

**PERCEÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E INDICADORES
ANTROPOMÉTRICOS DE MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIO
FÍSICO**

**PERCEPTION OF BODY IMAGE AND ANTHROPOMETRIC
INDICATORS OF WOMEN WHO EXERCISE**

**PERCEPCIÓN DE IMAGEN CORPORAL E INDICADORES
ANTROPOMÉTRICOS DE MUJERES QUE HACEN EJERCICIO**

Heloise Elena de Simas

<https://orcid.org/0000-0002-0362-5319> 

<http://lattes.cnpq.br/4125054494363123> 

Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis (São José, SC – Brasil)

helo.1994@hotmail.com

Poliana Piovezana dos Santos

<https://orcid.org/0000-0002-2910-1150> 

<http://lattes.cnpq.br/4107773678455556> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

poliana.piovezana@gmail.com

Rubian Diego de Andrade

<https://orcid.org/0000-0003-0338-230X> 

<http://lattes.cnpq.br/2879273529428242> 

Universidade Federal de Juiz de Fora (Governador Valadares, MG – Brasil)

rubian.andrade@ufjf.br

Milena Ketzner Caliendo dos Reis

<https://orcid.org/0000-0003-1901-5424> 

<http://lattes.cnpq.br/2744583854185488> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

caliendo@hotmail.com

Elaine Cristine da Silva

<https://orcid.org/0000-0001-5859-1454> 

<http://lattes.cnpq.br/5941493656223436> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

elainecristine-adv@hotmail.com

Rudney da Silva

<https://orcid.org/0000-0001-8381-8235> 

<http://lattes.cnpq.br/3052547005851342> 

Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)

rudney.silva@udesc.br

Sabrina Fernandes de Azevedo

<https://orcid.org/0000-0002-6782-2151> 

<http://lattes.cnpq.br/6338265753992107> 



Universidade do Estado de Santa Catarina (Florianópolis, SC – Brasil)
sabrina.fernandesazevedo@gmail.com

Resumo

Com o objetivo de verificar a percepção da imagem corporal (IC) e as possíveis associações com os indicadores antropométricos em praticantes de exercícios físico de uma academia de Florianópolis – SC, realizou-se estudo transversal, com 90 mulheres ($40,38 \pm 10,2$ idade) que responderam a escala de imagens de Kakeschita e realizaram avaliação antropométrica de circunferências corporais e de dobras cutâneas. Apresentaram valores significativos correlacionais entre IC real e a IC percebida com as variáveis antropométricas como massa corporal ($p < 0,001$; ρ 0,480), índice de massa corporal ($p < 0,001$; ρ 0,572), relação cintura-quadril ($p = 0,002$; ρ 0,316) e percentual de gordura (%G) ($p < 0,001$; ρ 0,525), com exceção da estatura ($p < 0,644$; ρ -0,049). Observou-se que para o baixo peso ($p = 0,004$) houve menor relação entre as variáveis antropométricas e a satisfação com a IC, enquanto para excesso de peso ($p = 0,004$) o %G mostrou-se menor.

Palavras-chave: Satisfação Corporal; Peso; Vida Ativa.

Abstract

With the aim of verifying the perception of body image (BI) and possible associations with anthropometric indicators in physical exercise practitioners at a gym in Florianópolis – SC, a cross-cut study was carried out with 90 women (40.38 ± 10.2 age) who responded to the Kakeschita image scale and carried out anthropometric assessment of body circumferences and skinfolds. They presented significant correlational values between real HF and perceived HF with anthropometric variables such as body mass ($p < 0.001$; ρ 0.480), body mass index ($p < 0.001$; ρ 0.572), waist-hip ratio ($p = 0.002$; ρ 0.316) and fat percentage (%BF) ($p < 0.001$; ρ 0.525), with the exception of height ($p < 0.644$; ρ -0.049). It was observed that for underweight people ($p = 0.004$) there was a lower relationship between anthropometric variables and satisfaction with HF, while for overweight people ($p = 0.004$) the BF% was lower.

Keywords: Body Satisfaction; Weight; Active Life.

Resumen

Con el objetivo de verificar la percepción de la imagen corporal (IC) y posibles asociaciones con indicadores antropométricos en practicantes de ejercicio físico en un gimnasio de Florianópolis – SC, se realizó un estudio transversal con 90 mujeres (edad $40,38 \pm 10,2$), quienes respondieron a la escala de imágenes de Kakeschita y realizaron evaluación antropométrica de circunferencias corporales y pliegues cutáneos. Presentaron valores correlacionales significativos entre IC real y FC percibida con variables antropométricas como masa corporal ($p < 0,001$; ρ 0,480), índice de masa corporal ($p < 0,001$; ρ 0,572), índice cintura-cadera ($p = 0,002$; ρ 0,316) y porcentaje de grasa (%GC) ($p < 0,001$; ρ 0,525), con excepción de la talla ($p < 0,644$; ρ -0,049). Se observó que para personas con bajo peso ($p = 0,004$) hubo menor relación entre variables antropométricas y satisfacción con la IC, mientras que para personas con sobrepeso ($p = 0,004$) el %GC fue menor.

Palabrasclave: Satisfacción Corporal; Peso; Vida Activa.

INTRODUÇÃO

A Imagem Corporal (IC) é considerada uma visão e/ou conceito que um indivíduo possui sobre o seu próprio corpo e da interação dele com o meio em que vive (SILVA; SAENGER; PEREIRA, 2011), podendo também sofrer influências de outros fatores como por exemplo a imagem postural, emocional, mental, o ciclo de vida, a mídia (SILVA; LANGE, 2010; PEREIRA JUNIOR; CAMPOS JUNIOR; SILVEIRA, 2013; SOUZA; FERREIRA; FERREIRA, 2020). A IC vem se tornando um tema cada vez mais discutido no meio acadêmico devido ao grande conflito entre corpo real e ideal, e aos problemas que podem surgir a partir de tal insatisfação como síndromes alimentares, depressão, entre outros (SILVA; SAENGER; PEREIRA, 2011; PELEGRINI et al., 2011; FERRARI, 2012; FRANK et al., 2016).





Na busca incansável pelo “padrão de beleza”, as mulheres são principalmente as mais visadas para manterem seus corpos dentro do chamado “corpo ideal” e essa preocupação pode ser vista de várias formas: medo de aumentar o peso, sentimentos relacionados ao desejo de emagrecer, jejum e muitos outros fatores que possam estar associados a estas preocupações (SILVA; LANGE, 2010; WITT; SCHNEIDER, 2011; SOUZA; FERREIRA; FERREIRA; 2020). Assim, o exercício físico além de reforçar positivamente a manutenção do corpo idealizado, também pode atuar como fator motivacional para inserção de mulheres em programas de exercício físico, uma vez que é capaz de proporcionar mudanças como a diminuição de peso corporal, alteração nas medidas e culminando com a silhueta desejada (GONÇALVES; CAMPANA; TAVARES, 2012; PEREIRA JUNIOR; CAMPOS JUNIOR; SILVEIRA, 2013).

Dominski e colaboradores (2019) corroborando com Souza, Ferreira e Ferreira (2020) recomendam para avaliação da insatisfação da IC a relação e associação entre esta os indicadores antropométricos do indivíduo. O peso corporal, a circunferência da cintura e a dobra cutânea do tríceps são índices antropométricos relevantes para o público feminino, já que o excesso de peso o fator que mais distorce a IC das mulheres (PEREIRA et al., 2009). As mesmas variáveis anteriormente mencionadas, acrescidas das circunferências de cintura e quadril (RCQ), percentual de gordura (%G), e do peso corporal também foram responsáveis pela insatisfação da IC nos achados de Souza, Ferreira e Ferreira (2020).

Um aumento na adesão de mulheres nas academias que buscam mudanças na forma física para atingir a idealização corporal é percebido com certa frequência, e, conhecer sobre a insatisfação com a IC nesse público vem tornando-se fundamental (DOMINSKI et al., 2019; SOUZA; FERREIRA; FERREIRA, 2020). Não obstante a prática de exercício físico represente um comportamento saudável, é importante prevenir o excesso de treinamento já que há preocupação com o corpo e com a forma física (DOMINSKI et al., 2019; SOUZA; FERREIRA; FERREIRA, 2020). Em sendo assim, o presente estudo teve como objetivo verificar a percepção da imagem corporal (IC) e as possíveis associações com os indicadores antropométricos em praticantes de exercícios físico de uma academia de Florianópolis – SC.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Abordagem Metodológica, Contexto da Pesquisa e Participantes





O presente estudo caracterizou-se como descritivo, quantitativo e de corte transversal, tendo como amostra 90 mulheres entre 25 e 60 anos (população n=221) frequentadoras de uma academia de Florianópolis – Santa Catarina, selecionada de forma intencional e por acessibilidade dos pesquisadores. A amostra foi dividida em três grupos de 30 mulheres da faixa etária de 25 a 34 anos, 30 mulheres da faixa etária de 35 a 45 anos e 30 mulheres da faixa etária de 46 a 60 anos.

Foram adotados como critérios de inclusão: a) mulheres; b) idade entre 25 a 60 anos; c) frequentem a academia selecionada por no mínimo de três vezes na semana. E como critérios de exclusão: a) mulheres em períodos gestacionais. Todas as mulheres convidadas para o estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Técnica e Instrumento de Coleta de Dados

O período de coleta de dados ocorreu após aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Unip sob o parecer nº 2.213.155. Os dados foram coletados nas dependências da academia que possuía um espaço reservado, onde nas participantes, individualmente, foram aplicados os instrumentos de pesquisa, compostos por: a. ficha de avaliação - entrevista semiestruturada contendo variáveis demográficas (idade, estado civil, nível de escolaridade); b. escala de quinze imagens corporais femininas - elaborada por Kakeschita, e colaboradores (2009); c. avaliação física antropométrica - as circunferências (CALLAWAY; CHUMLEA; BOUCHARD, 1991); d. 7 dobras cutâneas - (PETROSKI; PIRES NETO, 1995). Para a avaliação da acurácia da estimativa do tamanho corporal, os participantes deveriam escolher a figura que melhor representasse seu tamanho corporal atual (IC real) e em seguida uma imagem que representasse o seu tamanho corporal desejado (IC percebido).

Análise de Dados

O teste de *Kolmogorov-Smirnov* foi utilizado para verificação da normalidade dos dados no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) Versão 20.0. Já para as análises descritivas (médias e desvios padrões) e inferenciais foi realizada correlação de *Spearman* entre os indicadores antropométricos e a IC. Ainda foi utilizada a regressão de *Poisson* para identificação da prevalência entre as variáveis, sendo que a variável “insatisfeitas pelo excesso de peso corporal” foi adotada como grupo referência. Em todas as análises adotou-se nível de significância de 95%.





RESULTADOS

O estudo contou com a participação de 90 mulheres, com média de idade de $40,38 \pm 10,2$ anos, sendo que 48% eram solteiras, aproximadamente 39% casadas e 12% divorciadas ou viúvas. Ainda, 58% não possuíam filhos, 77% apontaram praticar exercício físico por saúde e 69% praticavam a mais de um ano.

Valores significativos ($p < 0,05$) foram verificados quando correlacionado a diferença entre IC real e a percebida com as variáveis antropométricas, observando-se que quanto mais elevado os valores de massa corporal, IMC, Relação Cintura- Quadril (RCQ) e %G, maior é a insatisfação da IC (Tabela 1).

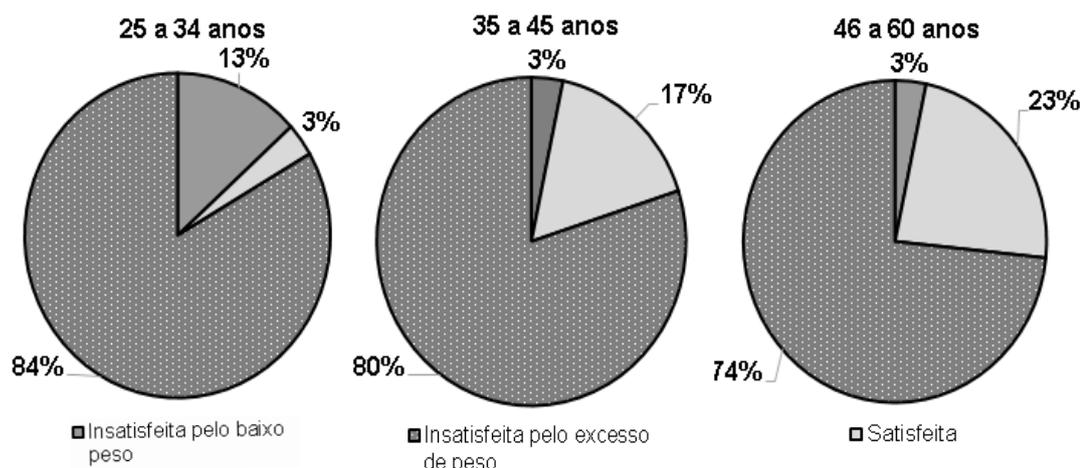
Tabela 1 – Correlação entre a diferença da IC com as medidas antropométricas

Variáveis	rho	p-valor
Massa corporal	0,480	<0,001*
Estatura	-0,049	0,644
IMC	0,572	<0,001*
RCQ	0,316	0,002*
%G	0,525	<0,001*

Legenda: R= Índice de correlação; p-valor = Nível de significância; IMC = Índice de Massa Corporal; RCQ = Relação Cintura – Quadril; %G = Percentual de Gordura.

Fonte: Construção dos autores.

Gráfico 1 – Nível de satisfação de acordo com a faixa etária



Fonte: Construção dos autores.

De acordo com o Gráfico 1, observa-se que nas três faixas etárias estipuladas, a maioria das mulheres apresentou insatisfação pelo excesso de peso corporal, seguindo 84%,





80% e 74% respectivamente. Assim, apresentando uma tendência na diminuição na insatisfação pelo excesso de peso corporal com o passar da idade, e um aumento na satisfação corporal.

Quanto à diferença das variáveis antropométricas de acordo com a satisfação com a IC, observou-se menor relação entre a insatisfação pelo baixo peso, pois apresentaram massa corporal menor do que as que possuem insatisfação pelo excesso ($p= 0,004$). Bem como, o IMC que se apresentou menor para as insatisfeitas pelo baixo peso do que para as com excesso ($p= 0,003$). Já a variável %G mostrou-se menor no grupo de satisfeitas quando comparado ao grupo de insatisfeitas pelo excesso ($p= 0,004$).

De acordo com os resultados da Regressão de Poisson, obteve-se que as participantes com até o ensino superior incompleto possuem 57% mais probabilidades de apresentarem insatisfação pelo excesso de peso quando comparadas às participantes com pós-graduação. Neste mesmo raciocínio, aquelas que tiveram como resultado da RCQ, alto ou muito alto, possuem 1,3 vezes mais probabilidade desde estarem insatisfeitas pelo excesso comparadas às com RCQ baixa.

DISCUSSÃO

O presente estudo buscou analisar a percepção da IC e verificar associações com indicadores antropométricos em mulheres praticantes de exercícios físico em uma academia de Florianópolis – SC. Os resultados apontaram associações com os indicadores antropométricos massa corporal, IMC, RCQ e %G. Sendo a variável massa corporal relacionada à insatisfação pelo excesso de peso corporal concordando com diversas literaturas (SILVA; SAENGER; PEREIRA, 2011; PELEGRINI et al., 2011; CLAUMANN et al., 2014; FRANK et al., 2016; DOMINSKI et al., 2019). Esse fator sugere íntimas relações de que as mulheres com excesso de peso corporal costumam desejar uma silhueta menor que apresentam. Apesar disso, pode-se considerar um aspecto positivo nessa relação entre massa corporal e IC, pois essas mulheres que apresentam um desejo de melhorar relativas à estética, aderem assim um estilo de vida saudável e à prática de exercício físico (CLAUMANN et al., 2014; DOMINSKI et al., 2019).

Os indicadores antropométricos IMC e %G estão fortemente ligados à insatisfação corporal. Estudos indicam que esses fatores podem ser observados sempre que se evidencia elevados resultados em suas classificações, ou seja, quanto maior o IMC e %G, maior a insatisfação com a IC (FRANK et al., 2016; DOMINSKI et al., 2019). Todavia, uma pesquisa





realizada com universitários da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG apresentou que, mesmo obtendo estes indicadores antropométricos dentro dos padrões normais de saúde, nota-se um desejo das mulheres de diminuir suas silhuetas (RECH; ARAUJO; VANAT, 2010). Sendo assim, as mulheres estão em constante preocupação com o corpo ideal que de certa maneira é imposto pela sociedade e a cultura nas quais estão inseridas, aproximando-as de uma obsessão feminina pela “magreza”, este, porém é um padrão nem sempre atingido por todas as mulheres e suas estruturas físicas (CLAUMANN et al., 2014; SOUZA; FERREIRA; FERREIRA, 2020).

A literatura apresenta que a insatisfação que as mulheres têm com seu próprio corpo pode ser um fator precursor para o desejo de diminuir suas massas corporais e %G, tornando-se um fator motivacional para a prática de exercício físico em academias (MEYER et al., 2013; SOUZA; FERREIRA; FERREIRA, 2020). Ainda se constata que indivíduos mais ativos têm uma menor insatisfação com a IC do que indivíduos sedentários e menos ativos. Dando continuidade, mais da metade das participantes praticam exercício físico há mais de um ano. Esse número pode apresentar como o exercício físico está presente na vida dessas mulheres independente dos motivos de prática apresentado por elas. Quando relacionado a IC, o exercício físico pode ajudar em um aumento da autoestima e autossuficiência (ROUVEIX et al., 2007; TORRES-MCGEHEE et al., 2009). Nesse caso, quanto mais próximo da IC vista como ideal, maior é a tendência que as pessoas têm de se tornarem mais fiéis ao exercício físico praticado (NUNES et al., 2007).

Este estudo apresentou como resultado uma insatisfação corporal decrescente quanto mais aumentava a faixa etária. De acordo com a literatura (PELEGRINI et al., 2011; SOUZA; FERREIRA; FERREIRA, 2020) ocorre uma diminuição na insatisfação pelo excesso de peso corporal com o passar da idade, logo, um aumento na satisfação corporal principalmente para as mulheres. A possível exacerbação para este corpo idealizado pode ter relação com a maior pressão sociocultural disseminada para o enquadramento no corpo “capa de revista” que tem maior projeção sobre o público feminino, como indicador de uma representação social (PELEGRINI et al., 2011; SANTOS; SILVA; ROMANHOLO, 2011; SOUZA; FERREIRA; FERREIRA, 2020).

Como já visto anteriormente, há uma maior probabilidade de indivíduos com escolaridade inferior apresentarem menores níveis de satisfação com a IC. Neste sentido estudos evidenciam que essa relação pode ser explicada pelo fato de que, a alta escolaridade





influencia melhores compreensões de mudanças corporais, bem como de suas estruturas físicas e ainda por sofrerem menos influências externas sobre seus próprios corpos (FERRARI, 2012; SKOPINSKI; RESENDE; SCHNEIDER, 2015). O interessante é evidenciar que o número de mulheres satisfeitas com sua IC não necessariamente são as que apresentam medidas consideradas dentro do padrão. A satisfação corporal não deve ser relacionada diretamente com os padrões estéticos, fazendo parte da orientação profissional não exigir esse aspecto das alunas em um contexto geral, e sim, considerar e respeitar os objetivos de cada um, sua individualidade biológica e proceder o trabalho sem salientar questões de medidas corporais, desde que se apresentem quesitos saudáveis.

Como limitadores do estudo, ressalta-se que todos os resultados deste, devem ser interpretados levando em consideração a amostra intencional e não populacional. Além disso, o uso de escalas de silhuetas com desenho bidimensional para avaliação da IC foi escolhido por ser referência na literatura, todavia, este instrumento pode indicar em uma avaliação subjetiva na representação total do corpo e ainda a dificuldade de enquadramento corporal dentro das figuras propostas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As mulheres praticantes de exercício físico apresentaram em sua maioria insatisfação com a IC, mostrando percentuais maiores quanto menor a faixa etária, adquirindo uma satisfação maior com a idade. Associações com indicadores antropométricos como massa corporal, IMC, RCQ e %G foram encontradas, e quanto maiores seus resultados, maiores os níveis de insatisfação corporal.

A insatisfação com a IC pode colaborar para que os indivíduos usem demasiadamente o exercício físico, podendo colocar em risco a saúde. Devido a isso evidencia-se a necessidade de realizar estudos com este público, em busca de formas de reduzir essa insatisfação e ainda, orientar os profissionais da saúde diante dessas situações, para que eles possam direcionar melhor essas pessoas a uma prática correta e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CALLAWAY, C. Wayne e colaboradores. Circumferences. In: LOHMAN, Timothy G; ROCHE, Alex F.; MARTORELL, Reynaldo (Eds.). **Anthropometric standardization reference manual**. Champaign, USA: Human Kinetics Books, 1991.





CLAUMANN, Gaia Salvador e colaboradores. Satisfação com a imagem corporal em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Revista de educação física**, v. 25, n. 4, p. 575-583, 2014.

DOMINSKI, Fábio Hech e colaboradores. Imagem corporal, indicadores antropométricos, motivação e adesão de praticantes de musculação. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 13, n. 85, p. 954-962, 2020.

FERRARI, Elisa Pinheiro. **Percepção da imagem corporal e fatores associados em universitários do curso de educação física**. 2012. 85f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2012.

FRANK, Robson e colaboradores. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de educação física. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 65, n. 2, p. 161-167, 2016.

GONÇALVES, Caroline de Oliveira; CAMPANA, Angela Nogueira; TAVARES, Maria Consolação. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012.

KAKESHITA, Idalina Shiraishi e colaboradores. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Revista psicologia: teoria e pesquisa**, v. 25, n. 2, p. 263-270, 2009.

MEYER, Carolina e colaboradores. Beliefs about exercise: relationship to eating psychopathology and core beliefs among young female exercisers. **Eating behaviors**, v. 14, n. 1, p. 79-82, 2013.

NUNES, Rogerlo Tasca e colaboradores. Dependência do exercício físico e insatisfação com a imagem corporal. **HU Revista**, v. 33, n. 4, p. 113-118, 2007.

PELEGRINI, Andreia e colaboradores. Insatisfação corporal associada a indicadores antropométricos em adolescente de uma cidade com índice de desenvolvimento humano médio a baixo. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 33, n. 3, p. 687-698, 2011.

PEREIRA JUNIOR, Moacir; CAMPOS JUNIOR, Wilson; SILVEIRA, Fabiano Vanroo. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: a importância do exercício físico na imagem corporal. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, v. 7, n. 42, p. 345-352, 2013.

PEREIRA, Erico Felden e colaboradores. Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosas ativas. **Revista de psiquiatria clínica**, v. 36, n. 2, p. 54-59, 2009.

PETROSKI, Edio Luiz.; PIRES NETO, Cândido Simões. Validação de equações antropométricas para a estimativa da densidade corporal em mulheres. **Revista brasileira de atividade física e saúde**, v. 1, n. 2, p. 65-73, 1995.





RECH, Cassiano Ricardo; ARAUJO, Eliane Denise da Silveira; VANAT, Joice Do Rocio. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 24, n. 2, p. 285-292, 2010.

ROUVEIX, Matthieu e colaboradores. Eating attitudes, body esteem, perfectionism and anxiety of judo athletes and nonathletes. **International journal of sports medicine**, v. 28, n. 2, p. 340-345, 2007.

SANTOS, Ana Paula Rid dos; DA SILVA, Fernando José; ROMANHOLO, Rafael Ayres. Distúrbios de imagem corporal e sua associação ao nível de atividade física em praticantes de musculação na cidade de Cacoal – RO. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 5, n. 25, p. 45-49, 2011.

SILVA, Guidélia Aparecida; LANGE, Elaine Soares Neves. Imagem corporal: A percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino. **Psicologia argumento**, v. 28, n. 60, p. 43-54, 2010.

SILVA, Tatiana Rodrigues da; SAENGER Guilherme; PEREIRA, Érico Felden. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de educação física. **Motriz**, v. 17, n. 4, p. 630-639, 2011.

SKOPINSKI, Fabiane; RESENDE, Thais de Lima; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Imagem corporal, humor e qualidade de vida. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 18, n. 1, p. 95-105, 2015.

SOUZA, Lídia Nunes Nóra De; FERREIRA, Luana K; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Imagem corporal de mulheres praticantes de diferentes modalidades em academias de ginástica. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, v. 14, n. 90, p. 233-242, 2021.

TORRES-MCGEHEE, Toni M. e colaboradores. Body image, anthropometric measures, and eating disorder prevalence in auxiliary unit members. **Journal of athletic training**, v. 44, n. 4, p. 418-426, 2009.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.

Dados da primeira autora:

Email: helo.1994@hotmail.com

Endereço: Rua José Corrêa, 345, Tapera, Florianópolis, SC, CEP: 88049-400, Brasil.

Recebido em: 27/02/2024

Aprovado em: 28/03/2024

Como citar este artigo:





SIMAS, Heloise Elena de e colaboradores. Percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de mulheres praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, v. 28, e.173208, p. 1-11, 2024.

