CADERNO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
Volume 23, e33953, 2025
http://doi.org/10.36453/cefe.2025.33953
ISSN 2318-5104
unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Artigo Original

Hábitos alimentares e imagem corporal em mulheres praticantes de exercício físico

Eating habits and body image in women who practice physical exercise

Andreza Agnes Barbosa[1], Victor Neiva Lavorato[1], Thalita Azevedo Cabral[1], Luciano Bernardes Leite[2], Renata Aparecida Rodrigues Oliveira[1]

[1] Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (Unifagoc), Ubá, Brasil
[2] Universidade Federal de Viçosa (UFV), Viçosa, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO
Recebido: 12.08.2024
Revisado: 12.03.2025
Aprovado: 19.03.2025

PALAVRAS-CHAVE:
Hábitos Alimentares;
Insatisfação;
Imagem Corporal.

KEYWORDS:
Eating Habits;
Dissatisfaction;
Body Image.

PUBLICADO:
14.05.2025

AUTOR CORRESPONDENTE:
Luciano Bernardes Leite
luciano.leite@ufv.br

COMO CITAR ESTE ARTIGO (*HOW TO CITE*):
BARBOSA, A. A.; NEIVA LAVORATO, V.; CABRAL, T. A.; LEITE, L. B.; OLIVEIRA, R. A. R. Hábitos alimentares e imagem corporal em mulheres praticantes de exercício físico. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 23, e33953, 2025. DOI: 10.36453/cefe.2025.33953.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A má alimentação está ligada à insatisfação com a imagem corporal que se tem do próprio corpo, e isso pode ser um dos motivos principais que levam as pessoas a começarem a prática de exercício físico, além da melhoria da saúde.
OBJETIVO: Investigar a relação entre hábitos alimentares e satisfação corporal em mulheres praticantes de exercícios físicos.
MÉTODOS: Foi realizado um estudo descritivo, com 48 pessoas do sexo feminino. As avaliadas responderam a um Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Além disso, foi verificado o tempo semanal gasto em atividades físicas rotineiras pelo Questionário Internacional de Atividade Física, em sua versão curta. Por fim responderam ao Body Shape Questionnaire (BSQ-34), para verificar o grau de preocupação com a imagem corporal.
RESULTADOS: Em relação ao Escore BSQ, verificou-se uma média de 89,56±29,15. Ao calcular as variáveis obtidas através do IPAQ, foi possível observar que a maior parte da amostra é composta por pessoas muito ativas, representando 56,3% do número total das avaliadas. Das analisadas, 58,4% admitiram algum nível de insatisfação com a imagem corporal. Quando avaliou o consumo alimentar, foi possível observar que a maioria faz suas refeições assistindo TV, no computador e/ou no celular, independentemente do nível de satisfação corporal.
CONCLUSÃO: Conclui-se que uma porcentagem considerável de mulheres praticantes de exercício físico apresenta algum nível de insatisfação com a imagem corporal, possuindo hábitos alimentares inadequados.

ABSTRACT

BACKGROUND: Poor diet is linked to dissatisfaction with one's body image, and this may be one of the main reasons that lead people to start practicing physical exercise, in addition to improving health.
OBJECTIVE: To investigate the relationship between eating habits and body satisfaction in women who practice physical exercise.
METHODS: A descriptive study was conducted with 48 female individuals. The individuals evaluated answered a Food Consumption Marker Form from the Food and Nutrition Surveillance System (SISVAN). In addition, the weekly time spent on routine physical activities was verified using the International Physical Activity Questionnaire, in its short version. Finally, they answered the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), to verify the degree of concern with body image.
RESULTS: Regarding the BSQ score, an average of 89.56±29.15 was found. When calculating the variables obtained through the IPAQ, it was possible to observe that the majority of the sample is composed of very active people, representing 56.3% of the total number of those evaluated. Of those analyzed, 58.4% admitted to some level of dissatisfaction with their body image. When evaluating food consumption, it was possible to observe that the majority eat their meals watching TV, on the computer and/or on their cell phone, regardless of their level of body satisfaction.
CONCLUSION: It is concluded that a considerable percentage of women who practice physical exercise have some level of dissatisfaction with their body image, having inadequate eating habits.

Open Access Full Text Article

© 2025 Caderno de Educação Física e Esporte.
Este artigo está licenciado sob a Licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

▼ INTRODUÇÃO

A industrialização e a urbanização transformaram significativamente os hábitos alimentares da população, impulsionando o consumo de produtos ultraprocessados, caracterizados por fácil acesso, alta densidade calórica e baixo valor nutricional. Esse padrão alimentar tem sido associado ao aumento da obesidade e a quadros inflamatórios sistêmicos, afetando negativamente a saúde física e mental (Dinu; Martini, 2023, Pinheiro, 2005; Rolls, 2009).

Entre as diversas consequências desse comportamento alimentar, destaca-se a insatisfação com a imagem corporal, fator que pode motivar a prática de exercícios físicos, além da busca por melhorias nos parâmetros de saúde (Damasceno *et al*., 2005). Um estilo de vida fisicamente ativo tem sido associado a benefícios psicoemocionais, como melhora da autoimagem, autoestima e autocontrole, além de impactar positivamente a qualidade de vida (Guedes; Santos; Lopes, 2006).

A imagem corporal é uma construção subjetiva que reflete a percepção e o julgamento do próprio corpo, influenciada por fatores individuais e sociais (Castro *et al*., 2010; Yang; Kim; Seo, 2024). Essa percepção pode ser dividida em duas dimensões: a perceptiva, que envolve o julgamento do tamanho, forma e peso corporais, e a atitudinal, que abrange os componentes afetivo, cognitivo e comportamental (Souza; Alvarenga, 2016).

Fatores socioculturais desempenham um papel central na insatisfação com a imagem corporal, uma vez que a sociedade e a mídia reforçam padrões estéticos considerados ideais, muitas vezes inatingíveis (Girard, Rodgers, Chabrol, 2018; Markey; Markey, 2005). O impacto da era digital intensificou essa questão, promovendo constantemente representações corporais que podem gerar frustrações e influenciar negativamente a relação dos indivíduos com seus corpos (Demaria *et al*., 2024).

Esse cenário se agrava quando a prática de exercícios físicos se torna exclusivamente um meio para alcançar um padrão estético imposto, sem um real engajamento na busca por saúde e bem-estar. A pressão social para atingir um corpo considerado ideal pode comprometer a aceitação da própria imagem, levando a um descontrole alimentar e a tentativas frustradas de controle de peso, impactando negativamente a saúde física e emocional (Guimarães, 2018; Wang, 2023).

Estudos indicam que a insatisfação corporal afeta uma grande parcela da população feminina, com prevalências entre 50% e 80%, dependendo da amostra e do método de avaliação (Mond *et al*., 2013; Silva *et al*., 2011). Além disso, fatores como hábitos alimentares e padrões socioculturais podem influenciar essa percepção, tornando fundamental a investigação dessa relação (Souza; Pereira, 2022).

Diante dessa problemática, este estudo teve como objetivo investigar a relação entre hábitos alimentares e satisfação corporal em mulheres praticantes de exercícios físicos. Embora a literatura sugira uma possível conexão entre esses fatores, é essencial analisar essa relação empiricamente, considerando a influência de outras variáveis na percepção da imagem corporal.

▼ MÉTODOS

Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal com 48 mulheres, com faixa etária entre 20 e 50 anos, em duas academias da cidade de Ubá-MG. A escolha dessas academias ocorreu devido à facilidade de acesso da pesquisadora. Todos os frequentadores das academias que atendiam aos critérios de inclusão foram convidados a participar do estudo. No entanto, a amostra final foi composta por aquelas que aceitaram e completaram integralmente a pesquisa, caracterizando-se, assim, como uma amostra por conveniência. A coleta de dados foi realizada nas academias por um avaliador devidamente treinado, em diferentes dias e horários, no mês de agosto de 2023. Como critérios de inclusão, foram consideradas elegíveis mulheres maiores de idade que praticavam exercícios físicos há pelo menos dois meses. Foram excluídas as participantes que deixaram de responder a alguma questão do questionário.

Os responsáveis das academias foram devidamente informados sobre a pesquisa e assinaram a Carta de Solicitação de Pesquisa, permitindo a sua realização. As participantes foram orientados sobre os procedimentos da pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, segundo a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Inicialmente, foi verificado o consumo alimentar por meio do Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), cujo principal objetivo é monitorar o estado nutricional e as características do consumo alimentar das participantes (Brasil, 2015). O formulário contém questões do tipo "sim" e "não", que incluem comportamento alimentar do indivíduo, hábitos alimentares, ingestão de produtos industrializados e produtos *in natura*.

Foi utilizado também o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2005) em sua versão curta, validado por Matsudo *et al*. (2001). O instrumento é composto por oito questões que avaliam o tempo semanal gasto em atividades físicas rotineiras como lazer, deslocamento, trabalho e serviços domésticos com intensidade moderada, vigorosa ou passiva. Ao concluir a aplicação do questionário, foi possível classificar as participantes como sedentário, insuficientemente ativo A e B, ativo e muito ativo.

Por fim, foi aplicado um questionário relacionado a imagem corporal o *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), projetado por Cooper *et al*. (1987), em sua versão em português (Cordás; Castilho, 1994), o qual avalia o nível de preocupação com a imagem corporal, sendo composto por 34 questões contendo seis opções de respostas: 1 - Nunca; 2 - Raramente; 3 - Às vezes; 4 - Frequentemente; 5 - Muito frequente; 6 - Sempre. Quanto ao total de pontos do questionário, uma pontuação menor que 80 é classificada sem insatisfação; entre 80 e 110, insatisfação leve; entre 111 e 140, insatisfação moderada e maior que 140, grave insatisfação corporal.

Após a coleta dos dados, a análise estatística foi realizada através da exploração descritiva das variáveis estudadas (média, desvio-padrão e porcentagem). As porcentagens foram comparadas por meio do teste qui quadrado . Para todos os tratamentos foi adotado um nível de signifi-

cância de p<0,05. Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS versão 21.0.

▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra avaliada, proporcionando uma visão organizada das principais variáveis do estudo. Foram incluídas 48 mulheres, com idade média de 32,46±7,27 anos. O tempo médio de prática esportiva foi de 20,96±24,01 meses, e as participantes relataram praticar atividades físicas em média 3,71±1,11 dias por semana, totalizando um tempo semanal médio de 174,58±113,83 minutos. Em relação ao Escore BSQ, a média foi de 89,56±29,15, indicando uma leve insatisfação com a imagem corporal.

Tabela 1. Caracterização da amostra de mulheres praticantes de exercício físico, Ubá-MG, 2023.

Variável	Média±dp
Idade (anos)	32,46±7,27
Tempo de Prática (meses)	20,96±4,01
Dias na Semana	3,71±1,11
Tempo Semanal (minutos)	174,58±113,83
Escore BSQ	89,56±29,15

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

A Figura 1 exibe a classificação do nível de atividade física na amostra avaliada. Foi observado que a maioria (56,3%) foi classificada como muito ativa, seguida por aqueles classificados como ativos (41,7%), enquanto uma pequena proporção (2,1%) foi classificada como insuficientemente ativa do tipo A.

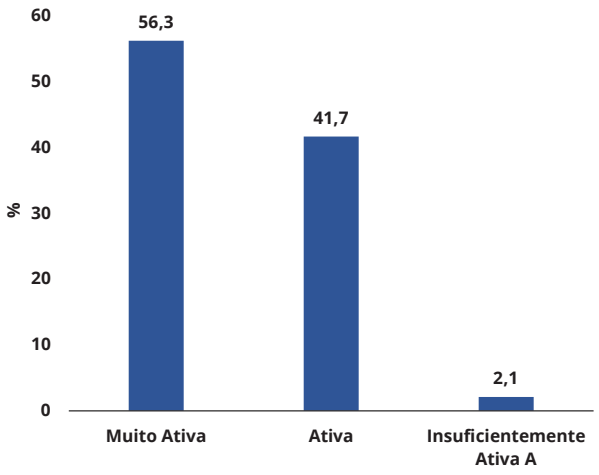

Figura 1. Classificação do nível de atividade física da amostra de mulheres praticantes de exercício físico, Ubá-MG, 2023.

A Figura 2 mostra o nível de satisfação com a imagem corporal na amostra avaliada. Foi observado que a maior parte (41,7%) não apresentava nenhuma insatisfação com a imagem corporal Em seguida, 35,4% da amostra relatou uma insatisfação leve, seguida por insatisfação moderada (16,7%) e grave (6,3%).

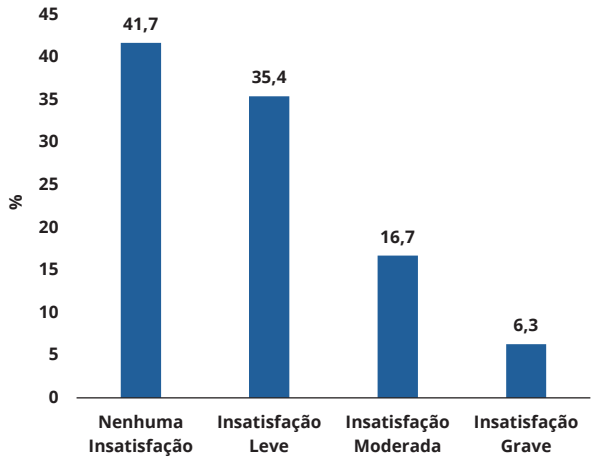

Figura 2. Nível de insatisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de exercício físico, Ubá-MG, 2023

A Tabela 2 apresenta o padrão de consumo alimentar das participantes, considerando a presença ou ausência de insatisfação com a imagem corporal. Observou-se que uma parcela significativa das mulheres relatou realizar suas refeições enquanto assistem televisão, utilizam o computador e/ou o celular. Além disso, foi identificado um consumo expressivo de bebidas adoçadas, assim como a ingestão frequente de biscoitos recheados, doces e guloseimas. Entre os alimentos analisados, o consumo de feijão, frutas secas e verduras/legumes foi relatado com maior frequência entre as participantes, independentemente do nível de insatisfação com a imagem corporal. Por outro lado, o consumo de alimentos ultraprocessados, como hambúrgueres, embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos e biscoitos salgados, também esteve presente em ambas as categorias. Os testes estatísticos indicaram que não houve diferenças significativas entre os grupos em relação aos hábitos alimentares analisados.

O presente estudo teve como objetivo analisar a insatisfação com a imagem corporal e os hábitos alimentares em mulheres praticantes de exercícios físicos. Um dos principais achados foi que a maioria das participantes (56,3%) foi classificada como muito ativa, enquanto 41,7% foram consideradas ativas, indicando um alto nível de engajamento na prática de exercícios físicos. Em relação à imagem corporal, observou-se que 41,7% das mulheres não apresentaram insatisfação, enquanto 35,4% relataram insatisfação leve, 16,7% moderada e 6,3% grave. Quanto aos hábitos alimentares, verificou-se que um número expressivo de participantes realizava refeições enquanto utilizava dispositivos eletrônicos e consumia frequentemente bebidas adoçadas e alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados e guloseimas. No entanto, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos quanto ao padrão alimentar.

Inicialmente, a alta prevalência de mulheres classificadas como muito ativas e ativas reflete uma tendência crescente da adesão ao exercício físico, possivelmente motivada tanto pela busca por qualidade de vida quanto por fatores estéticos. Esse achado está alinhado com dados que indicam um aumento na prática de atividades

Tabela 2. Características das avaliadas, de acordo a insatisfação com a imagem corporal, Ubá-MG (2023).

Marcadores	Nenhuma Insatisfação (n=20)			Apresenta Insatisfação (n=28)			*p*
	Sim	Não	Não Sabe	Sim	Não	Não Sabe	
Refeições assistindo TV, no computador e/ou celular	14 (70,0%)	6 (30,0%)	-	18 (64,3%)	10 (35,7%)	-	0,918*
Feijão	16 (80,0%)	4 (20,0%)	-	19 (67,9%)	9 (32,1%)	-	0,546*
Frutas Secas	17 (85,0%)	3 (15,0%)	-	19 (67,9%)	8 (28,6%)	1 (3,6)	0,348§
Verduras e/ou legumes	18 (90,0%)	2 (10,0%)	-	22 (78,6%)	6 (21,4%)	1 (2,6)	0,513*
Hambúrguer e/ou embutidos	8 (40,0%)	12 (60,0%)	-	11 (39,3%)	17 (60,7%)	-	1,000*
Bebidas adoçadas	13 (65,0%)	7 (35,0%)	-	13 (46,4%)	15 (53,6%)	-	0,327*
Macarrão instantâneo, salgadinhos ou biscoitos salgados	4 (20,0%)	16 (80,0%)	-	6 (21,4%)	22 (78,6%)	-	1,000*
Biscoito recheado, doces ou guloseimas	9 (45,0%)	11 (55,0%)	-	13 (46,4%)	15 (53,6%)	-	1,000*

§Teste Qui Quadrado de Pearson;
*Teste Qui Quadrado com correção de continuidade.

físicas entre mulheres nos últimos anos, sugerindo uma maior conscientização sobre os benefícios da atividade física para a saúde geral (Gafarov *et al*., 2021; Nowak, 2010). No entanto, a elevada proporção de mulheres que relataram insatisfação com a imagem corporal, mesmo sendo fisicamente ativas, levanta um alerta sobre a influência de fatores socioculturais na percepção do corpo (Silva *et al*., 2020).

A insatisfação com a imagem corporal observada neste estudo segue um padrão identificado em outras pesquisas, que apontam uma prevalência maior desse problema entre mulheres (Da Mota et a., 2020; De Morais *et al*., 2024; Quittkat *et al*., 2019; McLaren, Kuh, 2004). Esse fator pode estar relacionado à pressão social para atender a padrões estéticos específicos, muitas vezes reforçados pela mídia e pelas redes sociais (Girard, Rodgers, Chabrol, 2018; Hockey *et al*., 2021). O impacto dessa insatisfação pode ser preocupante, pois está associado a comportamentos prejudiciais, como dietas restritivas, transtornos alimentares e até mesmo práticas excessivas de exercício físico (Franco, Giordani, 2020; Mitchison *et al*., 2016).

A relação entre insatisfação corporal e hábitos alimentares merece atenção, pois padrões alimentares inadequados podem tanto ser uma consequência da insatisfação com o corpo quanto um fator que contribui para o seu agravamento (Eck *et al*., 2022). No presente estudo, foi observado um consumo expressivo de bebidas adoçadas, biscoitos recheados, doces e guloseimas entre as participantes, independentemente do nível de insatisfação corporal. Além disso, um número significativo de mulheres relatou realizar suas refeições enquanto assistia à TV ou utilizava dispositivos eletrônicos, o que pode influenciar negativamente a regulação do apetite e o controle alimentar.

O consumo de alimentos ultraprocessados, como os observados neste estudo, está associado a um maior risco de ganho de peso e desequilíbrios nutricionais (Cordova *et al*., 2021). A ingestão frequente desses alimentos pode estar relacionada a hábitos alimentares influenciados pelo ambiente moderno, no qual a praticidade e a disponibilidade desses produtos são fatores determinantes na escolha alimentar (Monda *et al*., 2024).

Apesar da identificação de padrões alimentares menos saudáveis, não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos com e sem insatisfação corporal em relação ao consumo alimentar. Esse resultado sugere que, embora a insatisfação com a imagem corporal seja uma preocupação para muitas mulheres, ela não necessariamente impacta diretamente a escolha dos alimentos consumidos. Entretanto, a relação entre esses fatores pode ser complexa e envolver variáveis psicológicas, emocionais e comportamentais que não foram exploradas em profundidade neste estudo.

Por fim, algumas limitações deste estudo devem ser consideradas. O delineamento transversal impede a determinação de relações causais entre insatisfação corporal, nível de atividade física e hábitos alimentares. Além disso, o uso de questionários pode gerar viés de resposta, pois as participantes podem ter sub ou superestimado suas práticas alimentares e de exercício físico. No entanto, os achados apresentados fornecem insights importantes sobre a relação entre esses fatores e ressaltam a necessidade de investigações futuras para compreender melhor os impactos da insatisfação corporal na saúde e no comportamento alimentar de mulheres fisicamente ativas.

▼ CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicam que o grau de insatisfação com a imagem corporal entre as participantes é consideravelmente alto, porém sem associação direta com seus hábitos alimentares. No entanto, foi observado um consumo frequente de alimentos ultraprocessados e a realização de refeições em frente a dispositivos eletrônicos, comportamentos que podem representar fatores de risco para a saúde a longo prazo.

Diante disso, é fundamental que educadores físicos, nutricionistas e psicólogos desenvolvam estratégias integradas para promover uma relação mais saudável com o corpo e a alimentação. Programas de conscientização sobre imagem corporal, combinados com educação nutricional e incentivo à prática de exercícios físicos de forma equilibrada, podem auxiliar na prevenção de comportamentos disfuncionais e contribuir para a melhora da qualidade de vida das mulheres.

Além disso, futuras pesquisas devem explorar outros fatores que possam influenciar a insatisfação corporal, como o impacto das redes sociais, questões psicológicas e o efeito de intervenções educativas. Estudos com amostras mais amplas e diversificadas, incluindo diferentes faixas etárias e contextos socioculturais, podem aprofundar a compreensão dessa relação e subsidiar ações mais eficazes para a promoção da saúde e do bem-estar.

► *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

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica** Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marcadores_consumo_alimentar_atencao_basica.pdf

CASTRO, I. R. R. D.; LEVY, R. B.; CARDOSO, L. D. O.; PASSOS, M. D. D.; SARDINHA, L. M. V.; TAVARES, L. F.; MARTINS, A. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3099-108, 2010. https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000800014

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. https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.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.

CÓRDOVA, R.; KLIEMANN, N.; HUYBRECHTS, I.; RAUBER, F.; VAMOS, E.; LEVY, R.; ... ; FREISLING, H. Consumo de alimentos ultraprocessados associado ao ganho de peso e obesidade em adultos: um estudo de coorte multinacional. **Nutrição Clínica**, v. 40, n. 9, p. 5079-88, 2021. https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.08.009

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. Á.; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 3, p. 181-6, 2005. https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000300006

DEMARIA, F.; PONTILLO, M.; DI VINCENZO, C.; BELLANTONI, D.; PRETELLI, I.; VICARI, S. Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture. **Frontiers in Psychology**, v. 15, e1445098, 2024. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1445098

DINU, M.; MARTINI, D. Ultra-processed foods, diet quality and human health. **Nutrients**, v. 15, n. 13, e2890, 2023. https://doi.org/10.3390/nu15132890

ECK, K.; QUICK, V.; BYRD-BREDBENNER, C. Body dissatisfaction, eating styles, weight-related behaviors, and health among young women in the United States. **Nutrients**, v. 14, n. 18, e3876, 2022. https://doi.org/10.3390/nu14183876

FRANCO, A.; GIORDANI, R. Body dissatisfaction as a predictor of disordered eating behaviors in undergraduate women: an integrative review. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, e661997513, 2020. https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7513

GAFAROV, V.; PANOV, D.; GROMOVA, E.; KRYMOV, E.; GAGULIN, I.; GAFAROVA, A. Gender differences and trends of attitude toward physical activity in population aged 25-64 years from 1988 to 2017. **Medical & Clinical Research**, 2021. Disponível em: https://www.medclinrese.org/open-access/gender-differences-and-trends-of-attitude-toward-smoking-and-diet-behavior-in-population-aged-2564-years-from-1988-to-20.pdf

GIRARD, M.; RODGERS, R.; CHABROL, H. Prospective predictors of body dissatisfaction, drive for thinness, and muscularity concerns among young women in France: A sociocultural model. **Body Image**, v. 26, p. 103-10, 2018. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.001

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. D.; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 4, p. 5-15, 2006. https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3935 Acesso em: 12 mar. 2025.

GUIMARÃES, I. C. T. Estado nutricional, avaliação de transtornos alimentares e autoimagem corporal em universitárias do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 70, p. 196-204, 2018. Disponível em: https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/677 Acesso em: 12/03/2025.

HOCKEY, A.; BARLOW, F.; SHIELS, A.; DONOVAN, C. Body dissatisfaction in midlife women: The applicability of the tripartite influence model. **Body Image**, v. 39, p. 202-12, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.08.006

MARKEY, C. N.; MARKEY, P. M. Relations between body image and dieting behaviors: An examination of gender differences. **Sex Roles**, v. 53, p. 519-30, 2005. https://doi.org/10.1007/s11199-005-7139-3

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18

McLAREN, L.; KUH, D. Insatisfação corporal em mulheres de meia-idade. **Journal of Women & Aging**, v. 16, p. 35-54, 2004. https://doi.org/10.1300/J074v16n01_04

MITCHISON, D.; HAY, P.; GRIFFITHS, S.; MURRAY, S.; BENTLEY, C.; GRATWICK-SARLL, K.; HARRISON, C.; MOND, J. Desembaraçando a imagem corporal: As associações relativas de supervalorização, insatisfação e preocupação com sofrimento psicológico e comportamentos de transtorno alimentar em adolescentes do sexo masculino e feminino. **The International Journal of Eating Disorders**, v. 50, p. 118-26, 2016. https://doi.org/10.1002/eat.22592

MOND, J.; MITCHISON, D.; LATNER, J.; HAY, P.; OWEN, C.; RODGERS, B. Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. **BMC Public Health**, v. 13, e920, 2013. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-920

MONDA, A.; DE STEFANO, M.; VILLANO, I.; ALLOCCA, S.; CASILLO, M.; MESSINA, A.; ... ; POLITO, R. Ultra-Processed Food Intake and Increased Risk of Obesity: A Narrative Review. **Foods**, v. 13, n. 16, e2627, 2024. https://doi.org/10.3390/foods13162627

MORAIS, M. de; MACÊDO, S.; NASCIMENTO, R.; VIEIRA, M.; MOREIRA, M.; DA CÂMARA, S.; ALMEIDA, M.; MACIEL, Á. Dissatisfaction with body image and weight gain in middle-aged women: A cross-sectional study. **Plos One**, v. 19, p. 1-13, 2024. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290380

MOTA, V. da; HAIKAL, D.; MAGALHÃES, T. de; SILVA, N.; SILVA, R. Dissatisfaction with body image and associated factors in adult women. **Revista de Nutrição**, v. 33, e190185, 2020. https://doi.org/10.1590/1678-9865202033e190185

NOWAK, M. Relationships between the perception of the influence of physical activity on health and women's engagement in exercise or their physical passivity: Women's awareness of health benefits

of physical activity. **Polish Journal of Sport and Tourism**, v. 17, p. 179-80, 2010. Disponível em: https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/20103354538

PINHEIRO, K. A. D. P. N. História dos hábitos alimentares ocidentais. Universitas: **Ciências da Saúde**, v. 3, n. 1, p. 173-90, 2005. Disponível em: https://www.gti.uniceub.br/cienciasaude/article/view/553/373 Acesso em: 12/03/2025.

QUITTKAT, H.; HARTMANN, A.; DÜSING, R.; BUHLMANN, U.; VOCKS, S. Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. **Frontiers in Psychiatry**, v. 10, Article 864, 2019. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00864

ROCHA, C. A.; MACHADO, E.; MACHADO, E.; FERREIRA, S.; ANDRADE, S. Development of a hamburger-type product derived from bovine liver. **Food Science and Technology**, v. 39, n. 1, p. 158-62, 2019. https://doi.org/10.1590/FST.28617

ROLLS, B. J. The relationship between dietary energy density and energy intake. **Physiology & Behavior**, v. 97, n. 5, p. 609-15, 2009. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2009.03.011

SILVA, D.; NAHAS, M.; DE SOUSA, T.; DEL DUCA, G.; PERES, K. Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: a population-based study. **Body Image**, v. 8, n. 4, p. 427-31, 2011. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.05.009

SILVA, W.; BARRA, J.; NEVES, A.; MARÔCO, J.; CAMPOS, J. Sociocultural pressure: a model of body dissatisfaction for young women. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 11, e00059220, 2020. https://doi.org/10.1590/0102-311X00059220

WANG, J. The impact of social media on body image perception and eating disorders. **Journal of Innovations in Medical Research**, v. 2, n. 9, p. 36-40, 2023. https://doi.org/10.56397/jimr/2023.09.06

YANG, S.; KIM, S.; SEO, S. Analysis of research trends on body image using text mining. bridging the divide. **International Textile and Apparel Association Annual Conference Proceedings,** v. 80, n. 1, e17309, 2024. https://doi.org/10.31274/itaa.17309

E-MAIL DOS AUTORES

Andreza Agnes Barbosa
andrezaabarbosa95@gmail.com

Victor Neiva Lavorato
victor.lavorato@unifagoc.edu.br

Thalita Azevedo Cabral
coordnutri@unifagoc.edu.br

Luciano Bernardes Leite
luciano.leite@ufv.br

Renata Aparecida Rodrigues Oliveira
renata.oliveira@unifagoc.edu.br