

Insatisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de jump

Body image dissatisfaction in women jump practitioners

Miliane Sabino de Assis¹ , Francielle de Assis Arantes¹ , Gustavo Leite Camargos¹ ,
Luciano Bernardes Leite² , Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira¹ 

¹ Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), Ubá, Brasil

² Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 19.03.2024

Revisado: 19.08.2024

Aprovado: 05.09.2024

PALAVRAS-CHAVE:

Insatisfação;
Imagem corporal;
Jump.

KEYWORDS:

Dissatisfaction;
Body image;
Jump.

PUBLICADO:

23.09.2024

RESUMO

INTRODUÇÃO: A insatisfação com a imagem corporal em mulheres é um tema complexo e profundamente arraigado na sociedade contemporânea. Esse fenômeno é significativo e multifacetado, despertando um crescente interesse na comunidade científica.

OBJETIVO: Avaliar o nível de insatisfação com a imagem corporal em mulheres praticantes de jump.

METODOLOGIA: Foram avaliadas 46 mulheres com média de 36,13±9,56 anos, com a utilização de dois questionários, um para avaliar o nível de atividade física e o outro para avaliar a imagem corporal. Após a coleta, foi realizada a análise dos dados, adotando um nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS: A maioria das avaliadas foram classificadas como "Muito Ativas" (52,2%) e "Ativas" (43,5%); quanto à satisfação corporal, 63% apresentaram algum grau de insatisfação com a sua imagem. Houve uma relação inversa da satisfação corporal com a idade, tempo de prática, dias na semana e tempo semanal.

CONCLUSÃO: Conclui-se que, na amostra avaliada, foi identificado um elevado nível de insatisfação com a imagem corporal entre as mulheres praticantes de Jump.

ABSTRACT

BACKGROUND: Body dissatisfaction in women is a complex and deeply rooted issue in contemporary society. This phenomenon is significant and multifaceted, arousing growing interest in the scientific community.

OBJECTIVE: To evaluate the level of dissatisfaction with body image in women who practice jumping.

METHODOLOGY: A total of 46 women, with a mean age of 36.13±9.56 years, were evaluated using two questionnaires: one to assess physical activity levels and another to evaluate body image. Data analysis was conducted following data collection, with a significance level set at $p < 0.05$.

RESULTS: The majority of those evaluated were classified as "Very Active" (52.2%) and "Active" (43.5%); As for body satisfaction, 63% showed some degree of dissatisfaction with their image. There was an inverse relationship between body satisfaction and age, practice time, days in the week and weekly time.

CONCLUSION: It is concluded that, in the sample evaluated, a high level of dissatisfaction with body image was identified among women who practice Jump.

▼ INTRODUÇÃO

A imagem corporal (IC) é uma construção mental que cada indivíduo faz, englobando pensamentos e sentimentos sobre o tamanho, aparência e forma do próprio corpo, e reflete a subjetividade de cada um. Esse conceito está intimamente relacionado ao que visualizamos e imaginamos sobre nós mesmos, influenciando a percepção de adequação em relação aos padrões sociais (Cardoso *et al.*, 2020; Souza; Alvarenga, 2016). A insatisfação corporal surge como um distúrbio que afeta essa imagem construída, gerando sentimentos negativos quando o indivíduo compara seu corpo atual com o ideal. Portanto, a imagem corporal é crucial para o desenvolvimento da autoimagem, determinando como nos vemos e como acreditamos que os outros nos percebem (Damasceno *et al.*, 2006).

A imagem corporal se desenvolve ao longo da vida e é moldada pelos ambientes em que vivemos, refletindo aspectos psicológicos e cognitivos, além das influências que recebemos, como o que vemos e ouvimos. A crescente presença da mídia e as comparações constantes com imagens idealizadas geram uma sensação de insegurança, reforçando o desejo de alcançar o “corpo ideal” promovido pela sociedade (Bauman, 2007; Saur; Pasian, 2008). Historicamente, o padrão de beleza feminino mudou: enquanto antes corpos mais robustos eram associados à saúde, atualmente a mídia e a sociedade valorizam corpos magros, levando a preconceitos e discriminação contra aqueles que não se enquadram nesse padrão (Tomaz *et al.*, 2020).

Para lidar com a insatisfação com a imagem corporal e buscar adequação aos padrões estabelecidos, muitas mulheres recorrem à prática de exercícios físicos como uma solução saudável. O exercício físico não apenas melhora a aptidão física, mas também desempenha um papel importante na prevenção e controle de várias doenças, além de ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. A prática regular de atividades físicas contribui para a perda de peso e, conseqüentemente, para a melhoria da autoestima e da imagem corporal (OMS, 2020).

O *Jump*, um exercício físico realizado em um minitrampolim com movimentos ritmados ao som de música, é uma modalidade acessível e eficaz. É predominantemente aeróbico e oferece benefícios como a melhora da resistência cardiorrespiratória, redução do percentual de gordura, aumento da força muscular e maior prazer e motivação durante a prática (Albuquerque, 2013; Silva; Lima; Agostini, 2008). Uma aula de *Jump* pode queimar entre 300 e 500 calorias, variando de acordo com as características individuais dos praticantes (Albuquerque, 2013). Embora os resultados possam variar, o *Jump* é uma excelente opção para quem busca a perda de peso (Furtado; Simão; Lemos, 2004).

Diante da significativa influência de fatores culturais, sociais e psicológicos na percepção da imagem corporal, é crucial avaliar como esses aspectos afetam as mulheres praticantes de *jump*. A insatisfação corporal pode impactar negativamente a autoestima e a qualidade de vida. Portanto, o presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de insatisfação com a imagem corporal em mulheres praticantes de *jump*.

▼ MÉTODOS

Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, com 46 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária de 25 a 55 anos, praticantes de aulas de *jump*, em duas cidades no interior de Minas Gerais, no mês de julho de 2023. A coleta dos dados foi feita em uma academia em cada cidade, e todo o procedimento foi conduzido por pesquisadores devidamente treinados. Como critério de inclusão, foram avaliadas alunas que praticavam as aulas de *jump* há mais de um mês; e como exclusão, as avaliadas que não respondessem a todas as perguntas.

Os procedimentos de coleta de dados iniciaram-se com a obtenção de autorização dos proprietários das academias por meio da assinatura de uma carta de autorização para a pesquisa. Em seguida, as participantes foram devidamente informadas sobre os procedimentos e objetivos da pesquisa. Aquelas que concordaram em participar assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), manifestando sua concordância e aceitação voluntária para participar. Todos os procedimentos adotados seguiram as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Foram aplicados três questionários: sociodemográfico, questionário internacional de atividade física (IPAQ) e o Body Shape Questionnaire (BSQ-34).

Na fase inicial do estudo, foi administrado um questionário sociodemográfico, abordando informações essenciais como nome, idade, tempo de prática, carga horária semanal de treino e dias específicos da semana em que ocorriam os treinamentos. Esses dados forneceram uma visão abrangente do perfil dos participantes, permitindo uma análise mais aprofundada em relação às variáveis sociodemográficas relacionadas à prática de *jump*.

Utilizou-se o IPAQ em sua versão curta, validada por Matsudo *et al.* (2001). Composto por 4 perguntas com opções A e B, esse questionário foi empregado para avaliar o nível de atividade física das participantes. Suas questões abrangem diferentes aspectos da rotina diária, como transporte, trabalho, tarefas domésticas e lazer, permitindo a estimativa do tempo semanal dedicado a atividades de intensidade moderada e vigorosa. Além disso, o IPAQ avalia o tempo despendido em atividades passivas realizadas na posição sentada. As avaliadas foram posteriormente classificadas como muito ativas, ativas, insuficientemente ativas A e B, ou sedentárias, de acordo com os critérios estabelecidos pelo próprio IPAQ.

Adicionalmente, o *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), desenvolvido por Cooper *et al.* (1987) e adaptado para o português por Cordás e Castilho (1994), também foi administrado. Este questionário avalia o nível de preocupação com a imagem corporal e consiste em 34 questões com seis opções de resposta: 1 - Nunca; 2 - Raramente; 3 - Às vezes; 4 - Frequentemente; 5 - Muito frequentemente; 6 - Sempre. A pontuação total do questionário é interpretada da seguinte forma: pontuação menor que 80 indica “sem insatisfação”; entre 80 e 110, “insatisfação leve”; entre 111 e 140, “insatisfação moderada”; e pontuação superior a 140, “grave insatisfação corporal”.

Após a coleta dos dados, a análise estatística foi conduzida por meio de uma exploração descritiva das variáveis

estudadas, incluindo média, desvio-padrão e porcentagem. A normalidade dos dados foi avaliada pelo teste Kolmogorov-Smirnov, e a relação entre o BSQ e as demais variáveis foi examinada por meio do teste de correlação linear de Spearman. Todas as análises adotaram um nível de significância de $p < 0,05$. Os dados foram processados no programa estatístico SPSS, versão 21.0

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta a análise descritiva da amostra composta. A média de idade das participantes foi de $36,13 \pm 9,56$ anos, com um tempo médio de prática esportiva de $4,41 \pm 2,33$ meses. As atividades físicas foram realizadas, em média, $3,87 \pm 1,11$ dias por semana, resultando em um total semanal médio de 179,61 minutos. Em relação ao escore BSQ, a média observada foi de $99,46 \pm 33,32$.

Tabela 1. Análise descritiva da amostra de mulheres praticantes de *Jump*, 2023

Variável	M ± dp
Idade (anos)	36,13± 9,56
Tempo de Prática (meses)	4,41±2,33
Dias na Semana	3,87±1,11
Tempo Semanal (minutos)	179,67±61,83
Escore BSQ	99,46±33,32

BSQ: Body Shape Questionnaire
Fonte: dados da pesquisa.

A Figura 1 ilustra detalhadamente o nível de atividade física dos indivíduos analisados. Observa-se que a maioria dos participantes foi classificada como muito ativa, representando 52,2% da amostra. Em seguida, 43,5% dos indivíduos foram classificados como ativos, demonstrando um comprometimento regular com a prática de exercícios físicos. Apenas uma pequena parcela, correspondente a 4,3%, foi classificada como insuficientemente ativa A, indicando um nível de atividade física abaixo do recomendado.

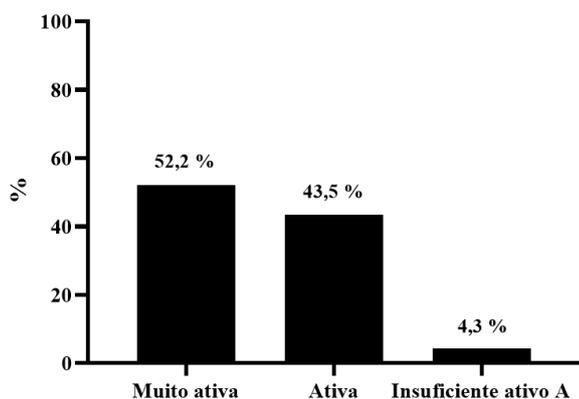


Figura 1. Classificação do nível de atividade física entre as praticantes de *Jump*, 2023.

A Figura 2 apresenta o nível de insatisfação corporal entre as mulheres praticantes de *jump*. Os resultados revelam que mais da metade da amostra avaliou-se com algum grau de insatisfação corporal, distribuída entre leve,

moderada e grave. No entanto, é importante destacar que 37% das participantes não apresentaram nenhuma insatisfação com sua imagem corporal, o que sugere uma percepção positiva em relação ao próprio corpo dentro desse grupo.

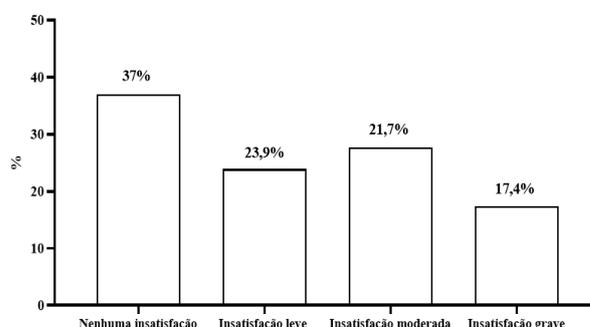


Figura 2. Nível de insatisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de *Jump*, 2023.

A Tabela 2 apresenta as correlações entre o BSQ e variáveis como idade e aspectos relacionados à prática de *jump*. Os resultados indicam uma relação inversa significativa entre o BSQ e todas as variáveis analisadas. Especificamente, a correlação entre o BSQ e a idade foi de $-0,299$ ($p = 0,044$), sugerindo que, à medida que a idade aumenta, a insatisfação corporal tende a diminuir. As variáveis relacionadas à prática de *jump* mostraram correlações ainda mais fortes com o BSQ: o tempo de prática apresentou uma correlação de $-0,858$ ($p < 0,001$), os dias de prática por semana mostraram uma correlação de $-0,897$ ($p < 0,001$), e o tempo total semanal de atividade física exibiu uma correlação de $-0,905$ ($p < 0,001$). Esses resultados sugerem que quanto maior a frequência e a duração da prática de *jump*, menor a insatisfação corporal entre as participantes.

Tabela 2. Correlação entre o BSQ com a idade e variáveis da prática de *Jump*, 2023.

Interação	r_s	p
BSQ x Idade	-0,299	0,044
BSQ x Tempo de Prática	-0,858	<0,001
BSQ x Dias na Semana	-0,897	<0,001
BSQ x Tempo Semanal	-0,905	<0,001

BSQ: Body Shape Questionnaire.
Fonte: dados da pesquisa.

Nossos resultados mostraram que a maioria das participantes (52,2%) foi classificada como Muito Ativa e apresentou algum grau de insatisfação corporal (63%). Observou-se uma correlação inversa entre a insatisfação corporal e fatores como idade, tempo de prática, frequência semanal e duração dos treinos. Esse padrão de insatisfação variou de leve a grave entre as participantes.

Os nossos achados estão alinhados com a literatura existente. Por exemplo, Costa, Torre e Alvarenga (2015) encontraram que a insatisfação corporal é mais prevalente entre mulheres em academias, com uma taxa de 34,3%, comparada a 6,1% entre homens. Isso é consistente com estudos subsequentes, como o de Petroski, Pelegrini e Glaner (2009), que reportou uma taxa de insatisfação corporal

de 60,4% em adolescentes, sendo as meninas mais insatisfeitas (65,7%) do que os meninos (54,5%). Tessmer *et al.* (2006) também indicaram que cerca de metade dos frequentadores de academias estavam insatisfeitos com seu corpo, com uma prevalência mais alta entre as mulheres. Da mesma forma, Kiefer *et al.* (2000) revelaram que mulheres estudantes mostraram maior insatisfação com o peso e uma percepção distorcida de suas dimensões corporais.

Em apoio a esses dados, Macedo *et al.* (2019) realizaram uma revisão bibliográfica e encontraram altos níveis de insatisfação corporal entre praticantes de atividade física. A alta prevalência pode ser atribuída ao fato de que muitos indivíduos frequentam academias e aulas aeróbicas com o principal objetivo de melhorar sua aparência física, o que pode ter influenciado os resultados observados entre as praticantes de *Jump* em nosso estudo.

Além disso, a insatisfação corporal observada reflete uma tendência global, fortemente influenciada pelos padrões de beleza promovidos pela mídia, que idealiza corpos magros e definidos. A pressão para atender a esses padrões pode resultar em julgamentos negativos e aumentar a insatisfação corporal (Siqueira; Faria, 2008). A influência das mídias sociais na construção da imagem corporal, especialmente no gênero feminino, é significativa. Amaral *et al.* (2019) destacam que o menor contato com as mídias sociais está associado a um maior nível de satisfação com o corpo entre jovens e mulheres.

Observamos também que, quanto maior a carga semanal de treino, menor é o grau de insatisfação corporal. Isso sugere que a prática regular de atividade física pode contribuir positivamente para a autoestima. Smouter, Coutinho e Mascarenhas (2019) corroboram essa observação, indicando que a satisfação corporal tende a aumentar com a prática de exercícios físicos, que beneficia tanto aspectos físicos quanto a percepção corporal (Serassuelo Júnior *et al.*, 2012).

Os benefícios do exercício físico vão além da saúde física, incluindo melhorias no metabolismo, redução de gordura, aumento da massa muscular e densidade óssea, além de efeitos positivos na autoestima, humor e qualidade de vida geral (Samulski; Lustosa, 1996). O exercício aeróbico, em particular, pode promover o controle de peso, convívio social e diminuição do estresse, e é frequentemente associado a uma maior satisfação com as aulas dinâmicas e coreografadas (Moura *et al.*, 2007).

Em relação a prática de *Jump*, estudo de Moura, Sanchoteme e Ruschel (2017) verificou que a mesma apresenta característica aeróbica, o qual pode ser utilizada para a melhora da capacidade e resistência aeróbica, contribuindo também para a perda de gordura, devido ao gasto energético que proporciona. Além disso, em estudo de Maciel *et al.* (2019) foi possível observar que mulheres praticantes de *jump* apresentam uma qualidade de vida maior, em comparação com não praticantes. Dessa forma, sua prática pode beneficiar a saúde da mulher, bem como auxiliar na satisfação com sua imagem corporal.

No entanto, é importante reconhecer as limitações do presente estudo. O delineamento transversal impede uma análise mais profunda das relações de causa e efeito, o número reduzido de participantes limita a generalização dos dados e a ausência de investigação de outros fatores que podem influenciar a imagem corporal das participantes pode ter impactado os resultados.

▼ CONCLUSÃO

Conclui-se que a amostra avaliada apresentou um elevado nível de insatisfação com a imagem corporal entre as mulheres praticantes de *Jump*. Observou-se uma relação inversa significativa entre a satisfação corporal e fatores como idade, tempo de prática, dias de atividade por semana e tempo semanal dedicado ao exercício. Esses achados sugerem que, quanto maior a idade e mais frequente a prática de *Jump*, menor tende a ser a insatisfação com a imagem corporal.

Diante desses resultados, recomenda-se a implementação de medidas preventivas nas academias, como a inclusão de suporte psicológico especializado para tratar aspectos relacionados à autoimagem. Essa abordagem integrada pode contribuir para a melhoria da satisfação corporal, além de promover a saúde física e mental das praticantes. Adicionalmente, destaca-se a importância de realizar mais pesquisas com um número maior de participantes e um delineamento longitudinal. Estudos futuros podem fornecer informações adicionais que esclareçam as possíveis causas e efeitos do nível de insatisfação com a imagem corporal entre mulheres praticantes de *Jump*, ampliando o entendimento e a eficácia das intervenções.

► AGRADECIMENTOS

Nada a declarar.

► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

► FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

■ REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Z. *Jump: da teoria à prática*. São Paulo: Ícone, 2013.
- AMARAL, A. C. S.; MEDEIROS, A. D. S. F.; ARAÚJO, A. C. D. M. R.; ANA, A. A. D. S.; HUDSON, T. A.; FERREIRA, M. E. C. Apreciação corporal e aspectos associados entre adolescentes e mulheres jovens. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 16-22, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000220>
- BAUMAN, Z. *Vida líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.
- CARDOSO, L.; NIZ, L. G.; AGUIAR, H. T. V.; LESSA, A. D. C.; ROCHA, M. E. D. S. E.; ROCHA, J. S. B.; FREITAS, R. F. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 3, p. 156-64, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000274>
- COOPER, P. J.; TAYLOR, M. J.; COOPER, Z.; FAIRBURN, C. G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, v. 6, n. 4, p. 485-94, 1987. DOI: [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- CORDÁS, T. A.; CASTILHO, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares: instrumento de avaliação: Body Shape Questionnaire. *Psiquiatria Biológica*, v. 2, n. 1, p. 17-21, 1994.
- COSTA, A. C. P.; TORRE, M. C. D. M. D.; ALVARENGA, M. D. S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 29, p. 453-64, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000300453>

- DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/691>
- FURTADO, E.; SIMÃO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético durante as aulas do Jump Fit. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, p. 371-5, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000500004>
- GOTAY, C. C.; MOORE, T. D. Assessing quality of life in head and neck cancer. *Quality of Life Research*, v. 1, p. 5-17, 1992. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00435431>
- HAUSER, C.; BENETTI, M.; REBELO, F. P. V. Estratégias para o emagrecimento. *Energia*, v. 25, p. 43, 2004. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3846/>
- IPAQ. International Physical Activity Questionnaire. *Scoring protocol*. 2005. Disponível em: <https://sites.google.com/view/ipaq/score> Acesso em: 18/03/2024.
- LEITNER, B.; BAUER, R.; RIEDER, A. Body weight: the male and female perception. *International Journal of Public Health*, v. 45, n. 6, p. 274, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01591690>
- MACEDO, J. L.; OLIVEIRA, A. S. S.; REIS, E. R.; ASSUNÇÃO, M. D. J. S. M. Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 13, n. 81, p. 617-23, 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1397>
- MACIEL, L. M. O.; DINIZ, E. F. F. S.; LOPES, J. S.; OLIVEIRA, R. A. R. Qualidade de vida em praticantes e não praticantes de Jump. *Revista Unifagoc*, v. 4, p. 23-8, 2019. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/570>
- MOURA, N. L.; GRILLO, D. E.; MERIDA, M.; CAMPANELLI, J. R.; MERIDA, F. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 6, n. 3, p. 103-18, 2007. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1241>
- MOURA, Y. L. R.; SANCHOTENE, C. G.; RUSCHEL, C. Respostas fisiológicas em aulas de ginástica aeróbica: uma revisão integrativa da literatura em língua portuguesa. *Biomotriz*, v. 11, n. 2, p. 109-29, 2017. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/70/22>
- OMS. Organização Mundial da Saúde. **OMS lança novas diretrizes sobre a atividade física e comportamento sedentário**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario> Acesso em: 01/03/2024.
- PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F. Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos. *Motricidade*, v. 5, n. 4, p. 13-25, 2009. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.167>
- RISTOW, M.; DOS SANTOS, L.; BEIMS, D. F.; NESELLO, L. Â. N. Percepção corporal por praticantes de musculação. *Revista da Unifebe*, v. 1, n. 11, p. 1-11, 2013. Disponível em: <https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/RevistaUnifebe/article/view/181>
- SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/992>
- SAUR, A. M.; PASIAN, S. R. S. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. *Avaliação Psicológica*, v. 7, n. 2, p. 199-209, 2008. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712008000200011
- SERASSUELO JUNIOR, H.; BACARIN, D. S.; RONQUE, E. R. V.; OLIVEIRA, S. R. D. S.; SIMÕES, A. C. A percepção do autoconceito e sua influência no desempenho motor em crianças e adolescentes. *Revista da Educação Física*, v. 23, p. 15-23, 2012. DOI: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i1.11090>
- SILVA, C. C.; LIMA, C.; AGOSTINI, S. M. Comportamento das variáveis fisiológicas em mulheres submetidas a 12 semanas de treinamento do programa Power Jump. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 2, n. 12, p. 593-604, 2008. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/125>
- SIQUEIRA, D.; FARIA, A. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. *Comunicação Mídia e Consumo*, v. 3, n. 9, p. 171-88, 2007. DOI: <https://doi.org/10.18568/cm.v3i9.95>
- SMOUTER, L.; COUTINHO, S. D. S.; MASCARENHAS, L. P. G. Associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 455-64, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018242.34962016>
- SOUZA, A. C. D.; ALVARENGA, M. D. S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários: uma revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 65, n. 3, p. 286-99, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000134>
- TESSMER, C. S.; SILVA, M. C.; PINHO, M. N.; GAZZALE, F. K.; FASSA, A. C. G. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 14, n. 1, p. 7-12, 2006. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/672>
- TOMAZ, R. C.; SILVA, E. S. S.; BEZERRA, M. A. A.; SIMÕES NETO, J. C.; ROCHA, A. M. Corpo padrão: um estudo sobre as concepções do corpo feminino exposto pela mídia. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, v. 7, n. 10, p. 120-45, 2020. Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/98>

✉ E-MAIL DOS AUTORES

Miliane Sabino de Assis

✉ miliane16@hotmail.com

Francielle de Assis Arantes

✉ franciellearantes@gmail.com

Gustavo Leite Camargos

✉ gustamargos@hotmail.com

Luciano Bernardes Leite (Autor Correspondente)

✉ luciano.leite@ufv.br

Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira

✉ renata.oliveira@unifagoc.edu.br