

Imagem corporal e corpo ideal

Body image and ideal body

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. **R. bras. Ci e Mov.** 2006; 14(1): 87-96.

RESUMO – Atualmente as relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Estes fatores conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal, influenciando diretamente a busca pela melhor aparência física. A imagem corporal envolve um complexo emaranhado de fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos que determinam subjetivamente como os indivíduos se vêem, acham que são vistos e vêem os outros. Sendo assim, o objetivo desta revisão de literatura é revisar o constructo imagem corporal e a busca do tipo físico ideal. A revisão passa desde a infância, onde os fatores como maturação, mídia, amigos e parentes influenciam diretamente a formação e a direção do tipo físico ideal. Não muito diferente, os jovens e os adultos sofrem influências similares para as suas atitudes. Nos idosos a busca do tipo físico ideal está associado aos aspectos inerentes ao envelhecimento, ou seja, as perdas das capacidades funcionais. Nos atletas, o tipo de atividade física tem forte correlação com o direcionamento da busca do tipo físico ideal. Constatou-se que independente da faixa etária ou fase da vida, existe um direcionamento e uma grande influência dos fatores socioculturais, como mídia, os amigos e familiares e grupo no qual se esta inserido, na busca do corpo ideal e de uma melhor satisfação da imagem corporal.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, insatisfação corporal, aparência física

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. Body image and ideal body. **R. bras. Ci e Mov.** 2006; 14(1): 87-96.

ABSTRACT – Currently, the relations with body are influenced by diverse sociocultural factors. These factors conducted men and women introduce her preoccupations and dissatisfactions with body image, influencing directly for search by the better physical appearance. The body image involves a complex tangle of psychological, social, cultural and biological factors which determine subjectively as the individuals are seen, they think they are visas and see them another. Thus, the goal of this literature revision is to revise constructor body image and for search of the type ideal physical. The young people and the adults suffer similar influences for her attitudes. In the senior the search of the type ideal physical is associated to the inherent aspects to the aging, in other words, the losses of the functional capacities. In the athletes the type of physical activity has strong correlation with the direction of the search of the type ideal physical. It verifies how independent of age band or phase of life, there is a direction and a great influence of the sociocultural factors, like media, the friends and family and group in which if this inserted, in the search of the ideal body and of a better satisfaction of the body image.

KEYWORDS: Physical Activity, body dissatisfaction, physical appearance

Vinicius Oliveira Damasceno¹

Viviane Ribeiro Ávila Vianna²

Jeferson Macedo Vianna³

Marcio Lacio⁴

Jorge Roberto Perrout Lima⁵

Jefferson Silva Novaes⁶

¹ Universidade Salgado de Oliveira – Campus Juiz de Fora. Av. dos Andradas 731 – Morro da Glória – Juiz de Fora. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana/ PROCIMH (UCB-RJ). Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (LABIMH/UCB-RJ). Insatisfação com a imagem corporal e variáveis antropométricas de praticantes de atividade de academia, Parte da revisão de literatura de dissertação de mestrado, previsão de defesa (2004), Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro.

² Universidade Federal de Juiz de Fora. Faculdade de Educação Física e Desportos. Campus dos Martelos – São Pedro.

³ Universidade Federal de Juiz de Fora. Faculdade de Educação Física e Desportos. Laboratório de Avaliação Motora. Campus dos Martelos – São Pedro.

⁴ Universidade Salgado de Oliveira/ Campus Juiz de Fora. Av. dos Andradas 731 – Morro da Glória – Juiz de Fora.

⁵ Universidade Federal de Juiz de Fora. Faculdade de Educação Física e Desportos. Laboratório de Avaliação Motora. Campus dos Martelos – São Pedro.

⁶ Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Bolsista FUNADESP. Rua General Floriano Fontoura nº 170 - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro. CEP 22793-310

Recebimento: 10/2004

Aceite: 06/2005

Introdução

Atualmente as relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Estes fatores conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal, induzindo-os a se exercitarem, a cuidarem de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos e cuidados com a aparência visual do corpo ^{9, 90, 104}.

A imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros ^{6, 12, 16, 19, 37, 43, 44, 49, 99, 100, 105, 115, 120, 133}. Segundo Thompson et al. ¹²⁴, a utilização do termo imagem corporal seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que integram a imagem corporal. Dentre eles, tem-se: satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras.

O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado por diversos fatores tais como sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura ^{37, 93, 133}.

Sendo assim, a insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato este que tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão a buscar a anatomia ideal ^{58, 78}. Alguns autores consideram existir forte tendência cultural em considerar a magreza como situação ideal de aceitação social para mulheres ^{13, 20, 24, 26, 42, 48, 85}. Por outro lado, para os homens, ocorre a tendência de se acatar como ideal um corpo mais forte ou mais volumoso ^{52, 53, 89, 117, 124}. É possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal seja o principal norteador ou incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de atividade física ou também, em ambos os sexos, seja o responsável por inúmeras conseqüências negativas como distúrbios alimentares e dismorfias musculares ^{30, 32, 36, 49, 137}.

A busca incessante pela melhor aparência física ou tipo físico idealizado dos praticantes

de atividade física passa a ser um fenômeno sócio-cultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional ⁸⁰. E os locais culturalmente escolhidos para cuidar do corpo e obter os padrões estéticos estereotipados em nossa sociedade são as academias de ginástica ¹⁰⁴.

Sendo assim, observa-se nas academias é que, apesar de os indivíduos estarem dentro dos valores de índice de massa corporal e percentual de gordura adequados para a manutenção da saúde, existe uma insatisfação com a imagem corporal e os mesmos buscam um tipo físico idealizado ^{16, 49, 54, 57, 67, 90, 113}. Desta forma, o objetivo desta revisão de literatura é revisar o constructo imagem corporal e a busca do tipo físico ideal.

Imagem corporal e crianças: insatisfação com a imagem corporal e tipo físico ideal

Existem evidências de que a imagem corporal positiva em crianças esteja associada a bons níveis de auto-estima, uma vez que a imagem corporal negativa está atrelada à depressão e às desordens alimentares ^{61, 76, 104, 107, 108, 111, 112, 114, 138}.

As medidas de imagem corporal mais comumente avaliadas em crianças são a estima corporal, estima da aparência – na qual enfatizam-se itens como face, cabelo e aparência geral –, insatisfação corporal e mudanças do peso e da forma do corpo, sendo que a última examina integralmente o corpo como um todo ou áreas específicas, como por exemplo, as áreas que mais angustiam ou afligem as crianças com o aumento da gordura corporal ¹²¹.

Hill & Silver ⁵¹ e Tiggemann & Wilson-Barrett ¹²⁶ confirmam que meninos e meninas, entre 7 e 12 anos, com excesso de peso, são menos felizes, mais preguiçosos, possuem menos amigos e estão mais susceptíveis a desenvolver distúrbios alimentares do que as crianças magras. Ainda, Kostanski & Gullone ⁵⁶ relacionam altos índices de insatisfação com o tamanho corporal, em crianças de menores de 7 anos, com a adoção de comportamentos e atitudes em direção a dietas. Esses achados evidenciam que até as crianças podem adotar comportamentos depressivos, apresentando baixa auto-estima, transtornos alimentares e até compulsão por exercícios.

Vários autores consideram, que alguns fatores contribuem para a ocorrência de problemas de imagem corporal na infância. São eles: o índice de massa corporal (IMC); a índole ou temperamento; as influências socioculturais; os pais; o grupo de relacionamento pessoal; os meios de comunicação e os brinquedos^{4, 23, 47, 107, 116}.

O peso corporal e a estatura têm forte influência genética^{69, 91, 94, 139}, sendo assim, o peso corporal ideal, principalmente, sofre pressões sociais que o determinam. Alguns autores consideram que são as mensagens negativas, principalmente as oriundas de familiares, professores, amigos e a da mídia, que tornam o “ser gordo” ruim e o “ser magro” algo muito bom e aceitável socialmente^{21, 33, 38, 55, 93}. Ainda em relação ao peso corporal – mas agora em sua relação peso/estatura (IMC) – pesquisadores confirmam que, tanto em meninos quanto em meninas, maiores índice de massa corporal estão diretamente associados à adoção de atitudes e comportamentos em direção à dietas e exercício^{11, 22, 41, 56, 83, 84, 95, 98}.

Rolland, Farnill & Griffiths⁹⁵ investigaram a percepção do corpo atual-ideal e o índice de massa corporal de 244 crianças australianas, com idade entre 8 e 12 anos. Nesse estudo, foi utilizada a escala de silhuetas proposta por Collins²². Os resultados demonstraram que 78% das meninas com excesso de peso desejavam perder peso, enquanto 30% e 10% das meninas classificadas como tendo peso normal e estando abaixo do peso, respectivamente, desejavam, ainda, emagrecer. Similarmente, 60% dos meninos que estavam com excesso de peso desejavam ser mais magros. Os meninos que estavam classificados como tendo peso normal e estando abaixo do peso não declararam querer emagrecer. Resultados similares foram verificados por Collins²¹. Ambos os estudos chamam atenção pelo fato de meninas com peso normal e abaixo do peso terem vontade de emagrecer. Smolak¹⁰⁷ explica que as diferenças entre meninos e meninas são decorrentes dos estágios de crescimento e desenvolvimento, vez que os meninos, em sua maioria, têm aumento da massa muscular e da estatura, ao contrário das meninas, nas quais ocorre maior acúmulo de gordura corporal.

Apesar de apresentarem limitações, alguns estudos apontam que os meninos

querem aumentar seu peso corporal e músculos^{2, 3, 71, 73, 77, 110, 132}. McCabe & Ricciardelli⁷¹ examinaram os fatores que influenciam as estratégias adotadas por meninos e meninas para perder peso e para aumentar a massa muscular. Participaram do estudo 237 meninos e 270 meninas, com média de idade de 9 anos. Os meninos e as meninas foram divididos em dois grupos, 8 e 9 anos e 10 e 11 anos. Os meninos da faixa etária de 8 a 9 anos estavam mais insatisfeitos com o peso corporal, apesar de apresentarem índice de massa corporal menor, e menos satisfeitos com a muscularidade, quando comparados com os meninos de 10 a 11 anos, confirmando a tendência de um ideal corporal mais musculoso para os meninos. As meninas de 8 a 9 anos possuíam menor índice de massa corporal, por isso apresentaram menor insatisfação com o peso corporal em relação às meninas de 10 a 11 anos. Ambrosi-Randic & Pokrajac-Bulian² analisaram 288 crianças croatas, entre 7 e 10 anos de idade. Através do conjunto de Silhuetas de Collins²², analisaram o tamanho atual e ideal. Os resultados indicam que as meninas querem ser mais magras e os meninos desejam ter um corpo mais forte. Em relação à preferência das crianças para o sexo oposto, os resultados foram semelhantes ao desejo de meninos e meninas. As meninas desejam amigas mais magras e os meninos desejam amigos mais fortes. Uma pesquisa conduzida por Ambrosi-Randic³ com crianças croatas na faixa etária de 5 a 7 anos encontrou a mesma tendência de os meninos desejarem um corpo mais forte e as meninas desejarem ser mais magras.

Imagem corporal em adolescentes e adultos: insatisfação com a imagem corporal e tipo físico ideal

A imagem corporal é um importante aspecto psicológico e interpessoal durante a adolescência. Segundo dados estatísticos, entre 50 e 80% das adolescentes americanas querem ficar mais magras e entre 40 e 70% das adolescentes estão insatisfeitas com o seu corpo, sendo que este descontentamento está associado à adiposidade nos quadris, nádegas e coxas¹⁵. Levine & Smolak⁶³ consideram que a insatisfação com o peso e forma corporal entre as adolescentes pode ser considerada um descontentamento natural.

Segundo Tiggemann¹²⁷, Weinshenker¹³⁵, Smolak & Levine¹⁰⁶, Dolan, Birtchnell & Lacey³¹ e Thompson¹²³, a imagem corporal negativa está correlacionada com baixa auto-estima, depressão, ansiedade e tendências obsessivas compulsivas em relação à alimentação e à prática de exercício físico. As maiores influências para o desenvolvimento da imagem corporal nesta fase são a família, grupos inter-relacionados e os meios de comunicação^{62, 135}.

Não há dúvida de que os padrões de beleza feminina nas diversas culturas, com ênfase no desejo de magreza, tornam-se, para muitas das mulheres, um sonho difícil, somente sendo possível atingi-los através de meios não considerados saudáveis^{7, 46}. Sendo assim, os meios de comunicação (televisão e revista) tornam-se um poderoso transportador dos ideais socioculturais. Observando as revistas da moda, em sua grande maioria, as mulheres expostas são jovens, altas e extremamente magras, enrijecidas, mas não musculosas, difundindo, desta maneira, um ideal feminino de beleza. A presença na mídia do ideal de magreza contribui de maneira significativa para altos níveis de insatisfação corporal e distúrbios alimentares^{48, 106, 116, 121, 122, 123}.

No tangente aos homens, há evidências de que o ideal corporal começou a mudar por volta de 1980, com os corpos masculinos excedendo o limite da muscularidade com o uso de esteróides anabólicos^{52, 60, 90}. Recentemente, jovens definidos e musculosos estão começando a ser expostos pelas revistas de moda. Dessa forma, homens adultos e adolescentes também ficam sujeitos a imagens da mídia que descrevem a forma de um corpo ideal: mesomorfo, com ombros largos, maior desenvolvimento da parte de cima do corpo – peitorais, dorsais e braços – e quadris estreitos.

Na adolescência, as mulheres apresentam um nível de insatisfação corporal maior do que do homens³⁵. Hoffman-Muller & Amstad⁵² estudaram 356 adolescentes, de ambos os sexos, com idade entre 14 e 19 anos e encontram que 93% dos homens estão satisfeitos com seu corpo, enquanto apenas 50% das mulheres encontram-se satisfeitas.

Por ser um estágio complexo, que compreende uma série de mudanças físicas e psicológicas⁴⁵, alguns autores afirmam que,

durante a puberdade, há uma tendência de as adolescentes aumentarem sua gordura corporal resultando em mudanças na aparência física e no sentimento pelo corpo, o que ocasiona uma reorganização da imagem corporal^{5, 40}. As modificações na aparência física nas adolescentes resultam principalmente do aumento do peso corporal, envolvendo a gordura corporal do abdome e glúteos⁸. Por outro lado, meninos adolescentes experimentam significativo aumento da massa muscular e da estatura¹¹⁹. Alguns autores concordam em dizer que nesta fase é crescente o número de casos de comportamentos obsessivos compulsivos e de distúrbios corporais, sendo tais casos mais frequentes em mulheres do que em homens^{63, 73, 102}.

McCabe & Ricciardelli⁷² investigaram as estratégias adotadas por adolescentes para emagrecer e aumentar a massa muscular. Participaram do estudo 1.266 adolescentes (622 homens, 644 mulheres). Os autores concluíram que as mulheres são menos satisfeitas com seus corpos e que adotam estratégias para perder peso, enquanto os homens adotam estratégias para aumentar a massa muscular e peso corporal. O índice de massa corporal apresentou correlação positiva com a insatisfação corporal e com estratégias para perder peso, ou seja, os indivíduos que apresentam maior IMC são mais insatisfeitos com seu corpo e adotam mais estratégias para perder peso.

McCreary & Sasse⁷⁴ realizaram um estudo com 197 adolescentes (101 meninas e 96 meninos), média de idade de 18 anos. Os adolescentes foram avaliados pelos questionários DMS (*Drive for muscularity Scale*), EAT-26 (*Eating Attitudes Test*) e CES-D (*Center for Epidemiologic Studies Depression Scale*). O estudo mostra que os meninos desejam ser mais fortes e musculosos quando comparados às meninas. Os altos escores de DMS em meninos apresentaram correlações significativas com baixa auto-estima e maior depressão. Os escores de DMS foram maiores para os meninos do que para as meninas.

Em relação aos adultos, diversos autores concordam que as pressões culturais e os valores idealizados são os mesmos, ou seja, os homens buscam seu ideal corporal ganhando peso, desenvolvendo ombros, braços e peitoral e evitando tornarem-se gordos, flácidos ou “fora de forma”^{72, 74, 79, 90, 93}. Para

as mulheres, os estudos apontam para a direção oposta, com o estereótipo magro e alto ^{13, 20, 85, 128, 134}.

Acompanhando a tendência do ideal de magreza feminina, Voracek & Fisher ¹³⁴ apresentaram as modificações dos padrões antropométricos das mulheres que foram fotografadas na revista Playboy durante as últimas décadas. Através de um estudo descritivo, evidenciou-se uma tendência de redução nos valores do índice de massa corporal (IMC) e aumento da relação cintura/quadril, demonstrando uma tendência de linearidade corporal. Ainda para mulheres, Parnell et al. ⁸⁶ verificaram através de silhuetas, o ideal corporal de 344 mulheres adolescentes brancas e negras. As mulheres brancas desejavam possuir uma silhueta menor. Quando compararam-se as mulheres brancas e mulheres negras verificou-se que as mulheres negras aprovavam uma silhueta maior, não apresentando a tendência feminina de eleger um corpo magro como sendo o ideal.

Em homens, Pope Jr et al. ⁸⁹ realizaram um experimento para identificar o tipo físico ideal em relação à gordura corporal e massa muscular de homens em três diferentes países: Áustria, Estados Unidos da América e França. Os resultados demonstram um desejo consensual de redução do percentual de gordura e aumento da massa muscular. Americanos e austríacos consideram como ideal 10,0% de percentual de gordura em média, enquanto os franceses desejam ter em torno de 13,0% de percentual de gordura. Em relação à massa muscular, para os homens dos três países, havia um desejo de aumento em torno de 14kg.

Jacobi & Cash ⁵³ investigaram a auto-percepção e os atributos físicos idealizados, entre 66 homens e 69 mulheres, com média de idade para ambos os sexos de 21 anos. Os atributos físicos analisados foram tamanho corporal, peso, estatura, muscularidade, cor de cabelos e olhos. Os resultados indicam que os homens querem ter um corpo maior, ser mais pesados e ter mais músculos. Em relação às mulheres, elas desejam ter um corpo menor, com menos peso e ser mais musculosas e mais altas.

Feingold & Mazzella ³⁵ conduziram uma meta-análise entre homens e mulheres no auto-relato da satisfação corporal. De 1970 até meados de 1990, há um significativo

aumento da tendência de as mulheres terem menor satisfação corporal e uma imagem corporal negativa, o que ocorre igualmente para os homens. Os autores chamam a atenção para a maior veiculação de valores de corpo inatingíveis, fazendo com que as pessoas se sintam cada vez mais insatisfeitas. Para demonstrar a mudança do tipo de mensagem veiculado na mídia, Labre ⁵² realizou uma revisão de literatura e discorreu sobre as formas corporais expostas na mídia (televisão e revista) e sobre a preferência de jovens entre 11 e 18 anos de idade na década de 50 em relação aos da década de 80 e 90. Na década de 50, os programas e as revistas preferidas eram National Geographic e Newsweek. Nas décadas de 80 e 90 houve a explosão dos heróis americanos Rambo (Silverter Stallone) e Comando para Matar (Arnold Schwarzenegger). Dessa forma, a exposição excessiva destes corpos parece ter influenciado na mudança do padrão corporal.

As pessoas mais velhas parecem sofrer menos influências, ou talvez por fatores biológicos, tenham menos desejo de ter um “corpo sarado”, apresentando menor insatisfação corporal quando comparadas com pessoas mais jovens. Uma série de estudos demonstra que indivíduos mais velhos são menos exigentes em relação a sua aparência ^{10, 24, 29, 50, 66, 67, 88, 131}. Loland ⁶⁶ investigou 1555 noruegueses do sexo masculino e feminino e os dividiu em três grupos, por nível de atividade (baixo, médio e alto nível de atividade física) e por faixa etária. Verificou-se que os homens são significativamente mais satisfeitos do que as mulheres, independente da faixa etária, e que os indivíduos mais velhos, para ambos os sexos, são menos insatisfeitos com a imagem corporal, quando comparados com os mais novos.

Levine & Smolak ⁶³ acreditam que o peso corporal e a forma corporal são importantes, mas que o excesso de peso tem forte conexão – em indivíduos adolescentes e adultos – com a insatisfação corporal, dietas, baixa auto-estima e adoção de práticas compulsivas.

Imagem corporal em idosos: insatisfação com a imagem corporal e tipo físico ideal

As mudanças na aparência, através do surgimento das rugas e redistribuição da gordura corporal, e a diminuição da competência física e mental, através da perda de

força muscular e de capacidade aeróbica e do declínio das funções mentais, da memória, da atenção e da rapidez na tomada de decisão, são algumas das alterações que acompanham o processo de envelhecimento¹³⁶. Sendo assim, Tiggemann¹²⁷ considera que a insatisfação com a imagem corporal em faixas etárias mais avançadas, ou melhor, em pessoas idosas, se dá mais pela diminuição das funções corporais, do que pela forma ou peso corporal.

Alguns estudos, como o de Öberg & Tornstam⁸², encontraram um aumento na escolha do item “Eu estou satisfeito como meu corpo” para as mulheres com idade entre 45 e 54 anos e 65 e 85 anos. Em outra pesquisa, com adultos sedentários de idade entre 35 e 75 anos, Reboussin et al.⁹² encontraram aumento da satisfação corporal em homens e mulheres de idade entre 65 e 75 anos. Similarmente, Hetherington & Burnett⁵⁰ encontraram em senhoras idosas (60 a 78 anos) menor insatisfação com seus corpos, enquanto Franzoi & Koehler⁴⁰ encontraram em mulheres de faixa etária similar (média de 73,6 anos) menor insatisfação com o peso e as partes do corpo quando comparadas com mulheres adultas jovens. Entretanto, isso não foi verdade para as funções corporais e atratividade facial, quesitos nos quais foram encontrados níveis de insatisfação similares aos dos adultos jovens. Tiggemann¹²⁷ relata que, entre as partes do corpo de maior insatisfação em pessoas mais velhas, incluem-se os olhos, as mãos, os dedos e as pernas, além do peso corporal, o que sugere a preocupação com aspectos funcionais do corpo.

Paxton & Phythian⁸⁷, Altabe & Thompson¹, Lamb et al.⁵⁹ e Rozin & Fallon⁹⁶ encontraram resultados que não confirmam os estudos citados anteriormente, ou seja, as pessoas mais velhas são mais insatisfeitas com o corpo quando comparadas com pessoas mais novas.

Para as pessoas idosas, a insatisfação corporal está mais associada às partes funcionais do corpo do que aos aspectos da aparência e do peso corporal, assim, a prática da atividade física se dá visando mais à preservação das funções corporais¹²⁷.

Imagem corporal no esporte e na prática de exercícios físicos: insatisfação com a imagem corporal e tipo físico ideal

Segundo Martin & Lichtenberger⁶⁸, nas últimas décadas as pesquisas tentam confirmar a idéia de que a prática de atividade física está associada à melhora da imagem corporal. Alguns autores confirmam que os efeitos de um programa de exercício sobre a composição corporal geralmente ocasionam mudanças modestas, em torno de menos 10% de variação nos escores de imagem corporal^{101, 130, 140}.

Tucker & Maxwell¹²⁹ conduziram um estudo para determinar modificações na imagem corporal de mulheres praticantes de treinamento de força. Participaram do estudo 92 mulheres que praticavam treinamento de força (grupo experimental) e 60 mulheres que não praticavam qualquer tipo de atividade física (grupo controle). O grupo experimental realizou treinos duas vezes por semana, durante 15 semanas, enquanto o grupo controle não realizou qualquer atividade. O grupo experimental e controle responderam o inventário “*General Well-Being Schedule*” e “*the Body Cathexis Scale*”. Os testes foram realizados antes e após as 15 semanas de treinamento. Os resultados indicam que o grupo controle apresentou valores significativamente mais altos no pós-teste em ambos os inventários quando comparado ao grupo experimental, o que representa uma maior insatisfação e menor bem estar físico.

Willians & Cash¹⁴⁰ investigaram mudanças na imagem corporal de indivíduos submetidos a um programa de treinamento de força. Participaram das investigações um grupo experimental com 39 indivíduos (27 mulheres e 12 homens – 21,7 ± 3,8 anos; 23,9 ± 4,4 kg/m²), que foi submetido ao programa, e um grupo controle com 39 indivíduos (27 mulheres e 12 homens – 21,5 ± 3,9 anos; 23,2 ± 3,6 kg/m²), que não realizou qualquer atividade. Todos os participantes (grupo controle e grupo experimental) o preencheram o “*Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire*”, o “*Social Physique Anxiety Scale*”, o “*Physical Self-Efficacy Scale*” e o “*Reasons for Exercise Inventory*”, antes de iniciar o experimento e após o final do mesmo. O programa de treinamento de força foi realizado três vezes por semana, durante 6 semanas. O grupo experimental ficou significativamente

mais satisfeito ao avaliar a sua aparência, apresentou maior satisfação corporal e menor ansiedade social do físico. Os pesquisadores concluíram que o treinamento de força pode produzir mudanças múltiplas nos aspectos da imagem corporal. Ainda, estudos como de Loland⁶⁶, investigando 1555 noruegueses do sexo masculino e feminino de diferentes faixas etárias e diferentes níveis de aptidão física, verificou que os homens são significativamente mais satisfeitos do que as mulheres, independentemente da idade e dos níveis de atividade física. Indivíduos mais ativos fisicamente são menos insatisfeitos com a imagem corporal do que indivíduos menos ativos e sedentários, para ambos sexos. Os estudos de Davis & Cowles²⁸ e Ford et al.³⁹ confirmam essa mesma tendência.

A insatisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física e a busca pelo tipo físico ideal parece estar associada fortemente a algumas variáveis antropométricas, e ser influenciada por fatores socioculturais⁶⁴. Braggion et al.¹⁰ objetivaram comparar as variáveis antropométricas de acordo com o índice de satisfação da imagem corporal em senhoras ativas acima de 50 anos de idade, pertencentes ao Projeto Longitudinal de Aptidão Física e Envelhecimento de São Caetano do Sul. O índice de satisfação com a imagem corporal foi determinado por meio da diferença entre a imagem corporal considerada atual e a considerada ideal pelas senhoras. As imagens foram apontadas em uma escala de nove figuras representando silhuetas, proposta por Stunkard et al. (1983). Foram avaliadas 114 senhoras de 50 a 83 anos de idade. Os resultados demonstram que o grupo com maior grau de insatisfação com a imagem corporal apresentou valores significativamente maiores de peso e adiposidade corporal e menor nível de atividade física. Damasceno et al.²⁴, utilizando a mesma metodologia acima, objetivaram identificar qual era o tipo físico ideal e o grau de insatisfação com a imagem corporal em indivíduos que praticam caminhada. Participaram do estudo 186 pessoas: 88 mulheres (28,7 ± 12,6 anos) e 98 homens (27,9 ± 12,9 anos). Em relação à insatisfação corporal, as mulheres apresentaram um nível de insatisfação menor do que dos homens, 76% e 82% respectivamente, mas não diferente estatisticamente. No tangente ao tipo físico ideal, verificou-se que os homens queriam ter um corpo mais

forte (9,8 ± 1,4 % de gordura e 23,1 ± 0,4 kg/m²) e que as mulheres buscavam ser mais magras (20,5 ± 0,9 % de gordura e 20,0 ± 0,3 kg/m²). Lima et al.⁶⁵ propuseram em seu trabalho uma escala de silhuetas construída para identificar o tipo físico de homens que buscam hipertrofia em salas de musculação nas academias. Observou-se no estudo que havia uma preferência significativa pelas silhuetas que representavam um corpo mais volumoso. A silhueta sete, numa escala de 1 a 9, foi escolhida pela maioria do indivíduos como a ideal. Traduzindo a silhueta em valores antropométricos, teríamos um indivíduo com as seguintes características: 26,1 kg/m² de IMC; 125,3 cm de ombro; 82,5 cm de cintura; 98,6 cm de quadril; 1,5 na relação ombro/cintura; 58,5 cm de coxa; 37,7 cm de perna; 39,0 cm de braço; 31,2 cm de antebraço e 2,4 % de gordura. No que concerne a insatisfação com a imagem corporal e a busca do tipo físico ideal, alguns autores concordam que estes são os principais motivos para os indivíduos iniciarem um programa de exercícios físicos^{17, 28, 34, 49, 75, 103}.

Relacionando-se a prática de esportes, a insatisfação com a imagem corporal e o corpo ideal, alguns estudos, como os de McAuley et al.⁷⁰, Safran, McKeag & Camp⁹⁷ e Yeager et al.¹⁴², relatam que, entre as adolescentes atletas e as não-atletas, não há diferenças tangentes à insatisfação com a imagem corporal e à presença de distúrbios alimentares. Em alguns esportes, nos quais existe uma exigência de manutenção da forma e do peso corporal, mulheres e homens tendem a direcionar suas atitudes e comportamentos para dietas e prática de muita atividade física, apresentando, dessa forma, grandes chances de possuir uma imagem corporal negativa¹¹⁸.

Apesar das evidências científicas apontarem que a prática de atividade física reduz a insatisfação com a imagem corporal, alguns estudos, falharam em mostrar a associação entre as mudanças na composição corporal e a imagem corporal, e confirmam que indivíduos fisicamente ativos são menos satisfeitos do que os inativos. Por exemplo, a participação de indivíduos em atividades que requerem controle ou manutenção do peso, ou que dêem ênfase numa massa muscular mais aparente, ou quando o exercício torna-se compulsivo, as pessoas tendem a ser mais críticas em relação aos seus corpos^{27, 28, 29, 141}.

Considerações finais

Contatou-se que a imagem corporal sofre influências significativas dos fatores socioculturais como a mídia, os pais, os amigos e os parentes em todas as fases da vida. O que talvez marque a diferença entre as fases é que na infância a influência maturacional tem papel importante na insatisfação da imagem corporal, principalmente nas meninas, no que diz respeito ao aumento da massa corporal.

Em adolescentes e mulheres adultas parece que a forma corporal e o aumento da massa corporal são os indicadores que recebem maior influência dos fatores socioculturais, descrevendo um estereótipo magro, longilíneo, que se traduz em baixo índice de massa corporal em mulheres. Por sua vez, em homens jovens e adultos fica caracterizado o estereótipo mais forte, que se relaciona com altos valores de massa corporal e baixo percentual de gordura corporal.

Para os idosos além dos fatores socioculturais, encontramos a perda da funcionabilidade corporal, que esta significativamente associada a insatisfação da imagem corporal, apesar que quando comparados a indivíduos mais jovens, apresentam menor rigidez em relação a preocupação com a imagem corporal.

Quando verificamos a imagem corporal de indivíduos praticantes de exercício físico encontramos divergências que precisam ser ainda investigadas. Alguns estudos apontam para melhor imagem corporal dos praticantes quando comparados a indivíduos sedentários. Mas não podemos deixar de citar que a insatisfação com a imagem corporal é um dos fatores principais que levam os indivíduos a iniciarem a prática esportiva, desta forma é necessário pensar e delimitar estudos que verifiquem a insatisfação da imagem corporal de maneira transversal. Ainda existem poucos estudos que relacionem a prática de exercícios físicos e a imagem corporal e com resultados contraditórios.

Referências Bibliográficas

1. Altabe M & Thompson JK. Body image changes during early adulthood. *International Journal of Eating Disorders*. 1993; 13, 323 – 328.
2. Ambrosi-Randic N & Pokrajac-Bulian A. Body-size preferences in Croatian children ages seven to ten years. *Perceptual and Motor Skills*. 2003; 96(3 Pt 2): 1185-1186.
3. Ambrosi-Randic N. Perception of current and ideal body size in preschool age children. *Perceptual and Motor Skills*. 2000; 90(3 Pt 1): 885-889.
4. Andrist LC. Media images, body dissatisfaction, and disordered eating in adolescent women. *MCN. The American Journal of Maternal Child Nursing*. 2003; 28(2): 119-123.
5. Attie I, Brooks-Gunn J & Petersen AC. A developmental perspective on eating disorders and eating problems. In: Lewis, M. & Miller, S.M. (eds) *Handbook of Developmental Psychopathology*. New York: Plenum, 1991.
6. Banfield S. & McCabe MP. An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*. 2002; 37 (146): 373-393.
7. Berel S. & Irving LM. Media and disturbed eating: an analysis of media influence and implications for prevention. *Journal of Primary Prevention*. 1998; 18, 415 – 430.
8. Björntorp P. The regulation of adipose tissue distribution in humans *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*. 1996; 20:291–302.
9. Blowers LC, Loxton NJ, Grandy-Flessler MG, Occhipinti S & Dawe S. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*. 2003; 4, 229–244.
10. Braggion GF, Matsudo SMM, Matsudo VK, Andrade EL & Araújo TL. Comparação das variáveis antropométricas de acordo com o grau de satisfação com a aparência corporal em senhoras ativas acima de 50 anos. *Anais do XXIII simpósio Internacional de Ciências do Esporte*. São Paulo, 05-08 outubro, 2000.
11. Candy CM & Fee VE. Underlying dimensions and psychometric properties of the Eating Behaviors and Body Image Test for Preadolescent Girls. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1998; 27, 117 – 127.
12. Cash TF & Pruzinsky T. (Eds.) *Body images: development, deviance, and change*. New York: Guilford Press, 1990.
13. Cash TF, Winstead B & Janda L. Cultural expectations thinness in women. *Psychologic Today*. 1986; (4), 30-37.
14. Cash TF & Green GK. Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect. *Journal of Personality Assessment*. 1986 50, 290-301.

15. Cash TF & Henry PE. Women's body images: The results of national survey in the U.S.A. *Sex Roles*. 1995; 33, 19 – 28.
16. Cash, T.F & Prusinky, T. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In: Cash, T.F & Prusinky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 2002, Cap 1, p.3-13.
17. Cash TF, Novy PL & Grant JR. Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skills*. 1994; 78, 539–544.
18. Cash TF, Winstead BW & Janda LH. The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*. 1986; 20(4), 30-37.
19. Cash TF, Wood KC, Phelps KD & Boyd K. New assessment of weight-related body image derived from extant instruments. *Perceptual and Motor Skills*. 1991; 73, 235-241.
20. Cattarin J, Williams R, Thomas CM & Thompson KJ. Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *The British Journal of Medical Psychology*. 2000; 19, 220–239.
21. Cohane G & Pope Jr HG. Body image in boys: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*. 2001; 29(4): 373-9.
22. Collins ME. Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*. 1991; 10, 199 – 208.
23. Cusumano DL & Thompson JK. Media influence and body image in 8-11-year-old boys and girls: a preliminary report on the multidimensional media influence scale. *International Journal of Eating Disorders*, January 1, 29(1): 37-44, 2001.
24. Damasceno VO, Dutra LN, Calil AC, Peixoto KC, Matta MO e Lima JRP. (2001). Gordura e Imagem Corporal. *Anais do XXIII simpósio Internacional de Ciências do Esporte*. São Paulo, 11-13 outubro, 2001.
25. Damasceno VO, Dutra LN, Vianna JM, Novaes JS e Lima JRP. Imagem corporal e hipertrofia muscular: estudo piloto. *Anais do XXVI simpósio Internacional de Ciências do Esporte*. São Paulo, 23 a 25 de outubro, 2003.
26. Damasceno VO, Romero E, Beltrão FB, Beresford H, Novaes JS et al. O impacto de programas de atividade física desenvolvidos em academias sobre a imagem corporal de adultos não atletas. *Fiep Bulletin*. 2003; 3, 73, 37 – 46.
27. Davis C. Body image and weight preoccupation: A comparison between exercising and non-exercising women. *Appetite*. 1999; 15, 13–21.
28. Davis C & Cowles M. Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles*. 1991; 25, 33–44.
29. Davis C, Kennedy SH, Ralevski E & Dionne M. The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders. *Psychological Medicine*. 1994; 24, 957 – 967.
30. Dion K, Berscheid E & Walster E. What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1972; 24(3): 285-90.
31. Dolan BM, Birtchnell SA & Lacey JH. Body image distortion in non-eating disordered women and men. *Journal of psychosomatic research*. 1987; 31(4): 513-20.
32. Eagly AH, Ashmore RD, Makhijani MG & Longo LC. What is Beautiful is a good, but...: A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype. *Psychological Bulletin*. 1991; 110, 109-128.
33. Edlund B, Halvarsson K & Sojen P. Eating Behaviors and attitudes to eating, dieting, and body image in 7-year-old Swedish girls. *European Eating Disorders Review*. 1996; 4, 40 – 53.
34. Eklund RC & Crawford S. Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1994; 16, 431–448.
35. Feingold A & Mazzella R. Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*. 1998; 9, 190 – 195.
36. Feingold A. Gender differences in mate selection preferences: a test of the parental investment model. *Psychological Bulletin*. 1992; 112(1): 125-39.
37. Fisher S. The evolution of psychological concepts about the body. In: *Body Images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press, Cap. 1, p. 3 – 20, 1990.
38. Flannery-Schroeder EC & Chrisler J. Body esteem, eating attitudes, and gender-role orientation in three age groups of children. *Current Psychology*. 1996; 15, 235 – 248.
39. Ford HT, Puckett JR, Reeve TG & Lafavi RG. Effects of selected physical activities on global self-concept and Body-Cathexis Score. *Psychological Reports*. 1991; 68, 1339-1434.
40. Franzoi SL & Koehler V. Age and gender differences in body attitudes: A comparison of young and elderly adults. *International Journal of Aging and Human Development*. 1998; 47, 1–10.

41. Gardner RM, Sorter RG & Friedman BN. Developmental changes in children's body images. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1997; 12, 1019 – 1036.
42. Garner DM, Garfinkel P, Schwartz D & Thompson M. The Great American Shape-up. *Psychological Reports*. 1980; 47, 483-91.
43. Garner DM, Olmstead MP & Polivy J. Development and validation of a multidimensional Eating Disorder Inventory for anorexia and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*. 1983; 2, 15-34.
44. Gleaves DH, Williamson DA, Eberenz KP, Sebastian SB & Barker SE. Clarifying body-image disturbance: Analysis of a multidimensional model using structural modeling. *Journal of Personality Assessment*. 2001; 64, 478-493.
45. Gowers SG & Shore A. Development of weight and shape concerns in the etiology of eating disorders. *British Journal Psychiatry*. 2001; 179(3): 236-242.
46. Grogan S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. London: Routledge, 1999.
47. Hahn-Smith AM & Smith JE. *The positive influence of maternal identification on body image, eating attitudes, and self-esteem of Hispanic and Anglo girls*. *International Journal of Eating Disorders*. 2001; 29(4): 429-40.
48. Harrison K & Cantor J. The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of Communication Disorders*. 1997; 47, 40–67.
49. Hart EA. Avaliando a Imagem Corporal. In: *Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow & McGee*. São Paulo: Ed. Manole, 2003. Cap 11, p. 457 – 488.
50. Hetherington MM & Burnett L. Ageing and the pursuit of slimness: Dietary restraint and weight satisfaction in elderly women. *British Journal of Clinical Psychology*. 1994; 33, 391–400.
51. Hill A & Silver E. Fat, friendless and unhealthy: 9-year old children's perception of body shape stereotypes. *International Journal Obesity Relation Metabolism Disorders*. 1995; 19(6): 423-430.
52. Hoffmann-Muller B & Amstad H. Body image, weight and eating behavior in adolescents. *Schweizerische Rundschau fur Medizin Praxis*. 1994; 83(48): 1336-1342.
53. Jacobi L & Cash TF. In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among Self-ideal Percepts of multiple physical attributes. *Journal Applied Social Psychology*. 1994; 24, 379-369.
54. Kay S. The Psychological and Anthropometric in Body Image. In: *Anthropometrica: a textbook of body measurement for sports and health courses*. Sydney, Austrália: UNSW Press, 1996, cap 19, p. 217 – 238.
55. Kelly C, Ricciardelli LA & Clarke JD. Problem eating attitudes and behaviors in young children. *International Journal of Eating Disorders*. 1999; 25, 281 – 286.
56. Kostanski M & Gullone E. Dieting and body image in the child's world: conceptualization and behavior. *The Journal of genetic psychology; child behavior, animal behavior, and comparative psychology*. 1999; 160(4): 488-499.
57. Kunkel M. Body weight perceptions, body mass index, and dieting practices of South Carolina adults. *Journal of the American Dietetic Association*. 1997; 87(9): 1217 – 1218.
58. Labre MP. Adolescent boys and the muscular male body ideal. *Journal of Adolescent Health*. 2002; v. 30, p. 233 – 242.
59. Lamb CS, Jackson LA, Cassidy PB & Priest DJ. Body figure preferences of men and women: A comparison of two generations. *Sex Roles*. 1993; 28, 345–358.
60. Leit RA, Gray JJ, Pope Jr HG. The media's representation of the ideal male body: A cause for Muscle Dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*. 2002; v. 31, p. 334 – 338;
61. Leon G, Fulkerson J, Perry C & Early-Zald M. Prospective analysis of personality and behavioral vulnerabilities and gender influences in the later development of disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*. 1995; 104, 140–149.
62. Levine MP & Smolak L. Media as context for the development of disordered eating. In: *The development psychopathology of eating disorders: Implications for research, prevention, and treatment*. Mahwah, New Jersey: Erlbaum, p.235 – 257, 1996.
63. Levine MP & Smolak L. Body image development in adolescence. In: Cash, T.F. & Prusinky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 2002, Cap 9, p.74 – 82.
64. Lima JRP. Disciplina Aprofundamento em Medidas e Avaliação, 11/08 a 15/12 de 2002. NOTAS DE AULA (COMUNICAÇÃO ORAL).
65. Lima JRP, Orlando FB, Teixeira MLP, Menezes F e Trindade S. Imagem corporal de praticantes de musculação. *Anais do XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte*. São Paulo, 10-12 outubro, 2002.

66. Loland NW. Body Image and Physical Activity: A Survey Among Norwegian Men and Women. *International Journal Sport Psychology*. 1998; 29: 339-365.
67. Loland NW. The Aging Body: Attitudes Toward bodily Appearance Among Physically Active and Inactive Women and Men of Different Ages. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2000; 8: 197-213.
68. Martin KA & Lichtenberger CM. Fitness Enhancement and Changes in body image. In: Cash, T.F. & Prusinky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 2002, Cap 47, pp. 414-421.
69. McArdle WD, Katch FI & Katch VL. *Fisiologia do Exercício – Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
70. McAuley E, Blissmer B, Katula J, Duncan TE, Mihalko SL. Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 22(2): 131-139, 2000. OK
71. McCabe MP & Ricciardelli LA. Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health psychology*. 2003; 22(1): 39-46.
72. McCabe MP & Ricciardelli LA. Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*. 2001; 36(142): 225- 240.
73. McCabe MP & Ricciardelli LA. Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology*. 2003; 143(1): 5-26.
74. McCreary D & Sasse D. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*. 2000; 48(6): 297-304.
75. McDonald K & Thompson JK. Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: Gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders*. 1992; 11, 289–292.
76. McKnight I. Risk factors for the onset of eating disorders in adolescent girls: Results of the McKnight Longitudinal Risk Factor Study. *American Journal of Psychiatry*. 2003; 160, 248–254.
77. Mishkind ME, Rodin J, Silberstein LR & Striegel-Moore RH. The embodiment of masculinity. *American Behavioral Scientist*. 1986; 29, 545 – 562.
78. Nagel K & Jones K. Predisposition factors in anorexia nervosa. *Adolescence*, 1992; 27(106): 381- 386.
79. Neumark-Sztainer D, Story M, Falkner NH, Beuhring T & Resnick MD. Sociodemographic and personal characteristics of adolescents engage in weight loss and weight/ muscle gain behaviors: Who is doing what? *Preventive Medicine*. 1999; 28, 40 – 50.
80. Novaes JS. *Estética – O corpo na Academia*. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001.
81. Novaes JS. *Ginástica de academia do Rio de Janeiro*. 1990. 108 fls. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
82. Öberg P & Tornstam L. Body images among men and women of different ages. *Ageing & Society*. 1999; 19, 629–644.
83. Ohzeki T, Otahara H, Hanaki K, Motozumi H & Shiraki K. Eating attitudes test in boys and girls aged 6-18 years: decrease in concerns with eating in boys and the increase in girls with their ages. *Psychopathology*. 1993; 26(3-4): 117- 121.
84. Oliver KK & Thelen MH. Children’s perception of peer influence on eating concerns. *Behaviors Therapy*. 1996; 27, 25 – 39.
85. Parham ES. Promoting body size acceptance in weight management counseling. *Journal American Dieting Association*. 1999; 99: 920-925.
86. Parnell K, Sargent R, Thompson SH, Duhe SF, Valois RF & Kemper RC. Black and white adolescent females’ perceptions of ideal body size. *The Journal of school health*. 1996; 66(3): 112-118.
87. Paxton SJ & Phythian K. Body image, self-esteem and health status in middle and later adulthood. *Australian Psychologist*. 1999; 34, 116–121.
88. Pliner P, Chaiken S & Flett GL. Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1990; 16, 263 – 273.
89. Pope Jr HG, Gruber AJ, Mangweth B, Boreau B, Decol C, Jouvant R & Hudson, JI. Body Image Perception among Men in Three Countries. *American Journal Psychiatry*. 2000; 157: 1297-1301.
90. Pope Jr HG, Phillips KA & Olivardia R. *O complexo de adônis – Obsessão masculina pelo corpo*. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2003.
91. Powers SK, Howley ET. *Fisiologia do Exercício – Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho*. 3 ed. São Paulo. Manole, 2000.
92. Reboussin BA, Rejeski WJ, Martin KA, Callahan K, Dunn AL, King AC & Sallis JF. Correlates of satisfaction with body function and body appearance in middle- and older aged adults: The activity counselling trial (ACT). *Psychology and Health*. 2000; 15, 239–254.

93. Ricciardelli LA, McCabe MP & Banfield S. Body Image and body methods in adolescent boys Role of parents, friends, and the media. *Journal Psychosomatic Research*. 2000; v.49, p. 189 – 197.
94. Robergs RA & Roberts SO. *Princípios fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde*. São Paulo: Phorte, 2002.
95. Rolland K, Farnill D & Griffiths RA. Children's perceptions of their current and ideal body sizes and body mass index. *Perceptual and Motor Skills*. 1996; 82(2): 651-656.
96. Rozin P & Fallon A. Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations. *Journal of Abnormal Psychology*. 1988; 97, 342–345.
97. Safran MR, McKeag DB & Camp SPV. *Manual de medicina esportiva*. São Paulo: Manole, 2002.
98. Sands ER & Wardle J. Internalization of ideal body shapes in 9-12-year-old girls. *International Journal of Eating Disorders*. 2003; 33(2): 193-204.
99. Schilder PF. *A imagem do corpo. As energias construtivas da psique*. 3ª ed. São Paulo. Martins Fontes, 1999.
100. Schilder PF. *The image and appearance of the human body: studies in the constructive energies of the psyche*. New York: John Wiley, 1950.
101. Sidney K & Shephard R. Attitudes towards health and physical activity in the elderly. Effects of a physical training program. *Medicine and science in sports and exercise*. 1976; 8(4): 253-257
102. Siegel JM, Yancey AK, Aneshensel CS. & Schuler R. Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 25, 155-165, 1999.
103. Silberstein LR, Striegel-Moore RH, Timko C & Rodin J. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles*. 1988; 19, 219–232.
104. Silva AM. *O Corpo do Mundo: reflexões acerca da expectativa de corpo na modernidade*. 1999. Dissertação de Mestrado. Centro de Filosofia e Ciências, Universidade Federal de Santa Catarina.
105. Slade P. What is body image? *Behaviour research and therapy*. 1994; 32(5): 497-502.
106. Smolak L & Levine MP. Adolescent transitions and the development of eating problems. In: *The development psychopathology of eating disorders: Implications for research, prevention, and treatment*. Mahwah, New Jersey: Erlbaum, p. 207 – 233, 1996.
107. Smolak L. Body Image development in children. In: Cash, T.F & Prusinky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 2002, Cap 8, p.65-73.
108. Smolak L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image* 1: 15–28, 2004.
109. Smolak L, Levine MP & Schermer, F. Parental input and weight concerns among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders*. 1999; 25(3), 263–271.
110. Spitzer BL, Henderson KA & Zivian MT. Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles*. 1999;40, 545 – 565,
111. Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2002; 128, 825–848,.
112. Stice E & Bearman S. Body image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Developmental Psychology*. 2001; 37, 597–607.
113. Stice E & Shaw H. Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and the linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994; 13, 288–308.
114. Stice E, Hayward C, Cameron R, Killen J & Taylor C. Body image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*. 2000; 109, 438–444.
115. Stice E, Nemeroff C & Shaw HE. Test of the dual pathway model of bulimia nervosa: Evidence of dietary restraint and affect regulation mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1996; 15, 340-363.
116. Stice E, Schupak-Neuberg E, Shaw HE & Stein RI. Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*. 1994; 103(4): 836-840.
117. Strauss RS. Self-reported weight status and dieting in a cross-sectional sample of young adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 1999; 153: 741-747. 15.
118. Sundgot-Borgen J. Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine Science and Sports Exercise*. 1994; 26: 414-419, OK
119. Tanner JM. *Foetus into Man: Physical Growth From Conception to Maturity*. Ware: Castlemead, 1989.

120. Tavares MCGCF. *Imagem corporal – Conceito e desenvolvimento*. São Paulo. Ed. Manole, 2003.
121. Thompson JK & Smolak L (eds) *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.
122. Thompson JK. (ed.) *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 1996.
123. Thompson JK. *Body Image disturbance: Assessment and treatment*. Elmsford, NY: Pergamon Press, 1990.
124. Thompson JK, Coovert MD & Stormer S. Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*. 1999; 26, 43–51.
125. Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M & Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty: theory, assessment and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 1999.
126. Tiggemann M & Wilson-Barrett E. Children's figure ratings: relationship to self-esteem and negative stereotyping. *International Journal of Eating Disorders*. 1998; 23(1): 83-88.
127. Tiggemann M. Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*. 2004; 1: 29–41.
128. Tovée MJ, Reinhardt S, Emery JL, Cornelissen PL. Optimum body-mass index and maximum sexual attractiveness. *Lancet*. 1998; 352: 548.
129. Tucker L & Maxwell K Effects of weight training on the emotional well-being and body image of females: predictors of greatest benefit. *American Journal Health Promotion* 1991; 6(5): 338-371.
130. Tucker L & Mortell R. Comparison of the effects of walking and weight training programs on body image in middle-aged women: an experimental study. *American Journal Health Promotion*. 1993; 8(1): 34-42.
131. VanGyn GH, Raddysh JA & Bell RD. Body Image of active women as related to age. In: *Proceedings of the International Society of Sport Psychology* (pp. 744 – 746). Jyväskylä, Finland: The Press of The university of Jyväskylä, 1989.
132. Vicent MA & McCabe MP. Gender differences among adolescents in family, and peer influences on body dissatisfaction, weight loss, and binge eating behavior. *Journal of youth and Adolescence*. 2000; 29, 205-221.
133. Volkwein K & McConatha JT. Cultural contours of the body - The impact of age and fitness. In Lidor, R. & Bar-Eli, E. (Eds.) *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice*. Tel-Aviv: ISSP, 1997, p. 744-746.
134. Voracek M & Fisher ML. Shapely centrefolds? Temporal change in body measures: trend analysis. *BMJ*. 2002; 325(7378): 1447-1448.
135. Weinshenker N. Adolescence and body image. *School Nurse News*. 2002; 19(3): 12-16.
136. Whitbourne SK & Skultety K M. Body image development: Adulthood and aging. In: Cash, T.F. & Prusinky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 2002, Cap 10, pp.83-90.
137. Wichstrom L. Social, psychological and physical correlates of eating problems. A study of the general adolescent population in Norway. *Psychol Med*. 1995; 25(3): 567-579.
138. Wichstrom L. The emergence of gender differences in depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology*, 35, 232–245, 1999.
139. Wilmore JH & Costill DL. *Fisiologia do Esporte e do Exercício*. 2ª ed. São Paulo. Manole, 2001.
140. Williams PA & Cash TF. Effects of a Circuit Weight Training Program on the Body Images of College Students. *International Journal of Eating Disorders*. 2001; 30: 75–82,
141. Yates A. *Compulsive exercise and the eating disorder: Toward an integrated theory of activity*. New York: Brunner/Mazel, 1991.