

Emy Suelen Pereira\*  
Eliane Florencio Gama\*\*

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a Imagem Corporal (IC) de mulheres inativas (IN) e praticantes de exercícios físicos: Body Combat (BC) e Yoga (Y). Foram selecionadas 24 mulheres de 18 a 45 anos, praticantes de Yoga (n=8), praticantes de Body Combat (n=8) e Inativas (n=8), que foram avaliadas por meio de uma Escala de Silhuetas. Observamos que a média da silhueta atual, para todos os indivíduos foi sempre superior à média da silhueta ideal, demonstrando insatisfação corporal. A análise estatística apontou diferenças entre as mulheres que praticam Yoga e as Inativas ( $p < 0,01$ ) e houve diferenças entre a silhueta atual e ideal do grupo Inativo ( $p < 0,05$ ). Nesse estudo observou-se que o exercício físico interferiu positivamente no grau de satisfação corporal, evidenciando que os profissionais de Educação Física devem estar atentos e preparados para planejar atividades e programas de exercício que atendam os indivíduos em suas mais diversas necessidades.

Palavras-chave. Imagem corporal. Exercício físico. Percepção corporal.

### 1 INTRODUÇÃO

Após vários estudos realizados nas diversas áreas da ciência, sabe-se que o exercício físico está intimamente ligado à manutenção e restabelecimento de um estado harmônico tanto nos sistemas fisiológicos, sociais, como também nas questões psicológicas do indivíduo, tornando-se uma ferramenta de grande importância para a promoção da saúde. Apesar de estes benefícios serem bastante divulgados na sociedade, por meio da mídia, muitos estudos relatam a tendência em considerar a magreza como uma situação ideal para as mulheres, motivando-as e incentivando-as a realizarem a prática de exercícios físicos para obterem esse objetivo (Costa et al., 2007; Nunes, et al., 2007; Damasceno et al., 2005). Esta valorização exacerbada de baixos níveis de gordura e do elevado grau de magreza expostos nos meios de comunicação pode levar os indivíduos a alto nível de insatisfação com a aparência corporal, e este descontentamento em alguns casos podem ocasionar um comportamento autodestrutivo e a distúrbios graves como bulimia e anorexia nervosa (Damasceno et al., 2005).

A ênfase dada ao padrão estético corporal pode levar a exageros, como a prática abusiva de exercícios físicos, por vezes desencadeando “dependência” pelo exercício como meio de atingir o padrão “ideal”. Estudos apontam relação entre a prática excessiva de exercícios e distúrbios psicológicos e sociais.

Os estudos sugerem que os indivíduos viciados em exercícios apresentam características semelhantes aos indivíduos dependentes de drogas, jogos de azar, entre outros (VIEIRA; ROCHA; FERRAREZI, 2010; Nunes et al., 2007; ROSA; MELLO; SOUZA-FORMIGONI, 2003). Além disso, o enfoque dado ao aspecto estético, pode gerar distúrbios da percepção da imagem corporal, ou seja, perceber o corpo de uma maneira diferenciada do real. Bem como, devemos considerar o meio no qual as pessoas estão inseridas e ao juízo de valores pré-estabelecidos.

A Imagem Corporal (IC), embora este termo não seja novo, sua definição ainda é bastante complexa, levando ao uso indiscriminado deste termo. Consequentemente existem interpretações equivocadas que afirmam que a imagem corporal e o esquema corporal sejam termos sinônimos. Na nossa perspectiva a imagem corporal e o esquema corporal apresentam características e conceitos próprios. Ambos estão associados ao processo de formação da percepção corporal do indivíduo, pois apresentam funções complementares, sendo considerados aspectos indissociáveis do mesmo fenômeno (Schaffhauser; Breuer, 2005).

O Esquema Corporal (EC), permite a consciência do corpo anatômico ao indivíduo, ajustando-se as situações novas que são imprevisíveis e desenvolvendo respostas por meio de ações motoras adequadas. Mas

\* Faculdade de Educação Física da Universidade São Judas Tadeu e laboratório de Percepção Corporal e Movimento – São Paulo

\*\* Programa de Pós-Graduação Doutorado em Educação Física e Mestrados em Educação Física e Ciência do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu e laboratório de Percepção Corporal e Movimento – São Paulo

estes caminhos neurais não agem isoladamente, o reconhecer e o sentir, ocorrem em conjunto, portanto a IC e o EC caminham juntos (Tavares, 2003; Thurm, 2007; Pereira; Gama, 2008).

Por outro lado, a IC engloba a consciência individual, toda as formas pelas quais uma pessoa experiencia e conceitua seu próprio corpo, juízo de valores e sua relação com o mundo, consciente e inconscientemente. Pode ser definida como a projeção mental que fazemos de nós mesmos, ou seja, da estrutura do corpo por meio da análise das medidas, dos contornos e da forma corporal, agregada aos sentimentos de autoestima. Sendo assim, considerada a figura que se tem do seu próprio corpo formada em sua mente sofrendo diretamente influências da sociedade que a direciona para modelos físicos estereotipados, fazendo com que haja um conflito entre o corpo real e o corpo ideal. O conhecimento corporal é resultado de um esforço contínuo, fazendo com que o seu desenvolvimento ocorra pela experiência, erro e acerto, esforço e tentativa (Gardner, 1996; Tavares, 2003; Turtelli, 2003; Costa, et al., 2007; Pimentel, 2007; Pereira; Gama, 2008).

Na literatura consultada é evidente a grande relação entre IC e movimento, Turtelli, Tavares, Duarte (2002) citam que a IC e o movimento se influenciam a todo o momento, e o desenvolvimento da Imagem Corporal depende dos movimentos, das experiências e das tentativas realizadas para conhecimento do próprio corpo. Quanto mais positiva a relação do corpo com o meio externo, mais confiante os indivíduos tornam-se para a prática de exercícios físicos. Tudo o que o corpo vivencia é fundamental, os movimentos assumem um papel de extrema importância para o reconhecimento do próprio corpo e para comunicação com o mundo externo. Devido a isto as novas experiências somadas as antigas desenvolvem e melhoram a percepção corporal possibilitando uma melhor adaptação ao meio que se vive (Silva et al., 2004; Matsuo et al., 2007).

No campo de estudo da IC, grande parte dos trabalhos é direcionada ao que diz respeito aos distúrbios alimentares. Por este destaque na literatura e uma carência de estudos sobre exercício físico e sua relação com a Imagem Corporal, o problema desta pesquisa consistiu em verificar: Qual a influência do exercício físico (Yoga e Body Combat) na Imagem Corporal? Com o objetivo de analisar a IC de mulheres inativas e praticantes de exercícios físicos (Body Combat e Yoga).

Analisamos praticantes de Body Combat, modalidade de Ginástica aeróbica, comercializada pela empresa Body Systems Ltda. no Brasil. Esta aula de ginástica combina músicas energizantes com

movimentos de várias artes marciais como Kick Boxing, Tai chi, Karatê, Boxe, Muay Thai e outras lutas mais antigas. A proposta desta aula é simulação de autodefesa em um ambiente de treinamento em grupo que proporciona experiências agradáveis, aliviando tensões e auxiliando na melhora do sistema cardiovascular, força muscular, velocidade, coordenação motora, resistência muscular, equilíbrio, flexibilidade e agilidade. É uma aula atlética que não só inclui exercícios de alongamentos, mas que proporciona uma variedade considerável de movimentos como socos, chutes e controle de equilíbrio corporal e períodos de descanso ativo, por meio de coreografias, auxiliando todos os alunos desde iniciantes a níveis avançados a aprimorarem sua coordenação e alcancarem seus objetivos, pois o que muda é somente a intensidade de movimentos (FERRARI; GUGLIEMO, 2006).

E do outro lado, praticantes de Yoga, um sistema filosófico que busca desenvolver a harmonia espiritual, por meio do controle da mente e do corpo, considerando o corpo como um instrumento de descoberta de si mesmo (Godoy et al., 2006).

O Yoga não pode ser considerado como uma modalidade de ginástica, nem uma dança, é um exercício físico com características próprias, nas aulas podem ser utilizadas oito métodos: yama (abstinência), niyama (observância), asana (postura), pranayama (respiração controlada), prathyaha (privação dos sentidos), dhyana (fixação da atenção), dharana (contemplação) e samadhi (concentração absoluta) buscando eliminar a agitação corporal e ter um domínio harmônico de si mesmo (Godoy et al., 2006).

As aulas podem ter duração de 45 a 60 minutos e os oito métodos podem ser utilizados. Alguns métodos podem ser mais enfatizados do que os outros, as posturas (asanas) nas quais se mantém a estabilidade, para controlar a respiração (pranayama) induzindo a tranquilização respiratória, para atingir pausas conscientes, confortáveis e prolongadas, e nas passagens entre as posições durante a aula se estabelecem ligações entre os exercícios e para finalizar a aula, exercícios de relaxamento e meditação (Godoy et al., 2006).

Por meio deste estudo, procuramos contribuir com novos dados científicos sobre a relação entre IC e o exercício físico. Desse modo, pretendemos fornecer mais subsídios aos profissionais da Educação Física para o planejamento de atividades e programas de exercícios que atendam aos indivíduos em suas mais diversas necessidades.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Neste item descreveremos e detalharemos todos os procedimentos realizados neste estudo, bem como a explicação de todas as etapas executadas

### 2.1 Amostra

Os indivíduos que participaram desta pesquisa foram 24 mulheres (selecionadas intencionalmente) na faixa etária de 18 a 45 anos, 08 praticantes de Yoga, integrantes de um estúdio de Yoga, 08 praticantes de Body Combat selecionadas aleatoriamente em academias e 08 Inativas. As mulheres ativas praticavam os exercícios físicos com frequência de duas vezes por semana. Foram excluídas mulheres que tomassem ou necessitassem de algum medicamento contínuo relacionado ao aparelho locomotor e/ou apresentassem qualquer tipo de lesão musculoesquelética. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (027/2007).

### 2.2 Instrumentos e Procedimentos para coleta de dados

O procedimento foi aplicado pelos pesquisadores, no ambiente de prática das mulheres ativas, e com relação às mulheres inativas os procedimentos foram realizados em um Laboratório. As selecionadas, foram avaliadas por meio de um questionário de Escala de figuras de Silhuetas.

Esta escala foi proposta inicialmente por Stunkard et al. apud Thompson (1996). Mais tarde, uma versão foi desenvolvida e validada por Thompson & Gray (1995). Este questionário consiste em 09 silhuetas de cada gênero, mas neste estudo foi utilizada somente a do gênero feminino. A escala foi apresentada numa folha, com variações progressivas de medidas, como mostra a figura 1. As avaliadas marcaram na folha, uma das silhuetas que mais se

aproximasse da imagem que tem do seu próprio corpo e uma silhueta que gostariam de ter.

### 2.3 Análise dos dados

Os dados relacionados à identificação do sujeito, aspectos socioeconômicos e históricos de atividade física foram organizados segundo os parâmetros: idade, nível de instrução e histórico esportivo. Para análise dos dados foi utilizada a análise descritiva (média e desvio padrão), para análise estatística, a comparação intra e intergrupos foram realizadas por meio do teste “t” de Student e o nível de significância adotado foi de 5%. Os programas utilizados foram: Excel e o SPSS versão 13.0 para Windows.

## 3 RESULTADOS

Neste item detalharemos todos os resultados divididos por sub ítems.

### 3.1 Perfil da população estudada

Foram avaliadas 24 mulheres, divididas em 03 grupos, o primeiro composto por 08 inativas com idade entre 19 a 45 anos, com média de  $25 \pm 8,34$ , o segundo composto por 08 praticantes da modalidade Body Combat (BC) com idade entre 18 a 24 anos, com média de  $21 \pm 2,25$  e no terceiro grupo composto de 08 praticantes de Yoga com idade entre 19 a 34 anos, com média de  $26 \pm 4,77$ . Em relação ao nível de escolaridade da população estudada, os grupos apresentaram estudantes da graduação da área da saúde e graduação completa, com profissionais da Psicologia, do Turismo, professores e comerciantes, demonstrando alto nível de instrução dos voluntários. Com relação à prática do exercício físico, a média do grupo praticante de Body Combat foi de aproximadamente 11 meses, já as praticantes de Yoga a média foi de aproximadamente 3 anos, com

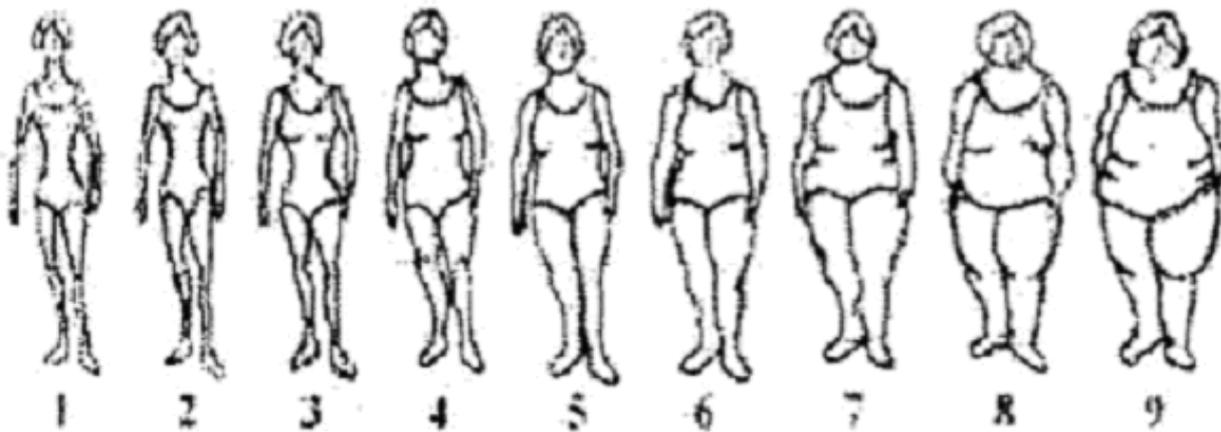


Figura 1 – Escala de figuras de silhuetas, utilizada para identificação da auto-imagem corporal (Fonte: Thompson; Gray, 1995)

a frequência semanal de 2 vezes para ambas as atividades. No grupo de Inativas todas eram inativas há pelo menos 12 meses.

### 3.2 Imagem Corporal

Em relação à análise do grau de satisfação corporal por meio do desenho de escala de silhuetas dos 24 sujeitos observamos que a média da silhueta atual (SA) foi sempre superior à média da silhueta ideal (SI), demonstrando insatisfação perante imagem corporal de todos os grupos. O grupo Inativo se avalia com uma silhueta maior do que os grupos praticantes de exercícios físicos, apresentando estatisticamente diferença significativa entre SA e SI (letra “c” na tabela 1). Outra avaliação estatística importante também nos mostrou diferença significativa entre os valores atual e ideal apontados ( $p < 0,01$ ) entre os grupos: Inativo e Yoga (letra “a” e “b” na tabela 1)

**TABELA 1**

Média e Desvio Padrão - Silhueta atual (SA) e Silhueta ideal (SI) dos grupos analisados

		Inativo n=8	BC n=8	Yoga n=8
SA	x	5,0 a / c	4,1	3,4 a
	s	1,3 b	0,4	1,1 b
SI	x	3,6 b / c	3,1	2,6 b
	s	0,5 b	0,4	0,7 b

a:  $p < 0,01$ ; b:  $p < 0,01$ ; c:  $p < 0,05$

Fonte: Os autores (2010)

## 4 DISCUSSÃO

Com relação à escala de silhuetas, a análise estatística dos resultados mostrou que as mulheres inativas estudadas apresentaram insatisfação com a IC, pois apontaram uma silhueta ideal distante da silhueta atual, o que não ocorreu com as praticantes de BC e Yoga. Entretanto, as mulheres ativas não apontaram a silhueta atual como sendo sua expectativa de silhueta ideal.

A análise estatística evidenciou que as mulheres ativas apresentavam SA igual a SI, por outro lado observou-se que nenhuma das mulheres avaliadas apontou a SA igual a SI. Apesar da análise matemática servir de guia para a compreensão de um fenômeno, sendo esta feita para uma questão subjetiva pode dar margens a interpretações errôneas. Portanto, é importante levar em conta que todas as mulheres desse estudo demonstraram insatisfação corporal em diferentes magnitudes. Esse resultado não foi inesperado visto que estudos (Damasceno et al., 2005; Nunes, et al., 2007) apontam para essa insatisfação feminina gerada por diferentes fatores: cobrança

social de uma silhueta esguia, auto cobrança de um corpo perfeito, estímulo da mídia, entre outros.

As mulheres praticantes de Yoga apontaram silhueta atual esbelta, mas assinalaram que gostariam de ter uma silhueta ainda menor. Chama a atenção o fato de que mesmo apresentando um corpo considerado “ideal”, essas mulheres demonstraram o desejo de ter um corpo mais fino e esbelto. A percepção negativa do próprio corpo tem se tornado cada vez mais prevalente entre as mulheres de todas as idades, devido à incapacidade de alcançar o corpo que elas consideram ideal (Arbour; Martin Ginis, 2008). Essa busca é tão intensa que pode se tornar uma obsessão (Polivy; Herman, 2007). O desejo de apresentar uma silhueta menor do que a real aponta para uma insatisfação corporal, sendo mais comum em mulheres, ou seja, o desejo de sempre diminuir suas dimensões corporais. Contudo, devemos nos atentar pois em casos extremos essas mulheres devem procurar auxílio de profissionais no âmbito da Psicologia e/ou Psiquiatria.

As mulheres deste estudo apresentaram alto grau de instrução, como apresentado nos resultados, portanto infere-se que tenham acesso amplo às informações. O estudo realizado por Coelho, Fagundes (2001) demonstrou que quanto maior o nível de instrução e poder aquisitivo, maiores serão os acessos as informações, com isso a auto-cobrança é ainda maior, pois os meios de comunicação incentivam, divulgam, pressionam as mulheres a um padrão estético inatingível.

Vale a pena nesse ponto analisar mais profundamente o papel da mídia na interiorização de um corpo “ideal” nas mulheres. Bresolin (1193), Jones & Vigfusdottir, Lee (2004), Thompson & Stice (2001), afirmam que à medida que o indivíduo cognitivamente “compra” corpos culturalmente definidos como “ideais” assumem comportamentos para uma aproximação destes, resultando em efeitos negativos, aumentando o risco de aparecimento de transtornos alimentares. Portanto as mulheres são influenciadas a obterem uma imagem corporal esbelta e magra e perpetuam a busca deste ideal, para obterem um aumento de aceitação social. Comparando com os homens, diversos estudos apontam que as mulheres são mais influenciadas pelos meios de comunicação, associando a magreza com o sucesso (Watts et al., 2008; Oehlhof et al., 2009; Gillen; Lefkowitz, 2009).

O grupo BC não apresentou diferenças quando comparado aos grupos Inativos e praticantes de Yoga, aparentando ser uma população intermediária. Não encontramos na literatura nenhum estudo específico entre praticantes de Body Combat que possam

nortear uma análise mais aprofundada dos dados obtidos nesse estudo.

Conquanto não tenha sido objeto de nosso estudo, convém lembrar que embora os distúrbios da IC tenham sido tradicionalmente vistos como exclusivamente feminino, é cada vez mais notório o crescimento da preocupação com a IC nos homens. Muitos comportamentos masculinos estão potencialmente ligados a insatisfação corporal, como depressão, auto-estima baixa, dietas, excesso de exercícios físicos e ainda a utilização de esteróides anabolizantes (Lavender; Anderson, 2008).

De modo a garantir a satisfação corporal, muitos estudos apontam a prática de atividades físicas ou exercícios físicos como estratégia saudável para esse fim (Bresolin, 1993; Fox, 1999; Daubenmier, 2005; Burgess et al., 2006; Arbour; Martin Ginis, 2008). Estudos observaram que praticantes de Yoga apresentam maior índice de percepção corporal quando comparadas com mulheres inativas, a explicação para tal resultado pode estar relacionada à vivência dos segmentos corporais por meio de uma série de posturas estáticas, bem como os exercícios de alongamento e de equilíbrio corporal (Daubenmier, 2005; PEREIRA; GAMA, 2008).

Além disso, o exercício regular parece ser uma estratégia que propicia a mudança da maneira como o corpo é visto, sentido e experienciado. Essa prática pode melhorar a imagem corporal por meio da perda de gordura, melhorar o tônus muscular, e isso pode gerar uma maior auto-estima e uma melhor satisfação corporal (Fox, 1999). Outro estímulo físico que tem demonstrado eficácia na melhora do IC entre homens e mulheres é o treinamento de força. Williams, Cash (2001) em um estudo com universitários do sexo feminino e masculino após um programa de 06 semanas de levantamento de pesos observaram melhora significativa na avaliação da aparência física, na ansiedade e na satisfação do corpo.

## Bod image of women practicing exercise

### ABSTRACT

This study aimed to analyze the body image (BI) of inactive women (IW) and active women: Body Combat (BC) and Yoga (Y). Twenty-four women aged 18 to 45 years were selected. Yoga practitioners (n = 8), Body Combat practitioners (n = 8) and inactive (n = 8), which were evaluated using a Silhouette Scale Questionnaire. We found that the average of actual silhouette for all individuals was always higher than the average of ideal silhouette, denoting body dissatisfaction. Statistical analysis showed differences among women who practice yoga and inactive women (p <0.01) and significant differences between the actual silhouette and ideal silhouette of Inactive group (p <0.05). In this study it was observed that the exercise had a positive influence on the level of body satisfaction, showing that physical education professionals should be alert and prepared to plan activities and exercise programs that serve individuals in their diverse needs.

Keywords. Body image. Physical exercise. Body awareness.

## 5 CONCLUSÃO

Por fim este estudo se mostrou inédito ao analisar a Imagem corporal de mulheres praticantes de exercícios físicos (Yoga e Body Combat). Os estudos que envolvem exercício físico e Imagem Corporal estão cada vez mais ricos no que tange a metodologia de estudo, isto é, houve um aperfeiçoamento no delineamento dos estudos, com a inserção de grupos controle, melhor controle de variáveis, melhor “desenho” da intervenção, entre outros aspectos. Ressaltando cada vez mais a preocupação não só com os resultados imediatos, mas com resultados e efeitos a longo prazo contribuindo para uma análise mais aprofundada. O presente trabalho apresentou como limitações o número reduzido de sujeitos. São necessários mais estudos de modo a elucidar os efeitos da prática dos exercícios físicos de diferentes modalidades na IC, por exemplo, modalidades com bola, modalidades de contato entre outros.

Este estudo foi importante para o entendimento das diferentes formas em que os movimentos corporais podem ser executados nas diferentes modalidades de exercícios físicos e concluímos que mesmo atividades com métodos diferentes podem propiciar efeitos benéficos na percepção do próprio corpo.

Sendo assim, sugere-se que os profissionais de Educação Física devem estar atentos e preparados para planejar atividades e programas de exercícios que atendam o indivíduo em suas mais diversas necessidades, levando em consideração que a atividade proposta não estará influenciando apenas no corpo físico, mas também no juízo de valores que definirá o grau de satisfação corporal, contribuindo com mais eficiência para a sociedade.

## REFERÊNCIAS

- ARBOUR, K. P. & MARTIN GINIS, K. A. Improving Body Image one step at a time: Greater pedometer step counts produce greater Body Image improvements. *Body Image*, v. 5, p. 331-336, 2008.
- BRESOLIN L. Body Image and Health Counseling for Women. *Arch. Fam. Med.*, v. 2, p. 1084-1087, 1993.
- BURGESS, G., GROGAN, S. & BURWITZ, L. Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, v. 3, p. 57-66, 2006.
- COELHO, E. J. N. & FAGUNDES, T. F. Imagem Corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. *Revista Motriz*, v. 13, n. 2, p. S37-S43, 2001.
- COSTA, S. P. V., GUIDOTO, E. C., CAMARGO, T. P. P., UZUNIAN, L. G. & VIEBIG, R. F. Distúrbios da imagem corporal e transtornos em atletas e praticantes de atividade física. *Revista Digital*, v. 12, p. 114, 2007.
- 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 praticante de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.
- DAUBENMIER, J. J. The relationship of Yoga, Body awareness, and Body Responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, v. 29, p. 207-219, 2005.
- FERRARI, H. G., GUGLIELMO, L. G. A. Domínios de intensidade e sobrecarga metabólica em aulas de body pump e body combat. *Fitness & Performance Journal*, v. 5, n. 6, p. 370-375, 2006.
- FOX, K. R. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, v. 2, n. 3a, p. 411-418, 1999.
- GARDNER, R. M. Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, n. 87, p. 327-337, 1996.
- GILLEN, M. M. & LEFKOWITZ E. S. Emerging adults perceptions of messages about physical appearance. *Body Image*, v. 6, p. 178-185, 2009.
- GODOY, D. V., BRINGHENTI, R. L., SEVERA A., GASPERI, R. & POLI, L. V. Yoga versus atividade aeróbia: efeitos sobre provas espirométricas e pressão inspiratória máxima. *Jornal Brasileiro Pneumologia*, v. 32, n. 2, p. 130-135, 2006.
- JONES, D. C., VIGFUSDOTTIR, T. H. & LEE, Y. Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys: An Examination of Friend Conversations, Peer Criticism, Appearance Magazines, and the Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Adolescent Research*, v. 19, n. 3, p. 323-339, 2004.
- LAVENDER, J. M. & ANDERSON, D. A. A novel assessment of behaviors associated with body dissatisfaction and disordered eating. *Body Image*, v. 5, p. 399-403, 2008.
- MATSUO, R. F., VELARDI, M., BRANDÃO, M. R. F. & MIRANDA, M. L. J. Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 6 n. 1, p. 37-43, 2007.
- NUNES, R. T., LOPES, E. C. D., DAMASCENO V. O., MIRANDA, R. & BARA-FILHO, M. G. Dependência do exercício físico e insatisfação com a imagem corporal. *HU Revista*, v. 33, n. 4, p. 113-118, 2007.
- OEHLHOF, M. E. W., MUSER-EIZENMAN, D. R., NEUFELD, J. M. & HAUSER, J. C. Self-objectification and ideal body shape for men and women. *Body Image*, v. 6, p. 308-310, 2009.
- PEREIRA, E. S. & GAMA, E. F. Análise do Esquema Corporal e da Imagem Corporal entre praticantes de Yoga e Body Combat [Resumo] XIV Simpósio Multidisciplinar da Universidade São Judas Tadeu (p. 401). São Paulo: SP. 2008.
- PIMENTEL, A. Imagem corporal real e imagem ideal em adultos obesos. *Revista Paraense de Medicina*, v. 2, n. 3, p. 37-40, 2007.
- POLIVY, J. & HERMAN P. Is the Body the Self? *Coll. Antropol.*, v. 31, n. 1, p. 63-67, 2007.
- ROSA, D. A., MELLO, M. T., & SOUZA-FORMIGONI, M. L. Dependência da prática de exercícios físicos estudo com maratonistas brasileiros. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, v. 9, n. 1, 2003.
- SCHAFFHAUSER, D. & BREUER, M. Body Image and Body Schema. *Artificial Intelligence Laboratory, University of Zurich*, 2005.
- SILVA, R. F., VENDITTI-JUNIOR, R. V. & MILLER, J. Imagem corporal na perspectiva de Paul Schilder. Contribuições para trabalhos corporais nas áreas de educação física, dança e pedagogia. *Revista Digital*, v. 68, 2004.
- TAVARES, M. C. Imagem Corporal: Conceito e desenvolvimento. Barueri, SP: Manole, 2003.

- THOMPSON, J. K. Assessing body image disturbance: measures, methodology, and implementation. In K. J. Thompson (Ed), in: *Body Image, Eating Disorders, and Obesity – an integrative guide for assessment and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, p. 49-52, 1996.
- THOMPSON, J. K. & STICE, E. Thin-Ideal Internalization: Mouting evidence for a new risk for Body Image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, v. 10, p. 5, p. 181-183, 2001.
- THOMPSON, M. A. & GRAY J. J. Development and validation of a new body image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, v. 64, n. 2, 258-269, 1995.
- THURM, B. E. Efeitos da dor crônica em atletas de alto rendimento em relação ao esquema corporal, agilidade psicomotora e estados de humor. *Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, 2007.*
- TURTELLI, L. S., TAVARES, M. C. G. C. F. & DUARTE, E. Caminhos da pesquisa em imagem corporal na sua relação com o movimento. *Revista Brasileira Ciências do Esporte*, v. 24, n. 1, p. 151-166, 2002.
- TURTELLI, L. S. *Relações entre Imagem Corporal e Qualidade de Movimento: Uma Reflexão A Partir de uma Pesquisa Bibliográfica*. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2003.
- VIEIRA, J. L. L., ROCHA, P. G. M. & FERRAREZI, R. A. A dependência pela prática de Exercícios Físicos e o uso de recursos ergogênicos. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, v. 32, n. 1, 2010.
- WATTS, K., CRANNEY, J. & GLEITZMAN, M. Automatic evaluation of body-related images. *Body Image*, v. 5, p. 352-364, 2008.
- WILLIAMS, P. A & CASH, T. F. The effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, v. 30, p.75–82, 2001.

Enviado em 13/10/2014

Aprovado em 07/11/2016