

Aparência física e imagem corporal de mulheres de 45 a 60 anos de Dois Irmãos-RS

Physical appearance and body image of women 45 to 60 years in Dois Irmãos-RS

Daiana Karine de Souza Haupenthal¹, Diego Matheus Schaab² & Denise Bolzan Berlese³

¹Professora de Educação Física pela Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: daiaekas@gmail.com;

²Professor de Educação Física, Mestre e Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social pela Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: diego_schaab.sss@hotmail.com;

³Professora do Curso de Educação Física da Universidade Feevale, Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana pela Universidade Federal de Santa e Doutora em Diversidade Cultural e Inclusão Social pela Universidade Feevale, Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil. E-mail: deniseberlese@feevale.br.

Resumo: O presente estudo quantitativo, descritivo e transversal objetivou investigar a autoavaliação da aparência física e da imagem corporal de 71 mulheres na faixa de idade de 45 a 60 anos integrantes do projeto Pratique Saúde de Dois Irmãos-RS. Para avaliação da aparência física utilizou-se o Body Shape Questionnaire, versão em português – Questionário da Imagem Corporal e o Teste da Figura Humana. Foi verificado que 30% das investigadas relataram preocupação com a forma física e evitam usar roupas que fazem notar o corpo, 35,2% apontam preocupação com a possibilidade de as pessoas verem as dobras em sua cintura e estômago e 39,4% às vezes, apresentam preocupação com o aparecimento de dobras no corpo. Também se evidenciou que 17% sempre sentem que deveriam fazer uma dieta e 18% sempre evitam vestir roupas que façam notar o corpo. Em relação a autodepreciação 55% relatam preocupação com o corpo não parecer firme e 74,6% referem sentir-se em desvantagens na aparência física em relação a outras pessoas. Outro dado relevante refere-se às 12,7% das participantes que se imaginam sempre cortando fora parte do seu corpo, sendo que 11,3% imaginam tendo essa atitude frequentemente. Entretanto 91,6% apresentam uma preocupação normal com a imagem corporal. Por fim, evidencia-se que, as mulheres investigadas não apresentam distorção corporal grave.

Palavras-chave: Corpo. Autoavaliação. Distorção Corporal. Figura Humana.

Abstract: This quantitative, descriptive and cross-sectional study aimed to investigate the self-assessment of physical appearance and body image of 71 women aged 45 to 60 years, members of the practical health project in Dois Irmãos-RS. It was used to evaluate the physical appearance and body image the Body Shape Questionnaire, Portuguese version - Body Image Questionnaire and the Human Figure Test. 30% of respondents reported worrying about fitness and avoiding wearing tight clothing, 35.2% reported concern that people might see waist and stomach folds, and 39.4% sometimes have concerns about pushups. the body. It was also evident that 17% always think they should be on a diet and 18% always avoid wearing body conscious clothing. Regarding self-depreciation, 55% reported concern that their body did not look firm and 74.6% reported feeling disadvantaged in physical appearance compared to other people. Another relevant data refers to the 12.7% of participants who always imagine themselves cutting a body part and 11.3% imagine having this attitude often. However, 91.6% have a normal concern with body image. It is concluded that the women investigated have no severe body distortion.

Keywords: Body. Self-evaluation. Body Distortion. Human Figure.

1 INTRODUÇÃO

A expressão “autoimagem” pode ser exemplificada como a visão que os indivíduos têm de si. Gouveia, Singelis, Guerra, Santos e Vasconcelos (2005) definem a autoimagem como uma constelação de pensamentos, sentimentos e ações acerca do relacionamento do indivíduo com outras pessoas, bem como acerca do “eu” como uma entidade distinta dos outros, ou seja, como o sujeito se vê e é visto em um corpo socialmente construído.

A idealização de um corpo tido como perfeito pode variar de sociedade para sociedade, tornando os padrões diferentes, porém, em sua totalidade, os corpos cultuados têm a aparência jovem, bela e forte. Conforme Garrini (2007) o corpo passou a ser um valor cultural, integrando o indivíduo à um grupo ou excluindo-o dele. A boa aparência, ou seja, a aparência dentro dos padrões, torna-se um fator essencial para a aceitação e o reconhecimento social do indivíduo.

Nesse sentido, Malysse (2002) aponta que, por meio de um diálogo incessante entre o que veem e o que são, os indivíduos estão insatisfeitos com sua aparência (particularmente as mulheres), mesmo gozando de perfeita saúde (INFORSATO; FIORANTE, 2010).

Especialmente mulheres na faixa de idade dos 45 aos 60 anos apresentam mudanças corporais significativas advindas do climatério. O climatério é um período de transição que antecede a menopausa, sendo caracterizado por alterações endócrinas, psíquicas e somáticas, relacionadas ao término da função ovariana. Tal período também influencia nas modificações do corpo feminino, em que o envelhecimento causa o ganho de massa corpórea de 250g/ano devido à desaceleração do metabolismo (SILVA et al., 2012; BOTOGOSKI; LIMA; RIBEIRO; AOKI, 2009).

Após o climatério ocorre a menopausa, que é a interrupção do período menstrual sem interferências patológicas e fisiológicas, e caracteriza-se por condição fisiológica que pode gerar diversos distúrbios, como por exemplo, redução da libido, sangramentos, cefaleia, alterações de humor, suor, fraqueza e até mesmo depressão, o que afeta diretamente a qualidade de vida das mulheres (TRENCH; SANTOS, 2005).

No Brasil, as mulheres de 45 a 60 anos representam 8,3% da população brasileira. De acordo com os dados do Censo 2010 do IBGE, segundo estimativas sobre o envelhecimento populacional, esse número tende a aumentar no futuro. Considerando os dados citados e as possíveis implicações na aparência física e na imagem corporal que mulheres na faixa de idade estabelecida para o estudo possam apresentar devido as mudanças corporais características da faixa de idade, a presente pesquisa tem como objetivo investigar a autoavaliação da aparência física e da imagem corporal de mulheres, na faixa de idade de 45 a 60 anos, integrantes do projeto Pratique Saúde de Dois Irmãos-RS.

2 MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como quantitativo, descritivo e transversal. Foram investigadas 71 mulheres na faixa de idade de 45 a 60 anos, residentes no Município de Dois Irmãos. As mulheres recrutadas fazem parte de um projeto de Dança promovido pela Prefeitura Municipal de Dois Irmãos (Projeto Pratique Saúde), que acontece em vários bairros da cidade, conforme encaminhamento feito pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS) com caráter

preventivo. Como critérios de inclusão adotou-se: mulheres na faixa de idade entre 45 e 60 anos integrantes do Projeto Pratique Saúde, que aceitaram a participação por meio do termo de consentimento livre e esclarecido. Não foram incluídas mulheres em faixas de idades inferiores e superiores a pré-estabelecida no critério de inclusão, que apresentaram algum comprometimento que inviabilizasse o preenchimento dos questionários e que não participassem do Projeto Pratique Saúde.

Todas as avaliações foram realizadas após a assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecidas, de acordo com as determinações da resolução 466, de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes receberam informações referentes a seu direito de participar e de garantias de anonimatos.

Como instrumento para coleta de dados para a avaliação da aparência física foi utilizado o Body Shape Questionnaire, versão em português – Questionário da Imagem Corporal, (Cooper et al., 1987 apud Gorenstein; Andrad & Zuardi, 2000). O questionário é composto por 34 itens, com pontuação que vai do 1 ao 6 em uma escala likert. Para avaliar a imagem corporal utilizou-se o Teste da Figura Humana, proposto por Stunkard et al. (1983 apud Nascimento, 2004). A análise do teste da figura humana foi analisada a partir da diferença entre a imagem real da ideal, de acordo com a escolha de cada sujeito. Nesse sentido, diminuiu-se o valor da figura escolhida para a imagem real do valor da figura escolhida para a imagem ideal, podendo-se obter os seguintes resultados: se a diferença for de 1 e 2 pontos indica insatisfação pequena ou normal em relação ao próprio corpo; se for de 3 ou 4 pontos indica insatisfação mediana; se for de 5 ou 6 pontos indica grande insatisfação; se for de 7 ou mais pontos indica a possibilidade de distúrbio na imagem corporal, podendo ser considerado patológico.

A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva, verificando-se percentual, com tabulação dos dados primários em planilha do Statistical Package for the Social Sciences versão 26.0.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para analisar os dados, as questões foram divididas de acordo com o tema. Sendo assim, organizou-se 4 tabelas com os seguintes temas: preocupação com a forma física, autodepreciação pela aparência física, sensação de estar gordo e preocupação com a imagem corporal.

Tabela 1. Distribuição das investigadas segundo critério de preocupação com a forma física.

PREOCUPAÇÃO COM A FORMA FÍSICA	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
	Nunca	Raramente	As vezes	Frequentemente	Muito frequentemen te	Sempre
Q1=Momento de tédio	33,8	9,9	25,4	12,7	5,6	12,7
Q2= Sentir que deveria fazer dieta	26,8	15,5	21,1	16,9	2,8	16,9
Q9- Quando acompanhado de pessoas magras	53,5	14,1	18,3	2,8	4,2	7,0

Q13-Interferir na capacidade de concentração no dia a dia	70,4	11,3	12,7	4,2	1,4	-
Q15- Evitar usar roupas que fazem notar o corpo	15,5	7,0	29,6	8,5	21,1	18,3
Q21- Fazer dieta devido à preocupação com o corpo físico	25,4	12,7	21,1	18,3	9,9	12,7
Q24- Pessoas verem dobras em sua cintura ou estômago	28,2	5,6	35,2	9,9	12,7	8,5
Q27-Estar ocupando muito espaço, quando acompanhado	78,9	12,7	4,2	-	2,8	1,4
Q28- Preocupação com o aparecimento de dobras no corpo	12,7	15,5	39,4	7,0	18,3	7,0
Q31- Evitar situações em que pessoas possam ver seu corpo	38,0	16,9	23,9	4,2	11,3	5,6
Q33- Conscientizar-se do próprio corpo físico quando em companhia	22,5	11,3	11,3	16,9	11,3	26,8
Q34- Pensar em fazer exercícios físicos	5,6	2,8	2,8	5,6	11,3	71,8

(-) Não houve pontuação. Fonte: Elaborado pelos autores.

A tabela 1 ilustra como se sentem as entrevistadas em relação a preocupação com a forma física. Para Silva, Morales, Brasilino e Brasilino (2018), a insatisfação com a própria imagem corporal e a pressão social para atingir o padrão de beleza da atualidade exerce uma forte influência na forma pela qual se percebe e se avalia o próprio corpo.

Observa-se então, na Tabela 1, que o maior percentual de investigadas relata nunca terem se preocupado com a forma física. No entanto, como mostra a Q15, 30% das entrevistadas relataram que a preocupação com a forma física, por vezes, faz com que estas evitem vestir roupas que fazem notar o corpo. Já na questão 24, um percentual de 35,2% das mulheres alvo da pesquisa aponta preocupação eventual com a possibilidade de as pessoas verem as dobras em sua cintura e estômago. Ademais, a Q28 aponta que quase 39,4% das interrogadas, às vezes, apresentam preocupação com o aparecimento de dobras no corpo.

Alguns percentuais exigem atenção, como os evidenciados nas questões 2, 15, 33 e 34. Nesse sentido,

observou-se que 17% das entrevistadas sempre sentem que deveriam fazer uma dieta e 18% destas sempre evitam vestir roupas que façam notar o corpo. A dieta pode transformar o modo através do qual a mulher enxerga o próprio corpo, mas também pode ser nociva à saúde, conforme escreve Freitas (2002). Para o autor, a dieta é parte do culto ao corpo, e com isso não se questiona a nocividade dos excessos que são feitos para sacralizar esse o corpo e nem os seus efeitos colaterais.

Nas Q33 e Q34, 26% e 72% das investigadas apontam que a conscientização do próprio corpo se dá sempre quando em companhia de outrem e que sempre pensam em fazer exercícios físicos. Ressalta-se que, apesar da questão 34 apontar um grande percentual que sempre pensa em fazer exercícios físicos, a maioria das entrevistadas relata que nunca teve grandes preocupações acerca de sua forma física. Deste modo, a hipótese é de que as entrevistadas buscam, com a atividade física, ser saudáveis e não alcançar uma forma física considerada ideal (MACIEL; BRUM; BIANCO; COSTA, 2019).

Tabela 2. Distribuição das investigadas, de acordo segundo critério de autodepreciação pela aparência física.

AUTODEPRECIÇÃO PELA APARÊNCIA FÍSICA	Distribuição (%)					
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
	Nunca	Raramente	As vezes	Frequentement e	Muito frequentement e	Sempre
Q10- Preocupação com as coxas se espalharem quando senta	83,1	1,4	7,0	1,4	5,6	1,4
Q5- Preocupação com o corpo não ser firme	15,5	8,5	21,1	9,9	11,3	33,8
Q3-Achar que coxas, quadris ou nádegas são grandes demais	80,3	7,0	7,0	2,8	1,4	1,4
Q7-Chorar por sentir-se mal a respeito do próprio corpo	74,6	11,3	7,0	-	4,2	2,8
Q8-Evitar correr pelo fato de o corpo balançar	70,4	12,7	8,5	5,6	1,4	1,4
Q12- Reparar em outras pessoas, sentindo-se em desvantagem	25,4	11,3	49,3	5,6	7,0	1,4

Q16-Você se imagina cortando fora porções de seu corpo?	60,6	4,2	11,3	-	11,3	12,7
Q18-Deixar de participar de eventos sociais	87,3	4,2	2,8	2,8	2,8	-
Q20-Ter vergonha do próprio corpo	32,4	18,3	28,2	8,5	8,5	4,2
Q23-Físico atual decorre de falta de autocontrole	36,6	12,7	33,8	7,0	4,2	5,6
Q25-Achar injusto que outras pessoas sejam mais magras	78,9	2,8	12,7	1,4	1,4	2,8
Q26-Vomitare para sentir-se mais magro	91,5	5,6	1,4	-	1,4	-
Q32-Tomar laxantes para sentir-se mais magro	85,9	2,8	5,6	-	2,8	2,8

(-) Não houve pontuação. Fonte: Elaborado pelos autores.

Na tabela 2 foi analisada a autodepreciação em relação a aparência física. Evidencia-se na Q5, no somatório dos períodos: frequentemente, muito frequente e sempre, que 55% dos entrevistados relataram preocupação com o corpo não parecer firme. Deste dado, 33,8% preocupam-se sempre com o fato de o corpo não estar firme. Na Q12, 74,6% apontam que se sentem em desvantagens na aparência física em relação a outras pessoas. Para Novaes (2001), a busca incessante por uma melhor aparência física dos praticantes de atividade física é um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional.

Outro dado relevante refere-se às 12,7% das participantes que se imaginam sempre cortando fora parte do seu corpo para atingir uma forma corporal mais próxima ao que elas desejam, sendo que 11,3% imaginam-se tendo essa atitude muito frequentemente. Nesse sentido, Ferreira, Corazza, Francisco & Neves (2018), ao investigar a aparência física de mulheres, afirmam que 14% já pensaram em mudar sua aparência de alguma forma. Por fim, os autores destacam que o perfeccionismo referente a aparência física pode ser definido como uma forma de domínio específico do perfeccionismo que compreende dois componentes: esperança de perfeição e preocupação com a imperfeição.

Em contraponto aos dados coletados nesta pesquisa, em que 60,6% das entrevistadas responderam nunca terem pensado em cortar partes do seu corpo, Coelho (2015), ao avaliar a aparência física de mulheres brasileiras, concluiu que mais da metade já cogitou fazer alguma intervenção cirúrgica em prol da estética, ou seja, seriam capazes de cortar partes do próprio corpo. O Brasil é o segundo país no mundo que mais realiza cirurgias plásticas, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Dentre os procedimentos mais populares estão a lipoaspiração e a abdominoplastia (BRASIL, 2019).

Para as demais questões investigadas, observou-se um alto percentual de mulheres que relataram nunca se preocuparem com o fato das coxas se espalharem quando sentam (83,1%); das coxas, quadris ou nádegas serem grandes demais (80,3%). Também se evidencia um alto percentual de mulheres que nunca deixaram de participar de eventos sociais (87,3%) por questões estéticas. Ademais, 91,5% das entrevistadas relataram que nunca induziram o vômito para se sentirem mais magras, e que nunca tomaram laxantes para emagrecer (85,9%). Apesar de Alves et al (2015) afirmar que, atualmente, as mulheres têm se preocupado mais com o seu corpo e com as mudanças ocorridas nele, principalmente no que se refere ao aumento da idade, as investigadas no presente trabalho demonstram não se incomodar tanto com a aparência estética.

Tabela 3. Distribuição das investigadas de acordo com o segundo critério de sensação de estar gordo

SENSAÇÃO DE ESTAR GORDO	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	N(%)
	Nunca	Raramente	As vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
Q4-Medo de ficar gordo ou mais gordo	23,9	12,7	18,3	14,1	8,5	22,5
Q6-Quando satisfeito em uma refeição	15,5	9,9	23,9	15,5	15,5	19,7
Q11-Mesmo comendo pequena quantidade de comida	45,1	16,9	21,1	4,2	7,0	5,6
Q14-Estando nu	25,4	21,1	29,6	8,5	12,7	2,8
Q17-Quando come doces ou alimentos calóricos	25,4	14,1	22,5	8,5	16,9	12,7

Q19-Sentir-se excessivamente grande e arredondado	69,0	9,9	16,9	1,4	1,4	1,4
Q29-Quando vê seu reflexo	21,1	12,7	43,7	5,6	11,3	5,6
Q30-Beliscar áreas do corpo para ver quanto há de gordura	54,9	12,7	19,7	4,2	5,6	2,8
Q22- Sentir-se mais contente com o corpo quando de estômago vazio	31,0	18,3	7,0	8,5	14,1	21,1

(-) Não houve pontuação. Fonte: Elaborado pelos autores.

Na tabela 3, foram analisados dados referentes a sensação de estar gordo, ou seja, como as investigadas sentiam-se em relação ao tema. Se somados os percentuais da Q4 (Medo de ficar gordo ou mais gordo) nos períodos raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre, tem-se o percentual de 76,1% das participantes que, em determinado momento, já sentiram medo de ficarem gordas ou mais gordas. Destas, 22,5% sempre têm este medo, validando a preocupação com a sensação de estar gordo.

Na Q29, que se refere a sensação de estar gordo quando veem seu reflexo, 43,7% tem a sensação de estar gorda às vezes, 5,6% frequentemente, 11,3% muito frequentemente e 5,6% sempre. Estes números ressaltam a

pressão que as mulheres sentem em relação a sua aparência. Conforme aponta Floriani, Marcanti e Braggio (2010), a maneira pela qual a mulher se autoconceitua e se enxerga no espelho relaciona-se com as normas impostas pela sociedade. Segundo os autores, os seres humanos são produtos de uma imagem social e devem seguir as normas sociológicas de forma e aparência. Nessa perspectiva, Tavares (2003) comenta que somos pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo ideal de nossa cultura.

É interessante observar a Q19, onde 69% das participantes nunca se sentiram excessivamente grandes e arredondadas. Já na Q30, 54,9% afirmam nunca ter beliscado áreas do corpo para ver quanto havia de gordura.

Tabela 4. Distribuição das investigadas de acordo com a preocupação com a imagem corporal.

Preocupação com a imagem corporal	N(%)
Preocupação normal com a imagem corporal	65 (91,6)
Problemas com a imagem corporal	6 (8,4)
Graves conflitos com a imagem corporal	0

(-) Não houve pontuação. Fonte: Elaborado pelos autores.

Na tabela 4, evidencia-se que 65 (91,6%) apresentam preocupação normal com a imagem corporal e nenhuma das investigadas possui graves conflitos com a imagem corporal. Segundo Souto et al. (2016), em um estudo para verificar a imagem corporal em mulheres adultas de meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica, os autores apontam que houve discrepância entre a imagem corporal desejada da atual em todos os grupos analisados. Nessa mesma linha, temos o estudo de Pereira e Gama (2017), que aponta que todas as mulheres demonstraram insatisfação corporal de diferentes magnitudes.

Em contraposição a estes dados, a pesquisa de Freitas et al. (2018) sobre o nível de satisfação com a imagem corporal aponta que o percentual de mulheres que apresentou ausência de insatisfação foi de 60%, números que se assemelham com os resultados observado em nossa pesquisa. Cabe ressaltar que o público-alvo da pesquisa citada compreende mulheres na faixa etária de 40 a 65 anos.

Além disso, no estudo feito por Poltronieri, Tusset, Gregoletto e Cremonese (2016), na faixa etária de 40 a 49 anos a taxa de ausência de insatisfação chegou a 22,8%,

enquanto na faixa etária de 50 a 59 anos o percentual foi de 23,8%.

4 CONCLUSÃO

Ao investigar a autoavaliação da aparência física e da imagem corporal de mulheres na faixa de idade de 45 a 60 anos, integrantes do projeto Pratique Saúde de Dois Irmãos-RS, evidencia-se que as mulheres investigadas não apresentam distorção corporal grave. No entanto, alguns dados apresentaram certa dissonância nas respostas, como por exemplo o que se refere a sensação de estar gordo, na qual analisou-se que a maioria das investigadas já tiveram medo de ficar gorda ou mais gorda, embora declarem como normal a sua preocupação com a imagem corporal.

Além disso, as mulheres afirmam nunca ter deixado de participar de eventos sociais motivadas pela sua aparência física. Ao analisar este dado em conjunto com outras questões, como, por exemplo, aquela em que a maioria das entrevistadas afirma que nunca chorou por sentir-se mal com o próprio corpo, pode-se concluir que as participantes possuem uma boa autoestima.

Conclui-se afirmando a necessidade de pesquisas com maior amplitude e profundidade acerca dessa questão. Um ponto relevante para os próximos estudos é a

possibilidade de categorizar as investigadas levando em consideração o Índice de Massa Corporal (IMC), bem como a existência ou não de doenças que impactem no peso. Dessa forma, seria possível isolar e identificar fatores que aumentam a distorção da imagem corporal.

REFERÊNCIAS

ALVES, E. R. P., COSTA, A. M. DA, BEZERRA, S. M. M. S., NAKANO, A. M. S., CALVALCANTI, A. M. T. S. & DIAS, M. D. (2015). Climatério: a intensidade dos sintomas e o desempenho sexual. **Texto & Contexto Enfermagem**, 24 (1), 64-71.

BOTOGOSKI, S. R., LIMA, S. M. R. R., RIBEIRO, P. A. A. G. & AOKI, T. (2009). Os benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. **Arquivos médicos dos hospitais e da faculdade de ciências médicas da Santa Casa de São Paulo**, 54 (1), 18-23.

BRAGGIO, L. A., FLORIANI, F. M. & MARCANTE, M. D. S. (2010). Auto-estima e auto-imagem: a relação com a estética. Trabalho de Conclusão de Curso. UNIVALE, Balneário Camboriú, Santa Catarina, Brasil.

COELHO, Carolina Gomes. Imagem corporal e comportamentos relacionados à saúde em adultos: estudo longitudinal de saúde do adulto (ELSA-BRASIL) 2008-2010. 2015. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2015.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. (2012). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprovar as seguintes diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF, 2012. Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso_12.htm. Acesso em: 07 out. 2018.

FERREIRA, L., CORAZZA, J. F., FRANCISCO, J. N. & NEVES, A. N. (2018). Tradução e adaptação cultural da escala de perfeccionismo para aparência física (PAPS) para a língua portuguesa no Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 40 (3), 266-27. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S01012892018000300266&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 10 out. 2018.

FREITAS, R. F., FREITAS, T. F., VIEIRA, D. R., ROCHA, N. G. S., SANTOS, G. S., REIS, V. M. C. F., PASSOS, B. M. A. & ROCHA, J. S. B. (2015). Qualidade de vida em mulheres climatéricas de acordo com o estado menopausal. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, 13 (1), 37-47. Disponível em: http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1840/pdf_288. Acesso em: 10 out. 2018.

FREITAS, M. C. S. (2002). Mulher Light: corpo, dieta e repressão. In: Ferreira, Silvia Lucia; Nascimento, Enilda Rosendo (Org.). *Imagens da mulher na cultura contemporânea*. Salvador: NEIM/UFBA, 23-34.

GARRINI, S. P. F. (2007). Do corpo desmedido ao corpo ultramedido: reflexões sobre o corpo feminino e suas significações na mídia impressa. Intercom: **Sociedade**

Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação.

GORENSTEIN, C., ANDRADE, L. H. S. G. & ZUARDI, A. W. (2000). Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia. São Paulo: Lemos Editora.

GOUVEIA, V. V., SINGELIS, T. M., GUERRA, V. M., SANTOS, W. S. & VASCONCELOS, T. C. (2005). Auto-imagem e sentimento de constrangimento. **Psico**, 36 (3), 231-241. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/ojs/index.php/revistapsico/issue/view/>. Acesso em: 18 out. 2018.

INFORSATO, C. F.; FIORANTE, F. B. (2010). Corporeidade: por uma abordagem humanizadora do corpo em busca da existencialidade. **Revista Mackenzie de Educação e Esporte**, 9 (20), 135-144. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3486>. Acesso em: 17 ago 2018.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2010) População residente, por sexo e grupos de idade, segundo as Grandes Regiões e as Unidades da Federação - Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas-novoportal/multidominio/genero/9662-censo-demografico-2010.html?=&t=resultados>. Acesso em: 12 ago 2018.

MACIEL, M. G., BRUM, M., BIANCO, G. P. D. & COSTA, L. C. F. (2019). Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista brasileira de nutrição esportiva**, 13 (78), 169-166.

MALYSSE, S. (2002). Em busca dos (H)altères-Ego: Olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: Goldemberg, M. Nu e Vestido. Rio de Janeiro: Record.

NASCIMENTO, Claudia Terra do. Atividade física, autoconceito, imagem corporal e percepção de estíma global e de aparência física em adolescentes obesos. 2003. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2003.

NOVAES, J. (2001) Estética: o corpo na academia. Rio de Janeiro: Ed. Shape.

PEREIRA, E. S. & GAMA, E. F. (2017). Imagem corporal da mulher praticante de exercício físico. **HU Revista**, 43 (1), 5-11.

POLTRONIERI, T. S., TUSSET, C., GREGOLETTO, M. L. O.; CREMONESE, C. (2016). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em mulheres do sul do Brasil. **Ciência e Saúde**, 9 (3), 128-134.

SILVA, M. A., FRANCESCHI, R. J., PAGANOTTO, M. & PASSONI, C. R. M. S. (2012). Perfil nutricional e sintomatológico de mulheres no climatério e menopausa. **Cadernos da Escola de Saúde**, 17 (2), 96-113. Disponível em: <http://portaldeperiodicos.unibrazil.com.br/index.php/cad>

ernossaude/article/view/2360/1932>. Acesso em: 30 set. 2018.

SILVA, F. P., MORALES, P. J. C., BRASILINO, M. F. & BRASILINO, F. F. (2018). Associação da percepção de imagem corporal com a resistência cardíaca e índice de adiposidade corporal em praticantes de exercícios físicos. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**, 12 (75), 892-900.

SOUTO, S. V. D., NOVAES, J. S., MONTEIRO, M. D., NETO, G. R., CARVALHAL, M. I. M. & COELHO, E.

(2016). Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Motricidade**, 12 (1), 53-59. Disponível em:

<<https://revistas.rcaap.pt/motricidade/issue/view/559>>. Acesso em: 18 out. 2018.

TAVARES, M. C. G. C. (2003). Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. Barueri: Manole.

TRENCH, B. & SANTOS, C. G. (2005). Menopausa ou menopausas? **Saúde e Sociedade**, 14 (1), 91-100.