

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
PG – E: ATIVIDADE FÍSICA DESEMPENHO MOTOR E SAÚDE**

**Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e  
autoestima em mulheres ativas**

**Lidiane Amanda Bevilacqua**

Artigo apresentado ao  
Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento Humano  
da Universidade Federal de Santa Maria,  
na Sub-área da Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde,  
Como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

**Outubro, 2010**

## **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas**

Factors associated to the body image and selfworth insatisfaction in active women

Lidiane Amanda Bevilacqua

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

### **Resumo**

Este estudo objetivou investigar a percepção da imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. Participaram do estudo 47 mulheres ( $\bar{x}$  60,87 anos), que praticam exercício físico regularmente. A percepção da imagem corporal foi identificada por meio do protocolo de Stunkard *et al.* (1983) e a autoestima avaliada por meio da escala Janis-Field de inadequação de sentimentos adaptada por Matsudo (2005). A prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi de 78,7%, sendo por excesso de peso, 2,11 vezes maior nas mulheres com sobrepeso/obesidade. A autoestima foi classificada como alta para 70,2% dos indivíduos, constatando a tendência de percepção de silhuetas menores e nível socioeconômico alto e médio apresentarem melhor autoestima ( $p < 0,05$ ).

Palavras-Chave: Imagem corporal. Autoestima. Mulheres. Exercício Físico.

## **Abstract**

This study aimed to investigate the perception of the body image and selfworth in active women. Participated in this study 47 women ( $\bar{x}$  60,87 years old), who practice physical exercises regularly. The body image perception was identified through the protocol of Stunkard et al. (1983) and the selfworth evaluated through the Janis-Field scale of sentiment inadequacy adapted by Matsudo (2004). The prevalence of body image dissatisfaction was of 78,7%, being the excess of weight 2,11 times bigger in women with overweight/obesity. The selfworth was classified as high to 70,2% of the individual, verifying the tendency of perception of smaller waists and high and medium socioeconomic levels present better selfworth ( $p < 0,05$ ).

Key-words: Body image. Selfworth. Women. Physical exercise.

## Introdução

O envelhecimento como um processo natural da vida, deve ser pensado e planejado. Maior longevidade não é sinônimo de qualidade de vida, a que vai depender de fatores biológicos, psicológicos e sociais, os quais vão determinar ou não a vivência de uma velhice saudável (VITORELI *et al.*, 2005). À medida que aumenta a idade cronológica as capacidades físicas diminuem, o que conseqüentemente, facilita o aparecimento de doenças crônicas, as quais, contribuem para deteriorar o processo de envelhecimento (MATSUDO, 2000).

A adoção de comportamentos que privilegiem um estilo de vida mais saudável, colabora para um maior conhecimento do próprio corpo (KUK *et al.*, 2009). A pressão social exercida na busca por formas corporais mais magras influencia principalmente na percepção do tamanho corporal em diferentes faixas etárias. Estudos revelam que mulheres inativas fisicamente, apresentam-se insatisfeitas pelo excesso de peso com sua imagem corporal (TRIBESS *et al.*, 2009; MATSUO *et al.*, 2007).

As classes socioeconômicas também podem influenciar na percepção da imagem corporal dos indivíduos. O padrão de beleza imposto pela sociedade afeta as mulheres, independentemente da classe econômica, sendo que as pessoas de maior poder aquisitivo veem a si mesmas relativamente magras e desejam emagrecer um pouco mais enquanto as de menor renda familiar percebem-se relativamente obesas, portanto mais distante do modelo atual de corpo, e gostariam de atingir silhuetas menores (COELHO; FAGUNDES, 2007).

A inserção em atividades físicas regulares, além de prevenir a dependência é um estímulo ao bem estar, contribuindo para a melhora da autonomia e independência, refletindo em melhor auto-imagem e autoestima (BENEDETTI *et al.*, 2003). Determinada principalmente por sensações pessoais e influenciada por fatores externos (EGITO *et al.*, 2005), a autoestima quando positiva conduz o indivíduo a se sentir seguro, independente, respeitado, reconhecido, adequado à vida e merecedor da felicidade (VITORELI *et al.*, 2005).

Considerando as limitações em estudos que investiguem a relação entre a percepção da imagem corporal e autoestima associado à indicadores de estado nutricional e nível socioeconômico buscou-se neste estudo investigar a percepção da imagem corporal e autoestima em mulheres adultas que praticam atividade física regularmente, e analisar as prevalências de insatisfação com a imagem corporal pelo excesso de peso.

## **Metodologia**

### *Amostra e procedimentos*

Trata-se de um estudo transversal, sendo a amostra constituída de 47 mulheres de 40 a 83 anos, praticantes de ginástica e/ou alongamento, desenvolvidas em três núcleos da Secretaria de Município de Juventude, Esporte, Lazer, idoso e Criança, de Santa Maria – RS, no mínimo duas vezes por semana, ofertadas gratuitamente para a comunidade.

As participantes receberam orientação sobre os objetivos do estudo bem como os procedimentos para a coleta de dados e assinaram o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Federal de Santa Maria e acompanha as normas da resolução 196/96 do conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos.

#### *Avaliações e protocolos utilizados*

O grupo investigado preencheu um questionário com dados sociodemográficos e sobre a inserção em programas de atividades físicas. Além disso, realizaram-se as seguintes avaliações:

*Imagem corporal:* analisada pela escala de nove silhuetas, propostas por Stunkard *et al.* (1983), a qual representa um *continuum* desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade (silhueta 9). Nessa escala, o indivíduo escolhe o número da silhueta que considera semelhante a sua aparência corporal atual e o número da silhueta que acredita ser mais condizente a sua aparência corporal ideal. O grau de satisfação com a silhueta corporal é obtido pela subtração entre a silhueta corporal ideal e a silhueta corporal atual. Se essa variação for igual a zero, os indivíduos são classificados como satisfeitos e se diferente de zero, como insatisfeitos. Uma diferença positiva considera-se insatisfação pelo excesso de peso (desejo de diminuir o tamanho da silhueta) e, diferença negativa, uma insatisfação pela magreza (desejo de aumentar a silhueta).

*Autoestima:* avaliada por meio da escala Janis-Field de inadequação de sentimentos adaptada por Matsudo (2005). Nessa escala, o sujeito tem cinco opções de respostas para cada item proposto, sendo instruído a não deixar qualquer item sem resposta, devendo escolher apenas uma alternativa. Dos 20

itens, 10 são constituídos por frases positivas, com conteúdo relativo a êxito, satisfação e adequação de sentimentos. Os itens restantes, referem-se a situações negativas, dificuldades quanto à expressão de sentimentos e comportamentos adaptativos. A avaliação nos itens pares recebe a pontuação de 5 a 1, enquanto os itens ímpares são pontuados de 1 a 5, perfazendo o escore máximo de 100 pontos, seguindo a ordem das respostas do questionário para cada pergunta (MATSUDO, 2005).

*Avaliação sócio-econômica:* para a classificação econômica, foi utilizado o Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB), da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP), que divide os grupos populacionais em classes A1, A2, B1, B2, C, D e E, quanto à posse de bens, presença de empregada mensalista e grau de instrução do chefe da família. Neste estudo as classes econômicas foram agrupadas considerando classe alta (B1 e B2), média (C) e baixa (D), já que não havia mulheres das classes A1, A2 e E.

*Avaliação antropométrica:* como medidas antropométricas foram realizadas coletas da massa corporal, estatura, perímetros da cintura e quadril. A massa corporal foi aferida utilizando uma balança digital da marca Plenna, com escalas de resolução de 100 g e estatura um estadiômetro com resolução de 1 mm, fixado verticalmente à parede. Utilizou-se os pontos de corte da circunferência da cintura 80 cm e relação cintura quadril  $>0,85$  cm. Os cálculos de Índice de Massa Corporal (IMC) e da Relação Cintura/Quadril (RCQ) seguiram os protocolos apresentados por Petroski (2003) e a definição de sobrepeso e obesidade as recomendações proposta pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000).

### *Análises estatísticas*

Foram realizadas análises descritivas (médias, desvios padrão, distribuição de frequências e percentagem), teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade da amostra, Qui-Quadrado e teste Exato de Fisher para verificar diferenças entre proporções nas variáveis categóricas. Para testar a associação da insatisfação corporal em relação às classes sociais, autoestima e estado nutricional, foram calculadas razões de prevalências utilizando o modelo de regressão de Poisson com intervalo de confiança de 95%, considerando a insatisfação com a imagem corporal pelo excesso de peso como variável desfecho.

## **Resultados**

A idade média do grupo analisado foi de 60,87(11,39) anos. Aproximadamente 49% foram classificadas na classe econômica média, recebendo até três salários mínimos (59,5%). 70,2% das mulheres investigadas foram classificadas como tendo alta autoestima. A pontuação média do questionário de autoestima foi de 71,82 pontos (Tabela 1).

**Tabela 1.** Dados descritivos do grupo analisado.

Variável	Índices descritivos <sup>a</sup>
Idade (anos)	60,87(11,39)
Massa corporal (kg)	67,43(13,22)
Estatura (m)	1,57(0,63)
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	27,52(5,27)
Estado nutricional (%)	
Normal	31,9
Sobrepeso	44,7
Obeso	23,4



CC (cm)	85,96(11,13)
CC (%)	
Alto risco	68,1
CQ (cm)	99,54(9,73)
RCQ (cm)	0,86(0,07)
RCQ (%)	
Alto risco	55,8
Número de filhos	1,13(0,34)
PICR	4,37(1,32)
PICI	3,28(0,95)
Imagem corporal (%)	
Insatisfeitas pela magreza	8,5
Satisfeitas	21,3
Insatisfeitas pelo excesso de peso	70,2
Escala de Autoestima (pontos)	71,82(9,68)
Autoestima	
Moderada	29,8
Alta	70,2
Classe socioeconômica	
Alta	38,3
Média	48,9
Baixa	12,8
Renda	
Até um salário mínimo	25,5
2 a 3 salários mínimos	34,0
3 a 6 salários mínimos	27,7
6 a 10 salários mínimos	8,5
Mais de 10 salários mínimos	4,3
Profissão	
Do lar	68,1
Aposentada	19,1
Trabalho formal	12,8
Estado civil	
Solteira	10,6
Casada	61,7
Separada	6,4
Viúva	21,3
Atividade física	
Alongamento	34,0
Ginástica	66,0
Prática de outra atividade física	
Sim	57,4
Não	42,6

<sup>a</sup>valores expressos em média (desvio padrão) para as variáveis contínuas e em percentual para as variáveis categóricas.

IMC: índice de massa corporal; CC: circunferência da cintura; CQ: circunferência do quadril; RCQ: relação cintura-quadril; PICR: percepção da imagem corporal real; PICI: percepção da imagem corporal ideal.

Na análise comparativa entre as avaliações de autoestima e imagem corporal verificou-se uma tendência das mulheres com percepção de silhuetas reais menores apresentarem melhor autoestima (Tabela 2). A comparação entre a classificação da autoestima em alta e moderada identificou maiores frequências de autoestima nas mulheres de classe socioeconômica alta e média. Considerando as mulheres que ganham até um salário mínimo houve uma maior frequência de autoestima moderada ( $p < 0,001$ ).

**Tabela 2.** Diferenças na pontuação da escala de autoestima de acordo com as variáveis investigadas.

Variável	Autoestima <sup>a</sup>		p-valor <sup>b</sup>
	Moderada	Alta	
Idade (anos)	58,50(13,19)	61,88(10,59)	0,27
Massa corporal (kg)	66,92(8,97)	67,64(14,77)	0,89
Estatura (m)	1,55(0,05)	1,57(0,07)	0,27
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	27,84(3,37)	27,38(5,93)	0,57
Estado nutricional (%)			
Normal	21,4	36,4	0,31
Sobrepeso	57,1	39,4	0,26
Obeso	21,4	24,2	0,83
CC (cm)	85,90(7,69)	85,98(12,42)	0,94
CC (%)			
Alto risco	78,6	63,6	0,31
CQ (cm)	100,50(6,31)	99,14(10,92)	0,46
RCQ (cm)	0,85(0,06)	0,87(0,08)	0,40
RCQ (%)			
Alto risco	42,9	54,5	0,40
Número de filhos	1,14(0,36)	1,12(0,33)	0,84
PICR	4,78(1,12)	4,18(1,38)	0,07
PICI	3,64(0,84)	3,12(0,96)	0,09
Imagem corporal (%)			0,35

Insatisfeitas pela magreza	14,3	6,1	0,45
Satisfeitas	14,3	24,2	0,90
Insatisfeitas pelo excesso de peso	71,4	69,7	
Classe socioeconômica			
Alta	7,1	51,5	0,004
Média	71,4	39,4	0,045
Baixa	21,4	9,1	0,25
Renda			
Até um salário mínimo	64,3	9,1	<0,001
2 a 3 salários mínimos	28,6	36,4	0,61
3 a 6 salários mínimos	7,1	36,4	0,04
6 a 10 salários mínimos	0,0	12,1	-
Mais de 10 salários mínimos	0,0	6,1	-
Profissão			
Do lar	71,4	66,7	0,75
Aposentada	7,1	24,2	0,17
Trabalho formal	21,4	9,1	0,25
Estado civil			
Solteira	14,3	9,1	0,60
Casada	57,1	63,6	0,67
Separada	14,3	3,0	0,15
Viúva	14,3	24,2	0,45
Atividade física			
Alongamento	35,7	33,3	0,87
Ginástica	64,3	66,7	
Prática de outra atividade física			
Sim	50,0	60,6	0,50
Não	50,0	39,4	

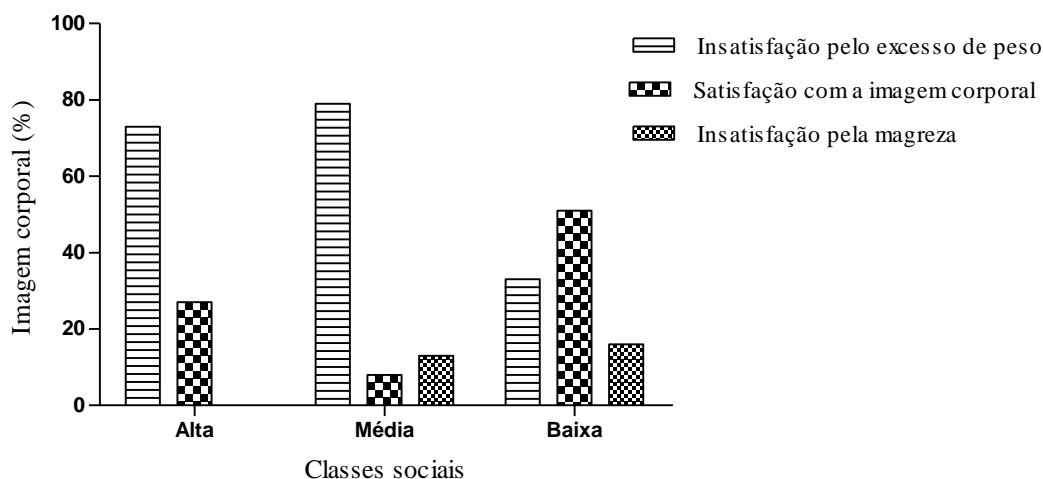
<sup>a</sup>valores expressos e média (desvio padrão) para as variáveis contínuas e em percentual para as variáveis categóricas

<sup>b</sup>p-valor dos testes de Kruskal-Wallis e do Qui-quadrado

IMC: índice de massa corporal; CC: circunferência da cintura; CQ: circunferência do quadril; RCQ: relação cintura-quadril; PICR: percepção da imagem corporal real; PICI: percepção da imagem corporal ideal.

Na comparação entre as classes socioeconômicas, mostrou-se diferença na satisfação com a imagem corporal nas classes socioeconômicas alta e média ( $p < 0,05$ ) (Figura 1). Observou-se alta insatisfação pelo excesso de peso corporal nas classes econômicas alta e média (72,22% e 78,26% respectivamente), enquanto 50% das mulheres da classe econômica baixa percebem-se satisfeitas com sua auto-imagem.

**Figura. 1.** Frequência (%) da classificação da percepção da imagem corporal segundo nível socioeconômico.



Analisou-se um modelo de associação entre a insatisfação pelo excesso de peso em relação à autoestima, classe socioeconômica e estado nutricional (Tabela 3). A prevalência de insatisfação com a imagem corporal pelo excesso de peso foi 2,11 vezes maior nas mulheres com sobrepeso/obesidade em relação as mulheres eutróficas.

**Tabela 3.** Razões de prevalências (RP) utilizando-se como variável dependente a insatisfação com a imagem corporal pelo excesso de peso.

Variáveis	Prevalência (%)	Análise não ajustada <sup>a</sup>	
		RP (IC95%)	p-valor
Autoestima			
Alta	69,7	1	0,905
Moderada	71,4	1,02(0,39-2,84)	
Classe socioeconômica			
Baixa	33,3	1	0,268

Média	78,3	2,35(0,73-7,52)	
Alta	72,2	2,17(0,66-7,05)	
Estado nutricional			
Normal	40,0	1	0,023
Sobrepeso/obesidade	84,4	2,11(1,11-4,02)	

<sup>a</sup> valor de p não ajustado (p do qui-quadrado)

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo investigar a percepção da imagem corporal e autoestima com indicadores de nutrição e nível socioeconômico em mulheres adultas inseridas em programas de atividades físicas desenvolvidas em três núcleos vinculados à Secretaria de Município de Juventude, Esporte, Lazer, Idoso e Criança, de Santa Maria – RS.

Considerando a tendência atual de preocupação com a aparência física e o aumento da insatisfação com o corpo em diferentes faixas etárias, os achados desse estudo confirmam o desejo das mulheres de meia e terceira idade à almejam um tamanho corporal menor que o atual. As frequências das respostas da percepção da imagem corporal real (PICR) (silhueta 4) e da percepção da imagem corporal ideal (PICI) (silhueta 3) encontradas no presente estudo, foram similares aos estudos de Pereira *et al.* (2009) e Coelho e Fagundes (2007).

Na literatura, encontram-se estudos que apontam o sexo feminino com maiores prevalências à diminuir o peso corporal (SILVA; LANGE, 2010; PÉREZ; ROMERO, 2010). O estudo realizado por Silva Filho *et al.* (2008) com praticantes de caminhada de ambos os sexos da zona sul da cidade de Natal, revelou taxas

mais elevadas de insatisfação com a imagem corporal do sexo masculino (82%) do que o feminino (69%), com desejo de ambos à redução de suas silhuetas.

A percepção da imagem corporal é influenciada por diversos fatores socioculturais, na qual envolve um complexo emaranhado de questões psicológicas, sociais, culturais e biológicas os quais determinam subjetivamente a busca pela melhor aparência física (DAMASCENO *et al.*, 2006).

Um dos fatores fortemente influenciadores da imagem corporal é a obesidade. Em comparação com mulheres de peso normal, as mulheres obesas apresentam maior distorção com sua figura real de corpo (CACHELIN *et al.*, 2006), podendo ser desencadeado como um efeito em círculo da não mudança dos hábitos alimentares e a idealização de corpo, gerando um processo depressivo e induzido aumento de ingestão energética (KANNO *et al.*, 2008), ou mesmo, restringindo o consumo alimentar diário pelo medo do ganho de peso (MARCUS *et al.*, 2007).

Os perigos do excesso de peso pode ser um componente importante dos esforços de saúde pública ao combate à obesidade. No estudo de Annunziato e Lowe (2007), com indivíduos com sobrepeso e obesidade, os aspectos psicológicos e a preocupação com o peso e a forma corporal são os maiores motivadores para a procura de ajuda por profissionais especializados para o combate à obesidade.

O percentual de insatisfação com a imagem corporal verificado nesse estudo (78,7%), foi superior ao encontrado por Tribess *et al.* (2010), em idosas de um município da região nordeste do Brasil (54%). Os resultados de Pereira *et al.* (2009), com idosas praticantes de hidroginástica são similares aos apresentados

nesse estudo, indicando que somente a inserção em atividades físicas pode não proporcionar total conhecimento e satisfação com a imagem corporal. A melhora da saúde física e mental, convívio social, amizade e socialização são os principais motivos que levam idosos a ingressarem e permanecerem em programas de atividade física (MAZO, 2006).

Vários estudos relacionam a imagem corporal com o IMC (TRIBESS *et al.*, 2010; ALMEIDA *et al.*, 2005; SNOOKS; HALL, 2002), verificando que quanto mais elevada a categoria de IMC, maior o percentual de insatisfação com imagem corporal, confirmando os resultados desse estudo, onde apresentou IMC ( $\bar{x}$  27,52) acima do considerado ideal segundo a WHO (2000). A percepção de mulheres de menor peso corporal, mostra-se mais compatível com o seu IMC, sugerindo a presença de indicadores de percepção adequada quanto ao tamanho e à forma corporal real (ALMEIDA *et al.*, 2005).

A literatura ainda é escassa de estudos que investiguem a relação entre as classes socioeconômicas e variáveis subjetivas. Os resultados de Coelho e Fagundes (2007), analisando a imagem corporal de mulheres de diferentes classes econômicas foram condizentes com o esperado. Quanto maior o poder aquisitivo dos indivíduos, melhor a relação com sua imagem de corpo e o acesso à informações do padrão de beleza imposto na sociedade, refletindo na variação da satisfação com a imagem corporal entre as mulheres de classes econômicas diferentes.

Entretanto, a pesquisa realizada por Diamond *et al.* (2009), sobre a percepção corporal e relação com o estado de sobrepeso/obesidade de mulheres

nascidas em Bogotá na Colômbia, constatou que quanto maior o nível de escolaridade, maior a insatisfação corporal e o desejo à silhuetas mais finas, enquanto as mulheres acima de 40 anos, com mais de dois filhos e menor classe socioeconômica apresentavam maior prevalência de sobrepeso/obesidade.

Em estudo realizado com idosas em comunidades de baixa renda na região nordeste brasileira, observa-se que a insatisfação corporal atua como principal fator associado à condição insuficiente de atividade física, mesmo quando controlado por fatores sócio-demográficos e demais características relacionadas à condição de saúde (TRIBESS *et al.*, 2009). Já em estudo com mulheres obesas no sul do país, constatou-se a necessidade de mudanças no estilo de vida mediante controle de hábitos alimentares e padrão de vida mais ativo (KASPARY, 2006).

A investigação de variáveis psicológicas são importantes mecanismos para obtenção de informações que auxiliem ao bem estar dos indivíduos. A pesquisa com mulheres praticantes de atividades físicas, realizada por Egito *et al.* (2005), utilizando o mesmo instrumento de avaliação da autoestima dessa pesquisa, comparou a autoestima e a satisfação com a vida de acordo com a idade cronológica. Os autores encontraram uma baixa correlação entre a satisfação com a vida e autoestima, embora apresentado correlação significativa em dois (50-59 anos e 70-79 anos) dos três grupos da amostra.

As prevalências significativas revelaram melhor autoestima nas classes econômicas alta e média para mulheres com percepção de silhuetas menores de sua imagem corporal. Estudos com idosas revelam que um número reduzido de



doenças (VITORELLI *et al.*, 2005) e a prática de atividades físicas (BENEDETTI *et al.*, 2003) tem efeito positivo na satisfação com a imagem corporal e autoestima.

Utilizando um questionário similar de investigação da autoimagem e autoestima, os achados de Mazo *et al.* (2006) e Meurer *et al.* (2009), com idosas participantes de programas de exercícios físicos, apresentaram elevada autoimagem e autoestima em idosos ativos, constatando-se que a participação em programas regulares de atividades físicas, pode contribuir de forma significativa para a melhora da autoimagem e autoestima dos idosos. Alguns fatores como: percepção positiva da aparência física e da capacidade funcional, satisfação em relação à vida e às condições financeiras, percepção de felicidade, aceitação/adaptação à idade, relacionamento com os filhos/familiares, desejo de estudar e o contato social, colaboram com a percepção positiva sobre a autoimagem e autoestima de idosos ingressos em programas de exercícios físicos (MEURER *et al.*, 2009).

Os resultados encontrados nesse estudo convergem com os de Chaim *et al.* (2009), com idosos assistidos pelo Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP), onde indicam que os idosos insatisfeitos com sua imagem corporal não relacionam, necessariamente, sua aparência física com autoestima, visto que apresentaram autoestima elevada, assim como idosos que aceitam sua imagem corporal.

## **Considerações Finais**

Identificou-se através desse estudo que as mulheres que praticam atividade física regularmente apresentaram alta prevalência de autoestima, mesmo com a maioria mostrando-se insatisfeita com a sua imagem corporal, principalmente pelo excesso de peso corporal.

Quando comparadas as classes socioeconômicas, identificou-se diferença na satisfação com a imagem corporal e as classes econômicas alta e média. As mulheres com percepção de silhuetas reais menores e com nível socioeconômico mais elevado mostraram-se melhor satisfeitas em relação à sua autoestima.

Salienta-se a importância que a satisfação com a autoestima e autoimagem corporal proporciona direta ou indiretamente no cuidado com a saúde e bem estar de mulheres de meia e terceira idade como manutenção de um estilo de vida ativo. Nesse sentido, compreende-se a necessidade de novos estudos que enfoquem a satisfação e auto-aceitação em diferentes grupos populacionais relacionando à fatores como socioeconômicos, nutricionais e comportamentais.

## **Referências**

ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil; 2009. Disponível em: <http://www.abep.org>. Acesso em: 05 maio 2009.

ALMEIDA, G. A. N.; SANTOS, J. E.; PASIAN, S. R.; LOUREIRO, S. R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: Estudo exploratório. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 27-35, 2005.

ANNUNZIATO R. A; LOWE, M. R. Taking action to lose weight: Toward an understanding of individual differences, **Eating Behaviors**, v.08, n. 02, p. 185-94, 2007.

BENEDETTI, T. R. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 69-74, 2003.

CACHELIN, F. M.; MONREAL, T. K.; JUAREZ, L. C. Body image and size perceptions of Mexican American women, **Body Image**, v. 03, p. 67–75, 2006.

CHAIM, J.; IZZO, H.; SERA, C. T. N. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 33, n.2, p. 175-181, 2009.

COELHO, E. J. N.; FAGUNDES, T. F. Imagem corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. **Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 2, p. 37-43, 2007.

DAMASCENO, V. O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília,; v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006.

DIAMOND, Diane Gilbert; BAYLIN, Ana; PLAZAS, Mercedes Mora; VILLAMOR, Eduardo. Correlates of Obesity and Body Image in Colombian Women. **Journal of Women's Health**, New York, v. 18, n. 08, 2009.

EGITO, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Auto-estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 2, p. 7-15, 2005.

KANNO, P.; RABELO, M.; MELO, G. F.; GIAVONI, A.. Discrepâncias na imagem corporal e na dieta de obesos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 4, p. 423-430, 2008.

KASPARY, N.; SOARES, A.; GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N. Estilo de vida de mulheres adultas obesas da cidade de Cruz Alta – RS. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 17, n. 2, p. 193-201, 2006.

KUK, J. L.; ARDERN, C. I.; CHURCH, T.; HEBERT, J. R.; SUI, X.; BLAIR, S. N. Ideal Weight and Weight Satisfaction: Association With Health Practices. **American Journal of Epidemiology**, Baltimore, v. 170, p. 456–463, 2009.

MARCUS, M. D.; BROMBERGER, J. T.; WEI, HSIAO-LAN; BROWN, C.;  
KRAVITZ, H. M. Prevalence and Selected Correlates of Eating Disorder Symptoms  
Among a Multiethnic Community Sample of Midlife Women, **Annals of Behavioral  
Medicine**, New York, v. 33, n. 03, p. 269–277, 2007.

MATSUDO, S. M. **Avaliação do Idoso: física e funcional**. Londrina: Midiograf, 2<sup>a</sup>  
ed., 2005.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Impacto do  
envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da  
aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 4, p.  
21-32, 2000.

MATSUO, R. F.; VELARDI, M.; BRANDÃO, M. R. F.; MIRANDA, M. L. J. Imagem  
corporal de idosas e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e  
Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 37-43, 2007.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para  
idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de  
Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72,  
2006.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 4, p. 788-796, 2009.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; BORGATTO, A. F.; DARONCO, L. S. E. Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosas ativas. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 36, n. 2, p. 48-53, 2009.

PÉREZ, S. E. R. G.; ROMERO, G., Imagen corporal en mujeres de tres zonas rurales de México: percepción y deseo. **Salud pública de méxico**, Morelos, v. 52, n. 2, p. 111-118, 2010.

PETROSKI, E. L. **Antropometria: técnicas e padronizações**. 2º Ed. Porto Alegre: Palotti, 2003.

SILVA FILHO, L.; LEITÃO, A. C. R.; CABRAL, R. L. M.; KNACKFUSS, M. I. Imagen Corporal, Actividad Física y Factores de Riesgo. **Revista de Salud Pública**. Bogotá, v. 10, n. 4, p. 550-560, 2008.

SILVA, G. A.; LANGE, E. S. N. Imagem Corporal: A percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 28, n. 60, p. 43-54, 2010.

SNOOKS, M. K; HALL, S. K. Relationship of Body Size, Body Image, and Self-Esteem in African American, European American, and Mexican American Middle-Class Women. **Health Care for Women International**, Philadelphia, v. 23, p. 460–466, 2002.

STUNKARD, A. J.; SORENSON, T.; SCHLUSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW, editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven, p.115-120, 1983.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JUNIOR, J. S.; PETROSKI, E. L. Estado nutricional e percepção da imagem corporal de mulheres idosas residentes no nordeste do Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 31-38, 2010.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S.; PETROSKI, E. L. Fatores Associados à Inatividade Física em Mulheres Idosas em Comunidades de Baixa Renda. **Revista de salud pública**, Bogotá, v. 11, n. 1, p. 39-49, 2009.

VITORELI, E.; PESSINI, S.; SILVA, M. J. P. A auto-estima de idosos e as doenças crônico-degenerativas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 2, n. 1, p. 102-114, 2005.

WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization, 2000.