mulheres	106	72.1%
Homens	41	27.9%

Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto à preferência pelo sexo do profissional de educação física, observou-se que 72,1% das participantes relataram preferência por treinar com professoras, enquanto 27,9% preferiram professores do sexo masculino.

Após as respondentes apontarem a preferência, quanto ao sexo, foi solicitado que assinalassem na escala a imagem corporal ideal de seu professor ou professora. A escala utilizada foi a mesma para identificação da percepção para mulheres e semelhante para os homens. No entanto, havia nestas questões, a opção: “Não tenho restrição de imagem para um Professor de Educação Física”.

Figura 4 - Escala de silhuetas femininas.



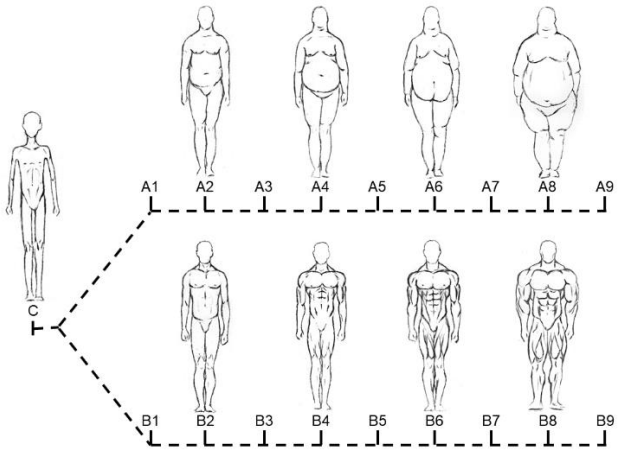
Fonte: Dados da pesquisa.

Para as respondentes que optaram por treinar com mulheres, 50% afirmaram não ter preferência pela imagem das professoras. No entanto, das que optaram por imagem, 34% (n=18) escolheram a silhueta B4; e 18,8% (n=10) escolheram a imagem B6. Cabe ressaltar que 13,2% (n=7) escolheram a imagem A4; e que 11,4% (n=6) escolheram o ponto B5.

Observa-se que as silhuetas mais escolhidas pelas participantes representam diferentes padrões corporais. A silhueta B4 caracteriza um corpo com maior definição muscular e proporções corporais harmoniosas, enquanto a silhueta B6 apresenta um físico com maior desenvolvimento muscular. Já a silhueta A4 representa um corpo com curvas mais acentuadas, com maior volume na região dos quadris, glúteos e coxas, diferindo das silhuetas que apresentam maior definição muscular. Esses resultados demonstram que, entre as participantes que indicaram preferência por determinada imagem corporal, houve maior frequência de escolha por

silhuetas com maior desenvolvimento muscular, embora também tenham sido observadas escolhas por silhuetas com características corporais distintas.

Figura 5- Escala de silhuetas masculinas.



Fonte: Dados da pesquisa.

Para as 41 respondentes que optaram por treinar com homens, 12 (29,3%) afirmaram não ter preferência quanto a imagem corporal dos professores. Contudo 11 apontaram a imagem B4; 6 apontaram a imagem B2 e 5 apontaram a imagem B3 como preferência.

Entre as silhuetas masculinas mais escolhidas pelas participantes, destacaram-se as imagens B4, B2 e B3. A silhueta B4 representa um corpo com maior definição muscular, a B2 um corpo magro com menor desenvolvimento muscular e a B3 um padrão intermediário entre ambas. Observou-se que as escolhas concentraram-se em silhuetas com características corporais semelhantes, variando principalmente quanto ao grau de desenvolvimento e definição muscular, o que indica menor diversidade de preferência em comparação às silhuetas femininas.

5 CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, foi possível identificar que muitas participantes demonstraram diferença entre a silhueta que acreditam possuir e aquela que gostariam de ter, evidenciando a presença de insatisfação com a própria imagem corporal. Além disso, observou-se uma preferência por silhuetas com maior definição muscular, mostrando que o padrão corporal considerado ideal ainda exerce influência sobre a percepção que muitas mulheres têm do próprio corpo.

Em relação ao profissional de Educação Física, os resultados mostraram que a imagem corporal do profissional é valorizada pelas participantes e pode influenciar a forma como ele é percebido. Entretanto, a aparência física não se sobrepõe ao conhecimento, à formação e à competência profissional, que foram apontados como os critérios mais importantes na escolha do profissional. Esses resultados demonstram que a avaliação do profissional envolve diferentes fatores e que a aparência, apesar de relevante, não é suficiente para definir sua capacidade de atuação.

Dessa forma, a hipótese proposta nesta pesquisa foi parcialmente confirmada. Os resultados indicaram que a aparência física do profissional de Educação Física pode influenciar a percepção das mulheres sobre sua credibilidade e capacidade profissional, especialmente quando essa aparência se aproxima do padrão corporal considerado ideal. No entanto, verificou-se que essa influência não supera a importância atribuída à qualificação profissional, evidenciando que a escolha desse profissional não depende exclusivamente de sua imagem corporal.

Além disso, observou-se que a maioria das participantes demonstrou preferência por treinar com professoras de Educação Física. Como os fatores que influenciam essa escolha não foram investigados neste estudo, não é possível afirmar quais aspectos justificam essa preferência. É possível que essa preferência esteja relacionada a fatores como identificação, sensação de conforto ou experiências pessoais durante o acompanhamento profissional. No entanto, essas possibilidades não puderam ser confirmadas pelos dados desta pesquisa, sendo recomendada a

realização de estudos futuros para investigar os motivos que influenciam essa escolha.

O presente estudo contribui para ampliar as discussões sobre imagem corporal feminina e sobre os fatores que influenciam a percepção do profissional de Educação Física. Além disso, os resultados podem auxiliar estudantes e profissionais da área na compreensão de que a credibilidade profissional é construída por diferentes aspectos, envolvendo tanto a aparência física quanto a formação, o conhecimento técnico e a relação estabelecida com os alunos.

Espera-se que esta pesquisa incentive o desenvolvimento de novos estudos sobre essa temática, envolvendo diferentes públicos e contextos. Sugere-se, ainda, que pesquisas futuras investiguem os fatores que podem influenciar a preferência pelo sexo do profissional de Educação Física, bem como utilizem amostras maiores e diferentes metodologias. Além disso, por se tratar de uma pesquisa que abordou diferentes aspectos relacionados à imagem corporal, ao corpo ideal e à percepção sobre o profissional de Educação Física, novos estudos poderão explorar com maior profundidade diversos temas contemplados neste trabalho, ampliando a compreensão dos fatores envolvidos e contribuindo para o fortalecimento do conhecimento científico na área.

REFERENCIAS

DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. Revista Brasileira Ciência e Movimento, v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Org.). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: Guilford Press, 2004.

SCHILDER, Paul. *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999. (Obra original publicada em 1935).

SLADE, Peter D. What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, v. 32, n. 5, p. 497-502, 1994.

JERÓNIMO, Flávio; CARRAÇA, Eliana Veiga. *Effects of fitspiration content on body image: a systematic review*. *Eating and Weight Disorders*, v. 27, n. 8, p. 3017-3035, 2022.

MCGOVERN, Orla; COLLINS, Rebecca; DUNNE, Simon. The associations between photo-editing and body concerns among females: A systematic review. *Body Image*, v. 43, p. 504-517, 2022.

RODRIGUES, André Wagner Dantas et al. Imagem corporal do personal trainer relacionada à credibilidade profissional. *Pensar a Prática*, v. 23, 2020.

LIMA, Marisa Mello de. Mercadorização do corpo, corpolatria e o papel do profissional de Educação Física. *Revista Estudos*, v. 36, n. 5, 2010.

BEZERRA, Marcos Antonio Araújo; BOTTCHER, Lara Belmudes; GOMES, César Bernardo; PEREIRA, Cícero Cléber Brito. Percepção da imagem corporal de praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 17, n. 107, p. 686-692, 2023.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO

Prezada,

Convidamos você a participar do projeto de pesquisa **IMAGEM CORPORAL FEMININA E ATIVIDADE FÍSICA:** A CONSTRUÇÃO DO CORPO IDEAL E AS PERCEPÇÕES SOBRE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Esta pesquisa compreende o Trabalho de Conclusão de Curso da estudante Hevellyn Duarte Silva sob a orientação do Prof. Dr. Américo Pierangeli.

O Objetivo da pesquisa:

Verificar possíveis associações entre a imagem corporal feminina e atividade física.

Sua participação é voluntária (não há pagamento por sua colaboração) e se dará por meio do preenchimento deste questionário de maneira eletrônica. O tempo aproximado de resposta é de 08 minutos. Nesse sentido, a pesquisa não implica despesas de deslocamento ou de outra natureza por parte do(a) voluntário(a).

Toda a pesquisa realizada com seres humanos envolve riscos de tipos e gradações variados. Na presente pesquisa sua participação envolve o risco de desconforto ou constrangimento ao responder e compartilhar informações pessoais ou confidenciais sob alguns tópicos que possam ser abordados.

Você pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para você. E em nenhum momento sua identidade ou respostas associadas ao seu nome serão reveladas.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, entre em contato com Américo Pierangeli Costa, na Universidade de Brasília nos telefones 61 99656 6980. Ou caso queira, pode utilizar o e-mail pierangeli@unb.br. O contato também pode ser feito com a estudante pelo e-mail hevellyndsilva@gmail.com
Caso concorde em participar, pedimos que assinale a opção correspondente no questionário.Agradecemos por sua colaboração!

Declaro que li e concordo em participar da pesquisa de acordo com os termos e esclarecimentos apresentados acima.

APÊNDICE B – ROTEIRO DO QUESTIONÁRIO ESTRUTURADO: IMAGEM CORPORAL FEMININA E ATIVIDADE FÍSICA: PERCEPÇÕES, VALORES E ESCOLHAS.

Seção 1 de 9

IMAGEM CORPORAL FEMININA E ATIVIDADE FÍSICA: A CONSTRUÇÃO DO CORPO IDEAL E AS PERCEPÇÕES SOBRE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prezada,

Convidamos você a participar do projeto de pesquisa **IMAGEM CORPORAL FEMININA E ATIVIDADE FÍSICA:** A CONSTRUÇÃO DO CORPO IDEAL E AS PERCEPÇÕES SOBRE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Esta pesquisa compreende o Trabalho de Conclusão de Curso da estudante Hevellyn Duarte Silva sob a orientação do Prof. Dr. Américo Pierangeli.

O Objetivo da pesquisa:

Verificar possíveis associações entre a imagem corporal feminina e atividade física.

Sua participação é voluntária (não há pagamento por sua colaboração) e se dará por meio do preenchimento deste questionário de maneira eletrônica. O tempo aproximado de resposta é de 08 minutos. Nesse sentido, a pesquisa não implica despesas de deslocamento ou de outra natureza por parte do(a) voluntário(a).

Toda a pesquisa realizada com seres humanos envolve riscos de tipos e gradações variados. Na presente pesquisa sua participação envolve o risco de desconforto ou constrangimento ao responder e compartilhar informações pessoais ou confidenciais sob alguns tópicos que possam ser abordados.

Você pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para você. E em nenhum momento sua identidade ou respostas associadas ao seu nome serão reveladas.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, entre em contato com Américo Pierangeli Costa, na Universidade de Brasília nos telefones 61 99656 6980. Ou caso queira, pode utilizar o e-mail pierangeli@unb.br. O contato também pode ser feito com a estudante pelo e-mail hevellyndsilva@gmail.com Caso concorde em participar, pedimos que assinale a opção correspondente no questionário.

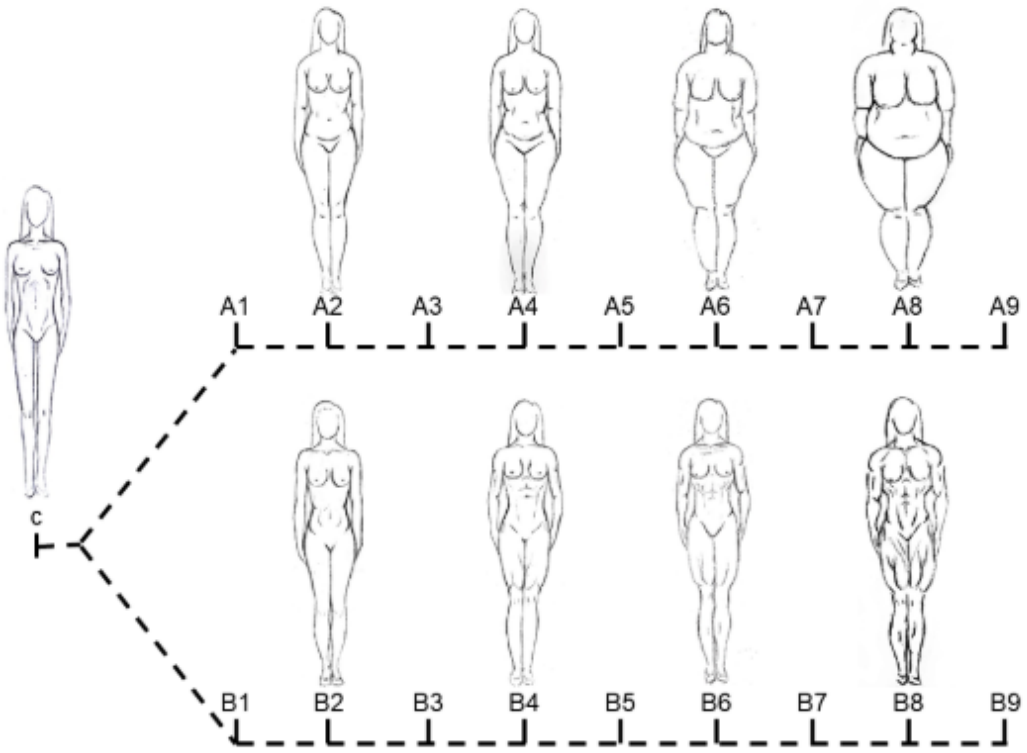
Agradecemos por sua colaboração!

Seção 2 de 9

Imagem Corporal Feminina

Nesta seção, por meio de observação das imagens você irá selecionar qual o tipo corporal que você mais se identifica.

Observe atentamente a escala e responda as perguntas a seguir:



Com base nos códigos e imagens, indique a posição que melhor se aproxima do seu corpo ATUALMENTE. (As imagens são uma referência e você pode indicar uma posição intermediária entre elas). *

1. C
2. A1
3. A2
4. A3
5. A4
6. A5
7. A6
8. A7
9. A8
10. A9
11. B1
12. B2
13. B3
14. B4
15. B5

15. B5
16. B6
17. B7
18. B8
19. B9

Você está satisfeita com sua imagem corporal atual? *

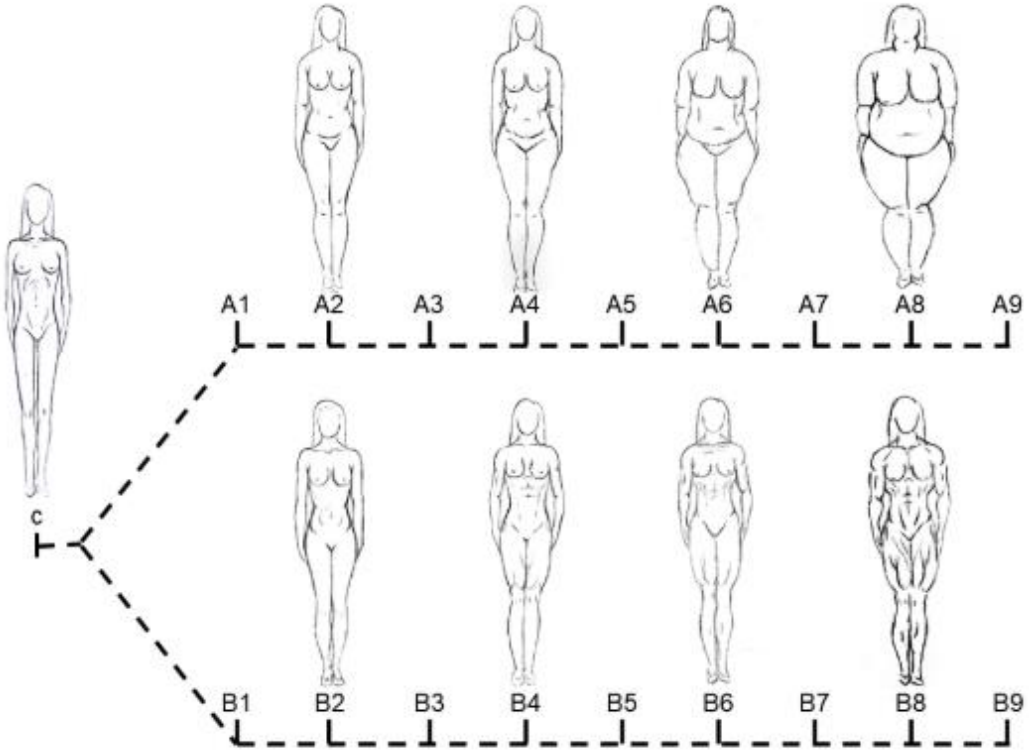
- ◯ Sim.
- ◯ Não.

Seção 3 de 9

IMAGEM CORPORAL FEMININA

Descrição (opcional)

Observe mais uma vez a escala e responda então, qual código representa a imagem corporal que você **GOSTARIA** de ter. *



Seção 4 de 9

IMPORTÂNCIA DADA À IMAGEM CORPORAL

Descrição (opcional)

Você acha que um professor acima do peso pode trabalhar em uma academia de ginástica? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	○	○	○	○	Concordo totalmente

A imagem corporal do profissional de Educação Física de academia é importante? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	○	○	○	○	Concordo totalmente

Ter excesso de peso implica na qualidade do serviço prestado pelo professor? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	○	○	○	○	Concordo totalmente

Você acha que os professores que têm corpos com melhor aparência se sobressaem profissionalmente em relação àqueles que não têm? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	○	○	○	○	Concordo totalmente

Você acha que um professor de academia acima do peso pode desmotivar os alunos? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	○	○	○	○	Concordo totalmente

Você procura manter seu corpo a qualquer custo? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	○	○	○	○	Concordo totalmente

A imagem corporal de um professor é mais relevante do que ser um bom profissional? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	○	○	○	○	Concordo totalmente

Você acha que a preocupação excessiva sobre a imagem corporal pode trazer consequências tanto para o aluno quanto para o professor? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	◯	◯	◯	◯	Concordo totalmente

Você acha importante saber a qualificação do professor de academia? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	◯	◯	◯	◯	Concordo totalmente

Você se sente motivado em ter um professor com um corpo "sarado" mesmo sem saber o que ele fez para "ter" aquele corpo? *

	1	2	3	4	
Discordo totalmente	◯	◯	◯	◯	Concordo totalmente

Se você for obrigada a escolher, prefere treinar com professores: *

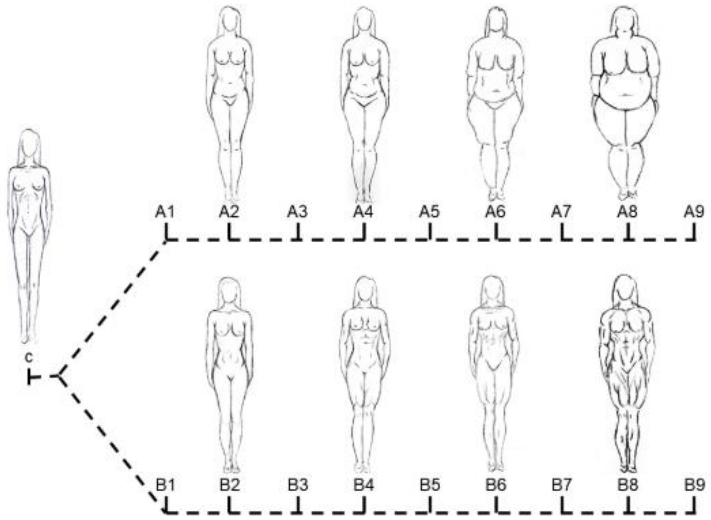
- ◯ Mulheres
- ◯ Homens

Seção 5 de 9

IMAGEM CORPORAL DE PROFESSORAS

Descrição (opcional)

Qual das imagens abaixo representa o corpo ideal de uma professora de Educação Física para você? *

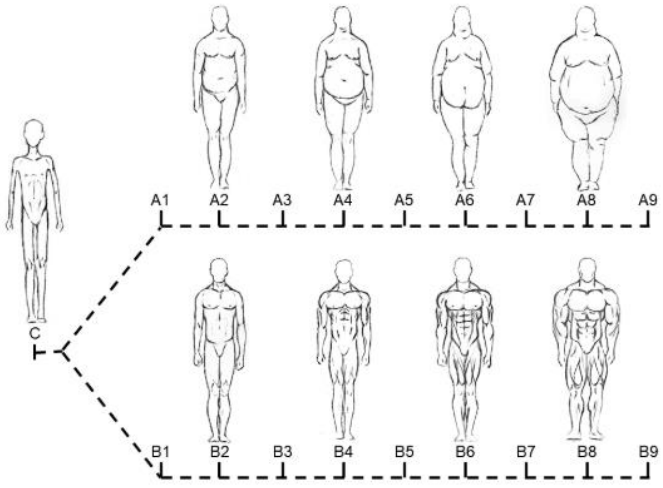


Seção 6 de 9

IMAGEM CORPORAL DE PROFESSORES

Descrição (opcional)

Qual das imagens abaixo representa o corpo ideal de um professor de Educação Física para você? *



Seção 7 de 9

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Nesta seção você irá assinalar sua rotina (ou não) de atividade física.

Assinale a alternativa que melhor corresponde a sua principal atividade física praticada. *

- ◯ Não pratico Atividade Física;
- ◯ Aulas Coletivas (Jump, Kangoo, Spinning, etc...);
- ◯ Caminhada;
- ◯ Corridas de Rua (Trail Run, Grupo de corrida etc...);
- ◯ Cross Fit;
- ◯ Danças (Ballet, Fit Dance, Salsa, Forró, etc...);
- ◯ Escalada, Stand up Paddle, Remo, Arvorismo;
- ◯ Esportes Coletivos (Futebol, Vôlei, Basquete, Handebol, etc...);
- ◯ Ginásticas;
- ◯ Lutas (Karate; Jiu Jitsu; Capoeira, Defesa Pessoal, etc...);
- ◯ Musculação;
- ◯ Natação / Esportes Aquáticos;
- ◯ Pilates;
- ◯ Treino Funcional (com ou sem personal trainer);
- ◯ Yoga / Alongamento.
- ◯ Outro: .....

Quantos dias por semana você costuma treinar/praticar atividade física? *

- ◯ Não treino ou pratico atividade física.
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3
- ◯ 4
- ◯ 5
- ◯ 6
- ◯ 7

Seção 8 de 9

Lista de Valores

A seguir está uma lista de coisas que algumas pessoas **procuram ou querem da vida.** Por favor, estude a lista cuidadosamente e então avalie cada item e quão importante é em sua vida diária, **onde 1 = nada importante e 5 = extremamente importante.**

1.Sentimento de pertencer *

Querer ou procurar a sensação de pertencer a um grupo social, familiar ou religioso que também te reconheça como parte.

	1	2	3	4	
Nada importante	◯	◯	◯	◯	Extremamente importante

2.Empolgação / entusiasmo *

Querer ou procurar na vida ficar empolgado (estimulado) com novidades, mudanças e também com elementos de sua rotina.

	1	2	3	4	
Nada importante	◯	◯	◯	◯	Extremamente importante

3.Relacionamentos próximos (calorosos) com outras pessoas *

Querer ou procurar amizade e trocas sociais com outras pessoas, socializando de forma calorosa com eles.

	1	2	3	4	
Nada importante	◯	◯	◯	◯	Extremamente importante

4.Autoconhecimento *

Querer ou procurar conhecer a si mesmo, analisando ações, pensamentos, história de vida e decisões.

	1	2	3	4	
Nada importante	○	○	○	○	Extremamente Importante

5.Ser respeitado *

Querer e procurar manter o respeito das pessoas em relação a você.

	1	2	3	4	
Nada importante	○	○	○	○	Extremamente Importante

6.Diversão e prazer na vida *

Querer e procurar senso de gratificação, comemoração e prazer (por meio da sensualidade ou por outras formas).

	1	2	3	4	
Nada importante	○	○	○	○	Extremamente importante

7.Segurança *

Querer ou procurar por segurança e estabilidade no ambiente em que está inserido.

	1	2	3	4	
Nada importante	○	○	○	○	Extremamente importante

8.Autorrespeito (respeito próprio) *

Querer ou procurar se respeitar acima das impressões de outras pessoas.

	1	2	3	4	
Nada importante	○	○	○	○	Extremamente importante

9.Sensação de realização *

Querer ou procurar sucesso, conquistas, feitos...

	1	2	3	4	
Nada importante	○	○	○	○	Extremamente importante

Seção 9 de 9

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

Descrição (opcional)

Título da imagem



Qual sua faixa etária? *

- ◯ Entre 18 e 24 anos;
- ◯ Entre 25 a 30 anos;
- ◯ Entre 31 a 35 anos;
- ◯ Entre 36 e 40 anos;
- ◯ Entre 41 e 45 anos;
- ◯ Entre 46 e 50 anos.
- ◯ 50+

Estado Civil *

- ◯ Solteira;
- ◯ Casada / União Estável;
- ◯ Separada / Divorciada;
- ◯ Viúva.

Qual sua renda familiar média? *

- ◯ Até 1 salário mínimo (até R$ 1.100,00)
- ◯ Entre 1 e 3 salários mínimos (de R$ 1.100,01 a R$ 3.300,00)
- ◯ Entre 3 e 5 salários mínimos (de R$ 3.300,01 a R$ 5.500,00)
- ◯ Entre 5 e 10 salários mínimos (de R$ 5.500,01 a R$ 11.000,00)
- ◯ Entre 10 e 15 salários mínimos (de R$ 11.000,01 a R$ 16.500,00)
- ◯ Entre 15 e 20 salários mínimos (de R$ 16.500,01 a R$ 22.000,00)
- ◯ Entre 20 e 25 salários mínimos (de R$ 22.000,01 a R$ 27.500,00)
- ◯ Entre 25 e 30 salários mínimos (de R$ 27.500,01 a R$ 33.000,00)
- ◯ Mais de 30 salários mínimos (mais de R$ 33.000,01)

Quantas pessoas (incluindo você) residem no seu lar? *

- ◯ 1;
- ◯ 2;
- ◯ 3;
- ◯ 4;
- ◯ 5;
- ◯ 6;
- ◯ 7 ou mais.

Tem filhos? Se sim, quantos? *

- ◯ Não tenho filhos;
- ◯ Sim, 01 filho (a);
- ◯ Sim, 02 filhos;
- ◯ Sim, 03 filhos;
- ◯ Sim, 04 filhos;
- ◯ Sim, 05 ou mais filhos.

Qual é sua altura em centímetros (cm)? *

Texto de resposta curta

Qual é o seu peso em quilograma (kg)? *

Texto de resposta curta

Assinale a(s) opção/opções que retrata(m) sua(s) ocupação/ocupações atualmente: *

- ☐ Estudante de Universidade Pública;
- ☐ Estudante de Universidade Pública Com Estágio Remunerado;
- ☐ Estudante de Universidade Particular;
- ☐ Estudante de Universidade Particular com Estágio Remunerado;
- ☐ Assalariada (CTPS - Carteira Assinada);
- ☐ Assalariada (Sem carteira assinada);
- ☐ Servidora pública;
- ☐ Autônoma;
- ☐ Dona de casa;