

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - UFPI  
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS - CSHNB  
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**CÁSSIA HELLEN TAVARES NUNES  
WILLIANY BARBOSA LEAL DE SOUSA**

**NUTRIÇÃO E TRANSTORNO DE AUTO IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE  
MUSCULAÇÃO: Uma revisão integrativa**

**PICOS - PI  
2024**

**CÁSSIA HELLEN TAVARES NUNES  
WILLIANY BARBOSA LEAL DE SOUSA**

**NUTRIÇÃO E TRANSTORNO DE AUTO IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES  
DE MUSCULAÇÃO: Uma revisão integrativa**

Projeto apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, vinculado ao curso de Bacharelado em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí, Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, integrando a área de Saúde Mental e Nutrição Esportiva e Comportamental, como requisito parcial para aprovação na disciplina.

**Orientador (a):** Dra. Artemizia Francisca de Sousa

**FICHA CATALOGRÁFICA**  
**Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí**  
**Biblioteca José Albano de Macêdo**

**S725n** Sousa, Williany Barbosa Leal de.

Nutrição e transtorno de autoimagem corporal em praticantes de musculação: uma revisão integrativa./ Williany Barbosa Leal de Sousa, Cássia Hellen Tavares Nunes. – 2024.

20 f.

1 Arquivo em PDF

Indexado no catálogo *online* da biblioteca José Albano de Macêdo-CSHNB

Aberto a pesquisadores, com restrições da Biblioteca

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Piauí, Curso de Bacharelado em Nutrição, Picos, 2024.

“Orientação: Profa. Dra. Artemizia Francisca de Sousa”

1. Comportamento alimentar. 2. Hábito alimentar. 3. Nutrição esportiva.  
I. Sousa, Williany Barbosa Leal de. II. Nunes, Cássia Hellen Tavares.  
III. Sousa, Artemizia Francisca de. IV. Título.

**CDD 392.37**

**Elaborado por Sérvulo Fernandes da Silva Neto CRB 15/603**



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO SENADOR HELVÍDIO NUNES DE  
BARROCURSO DE NUTRIÇÃO**

Rua Cícero Duarte, nº905 - Bairro Junco, Picos, Piauí, Brasil - CEP 64607-670 – fone: (89)3422-1018

**ATA DE DEFESA DE MONOGRAFIA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

As 14:00 horas do dia 07/02/2024 do mês de Fevereiro do ano de dois mil e vinte e quatro, na sala <https://meet.google.com/zmq-whcm-kxh>, reuniu-se a Banca Examinadora composta pelo(a) professor(a): Artemízia Francisca de Sousa (orientador(a)), Andrea Nunes Mendes de Brito, professor(a) (examinador(a)), e professor(a)(examinador(a)), Maísa de Lima Claro para defesa pública da Monografia de Trabalho de Conclusão do Curso Bacharelado em Nutrição do(a) aluno(a): Cassia Hellen Tavares Nunes e Williany Barbosa Leal, intitulada: Nutrição e transtorno de autoimagem corporal em praticantes de musculação: Uma revisão integrativa. Após a apresentação e as observações dos membros da banca avaliadora, decidiu-se que o trabalho foi considerado aprovado com nota 8,4. Para constar, eu, Artemizia Francisca de Sousa (Presidente da Banca Examinadora), lavrei a presente ata que segue assinada, por mim e pelos demais membros da Banca Examinadora, e com as fichas de avaliação de cada examinador anexas.

Observações: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Assinaturas:

Membros da Banca Examinadora:

Nome Completo / Titulação (Orientador(a))

Nome Completo / Titulação (Examinador(a))

Nome Completo / Titulação (Examinador(a))

Aluno (s):

Nome Completo

Nome Completo

Artigo científico a ser submetido à Revista Eletrônica de Comunicação Informação e Inovação em  
Saúde (ISSN 1981-6278)

## **Nutrição e transtorno de autoimagem corporal em praticantes de musculação: uma revisão integrativa**

Nutrition and body image disorder in bodybuilders: an integrative review

Trastorno de nutrición y imagen corporal en culturistas: una revisión integradora

*Cássia Hellen Tavares Nunes*<sup>1a</sup>

cassiahellen592@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0009-6811-0461?lang=pt>

*Williany Barbosa Leal de Sousa*<sup>1a</sup>

willianyalealzinha635@ufpi.edu.br | <https://orcid.org/0009-0008-6693-1728>

*Artemízia Francisca de Souza*<sup>1b</sup> Universidade Federal do Piauí, Curso de Bacharelado em Nutrição. Picos, PI, Brasil.

<sup>a</sup> Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí

<sup>b</sup> Doutora em Nutrição

### **Resumo**

Este estudo tem como objetivo abordar os impactos da prática de atividade física, especialmente musculação, na imagem corporal e comportamento alimentar. A pesquisa foi conduzida por uma revisão integrativa, onde foram analisados artigos publicados nos últimos dez anos (de 2013 a 2023). Estudos publicados no período de 2013 a 2023 foram selecionados, focando-se na temática da nutrição e do transtorno de autoimagem corporal em indivíduos que praticam musculação. Essa revisão abrangeu artigos em português e inglês, direcionada a adultos entre 18 a 40 anos, e limitou-se a incluir pesquisas clínicas, observacionais e experimentais. Foram excluídas investigações que não abordassem a prática de exercícios físicos e a análise de padrões alimentares desordenados. Da mesma forma, estudos que envolviam grupos como idosos, crianças, pessoas com deficiência física, revisões bibliográficas e pesquisas com animais foram descartados. Foram identificados inicialmente 250 artigos em ciências da saúde, selecionando cinco estudos que atenderem aos critérios de elegibilidade. Identificou-se que academias podem promover padrões estéticos prejudiciais, levando a distorções na imagem corporal e comportamentos alimentares inadequados. A pressão social, principalmente das mídias digitais, intensifica esses hábitos, afetando a saúde física e mental dos praticantes de musculação. A pesquisa destaca a necessidade de estudos mais aprofundados sobre os fatores de risco e causas psicológicas associadas a esses comportamentos.

**Palavras-chave:** Transtorno dismórfico; Hábito alimentar; Comportamento alimentar; Insatisfação corporal; Nutrição esportiva.

### **Summary**

This study aims to address the impacts of physical activity, especially weight training, on body image and eating behavior. The research was conducted through an integrative review, where articles

published in the last ten years (from 2013 to 2023) were analyzed. Studies published between 2013 and 2023 were selected, focusing on the topic of nutrition and body image disorders in individuals who practice bodybuilding. This review covered articles in Portuguese and English, aimed at adults between 18 and 40 years old, and was limited to including clinical, observational and experimental research. Investigations that did not address physical exercise and the analysis of disordered eating patterns were excluded. Likewise, studies involving groups such as the elderly, children, people with physical disabilities, literature reviews and research with animals were discarded. Initially, 250 articles in health sciences were identified, selecting five studies that met the eligibility criteria. It was identified that gyms can promote harmful aesthetic standards, leading to distortions in body image and inappropriate eating behaviors. Social pressure, especially from digital media, intensifies these habits, affecting the physical and mental health of bodybuilders. The research highlights the need for more in-depth studies on the risk factors and psychological causes associated with these behaviors.

**Keywords:** Dismorphic disorder; Eating habit; Eating behavior; Body dissatisfaction; Sports Nutritional Sciences

## **Resumen**

Este estudio tiene como objetivo abordar los impactos de la actividad física, especialmente el entrenamiento con pesas, en la imagen corporal y la conducta alimentaria. La investigación se realizó a través de una revisión integradora, donde se analizaron artículos publicados en los últimos diez años (de 2013 a 2023). Se seleccionaron estudios publicados entre 2013 y 2023, enfocados en el tema de nutrición y trastornos de la imagen corporal en individuos que practican culturismo. Esta revisión abarcó artículos en portugués e inglés, dirigidos a adultos entre 18 y 40 años, y se limitó a incluir investigaciones clínicas, observacionales y experimentales. Se excluyeron las investigaciones que no abordaron el ejercicio físico y el análisis de patrones alimentarios desordenados. Asimismo, se descartaron estudios que involucran a grupos como ancianos, niños, personas con discapacidad física, revisiones de literatura e investigaciones con animales. Inicialmente se identificaron 250 artículos en ciencias de la salud, seleccionándose cinco estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad. Se identificó que los gimnasios pueden promover estándares estéticos nocivos, generando distorsiones en la imagen corporal y conductas alimentarias inapropiadas. La presión social, especialmente de los medios digitales, intensifica estos hábitos, afectando la salud física y mental de los culturistas. La investigación destaca la necesidad de realizar estudios más profundos sobre los factores de riesgo y las causas psicológicas asociadas a estas conductas.

**Palabras clave:** Trastorno dismórfico; Hábito alimenticio; Comportamiento alimentario; Insatisfacción corporal; Ciencias de la Nutrición y del Deporte.

## Sumário

<b>Introdução .....</b>	<b>9</b>
<b>Metodologia.....</b>	<b>10</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>11</b>
<b>Discussão.....</b>	<b>13</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>15</b>
<b>Referências .....</b>	<b>16</b>
<b>ANEXO A – Estrutura exigida para submissão de trabalhos.....</b>	<b>18</b>

## Introdução

A prática de atividade física desempenha um papel crucial na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida. Ao proporcionar uma sensação de bem-estar e ganho de força, o exercício físico exerce efeitos benéficos em várias condições de saúde, como hipertensão, osteoporose, síndrome metabólica e obesidade. Além disso, combate a depressão, promove a saúde funcional e cognitiva (Ascm, 2018). A relação positiva entre exercício físico e saúde mental é destacada, pois a prática regular pode reduzir o estresse, comportamentos disfuncionais e até prevenir o desenvolvimento de doenças psicológicas, reduzindo a ansiedade e melhorando o humor. (Santos, 2019; Mikkelsen et al. 2017).

Nesse contexto, as academias de musculação e ginástica são frequentadas por aqueles que buscam qualidade de vida e saúde, sem necessariamente estarem comprometidos com o desempenho profissional em esportes específicos. No entanto, é importante notar que nesses ambientes pode ocorrer a disseminação de um ideal estético representado por um corpo magro, com baixo percentual de gordura e definição muscular pronunciada (Costa, Torres e Alvarenga, 2015). A busca por esse padrão estético pode resultar em uma distorção da imagem corporal para aqueles que frequentam essas academias (Maciel et al., 2019). Os padrões de beleza, presentes no cotidiano, podem provocar uma distorção silenciosa da imagem corporal na busca por um ideal imposto pela sociedade (Silva e Ferreira, 2013).

A inter-relação entre beleza, felicidade e sucesso pode levar as pessoas a adotarem medidas drásticas, como dietas não supervisionadas, uso excessivo de suplementos nutricionais e exercícios em excesso, buscando resultados imediatos (Guerzi e Teixeira, 2019).

A construção da imagem corporal, que se inicia na infância, está intrinsecamente ligada a fatores além do físico, como a satisfação ou insatisfação emocional em relação ao corpo, sexo, idade, uso de mídias sociais e cultura (Vieira et al., 2021). Indivíduos que praticam exercícios físicos e têm uma preocupação significativa com sua imagem corporal e peso são mais propensos a desenvolver transtornos alimentares (Hoerlle, Braga e Pretto, 2019). Portanto, compreender a relação entre exercício físico e insatisfação corporal é essencial, pois essa distorção pode impactar negativamente na saúde física e mental dos frequentadores de academias (Vieira et al., 2021).

Apesar de existirem estudos comprovando a relação da distorção de imagem com a prática exagerada de exercícios físicos e em contrapartida de alterações do comportamento alimentar, ocasionados pelos fatores psicológicos, ou até o desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados a longo prazo, ainda é necessário estudos mais aprofundados na literatura sobre o tema, bem como compreender melhor os fatores de riscos associados, produzindo dados mais precisos e evidências científicas, reforçando as causas psicológicas associadas (Moura et al., 2022).

Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a maneira que transtornos de autoimagem podem afetar o comportamento alimentar de indivíduos praticantes de musculação

## Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva, do tipo Revisão Integrativa (RI) que permite a abordagem de diversos tipos de estudos e proporciona a análise do assunto abordado, por meio de um processo sistemático e rigoroso (Silva, *et al.*, 2021). É um método específico para avaliação crítica e síntese de um tema investigado, para a implementação de intervenções efetivas, além de possibilitar uma compreensão mais abrangente do fenômeno, identificar fragilidades que poderão conduzir ao desenvolvimento de futuras investigações (Mendes *et al.*, 2019).

Para construção da pergunta norteadora foi utilizada a estratégia PICO, que corresponde o acrônimo: Paciente/problema (praticantes de musculação), Intervenção (musculação), Comparação e Desfecho (*outcome*) (hábitos alimentares. Estes quatro componentes são os elementos fundamentais da questão de pesquisa e da construção da pergunta para a pesquisa de evidências, particularmente quando se pretende estudar um tema muito específico. Esta pesquisa clínica teve como questão norteadora: “De que forma os praticantes de musculação têm seus hábitos e comportamentos alimentares afetados pelo desenvolvimento de transtornos de autoimagem corporal?”

A pesquisa foi conduzida no período de novembro de 2023 a janeiro de 2024, empregando descritores em português ("Treinamento de Força", "Comportamento Alimentar" e "Transtornos Dismórficos Corporais") e em inglês ("Resistance Training", "Feeding Behavior", "Body Dysmorphic Disorders", "Binge-Eating Disorder"), juntamente com os operadores booleanos AND e OR. Essa busca foi realizada de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (Decs/Mesh) nas bases de dados Periódico Capes. As combinações utilizadas foram as seguintes: ("Resistance Training" OR "Treinamento de Força") AND ("Feeding Behavior" OR "Comportamento Alimentar") AND ("Body Dysmorphic Disorders" OR "Binge-Eating Disorder" OR "Transtornos Dismórficos Corporais").

No estudo, foram analisados artigos publicados nos últimos dez anos (de 2013 a 2023). Estudos publicados no período de 2013 a 2023 foram selecionados, focando-se na temática da nutrição e do transtorno de autoimagem corporal em indivíduos que praticam musculação. Essa revisão abrangeu artigos em português e inglês, direcionada a adultos entre 18 a 40 anos, e limitou-se a incluir pesquisas clínicas, observacionais e experimentais. Foram excluídas investigações que não abordassem a prática de exercícios físicos e a análise de padrões alimentares desordenados. Da mesma forma, estudos que envolviam grupos como idosos, crianças, pessoas com deficiência física, revisões bibliográficas e pesquisas com animais foram descartados.

## Resultados

Foram identificados 250 artigos nas bases de dados mediante a utilização de descritores em ciências da saúde nas bases de dados eletrônicas. Após uma avaliação dos títulos e a aplicação de critérios de inclusão e exclusão, apenas cinco estudos atenderam aos requisitos estabelecidos para integrar esta revisão integrativa.

A compilação dos cinco artigos escolhidos foi exposta no Quadro 1, no qual engloba dados vinculados às particularidades metodológicas, metas e conclusões das pesquisas.

Quadro 1 - Resumo abrangente das fontes bibliográficas empregadas.

Fonte: Autores, 2024.

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	SEXO	IDADE	INSTRUMENTO DE COLETA	OBJETIVO	RESULTADO
<b>Bezerra et al., 2023</b>	Descritivo, de campo, transversal, com uma abordagem quantitativa	100 indivíduos,	50 mulheres e 50 homens praticantes de musculação	Entre 18 e 40 anos	Questionário autoaplicativo com 34 perguntas com seis possibilidades de resposta dentro de uma escala likert.	Analisar a percepção da autoimagem de praticantes de musculação das academias de ginástica da cidade de Porteira-CE	A imagem corporal é um fenômeno social e está relacionado tanto com a imagem mental quanto com a percepção de si mesmo e sofre influências significativas por fatores socioculturais que expõe padrões de beleza considerados ideais, contribuindo para a insatisfação com a imagem do próprio corpo.
<b>Ávila et al., 2020</b>	Estudo randomizado	139 adultos jovens	95 mulheres e 44 homens	Entre 22 e 26 anos	Questionários auto-relatados: Binge Eating, Three-Factor Eating Questionnaire-R18 e Controlo do Questionário de Alimentação	Examinar a relação entre o tempo de medida objetivamente gasto em comportamento sedentário/PA (falta de atividade física) de diferentes intensidades e traços de comportamento alimentar em	Embora haja associações entre atividade física, comportamento sedentário e comportamento alimentar, a mudança no comportamento alimentar pode ser mais complexa e influenciada por outros fatores.

						adultos jovens e saudáveis	
<b>Dantas, 2016</b>	Estudo transversal de caráter exploratório	62 indivíduos praticantes de musculação	32 homens e 30 mulheres	Entre 29 e 37 anos	Questionário fechado Body Shape Questionnaire (BSQ)	Fazer uma comparação por sexo do nível da distorção da imagem corporal em praticantes de musculação	Não houve diferença no valor final do questionário de imagem corporal entre homens e mulheres ( $p = 0,069$ ), apesar de uma tendência à significância e valor visual superior em mulheres.
<b>Laurentino, 2022</b>	Estudo descritivo, quantitativo e do tipo transversal	45 indivíduos	32 mulheres e 13 homens	Entre 29 e 40 anos	Questionário de Critério de Classificação Econômica do Brasil da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa	Investigar a percepção da autoimagem corporal e comportamentos de riscos para TA, em Praticantes de exercício físico	Foi identificada uma elevada frequência comportamentos de risco para TA e distorção da autoimagem corporal nos indivíduos praticantes de exercício físico
<b>Correa, 2019</b>	Estudo survey com delineamento transversal	30 indivíduos	30 mulheres	Entre 20 e 40 anos	Questionário de Frequência Alimentar (QFA). A percepção da imagem corporal foi analisada conforme a escala de silhueta	Analisar a percepção da imagem corporal e a sua influência no consumo alimentar em praticantes de musculação	Existe influência entre a percepção da imagem corporal e o consumo alimentar, sendo que o consumo encontrado pode estar relacionado ao objetivo de cada grupo.

## Discussão

O estudo de Bezerra et al. (2023) destaca que mulheres possuem níveis mais altos de insatisfação corporal que homens, correlacionando-se com um maior Índice de Massa Corporal (IMC) e indicando a complexidade social da imagem corporal. Cósio et al. (2008) observam que mulheres frequentemente percebem uma grande discrepância entre sua imagem corporal real e a ideal, uma distorção menos evidente em homens, influenciando negativamente até o desempenho esportivo. Dourado (2018) e Veronezi et al. (2012) criticam a evolução dos padrões estéticos para corpos mais magros e esbeltos, destacando a pressão social para atingir um ideal de beleza e os possíveis danos à saúde decorrentes dessa busca, influenciada pela mídia.

Mendes (2016) vai além, argumentando que a insatisfação corporal afeta profundamente atitudes e comportamentos, com impactos significativos na saúde mental, estilo de vida e relações sociais. Domingues et al. (2019) ressaltam a importância de considerar o contexto de vida do indivíduo nas mudanças de hábitos alimentares, enquanto Andrade (2021) enfoca a complexidade do comportamento alimentar, influenciado por fatores familiares, socioculturais e psicossociais. Magalhães et al. (2017) discutem como os padrões de beleza atuais, que valorizam a magreza, podem levar a comportamentos extremos e transtornos alimentares, especialmente entre mulheres.

Por fim, Ávilla et al. (2020) associam o comportamento sedentário a traços de comportamento alimentar disfuncional, mas observam que uma intervenção de exercícios de seis meses impactou positivamente apenas na alimentação emocional, especialmente nos exercícios de intensidade vigorosa. Esses estudos juntos sublinham a importância de abordar a imagem corporal e o comportamento alimentar de maneira holística e contextualizada, considerando as influências socioculturais e psicológicas na saúde e bem-estar.

A promoção de transformações nos aspectos comportamentais, especialmente aqueles vinculados à qualidade de vida e saúde, apresenta-se como uma estratégia fundamental para mitigar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como câncer, diabetes, hipertensão e obesidade, conforme apontado por Oliveira et al (2017). A busca por um nível mais elevado de qualidade de vida não apenas demanda a adoção de práticas saudáveis, mas também a compreensão e incorporação de hábitos que abrangem diferentes esferas do bem-estar.

Entre essas práticas, destacam-se a importância da atividade física, do lazer e de escolhas alimentares conscientes. Contudo, é crucial reconhecer o papel das experiências vivenciadas pelo indivíduo nesse processo. Essas vivências não apenas moldam as escolhas comportamentais, mas também possibilitam a construção de relações de vínculo e autonomia em relação à própria saúde, conforme indicado por Lima et al (2017) e Vieira et al (2018). Assim, ao abordar as transformações comportamentais em busca de uma vida mais saudável, é imperativo considerar o contexto individual e as experiências que contribuem para a formação de hábitos duradouros e benéficos para a saúde.

O estudo de Dantas (2016), incluído nesta revisão, analisou a relação entre características antropométricas, gênero e percepção da imagem corporal em homens e mulheres. Homens apresentaram diferenças significativas em massa corporal, estatura e IMC em comparação com mulheres. O IMC em homens correlacionou-se positivamente com a distorção da imagem corporal, indicando associação entre excesso de peso e percepção distorcida. Em mulheres, a idade correlacionou-se negativamente com a distorção da imagem corporal, sugerindo prevalência maior em faixas etárias mais jovens. A análise rigorosa destacou implicações para intervenções, ressaltando a complexidade da relação entre características físicas, gênero e percepção da imagem corporal.

Os achados sublinham a relevância da imagem corporal em contextos específicos como a musculação, onde padrões estéticos exercem grande influência. Destaca-se a necessidade de estratégias de apoio adaptadas às particularidades desse ambiente para melhor compreender e abordar a dinâmica da imagem corporal entre seus praticantes. Além disso, há uma crescente evidência da presença significativa de transtornos alimentares em homens, contrariando estereótipos de gênero que associam essas questões majoritariamente às mulheres. A National Eating Disorders Association (2021) reporta um aumento de 53% nas hospitalizações por transtornos alimentares em homens entre 1999 e 2009, ressaltando a urgência de políticas de saúde e intervenções focadas no público masculino. Este panorama desafia preconceitos e enfatiza a importância de uma abordagem inclusiva e eficaz no tratamento de transtornos alimentares, considerando fatores de risco como pressões sociais, antecedentes de obesidade, e questões psicológicas.

O quarto estudo foi desenvolvido por Laurentino (2022) cujo principal objetivo foi analisar o perfil de 45 participantes em relação a transtornos alimentares e distorção da autoimagem corporal. A maioria era do sexo feminino, solteira, com segundo grau completo, e a renda predominante era de 1 a 2 salários mínimos. A pesquisa identificou comportamentos de risco em 71% dos praticantes de exercícios físicos, destacando a relação entre exercício e predisposição a distúrbios alimentares. Instrumentos utilizados mostraram sensibilidade na detecção desses comportamentos. A conclusão enfatiza a necessidade de avaliações clínicas detalhadas por equipes multiprofissionais e a importância de mais estudos na população ativa para intervenções direcionadas.

O quinto e último estudo foi desenvolvido por Corrêa (2019) onde aconteceu a análise da escala de Stunkard que revela a preferência por corpos mais magros entre participantes, com 56,7% desejando a silhueta de número 3, enquanto a maioria (90%) expressa insatisfação com sua imagem corporal. A insatisfação parece influenciada por expectativas sociais. Há variações no consumo alimentar entre os grupos de insatisfação, destacando metas diferentes.

Em uma pesquisa conduzida por Silva e Baratto (2014), que analisou mulheres engajadas na prática de musculação, constatou-se uma prevalência significativa de insatisfação corporal. A avaliação da percepção corporal utilizou a escala de nove silhuetas proposta por Stunkard e

colaboradores (1983), a mesma empregada neste estudo. Os resultados indicaram que 95,4% da amostra expressaram insatisfação com a sua imagem corporal.

Destaca-se a influência significativa da mídia na vida das mulheres, possivelmente contribuindo para insatisfação corporal. Um estudo de Alvarenga et al. (2010), realizado em 2.489 estudantes femininas, evidenciou que a mídia é uma fonte crucial de ideais estéticos irreais, o que pode explicar as influências observadas nas mulheres do presente estudo.

Nesse sentido, as redes sociais frequentemente divulgam informações distorcidas, manipuladas e negligenciam princípios de saúde, qualidade de vida e considerações genéticas. As propagandas nessas plataformas influenciam a percepção corporal, impondo padrões. Embora promovam a ideia de liberdade para moldar o corpo, também sujeitam os indivíduos à persuasão e aprovação social (Magalhães; Bernardes; Tiengo, 2017).

## **Conclusão**

A presente revisão bibliográfica teve como objetivo central analisar como os transtornos de autoimagem podem influenciar o comportamento alimentar de indivíduos que praticam musculação. Através de um meticuloso exame da literatura disponível, foi possível constatar que a relação entre a percepção que se tem do próprio corpo e os hábitos alimentares é notavelmente significativa, especialmente no contexto da musculação, uma prática frequentemente associada à busca por melhorias estéticas e físicas.

Os estudos revisados demonstram que a insatisfação com a imagem corporal pode levar a comportamentos alimentares desordenados, como a restrição alimentar severa, compulsão alimentar, e até o uso de substâncias que prometem resultados rápidos, mas que podem comprometer seriamente a saúde. A pressão por um corpo idealizado, muitas vezes reforçada por imagens midiáticas e pela cultura de academia, contribui para uma distorção da autoimagem e pode precipitar a adoção de estratégias alimentares prejudiciais.

Além disso, foi evidenciado que a falta de informação adequada sobre nutrição e a influência de mitos alimentares contribuem para o agravamento desses transtornos, indicando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para o tratamento e prevenção, envolvendo profissionais de saúde, educação física e nutrição.

Portanto, conclui-se que os transtornos de autoimagem representam um fator de risco significativo para o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais entre praticantes de musculação. Ressalta-se a importância de estratégias de intervenção que promovam uma relação saudável com o corpo e com a alimentação, valorizando a saúde e o bem-estar acima de padrões estéticos inatingíveis. A conscientização sobre os riscos associados a uma percepção distorcida do próprio corpo e a promoção de ambientes de prática esportiva que fomentem a aceitação corporal e a diversidade são passos fundamentais para mitigar os impactos negativos dos transtornos de autoimagem no comportamento alimentar dos indivíduos praticantes de musculação.

## Referências

- ALVARENGA, M. S. et al. Influência da mídia em universitárias brasileiras de diferentes regiões. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 59, n. 2, p. 111-118, 2010. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/12839> . Acesso em 17/.
- COSTA, Ana Carolina Pereira; TORRE, Mariana Carvalho de Moura Della; ALVARENGA, Marle dos Santos. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, p. 453-464, 2015. Disponível Destques Acadêmicos, Lajeado, v. 15, n. 3, p. 176-186, 2023. ISSN 2176-3070 184 em: <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/vzjnLW6rNqtDbfWBWdCHYGp/abstract/?lang=pt>> acesso em: 31 dez 2023.
- DOMINGUES, G. et al. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 77, p.46-53, 2019.
- HOERLLE, Ellen Luíse Vagheti; BRAGA, Kamila Duarte; PRETTO, Alessandra Doumind Borges. Alteração da percepção corporal e prevalência de transtornos alimentares em desportistas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 212-218, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817531>> acesso em: 31 dez 2023.
- JÚNIOR, Idail Gonçalves; SILVA, Jeferson Simoncini; FERREIRA, Elizângela Fernandes; CCAMARGOS, Gustavo Leite; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues. Nível de satisfação com a aparência muscular em alunos de musculação nas academias de Ubá-MG. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 69, p. 93-99, 2018. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/993>>. Acesso em: 31 dez 2023.
- MACIEL, Michel Garcia; BRUM, Marcela; BIANCO, Gisele Pignoli Del; COSTA, Larissa da Cunha Feio. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 159-166, 2019. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817529>> acesso em: 31 dez 2023.
- MAGALHÃES, Lilian Moreira et al. A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, [s. l.], v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017.
- MENDES, N.V.F. Satisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes do Ensino Secundário: relação com a prática de atividade física. Dissertação de Mestrado. Curso de Mestrado em Desporto e Saúde Para Crianças e Jovens. **Escola Superior de Saúde**. Leiria. 2016.
- MIKKELSEN, Kathleen; STOJANOVSKA, Lily; POLENKOVIC, Momir; BOSEVSKI, Marijan; APOSTOLOPOULOS, Vasso. Exercise and mental health. *Maturitas*, v. 106, p. 48-56, 2017. Disponível em:

<[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512217308563?casa\\_token=FIWLh8dcoC8AAAAA:CfnnQ5glkbg2mnnvTYFBD6X-e28ZBfLv2AFnoYBbpUDRjfJh\\_qKU9V3gDvzeNdpYwHRxRm\\_yiPA](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512217308563?casa_token=FIWLh8dcoC8AAAAA:CfnnQ5glkbg2mnnvTYFBD6X-e28ZBfLv2AFnoYBbpUDRjfJh_qKU9V3gDvzeNdpYwHRxRm_yiPA)> acesso em: 31 dez 2023.

OLIVEIRA, J. D. S. et al. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, v. 8, n. 2, p. 37-42, 2017.

SILVA, Rodrigo Sinnott; FERREIRA, Vanisie Langhinrichs. Avaliação da auto-imagem em frequentadores de academia no interior do Rio Grande do Sul. **Encontro: Revista de psicologia**, v. 16, n. 24, p. 23-30, 2013. Disponível em: <<https://revista.pgsskroton.com/index.php/renc/article/view/2452>> acesso em: 31 dez 2023.

VERONEZI, D.F.L.; Martins, G.B.; Soares, G.S.; Gomes, H.T.F.R.; Nicoletti, L.P.; Miqueletti, M.P. Implicações do padrão de beleza corporal inseridos no currículo de Educação Física do Estado de São Paulo. EFDeportes. Revista Digital. Num. 172. 2012.

VIEIRA, J. L.; ROMERA, L. A. L.; LIMA, M C. P. Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 12, p.4221-4229, 2018.

VIEIRA, Jussara Henrique; DINIZ, Elizângela Fernandes Ferreira Santos; LOVORATO, Victor Neiva; OLIVEIRA, Renata Aparcida Rodrigues. INSATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/631>> Acesso em: 31 dez 2023.

## ANEXO A – Estrutura exigida para submissão de trabalhos

### Formatação

---

- Página A4 com margens de 2 cm de cada lado.
- Fonte Arial, tamanho 11.
- Espaçamento 1,5 entre linhas em todo o artigo, incluindo resumos e referências.
- As tabelas em espaçamento simples, tamanho 10.

### Identificação

---

#### Título

- Deve ser conciso, informativo e sem abreviações.
- Deve ser apresentado em português, inglês, espanhol e/ou francês.
- Não use caixa alta no título.

#### Resumo

---

- Deve conter até 150 palavras.
- Os resumos devem estar nos idiomas português, inglês, espanhol e/ou francês.
- Não use abreviações, não use citações

#### Palavras-chave

---

- Utilize cinco (5) palavras-chave que representem o conteúdo do artigo e facilitem a recuperação da informação.
- As palavras-chave devem ser apresentadas em português, inglês, espanhol e/ou francês. Devem ser indicadas logo abaixo do resumo de cada idioma e devem ser separadas por ponto e vírgula.
- Sugerimos utilizar os descritores de vocabulários controlados – como Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e [Tesauro Brasileiro da Ciência da Informação](#) – ou especificar o vocabulário utilizado.
- A consulta ao DeCS pode ser feita em: <http://decs.bvs.br/> > Consulta ao DeCS > consulta por índice > Índice permutado > digite palavra chave ou raiz > mostrar ou hierárquico.
- As palavras-chave indicadas pelo autor serão analisadas.

#### Estrutura do texto

---

- Sinalize numericamente a hierarquia dos subtítulos nas seções do texto.
- Utilize negrito nos títulos e subtítulos.
- Utilize maiúsculas apenas na primeira letra de títulos e subtítulos e em nomes próprios.

#### Citações

---

- A Reciis adota o sistema autor-data de citações, conforme a norma 10520/2023 da ABNT. Manuscritos submetidos a partir de 01/01/2021 devem usá-la para serem considerados aptos à avaliação por pares.
- Nas citações, as chamadas pelo sobrenome do autor, pela instituição responsável ou título incluído na sentença ou entre parênteses devem ser em letras maiúsculas e minúsculas.
- Nas citações diretas, é preciso especificar no texto a(s) página(s), volume(s), tomo(s) ou seção(ões) da fonte consultada. Esta(s) deve(m) seguir a data, separada(s) por vírgula e precedido(s) pelo termo, que o(s) caracteriza, de forma abreviada.
- Nas citações indiretas, a indicação da(s) página(s) consultada(s) é opcional.
- As citações diretas de até três linhas, devem estar indicadas no texto entre aspas duplas. As aspas simples são utilizadas para indicar citação no interior da citação.
- As citações diretas com mais de três linhas, devem ser destacadas com recuo de 4cm da margem esquerda, com letra em tamanho 10 e sem aspas.
- Toda citação em idioma diferente do manuscrito deve ser traduzida pelo autor. A expressão "tradução própria", no caso de autoria única do manuscrito, ou "tradução nossa", em caso de mais de um autor, deve ser incluída como último elemento da chamada.

### Entrevista/fala de sujeitos/depoimento

---

- Deve estar em itálico, tamanho 10, indentada 4 cm.
- A identificação da fala deve ser codificada, apresentada ao final de cada frase entre parênteses sem itálico.

### Siglas

---

- As siglas devem ser descritas por extenso na primeira vez em que aparecem no texto.
- Nas tabelas e figuras, devem ser usadas o mínimo necessário, descritas por extenso em notas de rodapé utilizando número romano minúsculo.

### Notas de rodapé

---

- Devem ser exclusivamente explicativas.
- Devem contar em número mínimo indispensável.
- Devem ser indicadas no texto por números arábicos minúsculos. Exemplo<sup>1</sup>

### Tabelas e quadros

---

- Devem ser elaborados com a ferramenta apropriada para construção de tabelas ou quadros no programa Word, OpenOffice ou Writer. Não podem ser enviados como imagens.
- O título deve ser apresentado acima do quadro ou da tabela.
- Devem ter título informativo e claro, indicando o que pretendem representar.
- Devem estar inseridos no texto assim que citados, e não no final do artigo.
- As tabelas devem estar abertas nas laterais esquerda e direita.
- Não devem conter linhas internas.
- Devem conter indicação de fonte. Caso sejam elaborados pelos autores, indicar.

## Figuras

---

1. Gráficos, desenhos, fluxogramas, esquemas e diagramas devem ser identificados como figuras:

- Devem possuir título abaixo das mesmas.
- Devem ter título informativo e claro, indicando o que pretendem representar.
- Devem estar inseridas no texto assim que citadas, e não no final do artigo.
- Devem conter indicação de fonte. Caso sejam elaborados pelos autores, indicar.
- Devem ser encaminhadas em formato editável.
- Além de estarem inseridas no corpo do texto, devem ser também anexadas como “Documento Suplementar” no ato da submissão, com arquivos editados.

2. Fotos devem ser identificadas como figuras:

- Devem estar legíveis e nítidas, com resolução, no mínimo, de 100 dpi, preto e branco ou colorida.
- Devem possuir título abaixo das mesmas.
- Devem ter título informativo e claro, indicando o que pretendem representar.
- Devem estar inseridas no texto assim que citadas, e não no final do artigo.
- A autoria da foto deve ser indicada.
- Fotos com pessoas identificáveis devem ter autorização do uso de imagem.
- Devem ser anexadas, individualmente, como “Documento Suplementar” no ato da submissão.

## Referências

---

- A Reciiis adota a norma 6023/2018 da ABNT para elaboração de referências. Manuscritos submetidos a partir de 01/01/2021 devem usá-la para serem considerados aptos à avaliação por pares.
- Todas as referências devem estar citadas no texto. Sempre que disponível, deve-se informar o DOI dos trabalhos consultados.



## TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAÇÃO ELETRONICA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO NA BASE DE DADOS DA BIBLIOTECA

### 1. Identificação do material bibliográfico:

Monografia  TCC Artigo

Outro: \_\_\_\_\_

### 2. Identificação do Trabalho Científico:

Curso de Graduação: Bacharelado em Nutrição Centro: Universidade Federal do Piauí

Autor(a): Cássia Hellen Tavares Nunes ; Williany Barbosa Leal de Sousa

E-mail (opcional): willianylealzinha635@ufpi.edu.br

Orientador (a): Artemizia Francisca de Sousa

Instituição: UFPI/CSHNB

Membro da banca: Andrea Nunes Mendes de Brito

Instituição: UFPI/CSHNB

Membro da banca: Maísa de Lima Claro

Instituição: UFPI/CSHNB

Membro da banca: \_\_\_\_\_

Instituição: \_\_\_\_\_

Titulação obtida: Bacharel em Nutrição Data da defesa: 07/ 02/ 2024

Título do trabalho: NUTRIÇÃO E TRANSTORNO DE AUTO IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: Uma revisão integrativa

### 3. Informações de acesso ao documento no formato eletrônico:

Liberação para publicação:

Total: [ X ]

Parcial: [ ]. Em caso de publicação parcial especifique a(s) parte(s) ou o(s) capítulos(s) a serem publicados: \_\_\_\_\_

.....

### TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Considerando a portaria nº 360, de 18 de maio de 2022 que dispõe em seu Art. 1º sobre a conversão do acervo acadêmico das instituições de educação superior - IES, pertencentes ao sistema federal de ensino, para o meio digital, autorizo a Universidade Federal do Piauí - UFPI, a disponibilizar gratuitamente sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral ou parcial da publicação supracitada, de minha autoria, em meio eletrônico, na base dados da biblioteca, no formato especificado\* para fins de leitura, impressão e/ou *download* pela *internet*, a título de divulgação da produção científica gerada pela UFPI a partir desta data.

Local: Picos-PI Data: 14/11/ 2024

Assinatura do(a) autor(a):

Cássia Hellin Tavares Nunes

William Barbosa Leal de Sousa

\* **Texto** (PDF); **imagem** (JPG ou GIF); **som** (WAV, MPEG, MP3); **Vídeo** (AVI, QT).