REVISTA COMCIÊNCIA
ISSN 2595-1890 [Online] – ISSN 1807-0124 [Impresso]

INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT/CROSSTRAINING

BODY IMAGE DISSATISFACTION IN WOMEN WHO PRACTICE CROSSFIT/CROSSTRAINING

Antônio Júnior de Paula[a]
ORCID: 0009-0004-1451-0535
Evanice Avelino de Souza[a]
ORCID: 0000-0003-4964-4934
Ana Patrícia Freires Caetano[b,*]
ORCID: 0009-0007-2646-665X

[a] Faculdade Terra Nordeste (FATENE) – Caucaia, CE, Brasil
[b] Centro Universitário Estácio – Fortaleza, CE, Brasil
[*]Autor de correspondência: Ana Patrícia Freires Caetano – E-mail: profa.patriciacaetano@gmail.com

RESUMO:
A relação entre exercício físico e insatisfação com a imagem corporal em mulheres é um tema complexo e relevante. Embora a prática de atividade física seja frequentemente promovida como uma estratégia para melhorar a saúde e a autoestima, a pressão social por padrões de beleza pode resultar em uma relação conflituosa com o corpo, mesmo entre aquelas que se exercitam regularmente. Diante do exposto, esse estudo teve como objetivo investigar a percepção da imagem corporal em mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining. Para o desenvolvimento metodológico, optou-se pelo estudo transversal, realizado com 226 mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining de diferentes boxes da cidade de Fortaleza e região Metropolitana. Foram analisadas a imagem corporal, através da Silhueta de Stunkard e as condições sociodemográficas, tais como o tempo de treino, adoção de dietas e realização de procedimentos estéticos e clínicas. Como resultados, identificou-se que a maioria (213) das mulheres apresentaram insatisfação com a imagem corporal por excesso de peso. Entre as que estavam insatisfeitas, identificou-se que 114 praticavam somente CrossFit/Crosstraining, 77 seguiam algum tipo de dieta e 19 faziam algum tipo de procedimento estático. Desse modo, conclui-se que, entre o público investigado, há prevalência de insatisfação com a imagem corporal por excesso de peso. Espera-se que os resultados obtidos possam contribuir para a implantação de estratégias e ações em saúde voltadas a melhor aceitação do corpo entre mulheres que praticam exercício físico.
Palavras-chave: corpo; atividade física; treinamento físico.

ABSTRACT:
The relationship between physical exercise and dissatisfaction with body image in women is a complex and relevant topic. Although physical activity is often promoted as a strategy to improve health and self-esteem, social pressure for beauty standards can result in a conflicting relationship with the body, even among those who exercise regularly. Given the above, this study aimed to investigate the perception of body image in women practicing CrossFit/Crosstraining. For methodological development, we opted for a cross-sectional study, carried out with 226 women practicing CrossFit/Crosstraining from different boxes in the city

Submetido: 13 de mar. 2025 **Aceito:** 25 de abr. 2025 **Publicado:** 14 de mai. 2025

of Fortaleza and the Metropolitan region. Body image was analyzed using the Stunkard Silhouette and sociodemographic conditions, such as training time, diet adoption and aesthetic and clinical procedures. As a result, it was identified that the majority (213) of women were dissatisfied with their body image due to being overweight. Among those who were dissatisfied, it was identified that 114 practiced only CrossFit/Crosstraining, 77 followed some type of diet and 19 performed some type of static procedure. Therefore, it is concluded that, among the public investigated, there is a prevalence of dissatisfaction with body image due to being overweight. It is expected that the results obtained can contribute to the implementation of health strategies and actions aimed at better body acceptance among women who practice physical exercise.
Keywords: body; physical activity; physical training.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que muitas pessoas, especialmente mulheres, procuram sentir-se bem com sua imagem corporal e, para isso, recorrem à prática de exercícios físicos, sendo essa procura impulsionada por diversos fatores, incluindo a pressão social e cultural para que as mulheres mantenham um corpo magro e esbelto, condição frequentemente difundida por mídias sociais e publicidades, que perpetuam padrões de beleza irreais (Borges *et al.,* 2023). Além disso, essa busca por um corpo perfeito é, muitas vezes, uma resposta a ansiedade e a insatisfação com o próprio corpo, exacerbadas por comparações constantes com figuras públicas e influenciadores digitais (Pinto, 2023).

Contudo, a busca por se adequar a um padrão de beleza propagado previamente pelas mídias sociais, tem estimulado as pessoas a procurarem por exercícios de alta intensidade e de resistência nas academias, em prol da melhoria do rendimento físico. Somada a tal tendência, observa-se também a procura por produtos considerados milagrosos que possam atender a certas conveniências e ambições estéticas que, muitas vezes, são priorizadas por praticantes de exercício físico (Cunha; Pereira; Cordeiro, 2024).

Dessa forma, observa-se um crescimento considerável no número de praticantes da modalidade de CrossFit/Crosstraining, por ser uma atividade de alta intensidade que oferece resultados rápidos e significativos em relação ao condicionamento físico, força e redução de gordura. Além disso, as características de um treino mais dinâmico e desafiador, que combina diferentes tipos de exercícios, incluindo movimentos ginásticos, levantamento de peso olímpico (LPO) e treinamento funcional tem atraído ainda mais pessoas para essa modalidade (Dominski; Tibana; Andrade, 2022).

No entanto, embora o exercício físico seja amplamente reconhecido como uma ferramenta eficaz para melhoria da saúde física e mental, ele também pode, de certa maneira, contribuir para a distorção da imagem corporal, principalmente pela pressão para se atingir

padrões estéticos de forma rápida e negligente. Portanto, objetivou-se, nesse estudo, investigar a percepção da imagem corporal (IC) em mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, com natureza quantitativa, realizado nos meses de março e abril de 2024 com mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining de diferentes boxes da cidade de Fortaleza e região Metropolitana cearense.

A coleta de dados se deu por meio de aplicação de questionários (virtuais), utilizando a metodologia *snowball sampling* ou "amostragem em bola de neve". Ela atua como uma rede de referências, na qual o pesquisador seleciona o primeiro participante por algum critério, dentro do público-alvo, e este faz o recrutamento de uma ou mais pessoas que estão no seu ciclo de proximidade. Em seguida, essas pessoas indicam outras e assim sucessivamente até que a amostra da pesquisa seja alcançada. Para a realização de uma amostragem em bola de neve, é preciso que haja um mediador inicial, denominado de participante piloto, que localiza ou indica participantes com o perfil necessário para a pesquisa a ser executada (Goodman, 1961).

Inicialmente, foi feito o contato com os três primeiros participantes pilotos, encarregados de, posteriormente, indicar outros profissionais. A escolha ocorreu de forma aleatória, selecionando os *head coach* dos três boxes de CrossFit/Crosstraining mais antigos da cidade de Fortaleza-CE. Após a realização do primeiro contato, do registro do aceite e da realização do primeiro conjunto de aplicação dos questionários, cada um indicou um ou dois *head coaches*, construindo, assim, as ramificações que compõem a pesquisa. O protocolo do estudo recebeu aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Secretaria de Saúde do Estado do Ceará - SES/CE (Parecer nº 1232078/2015), respeitando a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Conforme se ramificava a pesquisa, era enviado um texto explicativo sobre a pesquisa com o link de acesso ao questionário online via lista de e-mails e aplicativos, tais como o *WhatsApp* e *Instagram*. O questionário ficou disponível para coleta de respostas durante 30 dias. A amostra final foi composta pelo número de respostas obtidas durante esse período, cujo total foi de 226 mulheres respondentes. Adotou-se como critérios de inclusão ser praticante de CrossFit ou Crosstraining e ser sujeito do sexo feminino.

Foram coletadas as seguintes variáveis sociodemográficas durante a pesquisa: idade, tempo de prática de exercícios, participação em mais de uma atividade física, adesão a dietas

específicas, histórico de procedimentos cirúrgicos para aprimoramento corporal e utilização de medicamentos para perda de peso.

A escala de silhuetas, adotada para, neste estudo, se verificar a imagem corporal, foi composta por um total de 9 imagens, representando diferentes padrões de corpos femininos, onde o corpo obeso representa o menor escore, o esguio o ponto neutro, e o corpo musculoso o maior valor. Neste estudo, a participante escolheu a letra da silhueta que considera semelhante à sua aparência corporal e a letra da silhueta que considera como desejada (Dias *et al.* 2016).

Nessa escala, o indivíduo escolhe o número da silhueta que considera semelhante à sua aparência corporal e o número da silhueta que considera como ideal. Para a avaliação da satisfação corporal, subtrai-se a aparência ideal pela aparência corporal atual, podendo variar de -8 até 8. Se essa variação for igual à zero, o indivíduo será classificado como satisfeito com sua aparência e se, o valor for diferente de zero, classifica-se o sujeito como insatisfeito. Caso a diferença seja positiva, trata-se de insatisfação pelo excesso de peso ou por pouca massa muscular e, quando negativa, identifica-se uma insatisfação pela magreza ou por excesso de massa muscular.

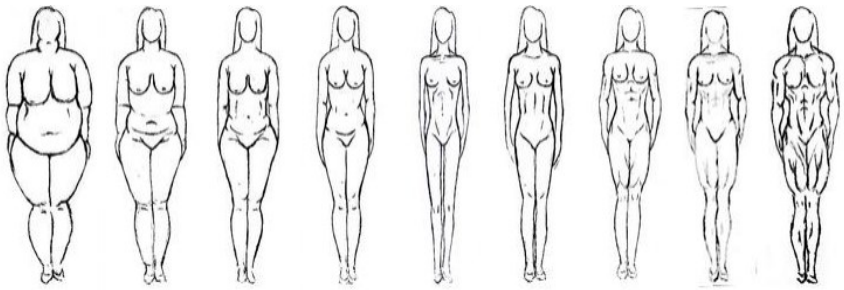


Figura 1 – Adaptação da Escala de silhuetas proposta por Stunkard et al. (1983), adaptada por Lima et al. (2008) e por Dias, Costa, Silva e Pinto (2016).

Para análise dos resultados, utilizou-se a técnica da estatística descritiva em valores absolutos (n) e relativos (%). O teste de correlação de Pearson foi utilizado para a análise das variáveis (tempo de prática) com a classificação da IC. O nível de significância foi estabelecido em $p \leq 0,05$ para as análises finais. Todos os dados foram analisados através do software IBM SPSSR Statistics 21.0.

RESULTADOS

Em relação as características gerais da amostra identificaram-se que a maioria das pesquisadas praticam outro exercício físico além do CrossFit/Crosstraining, estão na

modalidade há menos de um ano e não fazem nenhum tipo de dieta, conforme mostra a Tabela 1.

Tabela 1 - Características gerais da amostra

Variáveis	N	%
Tempo		
< 1 ano	128	56,6
1 a 3 anos	69	30,5
> 3 anos	29	12,8
Prática outra atividade física		
Sim	114	50,4
Não	112	49,6
Faz algum tipo de dieta		
Sim	77	34,1
Não	148	65,5
Está tomando algum medicamento para emagrecer?		
Sim	3	1,3
Não	223	98,7
Já fez algum tipo de procedimento estético para emagrecer?		
Sim	19	8,4
Não	206	91,2

Fonte – Autoria Própria

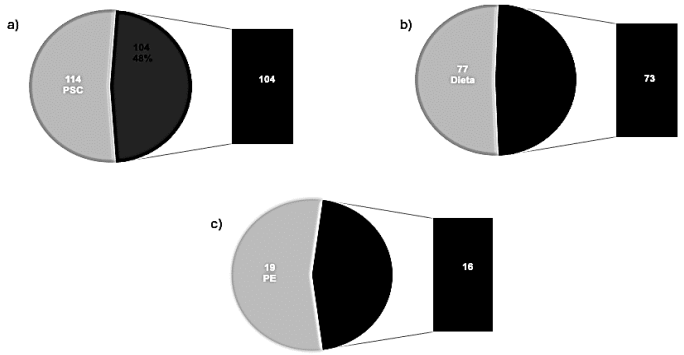
Quanto a frequência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal, identificou-se que a maioria (213) se encontra insatisfeita por excesso de peso, como mostra o Gráfico 1. Este achado sublinha a prevalência da preocupação com o peso entre as mulheres e sugere que questões relacionadas ao excesso de peso são uma fonte comum de insatisfação corporal.

Gráfico 1 - Frequência de mulheres insatisfeitas com a imagem corporal

Insatisfação por excesso de peso – IEP; Insatisfação por magreza - IM
Fonte – Autoria Própria

Em relação as mulheres que estão insatisfeitas por excesso de peso (IEP) identificou-se que a maioria delas pratica somente CrossFit/Crosstraining, fazem algum tipo de dieta e já realizaram procedimentos estéticos, como mostra a Figura 2.

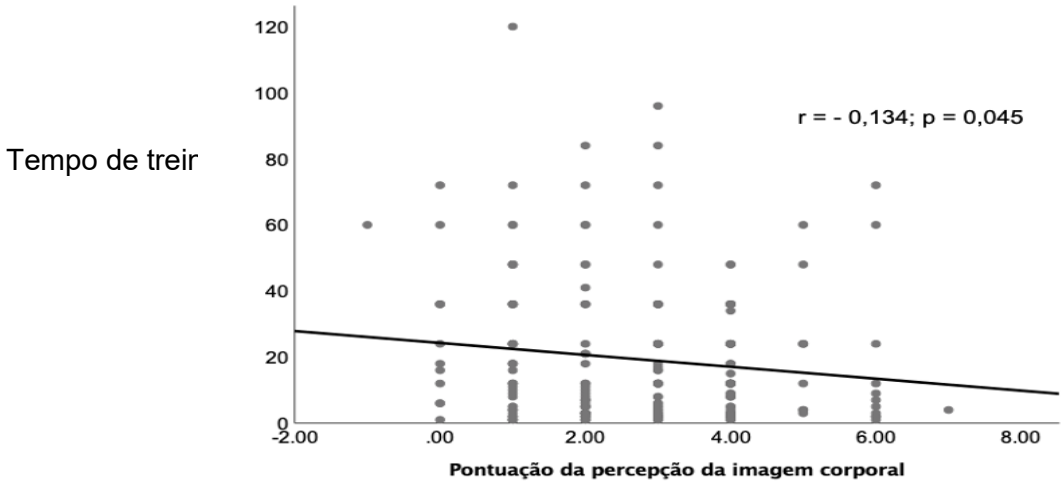
Figura 2 - Distribuição da frequência de mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining que estão insatisfeitas por excesso de peso



Pratica somente CrossFit/Crosstraining – *PSC; Procedimento estatístico – PE*
Fonte – Autoria Própria

Identificou-se uma correlação negativa (r = - 0,135; p = 0,045) da IEP com o tempo da prática de CrossFit/Crosstraining, como mostra o Gráfico 2, indicando que, quanto mais tempo as mulheres praticam CrossFit/Crosstraining, menos elas estão insatisfeitas por excesso de peso.

Gráfico 2 - Correlação do tempo de treino com a pontuação da percepção da imagem corporal em mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining



Fonte – Autoria Própria

DISCUSSÃO

No presente estudo identificou-se que, quanto mais tempo as mulheres têm de treino, menos insatisfeitas por excesso de peso elas ficam. Esses resultados corroboram a literatura (Medeiros; Caputo; Domingues, 2017; Uliano, 2019; Morais *et al.,* 2020; Almeida *et al.,* 2020).

Sabe-se que o CrossFit/Crosstraining é um programa de condicionamento físico funcional que enfatiza amplas adaptações de condicionamento físico, sendo uma de suas características a integração de movimentos compostos de diferentes esportes (por exemplo, ginástica, levantamento de peso e levantamento de Kettlebell) para melhorar a força, coordenação e mobilidade (Santos, 2023). Dessa forma, muitas vezes, as mulheres ingressam no CrossFit/Crosstraining objetivando uma melhoria estética, através do emagrecimento, visto a possibilidade do aumento da massa muscular, do metabolismo, além do maior gasto calórico resultante da prática do supracitado programa (Dias, 2021). Sendo assim, acredita-se que as características da referida atividade, somando-se ao tempo de prática, possam ter contribuído para o emagrecimento das mulheres do presente estudo e, consequentemente, com a diminuição da insatisfação da imagem corporal por excesso de peso.

Um estudo que objetivou investigar a relação das mídias sociais em 94 mulheres (mães) que praticavam CrossFit identificou que o uso das mídias sociais foi inversamente relacionado a valorização da funcionalidade, ou seja, a prática do CrossFit promoveu uma valorização da funcionalidade por criar um ambiente fortalecedor e de apoio, incentivando a comunidade e o social, bem como a competição saudável entre pares, condição que incentivou as mulheres participantes do CrossFit que, além de melhorar a aptidão física, também tiveram benefícios para a saúde psicológica (Hübner *et al.,* 2018).

Dessa forma, por mais que essa diminuição da insatisfação com a imagem corporal e/ou emagrecimento seja benéfica, é pertinente ressaltar a busca incessante por uma melhor aparência física, que é considerada como um fenômeno sociocultural, muitas vezes mais significativo que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional (Rodrigues; Rios, 2011). Assim, se faz importante que os professores da modalidade possam orientar seus alunos que a prática regular do CrossFit/Crosstraining propicia a conquista de benefícios além do "corpo perfeito", ligados a saúde, ao prazer e a socialização (Moreira, 2015; Lourenço *et al.,* 2017).

Outro resultado encontrado neste estudo é que a maioria das mulheres, (213) está insatisfeita devido ao excesso de peso. Esse resultado corrobora a literatura (Rosa Júnior *et al.,* 2016; Fraga, 2017; Guimarães; Faerstein, 2021).

Acredita-se que isso pode acontecer porque as mulheres sofrem mais pressão social em busca do corpo perfeito e associam isso a um corpo magro. A sociedade impõe padrões de beleza inacessíveis, nos quais a magreza é frequentemente idealizada como o ideal de beleza feminina (Silva; Santos, 2023). Outro fator que também precisa ser destacado é que a amostra do presente estudo é constituída por mulheres praticantes de exercício físico, ou seja, os padrões impostos pela cultura de um corpo magro podem ser ainda mais acentuados (Ribeiro; Costa, 2021).

Um estudo de Pereira Junior, Campos Junior e Silveira (2013), que incluiu mulheres praticantes de exercício físico também avaliou a percepção da imagem corporal e alertaram para os cuidados exacerbados com o corpo o que, muitas vezes, levam esses indivíduos a procurarem meios prejudiciais para alcançar a diminuição do peso, como: dietas inadequadas, cirurgias, remédios e outros métodos não saudáveis. Essa situação, além de preocupante, pois pode desmotivar a prática do exercício físico devido à frustração por não alcançar o corpo "perfeito", pode também levar a uma busca exagerada do corpo ideal, através da utilização de recursos cirúrgicos ou ergogênicos não naturais (Poltronieri *et al.,* 2016; Silva, 2019; Perin; Limberger, 2024).

Segundo pesquisa da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP, 2014), o percentual de mulheres que se submetem ao uso de medicamentos para emagrecer e a procedimentos cirúrgicos em busca de um corpo perfeito tem aumentado significativamente. Esse aumento reflete uma tendência crescente entre as mulheres de recorrer a métodos rápidos para alcançar mudanças corporais, impulsionadas pela pressão social e pelos padrões estéticos. A busca pela aceleração do ritmo da transformação corporal tem levado cada vez mais mulheres a optarem por intervenções médicas, muitas vezes desconsiderando os riscos associados a esses métodos (SBCP, 2014).

Com base nos resultados apresentados no presente estudo, observou-se que quase 30% das mulheres insatisfeitas por excesso de peso adota algum tipo de dieta. Esses resultados podem ser justificados pela influência de ideais estéticos e pressões sociais relacionadas à imagem corporal (Santos; Gonçalves, 2020).

Existe uma tendência preocupante em relação a prática de dietas, especialmente entre mulheres, refletindo a pressão social para atingir padrões de beleza específicos (Maltez, 2016). Essas dietas, quando realizadas sem orientação adequada, podem originar diversos problemas de saúde, incluindo deficiências nutricionais, distúrbios alimentares e problemas metabólicos. Além disso, a adesão a regimes alimentares restritivos sem supervisão profissional pode

aumentar o risco de complicações mais graves, como desequilíbrios hormonais e transtornos psicológicos (Andrade *et al.,* 2021).

A influência da mídia e da sociedade na formação de ideais corporais inatingíveis desempenha um papel crucial nessa problemática. Estudos indicam que a constante exposição a imagens de corpos idealizados pode levar as mulheres a adotarem medidas extremas para modificar sua aparência, incluindo dietas restritivas e práticas alimentares inadequadas (Witt; Schneider, 2021).

A adoção de dietas pode ter implicações significativas para a saúde física e mental. Enquanto algumas dietas são balanceadas e saudáveis, muitas outras podem ser restritivas e inadequadas, levando a deficiências nutricionais e transtornos alimentares (Almeida *et al.,* 2020; Ferreira, 2018). A literatura científica tem documentado que práticas alimentares inadequadas para a perda de peso são mais comuns entre mulheres que, muitas vezes, recorrem a métodos extremos para emagrecer.

Para concluir, é necessário mencionar algumas limitações do estudo, incluindo o uso de uma amostra conveniente e a impossibilidade de generalizar os resultados para toda a comunidade de mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining. Para obter dados mais precisos, é recomendável realizar uma pesquisa mais abrangente com uma amostragem maior.

Além disso, é essencial reconhecer os fatores que contribuem para a continuidade da participação das mulheres na prática de atividade física. É importante compreender que as motivações para o engajamento em atividades físicas devem transcender a busca por um corpo idealizado, enfatizando que essa prática promove diversos benefícios para a saúde física e mental e que as transformações corporais são resultados naturais do comprometimento com a prática e de outras escolhas relacionadas ao estilo de vida. Quanto a relação entre a prática de CrossFit/Crosstraining e a satisfação com o peso corporal, esse estudo trouxe evidências que indicam que mulheres que praticam a modalidade por períodos mais longos tendem a sentir-se menos insatisfeitas com seu peso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo investigar a percepção da imagem corporal (IC) em mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining em mulheres e sua associação com variáveis como a prática de atividade física e tempo de treino.

Os resultados destacam que a insatisfação com a imagem corporal, especialmente relacionada ao excesso de peso, é uma preocupação significativa entre as participantes.

Notavelmente, observou-se que mulheres com maior tempo de prática de atividade física, como o CrossFit/Crosstraining, apresentaram menor índice de insatisfação por excesso de peso. Esta associação sugere que a regularidade e a persistência na prática de exercícios podem desempenhar um papel crucial na melhoria da percepção da imagem corporal.

Além disso, a maioria das participantes não estava seguindo dietas específicas, não utilizava medicamentos para emagrecimento e não havia realizado procedimentos estéticos para modificar sua aparência física, o que destaca a importância da atividade física como um componente positivo na saúde e na autoimagem das mulheres.

Portanto, intervenções que promovem uma prática regular de atividade física, aliada a abordagens holísticas que considerem também aspectos nutricionais e psicológicos, podem ser eficazes para reduzir a insatisfação com a imagem corporal e promover um maior bem-estar entre as mulheres.

Este estudo contribui para a compreensão mais profunda das complexas interações entre atividade física e percepção da imagem corporal, fornecendo uma base para futuras pesquisas e intervenções direcionadas a melhorar a qualidade de vida das mulheres em relação à sua imagem corporal.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcos Paulo Brito de *et al*. Nível de insatisfação com a autoimagem corporal em praticantes experientes e não experientes de musculação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Taguatinga, n. 3, v. 10, p. 279-295, 2020.

ANDRADE, Cháritas de Almeida *et al.* Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, n. 5, v. 7, p. 50918-50928, 2021.

BORGES, Ana Paula da Conceição. Satisfação com a imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física. **International Seven Journal of Health**, n. 4, v. 2, p. 545-558, 2023.

CUNHA, Daniele Bezerra Barradas; PEREIRA, Fabiana Kadota; CORDEIRO, Maria Tereza Xavier. Mídias sociais e sua influência na prática do exercício físico. **Caderno Intersaberes,** Curitiba, v. 13, n. 45, p. 211-226, 2024.

DIAS, Luiz Filipe Firmino Nunes. **Insatisfação com a imagem corporal em mulheres praticantes de CrossFit**. 2021. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Fisioterapia) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021.

DIAS, Pâmela de Souza *et al*. A imagem corporal masculina padronizada e sua influência sobre os valores alimentares, as atitudes e o comportamento alimentar em universitários. **ReMark-Revista Brasileira de Marketing**, São Paulo, n. 1, v. 15, p. 99-112, 2016.

DOMINSKI, Fábio Hech; TIBANA, Ramires Alsamir; ANDRADE, Alexandro. "Functional Fitness Training", CrossFit, HIMT, or HIFT: What is the preferable terminology?. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 4, p. 882195, 2022.

FERREIRA, Gabriel Lins. **A restrição alimentar e seus impactos no comportamento alimentar**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário de Brasília, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2018.

FRAGA, Samuel Silveira de. **Relações entre a percepção da imagem corporal e o estado nutricional de mulheres praticantes de atividade física em academia.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

GOODMAN L.A. Snowball sampling. **Ann Math St**atist, n.1, v.32, p.148-70, 1961.

GUIMARÃES, Isabel Cristina Teixeira; FAERSTEIN, Eduardo. Satisfação com imagem corporal em adultos usuários de redes sociais: estudo pró-saúde. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, 2021.

HÜBNER, C. V. K.; BUENO, H. M.; GHIOTTO, T. C.; SANTOS, J. V. B. dos; HENNA, E. A. D.; MARTINS, R. Transtorno bipolar do humor. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, Sorocaba, São Paulo, n. Supl., n. Supl., v. 20, 2018. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/40025. Acesso em: 22 out. 2024.

LOURENÇO, Bruno da Silva *et al*. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. **Escola Anna Nery**, v. 21, p. e20160390, 2017.

MALTEZ, Bárbara Gomes. **A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016.

MEDEIROS, Tanísia Hipólito; CAPUTO, Eduardo Lucia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 38-44, 2017.

MOREIRA, Gabriel Corezola. **Motivos que levam à prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

MORAIS, Cynthia Barreto de *et al*. Nível de satisfação da imagem das mulheres praticantes de musculação. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, Serra Talhada, n. 4, v. 2, p. 514-520, 2020.

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**, São Paulo, n. 42, v. 7, p. 345-352, 2013.

PERIN, Isabella Lise; LIMBERGER, Jéssica. Insatisfação Corporal em Mulheres: Correlação com o Uso de TICs e Exercício Físico. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 24, 2024.

PINTO, Laura Cristina Maldaner. **Mulheres e estilo de vida fitness: os atravessamentos do consumo sob a luz teórica de Néstor García Canclini**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Social – Relações Públicas) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2023.

POLTRONIERI, Taiara Scopel *et al*. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. **Ciência & Saúde**, n. 3, v. 9, p. 128-134, 2016.

RODRIGUES, Ana Maria da Silva; RIOS, Iderly do Espirito Santo. Mídia, atividade física e percepção da auto-imagem corporal de alunas de escola pública e particular. FIEP Bulletin, Teresina, Piauí, Brasil. **Special Edition, Article II**, v. 81, 2011.

ROSA JUNIOR, Carlos Roberto Ramos da *et al*. Associação entre insatisfação com a massa corporal e objetivos com a atividade física de mulheres frequentadoras de academias de ginástica. **Conexões**, Campinas, n. 2, v. 14, p. 73-89, 2016.

RIBEIRO, Angelo Tiago; COSTA, Evelyn Fabiana. A percepção e os níveis de satisfação e insatisfação da imagem corporal em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, n. 94, v. 15, p. 339-351, 2021.

SANTOS, Mariany Silva; GONÇALVES, Vivianne Oliveira. Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. **Itinerarius Reflectionis**, Goiás, n. 3, vol. 16, 2020.

SANTOS, Kelyson Nunes dos. **Um olhar acadêmico sobre o CrossFit : produção científica na última década.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Educação Física) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2023.

SILVA, Cleisiete Costa; SANTOS, Syrlene Souza. Como o padrão imposto pela sociedade de beleza impacta a saúde mental das mulheres. **Saúde Coletiva**, 2023. Disponível em: https://revistaft.com.br/como-o-padrao-imposto-pela-sociedade-de-beleza-impacta-a-saude-mental-das-mulheres/. Acesso em: 22 out. 2024.

SILVA, Ingledy Fernanda Costa. **A avaliação da insatisfação corporal em mulheres com excesso de peso**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Graduação em Nutrição) - Universidade Federal do Maranhão, São Luiz, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA - SBCP. **De acordo com a ISAPS, Brasil lidera ranking de cirurgias plásticas no mundo,** 2014. Disponível em: https://www.cirurgiaplastica.org.br/2014/07/29/de-acordo-com-a-isaps-brasil-lidera-ranking-de-cirurgias-plasticas-no-mundo/. Acesso em: 15 jun. 2024.

ULIANO, Karla Westphal. **Comparação do nível de satisfação da imagem corporal em diferentes modalidades de treinamento neuromuscu**lar. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2019.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Porto Alegre, n. 9, v. 16, set. 2011.