

RELAÇÃO DA APARÊNCIA FÍSICA REAL E IDEAL COM O ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

José EDSON FERREIRA DA COSTA (1); Natanael DOS SANTOS LOPES (2); Renata LOPES DE SOUZA (3); Ana MARIA ALVES GOMES (4); Richardson DYLSSEN DE SOUZA CAPISTRANO (5)

- (1) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – IFCE/Campus Juazeiro do Norte, Rua: Santa Isabel, 895, Franciscanos, 63.020-060, Juazeiro do Norte-CE, GPDHAFES, e-mail: edson-ef@hotmail.com
- (2) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – IFCE/Campus Juazeiro do Norte, GPDHAFES, e-mail: nenenael@hotmail.com
- (3) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – IFCE/Campus Juazeiro do Norte, GPDHAFES, e-mail: renata-lopeds@hotmail.com
- (4) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – IFCE/Campus Juazeiro do Norte, GPDHAFES, e-mail: any.gomes27@hotmail.com
- (5) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – IFCE/Campus Juazeiro do Norte, GPDHAFES, e-mail: rdcapistrano@oi.com.br

GPDHAFES - Grupo de Pesquisa em Desenvolvimento Humano, Performance, Atividade Física, Exercício e Saúde

RESUMO

Introdução: Imagem corporal é a percepção que temos de nós mesmos e da idealização quanto à aparência física ideal, podendo ter influência do meio social, da família e da cultura. **Objetivo:** Analisar a percepção da imagem corporal de estudantes universitários fazendo relação entre o real e o ideal e seu estado nutricional. **Material e Métodos:** O estudo caracterizou-se como monocausal, descritivo de campo, quanti-qualitativo, probabilístico. A amostra foi composta por 99 acadêmicos de Licenciatura em Educação Física do IFCE e da UVA. Como instrumento utilizou-se um questionário apresentando uma escala de silhuetas corporais a qual se propõe identificar a percepção da auto-imagem. Utilizou-se o programa *Excel for Windows*® 2007 para retirada da estatística descritiva de medidas de posição (média, mediana, mínimo e máximo), medida de variação (desvio padrão) e percentagens (relativa e acumulado). **Resultados e Discussões:** A predominância da classificação do IMC foi normal, no entanto 14% das mulheres encontra-se em baixo peso. Quanto à média da imagem percebida o grupo mostrou-se homogêneo apresentando percepções semelhantes entre a Aparência Física Real e Ideal. Quanto ao nível de satisfação corporal foi encontrado que: 16,2% homens e 8,1% mulheres encontram-se satisfeitos; 20,2% homens e 31,3% mulheres pouco satisfeito e muito insatisfeito, sendo 14,1% homens e 10,1% mulheres. Desses 43% desejam reduzir, 32% desejam aumentar e 24% desejam permanecer na mesma silhueta. **Considerações Finais:** Verificou-se que existe insatisfação com a imagem corporal onde o desejo de mudar foi considerado elevado. Padrões de corpo ideal são bastante influenciados pela mídia, onde corpos magros e esbeltos são exemplos a ser seguidos como forma ideal de beleza, criando uma sociedade cada vez mais insatisfeita com sua imagem.

Palavras-chave: Imagem Corporal, IMC, Aparência Física

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a percepção que temos de nós mesmos e o que idealizamos quanto à aparência física. Para Schilder (1994) *apud* Martins *et al.* (2008) imagem corporal é a representação mental do próprio corpo e do modo como ele é percebido pelo indivíduo, de modo que a imagem envolve os sentidos, as idéias e sentimentos referentes ao corpo.

Essa imagem que temos do nosso corpo pode sofrer várias mudanças dependendo do estado que esse ser se encontra, enfim pelo momento que vive dentro do seu grupo social e da influência que poderá sofrer como os padrões que a sociedade impõe a família, cultura e principalmente a mídia que determina um padrão estético a ser alcançado (MORGADO *et al.* 2009).

Contudo, esse ideal de magreza nem sempre é atingível, levando muitas vezes a um aumento na predisposição da insatisfação com a imagem corporal. No estudo realizado por Alves *et al.* (2009), mostra que a insatisfação corporal está presente em ambos os sexos.

A insatisfação com a forma corporal é considerada freqüente entre as mulheres e está associado ao desejo de ser mais magra (GRAUP *et al.* 2008; MASSET e SAFONS 2008). Na população masculina essas alterações vêm aumentando consideravelmente quanto o grau de insatisfação que esta ligada ao desejo de ter um corpo forte e musculoso (BRANCO *et al.* 2006; COHANE e POPE *apud* JÚNIOR *et al.* 2008).

A idéia desse padrão corporal supostamente ideal tem um impacto considerável sobre a auto-imagem das pessoas que se sentem atraídas a buscar um corpo, magro, atraente e em forma, independentemente da sua realidade corporal. Pessoas que se encontram distante deste padrão facilmente podem adquirir uma auto-imagem negativa, o que pode por sua vez determinar o aparecimento de baixa auto-estima, depressão, distúrbios emocionais e alimentares como a anorexia e bulimia (CIORLIN e NOZAKI, 2009; RAMOS, 2009; STEPHAN *et al.* *apud* QUADROS *et al.* 2010).

Apesar de alguns estudos mostrarem que o grau de insatisfação com a imagem corporal pode ser bastante alto em pessoas com excesso de peso (CONTI *et al.* 2005; KAKESHITA e ALMEIDA 2006), sabe-se que culturalmente as pessoas nunca estão satisfeitas com a própria imagem, mesmo aquelas que estão dentro do padrão de massa corporal adequado. Essa preocupação com a estética ideal gera conflitos principalmente entre os jovens que idealizam estar dentro de padrões de beleza que não correspondem com o adequado para a saúde (COQUEIRO *et al.* 2008). Alguns estudos sobre medidas de percepção da imagem corporal fazem relação utilizando o (IMC) como indicador do estado nutricional ao associá-los como fatores determinantes das condutas relativas ao peso corporal (CONTI *et al.* 2005; BRANCO *et al.* 2006; FINGERET *et al.* *apud* KAKESHITA e ALMEIDA, 2006).

Essa busca interminável pelo corpo perfeito está gerando excessos e preocupando profissionais da área da saúde e do desporto que atuam diariamente com pessoas que nunca estão satisfeitas com suas formas, mesmo estando dentro do padrão de massa corporal adequado.

Considerando essa alta prevalência de insatisfação com a imagem corporal, este estudo objetivou analisar a percepção da imagem corporal de estudantes universitários fazendo relação entre o real e o ideal e seu estado nutricional.

2 METODOLOGIA

2.1 Caracterização da Pesquisa

A presente pesquisa trata-se de um estudo monocausal, descritivo de campo, quanti-qualitativo, probabilístico.

2.2 População e Amostra

A população da pesquisa foi composta de acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física. A amostra foi composta por 99 acadêmicos, regularmente matriculados, e freqüentando as aulas no curso de Educação Física do IFCE/Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará/Campus Juazeiro do Norte e UVA (Universidade Vale do Acaraú) na Cidade do Crato-CE, sendo estes 50 homens (51%) e 49 mulheres (49%).

2.3 Procedimentos

Para a realização da pesquisa o projeto foi submetido à avaliação dos coordenadores dos cursos, sendo aceito e podendo então ser colocado em prática. Para os acadêmicos que se dispuseram a participar da pesquisa foram esclarecidos os testes, assim também como foi informado que a participação era voluntária, como seria a pesquisa e os seus objetivos, onde assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), envolvendo pesquisas com seres humanos, preconizados pelo Conselho Nacional de Saúde, através de Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996).

2.4 Instrumentos para a Coleta de Dados

Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário, auto-preenchido pelos participantes, apresentando a escala de nove silhuetas corporais proposta por Stunkard *et al. apud* Tritschler (2003 p. 461), a qual se propõe identificar a percepção da auto-imagem corporal que o sujeito possui, com as seguintes perguntas: Qual a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente (SR)? Qual é a silhueta que você gostaria de ter (SI)? Estabelecendo a insatisfação com a imagem corporal através da comparação entre a (SR) e a (SI). (Figura 01).

Foi adotado um procedimento interpretativo, onde a subtração do valor indicador da imagem corporal real pela imagem corporal ideal resultara um valor que foi interpretado da seguinte forma: igual a zero considerado “Satisfeito”; subtração com valores diferentes de zero classificando-os como insatisfeitos, escalonados como “Pouco satisfeito” (-1 ou +1), e “Muito insatisfeito” (< -2 ou > 2), separando-os quando o valor resultante for positivo (deseja emagrecer) e negativos (deseja ganhar massa). Para mensuração da massa corporal e estatura foi utilizada uma balança antropométrica da marca BALMAK®. Para o equacionamento do IMC, utilizaram-se as medidas de estatura e peso corporal, sendo classificados segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia (2008).



Figura 01. Escala de Silhuetas

2.5 Análise Estatística

Os dados foram inseridos em uma planilha eletrônica, formulada no programa *Excel for Windows®* 2007, onde retiramos a estatística descritiva de medidas de posição (média, mediana, mínimo e máximo), medida de variação (desvio padrão) e percentagens (relativa e acumulado).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na (Tabela 01) são apresentados os dados relativos às variáveis: idade, peso, altura e IMC analisando assim a média, o desvio padrão (DP), o mínimo, o máximo e o nível de confiança (NC) para o grupo de acadêmicos e, por conseguinte, separados por gênero (masculino e feminino).

Tabela 01. Estatística Descritiva das Variáveis: Idade, Massa Corporal, Estatura e IMC

	Idade			Peso			Altura			IMC		
	Geral	Masc.	Fem.	Geral	Masc.	Fem.	Geral	Masc.	Fem.	Geral	Masc.	Fem.
Média	22,45	23,16	21,73	64,89	75,51	54,07	1,68	1,76	1,61	22,66	24,29	21,0
DP	3,92	3,95	3,80	17,01	16,97	7,72	0,10	0,07	0,06	4,35	4,79	3,10
Mínimo	18	18	18	43,1	56,3	43,1	1,45	1,63	1,45	16,59	16,59	17,3
Máximo	36	36	36	153	153	91,3	1,92	1,92	1,73	45,69	45,69	35,2
NC 95,0%	0,78	1,12	1,09	3,39	4,82	2,22	0,02	0,02	0,02	0,87	1,36	0,89

O grupo analisado tem média de idade de 22,45 dp 3,92 \pm anos, considerado um grupo de adultos-jovens pela grande maioria esta entre 15 e 29 anos Waldvogel *et al.* (2003). Em relação ao IMC os valores encontrados foram para o grupo geral de (22,66 \pm 4,35); para o gênero masculino (24,29 \pm 4,79), e gênero feminino (21,00 \pm 3,10). Segundo classificação da OMS *apud* Petroski (2007), os indivíduos que se apresentam dentro da faixa de normalidade estão entre 18,5 a 24,9 kg/m².

Tabela 02. Classificação do IMC Feminino e Masculino

Classificação IMC Feminino				Classificação IMC Masculino			
	F(x)	% Relativa	% Acumulado		F(x)	% Relativa	% Acumulado
Baixo Peso	7	14%	14%	Baixo Peso	0	0%	0%
Normal	42	86%	100%	Normal	30	60%	60%
Sobrepeso	0	0%	100%	Sobrepeso	15	30%	90%
Obesidade 1	0	0%		Obesidade 1	3	6%	96%
Obesidade 2	0	0%		Obesidade 2	1	2%	
Obesidade 3	0	0%		Obesidade 3	1	2%	
	49	100%			50	100%	

A análise da (tabela 02) demonstra a predominância dos entrevistados classificados dentro do padrão de normalidade, 60% dos homens e 86% das mulheres; no entanto 14% das mulheres encontram-se em estado de baixo peso não sendo encontrados números quanto ao estado limítrofe na amostra masculina. Diante dos resultados fica claro que as mulheres possuem uma maior preocupação com ideal de beleza voltado à magreza. Gittelsohn *et al. apud* Gonçalves (2007); Costa *et al.* (2009) nos falam que a mulher desde os primórdios preocupa-se com sua imagem corporal e atualmente essa preocupação está demasiadamente cada vez maior. O sobrepeso é prevalente na amostra masculina 30% e 10% classificados como portadores de Obesidade 1, 2 e 3, sendo nas mulheres inexistentes. Apesar do excesso de peso está ligado a várias doenças como cardiovasculares, respiratórias, ósseo-musculares, é importante deixar claro que a maioria dos homens considera um corpo mais musculoso como representação da imagem corporal masculina ideal.

Esse número elevado de homens classificados com sobrepeso pode ser preocupante, porém, nosso trabalho apresenta uma limitação por não ter sido realizado um estudo de composição corporal, com isso não se pode afirmar que o sobrepeso evidenciado no grupo masculino é decorrente do excesso de gordura, ou de massa muscular.

A seguir será apresentada a média das respostas quanto à percepção da imagem real e a ideal dos participantes (Tabela 03).

Tabela 03. Avaliação Perceptiva da Imagem Corporal

	Aparência Física 1 (Real)			Aparência Física 2 (Ideal)		
	Geral	Masc.	Fem.	Geral	Masc.	Fem.
Média	4,20	4,48	3,92	4,11	4,72	3,49
DP	1,47	1,49	1,41	0,98	0,57	0,92
Mínimo	2	2	2	2	3	2
Máximo	9	9	9	5	5	5
NC 95,0%	0,29	0,42	0,41	0,20	0,16	0,26

Quanto à média da imagem o grupo mostrou-se homogêneo nas respostas apresentando percepções semelhantes entre a Aparência Física Real e Ideal. Porém, observa-se que a média da Aparência Física Real no grupo feminino é maior que a Aparência Física Ideal e no grupo masculino essa tendência é contrária. Isto demonstra uma pequena insatisfação com a imagem corporal em ambos os grupos, as mulheres querem estar

com a aparência ideal mais magra e os homens mais fortes. No estudo realizado por Coqueiro *et al.* (2008) em universitários do Sul do país matriculados na disciplina de Educação Física curricular de uma universidade pública da região de Florianópolis, estado de Santa Catarina/Brasil, a média das silhuetas indicadas pelas mulheres como real foi $3,8 \pm 1,0$ e ideal $3,1 \pm 0,6$. Já os homens tiveram como média da silhueta real $3,8 \pm 1,3$ e ideal $4,0 \pm 0,8$ mostrando resultados semelhantes com o presente estudo.

Segundo Damasceno *et al.* (2005) indivíduos que preferem a silhueta 03 procuram corpos mais magros e com volume corporal menor do que as recomendações de saúde. Diante desses achados verifica-se que as mulheres tendem a querer uma silhueta menor do que sua atual e os homens se identificam com silhuetas maiores, refletindo o desejo de apresentar maior quantidade de massa corporal. Nas tabelas 04 e 05 verifica-se a relação entre o IMC e a aparência real e ideal, representadas através das silhuetas.

Tabela 04. Relação entre IMC e Aparência Real

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total
Baixo Peso	0%	43%	57%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	7
Normal	0%	8%	28%	28%	26%	7%	3%	0%	0%	72
Sobrepeso	0%	13%	7%	7%	47%	27%	0%	0%	0%	15
Obesidade 1	0%	0%	0%	0%	0%	13%	33%	0%	0%	3
Obesidade 2	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	1
Obesidade 3	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	1

Relacionando o IMC com a Aparência Real, a classificação baixo peso, 100% dos indivíduos afirmam que a imagem corporal que se associa a sua estão representadas pelas silhuetas (2 e 3) demonstrando que os mesmos se reconhecem como magros. Contudo, a maioria dos classificados com o IMC dentro do padrão de normalidade, perceberam sua aparência nas silhuetas (3, 4 e 5), mesmo nesse caso observou-se distorções, ou seja, alguns indivíduos, mesmo estando normais, perceberam-se com silhuetas magras ou com tendência a sobrepeso e obesidade, caracterizando a não aceitação da aparência real. Este fato também foi observado no Sobrepeso onde a maioria percebeu-se com aparência dentro do real para o seu IMC, porém alguns se perceberam com silhuetas caracterizadas como magras, não correspondendo a real situação da sua massa corporal, caracterizada pelo IMC. Já os indivíduos caracterizados como obesos, perceberam-se com silhuetas características da obesidade, sendo assim, não apresentando distorção na sua percepção da imagem corporal.

Tabela 05. Relação entre IMC e Aparência Ideal

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total
Baixo Peso	0%	43%	43%	0%	14%	0%	0%	0%	0%	7
Normal	0%	8%	15%	39%	38%	0%	0%	0%	0%	72
Sobrepeso	0%	0%	7%	20%	73%	0%	0%	0%	0%	15
Obesidade 1	0%	0%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	3
Obesidade 2	0%	0%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	1
Obesidade 3	0%	0%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	1

Na relação entre o IMC e a Aparência Ideal observa-se que os indivíduos classificados com baixo peso reconhecem como uma aparência ideal aquela que correspondem a sua situação atual do IMC, ou seja, querem permanecer magros, porém verifica-se que alguns indivíduos desejam corpos diferentes do que apresentam, não estando satisfeitos com sua aparência física. Na classificação do IMC normal observa-se que os indivíduos relacionam com a sua aparência ideal as silhuetas que demonstram tendência magra a normal. Porém alguns se percebem como forte/obeso demonstrando uma relação distorcida da sua massa corporal com o seu ideal de corpo. No sobrepeso a relação entre o IMC e aparência ideal demonstra que 73% dos indivíduos reconhecem como ideal de corpo a silhueta que demonstra características com tendência a sobrepeso, porém 27% desejam uma aparência mais magra do que o seu IMC representa. Já na classificação

de obesidade todos os indivíduos desejam uma aparência diferente da classificação do seu IMC, ou seja, querem como aparência ideal um corpo mais magro.

A distribuição dos estudantes de acordo com a satisfação da imagem corporal percebida, segundo sexo, e o desejo de reduzir ou aumentar o peso corporal de acordo com a insatisfação com a imagem corporal é mostrado na (Figura 02), no qual se observa que a maioria dos participantes, de ambos os sexos, demonstraram-se está insatisfeitos com sua imagem, sendo essa insatisfação superior nas mulheres (41,4% participantes do sexo feminino e 34,4% do sexo masculino).

Quanto ao nível de insatisfação corporal foi caracterizado que se encontra: satisfeitos (16,2% dos homens e 8,1% das mulheres); pouco satisfeito (20,2% dos homens e 31,3% das mulheres) e muito insatisfeito (14,1% dos homens e 10,1% das mulheres). O maior percentual de sujeitos foi classificado como pouco satisfeito, com maior participação do grupo feminino. Nota-se que esses estudantes não se encontram em sua maioria nos extremos das classificações, ou seja, nem tão “satisfeitos” e nem tão “muito insatisfeitos”.

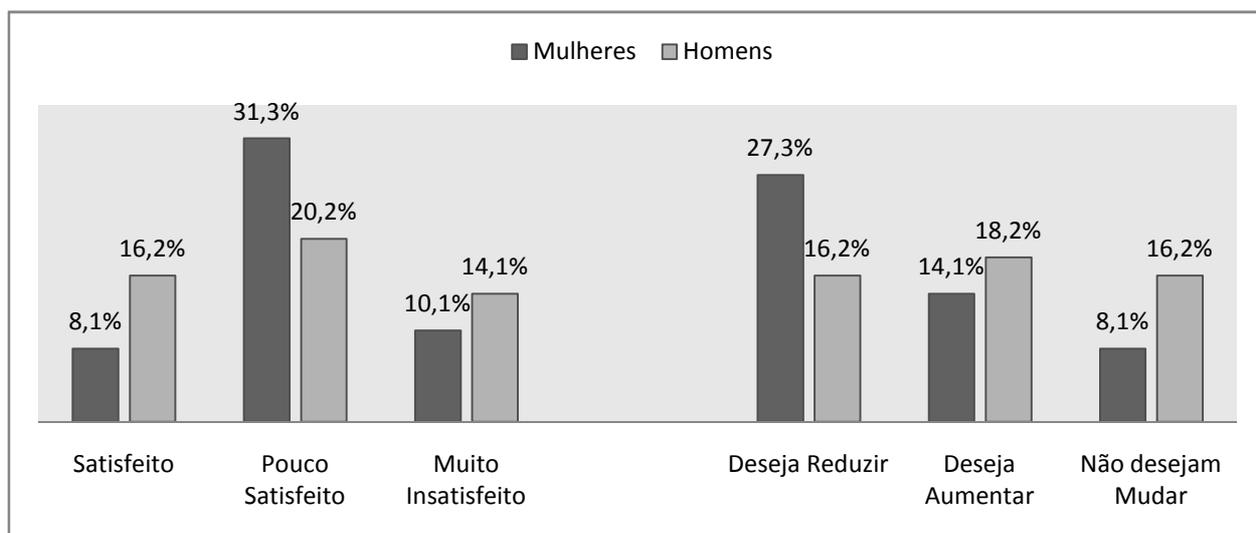


Figura 02. Quantidade de Satisfeitos/Pouco insatisfeito/Insatisfeito com a silhueta corporal e quantidade de sujeitos interessados em Reduzir/Aumentar sua silhueta corporal.

As mulheres anseiam pela redução do tamanho da silhueta corporal, enquanto que a predominância nos homens é pelo desejo de ter um corpo mais forte. Esses resultados são similares aos de Damasceno *et al.* (2008), que demonstraram a mesma tendência em estudo realizado com amostra de 186 praticantes de caminhada de uma cidade do estado de Minas Gerais, Brasil.

No estudo realizado por Russo (2005), ao analisar a percepção corporal de estudantes de Educação Física, de ambos os sexos, de uma cidade de São Paulo, concluiu que há diferenças em relação à insatisfação corporal entre os sexos, e que não somente o sexo feminino apresenta distúrbios estimulados pela cultura, como também os homens estão apresentando preocupação excessiva em ficar “forte” a todo custo. Isso explica os resultados encontrados no presente estudo, no qual os homens em relação às mulheres apresentaram estar “muito mais insatisfeitos” e com maior desejo em aumentar de peso.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados evidenciaram proporções elevadas de insatisfação com a imagem corporal em ambos os sexos, mostrando um grande número de estudantes insatisfeitos com seus tamanhos e formas corporais. Observou-se que em geral essa insatisfação com a imagem corporal nas mulheres mostra que as mesmas desejam reduzir o tamanho da silhueta corporal, enquanto os homens desejam silhuetas maiores.

Diante das análises feitas, foi verificada associação entre a insatisfação com a imagem corporal e o estado nutricional, entretanto, essa associação foi bem mais evidenciada nos indivíduos classificados de acordo com o IMC entre sobrepeso/obesidade e a aparência ideal, no qual apresentaram maiores chances de desenvolver insatisfação com a própria imagem corporal, do que os indivíduos classificados com peso normal.

Observando somente o grupo classificado como obesos, nota-se que o estado nutricional é o fator mais fortemente associado com a insatisfação da imagem corporal, já que todos os indivíduos mostraram estar insatisfeitos com sua imagem.

O presente estudo apresenta limitações já que a medida usada para avaliar a imagem corporal provém informação muito restrita e não pode ser adequadamente utilizada para avaliar a imagem corporal no sexo masculino, dada sua preocupação com um corpo cada vez mais musculoso.

Estes resultados são preocupantes, tendo em vista que são futuros professores de Educação Física e possuem papel fundamental em alertar pais, educadores e profissionais da saúde já que padrões de corpo ideal são bastante influenciados pela mídia, onde corpos magros e esbeltos são exemplos a ser seguidos como forma ideal de beleza, criando uma sociedade cada vez mais insatisfeita com sua imagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O. E.; CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 33, n. 6, 2006.

CIORLIN, N. M.; NOZAKI, V. T. Compulsão alimentar periódica e distorção da imagem corporal em adolescentes. **Rev Bras Nutr Clin** 2009; 24 (3): 189-95.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista Nutrição**. 2005;18:491-97.

COQUEIRO, R. S.; PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; BARBOSA, A. R. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Rev Psiquiatra RS**. 2008; 30(1): 31-168.

COSTA, J. E. F. ; *et. al.*. **Atitudes Alimentares e Percepção da Imagem Corporal em Acadêmicos de Educação Física**. In: IV Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte Nordeste de Educação Tecnológica - CONNEPI, 2009, Belém.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2005, vol.11, n. 3, ISSN 1517-8692. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a06v11n3.pdf. Acesso em: 30/03/2008.

GONÇALVES, A.; MACHADO, F. C. F.; PEREIRA, J. F.; SILVA, Q. F. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em estudantes de Educação Física. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 12 - N° 115 - Dezembro de 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 24/05/2008.

GRAUP, S. *et al.* Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.2, p.129-38, abr./jun. 2008.

JÚNIOR, S. H. A. S.; SOUZA, M. A.; SILVA, J. H. A. Tradução, Adaptação e Validação da Escala de Satisfação com a Aparência Muscular. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 13 - N° 120 - Maio de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 12/01/2009.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev Saúde Pública**, 2006; vol.40:497-504.

MASSET e SAFONS, Excesso de peso e insatisfação com a imagem corporal. **Arq Sanny Pesq Saúde** (1): 38-48, 2008.

MARTINS, F. D.; NUNES, O. F. M.; NORONHA, P. P. A. Satisfação com a Imagem Corporal e Autoconceito em Adolescentes. **Psicologia: Teoria e Prática** – 2008, 10(2): 94-105.

MORGADO, F. F. R, FERREIRA, M. E. C, ANDRADE, M. R. M, SEGHE TO, K. J. Análise dos Instrumentos de Avaliação da Imagem Corporal. **Fit Perf J**. 2009 mai-jun; 8(3): 204-11.

PETROSKI, E. L. **Antropometria: técnicas e padronizações**. 3 ed. ver e ampl – Blumenau: Nova Letra, 2007. 182 p.

QUADROS, T. M. B. *et al.* Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. **Rev Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.78-85, jan./mar. 2010.

RAMOS, K. P. (2009). **Escala de Avaliação do Transtorno Dismórfico Corporal: Propriedade Psicométricas**. Tese de Doutorado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, São Paulo, Brasil, xix + 115 pp.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v.5, n.6, p.80-90, 2005.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA. **Tabela de classificação do IMC**. Disponível em: <http://www.endocrino.org.br/conteúdo/publico/IMC.php>. Acesso em: 05/12/2008.

TRISCHLER, KATHLEEN A. **Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes** de Barrow & McGee/Kathleen Trischler; [tradução da 5. Ed. Original de Márcia Greguol; revisão científica, Roberto Fernandes da Costa]. – Barueri, SP: Manole, 2003.

WALDVOGEL, B. C.; FERREIRA, C. E. C; YAZAKI, L. M.; GODINHO, R. E.; PERILLO, S. R. **Projeção da população paulista como instrumento de planejamento**. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392003000300008. Acesso em: 19/04/2008.