**DISTORÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Júlia Lemes Batista Magalhãesa\*, Hellen Christina Neves Rodriguesa

aPontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

\*Autor Correspondente: Júlia Lemes Batista Magalhães; e-mail: [jlmga42@gmail.com](mailto:jlmga42@gmail.com); endereço: AV C-231, Qdg20.507, LT3, Jardim América, Goiânia, Goiás, Brasil.

**RESUMO**

**Objetivo:** investigar na literatura a prevalência da distorção de imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física. **Materiais e Métodos**: Trata-se de uma revisão da literatura que após seu processo de seleção foram analisados 20 artigos, onze excluídos, resultando em 9 artigos originais, publicados entre os anos de 2014 e 2024. **Resultados e Discussão**: Os estudos analisados foram realizados com mulheres fisicamente ativas, com idade entre 19 e 29 anos. A maioria dos estudos demonstrou que a grande parte do público feminino que pratica atividade física desenvolveu distorção de imagem corporal e como consequência o transtorno alimentar. **Conclusão:** A prevalência de distorção de imagem é altamente prevalente no público feminino. Na maioria das vezes isso ocorre por uma alta cobrança e comparação que pode ser consequência também das redes sociais, que tem um grande impacto na distorção de imagem corporal.

**Palavras-chave**: mulheres, atividade física, distorção de imagem, imagem corporal, transtorno alimentar.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal é um conceito multidimensional que envolve a percepção, a satisfação e as atitudes de um indivíduo em relação ao seu corpo. Para muitas mulheres, essa percepção pode ser influenciada por fatores culturais, sociais e, especialmente, pela pressão para atender a padrões estéticos idealizados (Cohen, 2017).

Entre as mulheres praticantes de atividade física, essa pressão pode ser ainda mais acentuada, visto que o ambiente esportivo e de academias frequentemente exalta um corpo magro, musculoso e considerado “perfeito” segundo padrões de beleza amplamente disseminados pelas mídias e redes sociais (Cohen, 2017).

Pesquisas indicam que a distorção da imagem corporal, caracterizada pela discrepância entre a percepção do próprio corpo e a realidade, é uma condição altamente prevalente entre mulheres praticantes de exercício físico regular (Zaccagni, 2017).

Inclusive, mesmo aquelas que mantêm hábitos saudáveis podem desenvolver uma insatisfação significativa com suas proporções corporais, muitas vezes por se compararem a padrões inatingíveis (Turner, 2021). Esse fenômeno pode levar a consequências psicológicas graves, como baixa autoestima, transtornos alimentares e obsessão pelo controle do peso e da forma corporal (Turner, 2021).

No contexto das atividades físicas, a busca pela melhora da saúde e do bem-estar pode ser distorcida pela preocupação excessiva com a estética, promovendo um ciclo de insatisfação corporal e práticas não saudáveis, como dietas restritivas e o uso inadequado de suplementos (Schuck, 2020). A prevalência da distorção de imagem corporal entre mulheres atletas ou frequentadoras de academias sugere a necessidade de uma abordagem crítica e multidisciplinar que não apenas foque na saúde física, mas também no bem-estar mental e na aceitação corporal.

Diante desse cenário, o objetivo do presente trabalho foi explorar na literatura a prevalência da distorção de imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física. Além disso, buscou-se discutir o impacto da mídia e dos ambientes esportivos na construção de padrões corporais e a importância de fomentar a aceitação corporal no contexto da prática esportiva.

**MÉTODOS**

Trata-se de uma revisão de literatura sobre a distorção de imagem em mulheres praticantes de atividade física. A revisão foi realizada nas bases de dados eletrônicas U.S National Library of Medicine (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizadas as palavras-chave combinadas entre si: distorção de imagem, mulheres praticantes de atividade física, imagem corporal, rede social, suplementos (distorção de imagem “AND” mulheres praticantes de atividade física “AND” rede social); (distorção de imagem “AND” mulheres praticantes de atividade física); (imagem corporal “AND” redes sociais).

A pesquisa foi composta por estudos publicados em língua portuguesa e língua inglesa durante o período compreendido entre 2014 e 2024, realizados com humanos. Foram excluídos estudos de revisão, publicados antes do período proposto ou que não declararam conflitos de interesse.

Após utilizados os filtros de busca foi realizado inicialmente a leitura dos títulos, seguida pela leitura dos resumos e finalmente a leitura dos artigos na íntegra. Posteriormente foi realizado em arquivo padronizado a extração dos dados principais.

**RESULTADOS**

No presente estudo, foram incluídos sete artigos, nos idiomas inglês e português, realizados com mulheres. A idade das participantes variou de 19 a 29 anos.

Para a avaliação da percepção da imagem corporal, foram utilizados o “CBIQA” (Contextual Body Image Questionnaire for Athletes) que é um questionário de imagem corporal para atletas no qual a imagem corporal é dividida em “aparência’’, “muscularidade”, “magreza”, “autoavaliações sobre gordura” (Bruin, 2011), e o questionário de silhueta, em que as participantes identificavam através de uma escala de silhueta corporal sua imagem atual e a que consideravam mais ideal (Hallinan, 2019).

Adicionalmente para identificar comportamentos alimentares foi utilizado o *Bulimia Test – Revised* para avaliar os principais sintomas de bulimia e o *Eating Disorder Examination Questionnaire* para identificar atitudes e comportamentos alimentares desordenados (Saavedra, 2019).

Dentre os resultados dos questionários, observou-se que 17,9% das atletas apresentavam insatisfação com a imagem corporal grave ou moderada e 18,2% estavam acima do ponto de corte clínico para preocupação com a imagem corporal. No questionário CBIQA foi observado que o IMC das atletas participantes foi semelhante, mas em relação a imagem corporal ficou bem dividido entre as atletas, em relação ao IMC e a imagem corporal. Adicionalmente, a maioria dos resultados obtidos do questionário de silhueta corporal foram: mudanças na percepção de gordura e na imagem corporal.

**DISCUSSÃO**

Imagem corporal

A imagem corporal refere-se à percepção subjetiva que uma pessoa tem do seu próprio corpo, incluindo as sensações físicas e a aparência visual. Envolve como alguém se vê, pensa e sente sobre o seu corpo. De acordo com Amaral *et al.* (2007), a imagem do corpo apresenta definição semelhante ao autoconceito, pois representa a percepção que o indivíduo tem de si próprio e, em termos especiais, as atitudes, os sentimentos e o autoconhecimento acerca das suas capacidades, competências, aparência física e a aceitabilidade social.

Imagem corporal é um construto psicológico que se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e percepções acerca da própria aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas de alguém. Uma imagem corporal saudável é caracterizada por uma atitude realista e positiva em relação ao corpo, enquanto uma imagem corporal negativa pode levar a preocupações excessivas com a aparência e até a distúrbios alimentares (Araújo, 2001).

A busca de uma imagem corporal adequada aos anseios estereotipados de corpo, é um dos fenômenos mais impressionantes na sociedade atual. Nesse sentido, parece existir uma grande influência cultural sobre a cultura e imagem do corpo, o que pode criar aspectos enviesados relacionados ao universo corporal. Tavares (2003), afirma que “o ser humano é pressionado, em inúmeras circunstâncias a concretizar, o próprio corpo, o corpo ideal de sua cultura”. Em geral não ser fisicamente atraente pode representar um fator de risco para doenças psíquicas, porém ter boa aparência não significa ter uma imagem corporal positiva (Castilho, 2001).

Podemos dizer que a imagem corporal não é apenas um retrato subjetivo do nosso corpo nem a impressão refletida das nossas dimensões e formas, peso e textura, mas uma construção permanente que ocorre durante o percurso da vida. Isso, pode refletir em nossos sentimentos, valores, atitudes, modelos e opiniões vigentes de um determinado contexto social que ajudam o indivíduo a moldar a sua imagem corporal (Araújo, 2001).

Transtornos na distorção de imagem

Transtornos relacionados a imagem corporal são condições psicológicas que afetam a percepção que uma pessoa tem do seu próprio corpo, levando a preocupações excessivas ou distorcidas sobre a aparência física (Fortes, 2014). Na maioria das vezes ou em casos mais avançados, leva a pessoa a adquirir outros transtornos como anorexia, bulimia, compulsão alimentar e vigorexia.

A anorexia nervosa é um distúrbio alimentar no qual a pessoa tem uma preocupação obsessiva com o peso e a comida, resultando em restrição alimentar extrema e uma percepção distorcida do próprio corpo (Fortes, 2014). Já a bulimia nervosa é caracterizada por episódios recorrentes de ingestão compulsiva de alimentos seguidos de comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos, uso excessivo de laxantes ou exercícios físicos extremos (Fortes, 2014).

A compulsão alimentar é similar a bulimia, mas sem os comportamentos compensatórios. Envolve episódios recorrentes de compulsão sem o controle sobre a quantidade de comida consumida (Fortes; Conti, 2014). E a vigorexia caracteriza-se pela preocupação obsessiva em ter um corpo musculoso e definido, levando a uma prática excessiva de exercício físico e uso de suplementos (Fortes; Conti, 2014).

Os resultados do estudo Bruin et al. (2011) sobre distorção de imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física destacam uma preocupante relação entre a insatisfação corporal e o desenvolvimento de comportamentos alimentares desordenados. Foi identificado que as participantes que apresentaram maior distorção de imagem corporal também demonstraram comportamentos sugestivos de distúrbios alimentares, como restrição alimentar, preocupação excessiva com o peso e episódios de compulsão seguidos de práticas compensatórias, como jejum ou exercício físico excessivo.

Foi observado também que a distorção da imagem corporal foi mais prevalente entre mulheres que praticavam exercícios com alta frequência, especialmente aquelas que relatavam seguir dietas restritivas com o objetivo de reduzir a gordura corporal ou aumentar a definição muscular. O seguimento de dietas restritivas, característico de transtornos como a anorexia nervosa, reflete uma tentativa constante de adequação a padrões de beleza inatingíveis, amplamente promovidos na mídia e em comunidades fitness (Bruin, 2011).

Nesse sentido, evidências indicam uma forte ligação entre a distorção da imagem corporal e comportamentos alimentares desordenados entre mulheres praticantes de atividade física, especialmente aquelas envolvidas em modalidades voltadas para o aprimoramento estético, como, musculação e campeonato de bodybuilder. É essencial que profissionais de saúde estejam atentos a esses sinais e promovam uma abordagem mais equilibrada da atividade física, que valorize o bem-estar integral em vez do foco exclusivamente na aparência física.

Fatores associados a distorção da imagem corporal

De forma geral, o resultado de todos os questionários foram que a maioria das atletas demonstraram alguma insatisfação com o peso e imagem corporal (Kristjánsdóttir, 2019; Bruin, 2011; Bialek-Dratwa, 2022; Martin, 2014). Nesse sentido, torna-se perceptível que há uma grande influência sociocultural e uma tendência a uma maior insatisfação corporal ligada aos desenvolvimentos de transtornos alimentares gerados pela insatisfação corporal.

Nos dias atuais, a grande preocupação principalmente entre as mulheres tem relação com fins estéticos, gerando uma grande comparação ou desejo pelo corpo inalcançável (Weinstock, 2024).

A maior influência na atualidade vem sendo as redes sociais, muitas vezes promovendo um padrão de beleza irreal e inatingível, destacando corpos “prefeitos “e estereótipos de beleza. Consequentemente, isso gera um desejo pelo alcance desses padrões de beleza criados pela mídia (Weinstock, 2024).

As tendências nas redes sociais como a “cultura fitness” de acordar cedo para correr ou ir à academia, tomar suplemento e cafés energéticos caros, que muitas vezes não é a realidade da maioria das pessoas que consomem esse conteúdo, acabam causando frustração e a visão equivocada de uma vida saudável. Essa frustração acaba mantendo ainda mais longe as pessoas que estão tentando alcançar esse estilo de vida (Weinstock, 2024).

O padrão de beleza sofre alterações relacionada às percepções corpóreas e inicia-se pelo corpo “perfeito”, partindo de valores positivos como prática de exercícios, cuidados com o corpo e hábitos saudáveis, ou ainda de valores negativos como distúrbios da representação do corpo em alguns casos (Weinstock, 2024). O modelo atual de beleza corresponde a um corpo magro, contudo, sem considerar aspectos relacionados à saúde e as diferentes constituições físicas da população. Esse padrão distorcido de beleza acarreta um número cada vez maior de mulheres que se submetem a dietas para controle do peso corporal, excesso de exercícios físicos, uso indiscriminado de laxantes, diuréticos, drogas anorexígenas e procedimentos cirúrgicos com finalidades puramente estéticas (Oliveira, 2014).

O estudo de Hafrún Kristjánsdóttir (2019) que objetivou analisar as preocupações com a imagem corporal e sintomas de transtornos alimentares em atletas de elite, constatou que a maioria apresentava uma distorção de imagem acompanhada de um transtorno alimentar. Outro estudo que mostra essa crescente distorção de imagem principalmente na prática de musculação analisou a composição corporal e sua percepção entre jogadoras profissionais de vôlei ( Bialek-Dratwa,2022). O estudo mostrou que a percepção contrária do próprio corpo foi mais alta entre atletas de musculação. Algumas estratégias poderiam ser realizadas para auxiliar na promoção da mudança desta situação. Dentre elas: educação sobre imagem corporal e estratégias de aceitação.

A promoção da educação em relação à imagem corporal e a aceitação de diferentes formas físicas tem sido uma estratégia eficaz na redução da distorção da autoimagem, particularmente entre mulheres que praticam atividade física (Turner, 2021). A conscientização sobre a diversidade corporal e a exposição a essas diferenças contribuem para que as mulheres passem a valorizar aspectos além da aparência física, como saúde e bem-estar. Programas educativos que abordam essas questões podem ser implementados em academias e centros de treinamento, incentivando a aceitação e o respeito pelas diferenças corporais (Turner, 2021).

Outra estratégia seria foco na função corporal em vez da aparência: uma abordagem que tem mostrado resultados positivos na mudança de percepção corporal é o redirecionamento do foco das praticantes de atividades físicas para a função do corpo em vez de sua aparência. Garcia (2020) argumenta que quando as mulheres se concentram em suas capacidades físicas, como resistência, força e habilidades adquiridas, a preocupação com a forma corporal diminui. Esse enfoque funcional oferece uma perspectiva mais saudável e menos estética em relação ao corpo, promovendo maior satisfação e autoestima (Garcia, 2020).

Representações corporais diversificadas nas redes sócias: As mídias sociais exercem um impacto significativo na percepção da imagem corporal, especialmente entre mulheres que são expostas a padrões de beleza irreais. Evidências demonstram que a diversificação das representações corporais online tem um efeito positivo na forma como as mulheres percebem seus próprios corpos (Cohen, 2017). Ao visualizar corpos de diferentes formas, tamanhos e características, as comparações tendem a diminuir, e há uma aceitação mais ampla da própria forma física (Cohen, 2017).

Portanto, a distorção da imagem corporal, amplificada por padrões de beleza irreais promovidos pelas redes sociais, continua a impactar negativamente mulheres, especialmente aquelas envolvidas em práticas esportivas e atividades físicas. Contudo, estratégias como a educação sobre imagem corporal, a valorização da diversidade física e o redirecionamento do foco para a funcionalidade do corpo mostram-se promissoras na redução desses impactos.

**CONCLUSÃO**

Em conclusão, a grade porcentagem de resultados para distorção de imagem é altamente prevalente em mulheres praticantes de musculação e principalmente em atletas que competem.

Foi possível perceber também que há uma necessidade de monitorar continuamente os hábitos alimentares e a dieta em mulheres que treinam esportes ativamente uma vez que está ligado diretamente com a distorção de imagem e ao desenvolvimento de transtornos alimentares. Isso mostra também a contribuição das mídias sociais na prevalência da distorção de imagem em mulheres, principalmente quem vive no meio do “mundo fitness”, sabendo que a mídia tem grande potencial de comparação e desejo pelo corpo inalcançável.

A distorção de imagem mais frequente é dentro do ambiente de academias e mídia social voltada para isso. Logo, o nutricionista tem um papel fundamental no acompanhamento e na promoção da saúde física e mental de mulheres praticantes de atividade física, especialmente no que se refere a distorção da imagem corporal. Diante disso, o papel do nutricionista envolve diversas abordagens como: educação alimentar e nutrição saudável, promoção da relação saudável com a comida, prevenção de transtornos alimentares. Portanto, o nutricionista deve atuar como um facilitador da promoção de uma alimentação saudável e equilibrada, ao mesmo tempo que contribui para uma construção de uma imagem corporal positiva e realista, alinhada aos objetivos de saúde da mulher, sem que haja obsessão por padrões estéticos.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Berger, M.; Corpo e Identidade Feminina. São Paulo, biblioteca digital de tese e dissertação da USP, 2006.

Castilho, S.M. A imagem corporal. Santo André, editora ESETEC, 2001.

Cohen, R; Newton-John, T; Slater, A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. Body Image, v. 23, p. 183-187, 2017.

Dunkley, T. L.; Wertheim, E. H.; Paxton, S. J. Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls’ body dissatisfaction and dietary restraint. Adolescence, v. 36, n. 142, p. 265-279, 2001.

Fortes, L.S.; Ferreira, M.E.C. Comparação da insatisfação corporal e do comportamento alimentar inadequado em atletas adolescentes de diferentes modalidades esportivas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 2011.

Gualhano, L.; Minayo, M. C. S. Imagem corporal, beleza e nutrição na adolescência. SciELO em Perspectiva, 2024.

Hafrún, K; Petra; S. Preocupações com a imagem corporal e sintomas de transtornos alimentares em atletas de elite. 2019

Hallinan.C. J; Pierce.E. F; Evans.E. F; Degrenier.J.F. Relação entre sexo e percepção da imagem corporal entre atletas e não atletas. 2019.

Karin, B; Rauôl. O; Frank.B. A contribuição da perspectiva contextual da imagem corporal para a compreensão dos transtornos alimentares. 2011.

Kathleen. M; Heather. S; Shawn. A. O efeito do treinamento aeróbico versus o treinamento de força na imagem corporal entre mulheres. 2014.

Rutkowska M.; Czajkowska M.; Nowakowska I. Comportamentos alimentares, satisfação corporal e diversas ações relacionadas a redução de massa corporal entre mineres que treinam. 2022.

Robertson-Frey, T.L. Body Image and Pregnancy: Application of theory of reasoned action. Dissertação de mestrado, University Of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Canada, 2005.

Ruas, A. M. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal e baixa aderência ao padrão alimentar ocidental em escolares: um estudo transversal. Ciência & Saúde Coletiva, v. 29, n. 2, 2024.

Vaquero R.A relação entre a composição corporal e a realização de dietas, os distúrbios alimentares e s prática esportiva. 2013.

Schuk, K.; Matuski, A.; Regen, T. Physical exercise as an intervention for subjective body image: A meta-analytic review. Psychology & Health, v. 35, n. 10, p. 1249-1271, 2020.

Tavares, M.C.G.C. Imagem corporal; conceito e desenvolvimento. São Paulo, LILACS, 2003.147p.

Turner, H.; Hunt, K; Di Bartolomeu, J. Cognitive-behavioral therapy for body image and self-esteem: A systematic review. Clinical Psychology Review, v. 83, p. 101941, 2021.