

IMAGEM CORPORAL E DEPENDÊNCIA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DE GINÁSTICA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO

Alexandre Palma

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Andreia Artur Esteves

Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Monique Assis Correio

Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Ludmila Mourão

Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil

Silvia Agatti Lüdorf

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Lígia Martins Vilhena

Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Resumo

O objetivo do presente estudo foi identificar a insatisfação com a imagem corporal e a dependência de exercícios físicos entre frequentadores de uma academia de ginástica. Participaram do estudo 106 praticantes de exercícios físicos, de ambos os sexos e idades entre 16 e 79 anos. Para verificação da insatisfação com a imagem corporal utilizou-se o *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Para detecção de dependência de exercícios físicos foi usado o *Negative Addiction Scale* (NAS). O escore médio do BSQ foi de 80,8 (leve preocupação); 29,62% reportaram alguma preocupação com a imagem corporal; e 19,81% manifestaram dependência de exercícios físicos. Conclui-se que os praticantes de exercícios físicos apresentam taxas de insatisfação corporal ligeiramente maiores que outros grupos.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Exercício. Dependência (Psicologia).

Introdução

Imagem corporal pode ser compreendida como a experiência particular e subjetiva que o corpo é percebido pelo sujeito. Esta percepção se constrói não só a partir do processo cognitivo, mas também através da reflexão dos desejos, emoções e interação com os outros (TAVARES, 2003; BARROS, 2005).

A imagem corporal é, portanto, um fenômeno multifacetado em que há a interação de aspectos sociais, fisiológicos e emocionais. Além disso, é preciso considerar que ela se estabelece na relação que o sujeito tem com o mundo, com outros indivíduos, ou seja, é uma experiência de troca. Por conseguinte, um fenômeno social, no qual há um contínuo intercâmbio entre a imagem corporal do sujeito e a dos indivíduos que o cercam (BARROS, 2005).

Em razão de uma série de problemas físicos ou psicológicos associados, a insatisfação com imagem corporal tem recebido maior atenção nos últimos anos e, embora essa condição possa ser mais frequente entre as mulheres que predominantemente desejam um corpo mais magro, tem sido reportado que um número substancial de homens manifesta insatisfação com seus corpos e aspiram ficar mais musculosos (NOWELL; RICCIARDELLI, 2008). No Brasil, estudos sobre insatisfação com a imagem corporal têm sido conduzidos com diferentes grupos. Bosi et al. (2008) observaram que 17,1% do total de alunas de educação física investigadas apresentavam moderada ou grave insatisfação com a imagem corporal. Em outra investigação, envolvendo estudantes de nutrição também do sexo feminino, Bosi et al. (2006) verificaram que 18,6% manifestaram moderada ou grave insatisfação.

Um dos aspectos importantes relacionados à insatisfação com a imagem corporal tem sido a excessiva prática de exercícios físicos. Diversos estudos têm demonstrado que pessoas mais envolvidas com exercícios físicos regulares apresentam mais chances de manifestar insatisfação com a imagem corporal do que aquelas que não praticam (HAUSENBLAS; FALLON, 2006; HOLM-DENOMA et al., 2009).

Além disso, estudos antropológicos têm evidenciado que a ideologia do *body building*, característica da cultura das academias de ginástica, encontrou, na cidade do Rio de Janeiro, campo fértil para prosperar. O corpo, nessa cidade, é um valor que distingue os indivíduos (GOLDENBERG; RAMOS, 2002). As academias de ginástica, assim, parecem estimular a excessiva perda de gordura corporal entre as mulheres e o aumento da massa muscular entre os homens (McCABE; JAMES, 2009; MILLER; MILLER, 2009).

A partir deste cenário, o presente estudo teve como objetivo identificar a insatisfação com imagem corporal e a dependência de exercícios físicos entre frequentadores de uma academia de ginástica localizada na cidade do Rio de Janeiro, RJ.

Método

Sujeitos

Participaram do estudo, de característica transversal, 106 praticantes de exercícios físicos de uma academia de ginástica localizada na Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, de ambos os sexos (48 homens e 58 mulheres) e faixa etária entre 19 e 79 anos (média= 36,8 anos; \pm 13,2). A escolha da academia levou em consideração o nível de importância da academia na região.

A seleção dos informantes se deu por conveniência, uma vez que foram investigados os sujeitos que estavam disponíveis para participar da pesquisa (GRESSLER, 2003). Contudo, foram excluídos do estudo os sujeitos que possuíam alguma deficiência física e as grávidas.

Para a aplicação dos questionários, os praticantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa, a instituição responsável e o caráter voluntário e sigiloso da participação de cada um. Procedia-se, então, a entrega da carta-convite e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e do questionário, conforme determina a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os pesquisadores procuraram, assim, cumprir os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki.

Instrumento

Para levantamento dos dados utilizou-se um questionário anônimo com perguntas abertas e fechadas. O instrumento envolveu questões sobre prática de exercícios físicos, uso de drogas, restrição alimentar e medidas antropométricas auto-referidas para o estado atual e uma situação desejada. Procurou-se, também, utilizar uma adaptação do questionário para detecção de dependência de exercícios físicos (*Negative Addiction Scale*). Este instrumento foi traduzido e validado para a língua portuguesa (ROSA et al., 2003). O ponto de corte adotado para o presente estudo foi 7, considerado a partir dos resultados dos estudos brasileiro e americano. Além disso, para a coleta de dados referentes à insatisfação relacionada à imagem corporal foi utilizado o BSQ (*Body Shape Questionnaire*) (COOPER et al., 1987). Respostas de 34 itens foram somadas, após se atribuir pontos de 1 a 6 em cada item. Considerou-se que quando a soma dos pontos era inferior a 80, havia ausência de insatisfações relativas à imagem corporal. Entre 81 e 110, considerou-se que o sujeito apresentava leve insatisfação. Valores situados entre 111 e 140 classificaram-no como de moderada insatisfação. Acima de 140 pontos, o sujeito foi considerado com grave insatisfação da imagem corporal.

Parte do instrumento foi idealizada especificamente para o presente estudo e teve a reprodutibilidade (teste-reteste) verificada em 38 estudantes universitários de diferentes cursos. Isso ocorreu porque a academia é freqüentada por pessoas de classe média/alta e a maioria possui ou está cursando o ensino superior. O grau de

concordância entre as duas aferições foi estimado pelo índice Kappa (κ). Todas as questões fechadas apresentaram índice superior a 0,70 e mostraram-se significativas para $p < 0,05$.

Procedimentos

Os questionários foram entregues, dentro de um envelope, na academia de ginástica, mediante autorização dos gestores e consentimento dos próprios informantes. Mesmo sendo auto-aplicável, os pesquisadores, sempre permaneceram no ambiente. Os questionários foram, então, devolvidos dentro do envelope, de tal modo que o pesquisador não pudesse identificar os informantes. Os pesquisadores receberam treinamento adequado para todos os procedimentos.

Análise estatística

Os dados foram apresentados de forma descritiva através de média e desvio-padrão. O teste de aderência Kolmogorov-Smirnov foi realizado para verificar a distribuição das variáveis de estudo, que apresentaram distribuição normal. A comparação entre os gêneros para as diversas variáveis numéricas foi analisada estatisticamente pelo teste t de medidas independentes, enquanto que para as variáveis categóricas foi utilizado o teste Qui-quadrado de proporção. O coeficiente de correlação de Pearson foi utilizado quando necessário para associar duas medidas e determinar sua força e sentido. Para tratamento dos dados foi utilizado a versão 11.0 do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). O nível de significância adotado para todos os procedimentos foi $p < 0,05$.

Resultados

As medidas antropométricas auto-referidas pelos praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica apresentaram média de massa corporal de 71,9kg ($\pm 15,1$) e estatura de 1,69m ($\pm 0,1$). Confrontados com valores desejados, observou-se que, de um modo geral, os sujeitos gostariam de ser mais altos e menos pesados, vez que as médias de peso e altura desejados foram, respectivamente, 67,4kg ($\pm 13,4$) e 1,72m ($\pm 0,1$) e significativamente diferentes ($p < 0,05$).

A partir destes valores foi possível calcular os Índices de Massa Corporal (IMC) auto-referido e desejado. A Tabela 1 apresenta estes dados. A análise estatística revelou diferenças significativas entre estas medidas para o total de praticantes, os do sexo masculino e do feminino. Por outro lado, a análise entre a relação do IMC auto-referido e os resultados do BSQ (*Body Shape Questionnaire*) mostrou fraca correlação positiva, embora estatisticamente significativa ($r = 0,381$; $p < 0,01$).

Tabela 1. Características das medidas auto-referidas e desejadas

Medidas	Total (n= 106)		Masculino (n= 48)		Feminino (n= 58)		p-valor+
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Auto-referidas							
Massa (kg)	71,9 *	15,1	83,1 §	11,4	62,6 *	11,0	<0,001
Estatura (m)	1,69 *	0,1	1,78 *	0,1	1,61 *	0,1	<0,001
IMC	25,1 *	4,3	26,3 *	4,0	24,1 *	4,4	<0,01
Desejadas							
Massa (kg)	67,4 *	13,4	79,9 §	8,4	57,0 *	5,5	<0,001
Estatura (m)	1,72 *	0,1	1,81 *	0,1	1,65 *	0,1	<0,001
IMC	22,6 *	2,6	24,4 *	1,8	21,1 *	2,2	<0,001

* Diferenças estatisticamente significativas entre os valores auto-referidos e desejados ($p < 0,001$);

§ Diferenças estatisticamente significativas entre os valores auto-referidos e desejados ($p < 0,03$);

+ Diferenças estatisticamente significativas entre os valores de cada sexo.

A insatisfação relacionada à imagem corporal e a dependência aos exercícios físicos foram investigadas e estão expostas na Tabela 2. Observa-se que praticantes de exercícios do sexo feminino mostraram escores superiores aos do masculino ($p < 0,001$) nos dados relativos ao BSQ (*Body Shape Questionnaire*), mas não entre os resultados da escala de dependência aos exercícios físicos (*Negative Addiction Scale*).

Tabela 2. Distribuição dos escores médios do *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e da escala de dependência de exercícios físicos (*Negative Addiction Scale* - NAS).

Medidas	Total (n= 106)		Masculino (n= 48)		Feminino (n= 58)		p-valor
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
BSQ	80,8	35,4	67,7	28,9	91,7	36,8	<0,001
NAS	4,1	2,6	3,9	2,4	4,3	2,8	ns

ns: não significativo

A Tabela 3 exibe as freqüências simples e relativas dos resultados classificatórios do BSQ e da escala de dependência de exercícios físicos, enquanto a Tabela 4 confronta essas duas medidas. Além disso, foi verificada uma correlação

moderada positiva e significativa ($r= 0,450$; $p<0,01$) entre os valores do BSQ e do NAS, sugerindo que a preocupação com a imagem corporal pode se relacionar positivamente com a dependência aos exercícios físicos.

Tabela 3. Frequência absoluta e relativa dos resultados classificatórios do *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e da escala de dependência aos exercícios físicos (*Negative Addiction Scale*).

Características	n	%
BSQ		
Total		
Nenhuma preocupação	64	60,38
Leve preocupação	21	19,81
Moderada preocupação	15	14,15
Severa preocupação	6	5,66
Masculino *		
Nenhuma preocupação	37	77,08
Leve preocupação	7	14,58
Moderada preocupação	3	6,25
Severa preocupação	1	2,08
Feminino *		
Nenhuma preocupação	27	46,55
Leve preocupação	14	24,14
Moderada preocupação	12	20,69
Severa preocupação	5	8,62
Escala de dependência		
Total		
Baixo nível de dependência	85	80,19
Alto nível de dependência	21	19,81
Masculino		
Baixo nível de dependência	42	87,50
Alto nível de dependência	6	12,50
Feminino		
Baixo nível de dependência	43	74,14
Alto nível de dependência	15	25,86

* Diferenças estatisticamente significativas entre os sexos ($p<0,02$).

Tabela 4. Associação entre os resultados classificatórios do *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e da escala de dependência aos exercícios físicos (*Negative Addiction Scale*).

Escala de dependência	
Baixo nível	Alto nível de

Características	de dependência		dependência		Odds ratio	p valor
	n	%	n	%		
BSQ						
Total						
Nenhuma preocupação	58	68,2	6	28,6	1,00	
Leve preocupação	13	15,3	8	38,1	5,95	<0,01
Moderada preocupação	10	11,8	5	23,8	4,83	<0,01
Severa preocupação	4	4,7	2	9,5	4,83	ns
Masculino						
Nenhuma preocupação	35	83,3	2	33,3	1,00	
Leve preocupação	4	9,5	3	50,0	13,13	<0,01
Moderada preocupação	2	4,8	1	16,7	8,75	ns
Severa preocupação	1	2,4	0	0,0	-	-
Feminino						
Nenhuma preocupação	23	53,5	4	26,7	1,00	
Leve preocupação	9	20,9	5	33,3	3,19	ns
Moderada preocupação	8	18,6	4	26,7	2,88	ns
Severa preocupação	3	7,0	2	13,3	3,83	ns

ns: não significativo

Foi verificada, ainda, que a duração da prática das sessões de exercícios físicos diários foi mais elevada entre os praticantes que foram classificados com alguma insatisfação relacionada à imagem corporal ($p < 0,001$).

A associação entre os resultados do BSQ e os grupos etários não revelou diferenças significativas. Para a faixa entre 19 a 25 anos de idade, 18,52% foram classificados como “Moderada e severa preocupação” com a imagem corporal. Entre 26 e 40 anos há um leve crescimento do valor relativo (23,68%), enquanto acima de 40 anos experimenta uma leve redução (17,07%).

Os dados também revelaram que o uso de aceleradores metabólicos foi menos evidente entre os praticantes com nenhuma insatisfação relacionada à imagem corporal ($p < 0,001$). Além disto, o uso de laxantes na vida foi superior entre os praticantes classificados como “moderada e severa preocupação” (38,1%) com a imagem corporal comparado àqueles com nenhuma ou leve preocupação (16,5%) ($p < 0,03$).

De modo semelhante, a prática de realizar dietas alimentares restritivas foi mais marcante entre os sujeitos classificados com alguma insatisfação relacionada à imagem corporal ($p < 0,001$).

Discussão

Os resultados da investigação manifestam a tendência dos praticantes de exercícios físicos na academia de ginástica estudada incorporarem motivação pelo corpo magro. Estudo com atletas brasileiras do sexo feminino de diferentes modalidades desportivas (OLIVEIRA et al., 2003) revelou que o valor médio obtido a partir do BSQ foi $77,8 \pm 28,7$, enquanto no presente estudo foi $80,81 \pm 35,59$. Corroborando estes achados, Tovée et al. (2003) observaram, entre sujeitos assintomáticos para anorexia e bulimia, o valor médio de $79,4 \pm 29,1$. Por outro lado, Bosi et al. (2006), ao pesquisar estudantes de nutrição, encontraram média de $81,2 \pm 33,6$. Investigação com professores de educação física que atuam em academias de ginástica (VILHENA et al., 2012) mostrou que os escores médios para o BSQ entre homens e mulheres, respectivamente, foram 53,2 e 71,2, bem inferiores aos encontrados na presente pesquisa (67,7 e 91,7, respectivamente).

A ideia acerca da reivindicação pela magreza é reforçada quando os informantes demonstram querer para si massa corporal mais baixa. As diferenças de 4,38kg e de 2,45, respectivamente, entre as médias de peso e IMC auto-referidos e desejados parecem traduzir esta exigência. Ao investigar jovens urbanos nativos americanos, embora utilizando outros instrumentos, Rinderknecht e Smith (2002) também verificaram a contrariedade em relação às formas somatotípicas.

No presente estudo, o descontentamento com o corpo, foi mais incontestável entre as mulheres e pessoas com alto nível de dependência ao exercício. Este achado encontra-se em concordância com a literatura. Rinderknecht e Smith (2002) identificaram maior grau de desprazer entre as adolescentes. Davis e Cowles (1991) observaram, entre pessoas fisicamente ativas, que as do sexo feminino estavam menos satisfeitas com seus corpos, embora, o grau com que os sujeitos se exercitaram não tenha sido relacionado à imagem corporal. Hausenblas e Fallon (2006), da mesma forma, sustentam, a partir de estudo de meta-análise, que o exercício é associado com uma imagem corporal positiva. Contudo, Rosa, Mello e Souza-Formigoni (2003) sugerem que a maior incidência de transtornos alimentares poderia estar associada aos altos níveis de dependência de exercícios. Em importante revisão sobre dependência do exercício, Hamer e Karageorghis (2007) trazem à tona o debate sobre a associação entre os dois aspectos, apresentando um relevante número de investigações que demonstraram a associação.

Apesar de Wang et al. (2005) defenderem a ideia de que quanto menor a faixa etária maior a preocupação com a forma corporal, no presente estudo esta relação não se confirmou.

Nos últimos anos, diferentes pesquisas científicas têm demonstrado que a insatisfação com a imagem corporal relaciona-se a dietas restritivas ou comportamento alimentar anormal, além do uso de drogas redutoras de peso e laxantes (DAVIS; CLARIDGE, 1998; BOTTA, 2003; LITTLETON; OLLENDICK, 2003), tal qual verificado na presente investigação.

A percepção da forma corporal, seus distúrbios correlatos e, principalmente, sua configuração idealizada ajustam-se ao padrão imputado pela sociedade



contemporânea. A elaboração da imagem que se estabelece do próprio corpo envolve informações que encontram raízes na cultura. Neste sentido, os meios de comunicação de massa e o estilo de vida consumista podem contribuir, sobremaneira, para imagem que se tem de si. É desta forma que sido verificado a expansão dos gastos com práticas, produtos e posições ideológicas ligados à indústria da “boa forma” (GLASSNER, 1989). Assim, tem se tornando indispensável, através da criação de desejos e imagens, um tipo ideal de corpo.

Com o objetivo de explorar, sob o olhar das leitoras, as mensagens de saúde e estética em revistas dirigidas às adolescentes, Chow (2004) observou a veiculação de imagens corporais consideradas perfeitas, de jovens da mesma faixa etária, de pele clara, magra, com impecável desenho dos olhos e que provocavam atitudes reflexivas e comparativas entre o próprio corpo e esse do ideal comercial.

Por fim, duas grandes limitações podem ser verificadas no presente estudo e que se relacionam entre si. A primeira diz respeito ao tamanho reduzido da amostra. A segunda se refere ao fato da investigação ter sido conduzida em uma única academia de ginástica da cidade do Rio de Janeiro. Assim, sugere-se, para as novas investigações, que se utilize um maior tamanho amostral e número de academias, além de estudar academias de diferentes regiões da cidade. Por outro lado, consideramos o estudo relevante, uma vez que não foram encontradas pesquisas sobre insatisfação com a imagem corporal entre praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica, público que, ao menos teoricamente, parece mais vulnerável a essa situação.

Por fim, é possível concluir que os sujeitos, da presente pesquisa, que demonstram maior nível de dependência com os exercícios físicos estão mais propícios às insatisfações com a imagem corporal.

IMAGEN CORPORAL Y DEPENDENCIA DE EJERCICIOS FÍSICOS EM PRACTICANTES DE UNA ACADEMIA DE GIMNASIA DE LA CIUDAD DE RÍO DE JANEIRO

Resumen

El objetivo de este estudio fue identificar la insatisfacción con la imagen corporal y la dependencia de ejercicio entre los clientes de un gimnasio. El estudio incluyó a 106 practicantes de ejercicios físicos, de ambos sexos y con edades comprendidas entre los 16 y los 79 años. Para la verificación de la insatisfacción con la imagen corporal se utilizó el *Body Shape Questionnaire (BSQ)*. Para la detección de la dependencia física se utilizó la *Negative Addiction Scale (NAS)*. La puntuación media del BSQ fue de 80,8 (problema leve); unos 29,62% informaron cierta preocupación por la imagen corporal; y unos 19,81% tenían dependencia del ejercicio. La investigación señala que los que practican ejercicios físicos en los gimnasios demuestran tasas de insatisfacción corporal ligeramente más elevadas que otros grupos.

Palabras clave: Imagen Corporal. Ejercicio. Dependencia (Psicología).

BODY IMAGE AND EXERCISE ADDICTION IN FITNESS CENTER PARTICIPANTS IN THE CITY OF RIO DE JANEIRO

Abstract

The purpose of this study was to identify body image dissatisfaction and exercise addiction among fitness center participants. The study included 106 physical exercise practitioners (both male and female; aged 16-79 years). A Body Shape Questionnaire (BSQ) was used to measure body dissatisfaction and a Negative Addiction Scale (NAS) was used to measure exercise addiction. The score of the participants in BSQ was 80.8 (low concern); 29.62% were categorized as having some concern with body image; and, 19.81% were physical exercise addicted. The investigation shows that fitness center's participants have higher body dissatisfaction when compared to order group.

Keywords: Body Image. Exercise. Dependency (Psychology).

Referências

BARROS, D.D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 547-554, mai/ago., 2005.

BOSI, M. L. M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 57, n. 1, p. 28-33, jan., 2008.

BOSI, M. L. M. et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 2, p. 108-113, abr., 2006.

BOTTA, R. A. For your health? The relationship between magazine reading and adolescent's body image and eating disturbances. **Sex Roles**, New York, v. 48, n. 9/10, p. 389-399, may., 2003.

CHOW, J. Adolescents' perceptions of popular teen magazines. **Journal of Advanced Nursing**, Oxford, v. 48, n. 2, p. 132-139, oct., 2004.

COOPER, P. J. et al. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **The International Journal of Eating Disorders**, New York, v. 6, n. 4, p. 485-494, jul., 1987.

DAVIS, C.; COWLES, M. Body image and exercise: a study of relationships and comparisons between physically active men and women. **Sex Roles**, New York, v. 25, n. 1/2, p. 33-44, jul., 1991.

DAVIS, C.; CLARIDGE, G. The eating disorder as addiction: a psychobiological perspective. **Addictive Behaviors**, Oxford, v. 23, n. 4, p. 463-475, jul/aug., 1998.

GLASSNER B. Fitness and the Postmodern Self. **Journal of Health and Social Behavior**, Albany, v. 30, n. 2, p. 180-191, jun., 1989.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M. S. A civilização das formas: o corpo como valor. In: GOLDENBERG, M. (Org). **Nu & Vestido**: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 19-40.

GRESSLER, L. A. **Introdução à pesquisa**: projetos e relatórios. São Paulo: Loyola, 2003.

HAUSENBLAS, H. A; FALLON, E. A. Exercise and body image: a meta-analysis. **Psychology and Health**, London, v. 21, n. 1, p. 33-47, feb., 2006.

HAMER, M; KARAGEORGHIS, C. I. Psychobiological Mechanisms of Exercise Dependence. **Sports Medicine**, Auckland, v. 37, n.6, p. 477-484, jun., 2007.

HOLM-DENOMA, J. M. et al. Eating disorder symptoms among undergraduate varsity athletes, club athletes, independent exercisers, and nonexercisers. **The International Journal of Eating Disorders**, New York, v. 42, n. 1, p. 47-53, jan., 2009.

LITTLETON, H. L; OLLENDICK, T. Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: what places youth at risk and how can these problems be prevented. **Clinical Child and Family Psychology Review**, New York, v. 6, n.1, p. 51-66, mar., 2003.

McCABE, M. P, JAMES, T. Strategies to change body shape among men and women who attend fitness centers. **Asia-Pacific Journal of Public Health**, Hong Kong, v. 21, n. 3, p. 268-278, jul., 2009.

MILLER, W. C.; MILLER, T. A. Body weight and perceived social pressure to exercise at a health club. **American Journal of Health Behavior**, Star City, v. 33, n. 5, p. 494-503, sep/oct., 2009.

NOWELL, C.; RICCIARDELLI, L. A. Appearance-based comments, body dissatisfaction and drive for muscularity in males. **Body Image**, Amsterdam, v. 5, n. 4, p. 337-345, dec., 2008.

OLIVEIRA, F. P. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 9, n. 6, p. 348-356, nov/dez., 2003.

RINDERKNECHT, K.; SMITH, C. Body-image perceptions among urban Native American youth. **Obesity Research**, Baton Rouge, v. 10, n. 5, p. 315-27, may, 2002.

ROSA, D. A.; MELLO, M. T., SOUZA-FORMIGONI, M. L. O. Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 9, n. 1, p. 9-14, jan/fev., 2003.

TAVARES, M. C. G. C. **Imagem corporal**: conceito e desenvolvimento. Barueri: Manole; 2003.

TOVÉE, M. J. et al. Measurement of body size and shape perception in eating-disordered and control observers using body-shape software. **British Journal of Psychology**, London, v. 94, n. 4, p. 501-16, nov., 2003.

VILHENA, L. M. et al. Avaliação da imagem corporal em professores de educação física atuantes no fitness na cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 449-464, abr./jun., 2012.

WANG, Z et al. Influences of ethnicity and socioeconomic status on the body dissatisfaction and eating behaviour of Australian children and adolescents. **Eating Behaviors**, New York, v. 6, n. 1, p. 23-33, jan. 2005.

.....

Recebido em: 23/08/2012

Revisado em: 19/11/2012

Aprovado em: 25/03/2013

Endereço para correspondência:

palma_alexandre@yahoo.com.br

Alexandre Palma

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Av. Pedro Calmon, 550 -

Cidade Universitária, Rio de Janeiro - RJ, 21941-901

