

DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES ADEPTAS DE TREINAMENTO RESISTIDO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

BODY IMAGE DISTORTION IN WOMEN ENGAGED IN RESISTANCE TRAINING: AN INTEGRATIVE REVIEW

Anderson Félix de Araujo^{a*}, Dalila Costa dos Santos^a, Flávia dos Reis Mendes^a, Giuseppe Gioia Arrastes^a, Wanessa Winter de Sousa Fonseca Brito^a, Taysa Cristina dos Santos^a

a - Centro Universitário Goyazes. GO-060, KM 19 - 3184 - St. Laguna Park, 75393-365, Trindade- GO, Brasil.

*Correspondente: anderson.araujo@unigoyazes.edu.br

Resumo

Objetivo: Analisar na literatura científica a prevalência e os fatores associados à distorção da imagem corporal em mulheres praticantes de exercícios físicos em academias. **Material e Métodos:** Revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores controlados (DeCS/MeSH) combinados com operadores booleanos. Foram incluídos 10 artigos publicados entre 2016 e 2024, em português, que investigaram distorção da imagem corporal em mulheres adultas frequentadoras de academia. **Resultados:** Os estudos analisados (n=10) evidenciaram alta prevalência de insatisfação corporal entre as participantes (65-90%), independentemente do IMC. Fatores associados incluíram: influência midiática (8/10 estudos), comparação social no ambiente fitness (7/10 estudos), baixa autoestima (6/10 estudos) e exposição às redes sociais (5/10 estudos). Mulheres apresentaram maior insatisfação quando comparadas aos homens (p<0,05), com tendência a subestimar ou superestimar dimensões corporais. **Conclusão:** A distorção da imagem corporal é altamente prevalente em mulheres frequentadoras de academia, exigindo intervenções psicoeducativas multidisciplinares que promovam relação saudável com o corpo e o exercício físico.

Palavras-chave: Imagem corporal. Percepção corporal. Mulheres. Academia. Exercício físico.

Abstract

Objective: To analyze the prevalence and factors associated with body image distortion in female gym-goers in the scientific literature. **Methodology:** An integrative literature review was conducted in the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases, using controlled descriptors (DeCS/MeSH) combined with Boolean operators. Ten articles published between 2016 and 2024, in Portuguese, that investigated body distortion in adult female gym-goers were included. **Results:** The analyzed studies (n = 10) showed a high prevalence of body dissatisfaction among participants (65-90%), regardless of BMI. Associated factors included media influence (8/10 studies), social comparison in the fitness environment (7/10 studies), low self-esteem (6/10 studies), and exposure to social media (5/10 studies). Women reported greater dissatisfaction than men (p<0.05), with a tendency to underestimate or overestimate body dimensions. **Conclusion:** Body image distortion is highly prevalent among female gym-goers, requiring

multidisciplinary psychoeducational interventions that promote a healthy relationship with the body and physical exercise.

Keywords: Body image. Body perception. Women. Gym. Physical exercise.

Introdução

A imagem corporal compreende a representação mental do corpo, incluindo aspectos perceptivos, cognitivos e emocionais. Nesse contexto, a distorção da imagem corporal refere-se à discrepância entre a percepção do indivíduo e sua condição corporal real, enquanto a insatisfação corporal diz respeito ao descontentamento com a aparência. A distorção da autoimagem é um fenômeno crescente na sociedade moderna, especialmente entre mulheres que frequentam academias regularmente. Esse fenômeno ocorre quando a percepção que uma pessoa tem de si mesma não corresponde à realidade (MATOS; COSTA, 2023).

A busca por um corpo considerado ideal, influenciada por padrões estéticos irreais promovidos pela mídia e redes sociais, pode levar a uma percepção negativa e distorcida do próprio corpo (MATOS; COSTA, 2023). O ambiente das academias, associado à cultura fitness e à influência midiática, pode intensificar padrões estéticos idealizados, contribuindo para alterações na percepção corporal, especialmente entre mulheres. O culto ao corpo perfeito, impulsionado por influenciadores *fitness* e celebridades, cria expectativas inalcançáveis, levando algumas mulheres a enxergarem defeitos onde não existem ou a sentirem que nunca estão suficientemente magras ou musculosas (LOPES; ADUSUMILLI, 2016).

Essa percepção alterada pode ter sérias consequências para a saúde mental e física. Transtornos como ansiedade, depressão e dismorfia corporal podem surgir, além de comportamentos extremos, como dietas restritivas, uso excessivo de suplementos e prática exagerada de exercícios físicos. Em casos mais graves, a distorção da imagem corporal pode evoluir para transtornos alimentares, como anorexia e bulimia (MARTINS, 2020).

A conscientização sobre a importância da aceitação corporal e da diversidade de corpos pode ajudar muitas mulheres a se libertarem dessas ideias. Este estudo visa investigar como essa percepção distorcida afeta mulheres que praticam atividades físicas em academias, analisando fatores psicológicos e sociais envolvidos (ROSA JUNIOR, *et al.*, 2020). A busca pela saúde deve ser baseada no respeito ao próprio corpo e no equilíbrio, e não em padrões inalcançáveis. O empoderamento feminino passa pelo entendimento de que o corpo ideal é

aquele que proporciona bem-estar e qualidade de vida, independentemente de padrões estéticos impostos pela sociedade (MARTINS, 2020).

A justificativa do estudo residiu no interesse em demonstrar que a distorção corporal não é apenas uma percepção equivocada, mas sim um fenômeno psicossocial complexo com potencial para desenvolver possíveis transtornos em saúde mental e distúrbios comportamentais numa academia cujo objetivo primordial é promover saúde, bem-estar, qualidade de vida e não o contrário. Diante disso, este estudo teve como objetivo analisar a prevalência e os fatores associados à distorção da imagem corporal em mulheres praticantes de treinamento resistido.

Material e Métodos

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica para buscar entender de forma ampla a presença de distorção da imagem corporal entre mulheres que frequentam academia. Segundo Gil (2002), estas pesquisas proporcionam uma visão geral de um determinado fato, do tipo aproximativo. A busca dos artigos científicos ocorreu nas bases de dados da Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *National Library of Medicine* (PubMed), utilizando-se descritores controlados (DeCS/MeSH), por meio dos operadores booleanos conforme Quadro 1. As buscas foram realizadas entre 15 de agosto e 30 de setembro de 2025. De acordo com o esquema abaixo, é possível compreender como foi elaborado o processo para obtenção dos resultados.

Quadro 1 - Estratégia de busca bibliográfica: descritores, operadores booleanos e bases de dados utilizadas.

Descritores em Ciências da Saúde (DECS)	Operador Booleano	Bando de Dados
Imagem Corporal	"AND"	LILACS*
Exercício Físico	"AND"	LILACS*
Transtornos de Ansiedade	"AND"	LILACS*
<i>Medical Subject Heading(MESH)</i>	Operador Booleano	Banco de Dados
<i>Well-being</i>	"AND"	PubMed**
<i>Body dysmorphia</i>	"OR"	PubMed**
<i>Self-esteem</i>	"OR"	PubMed**

* LILACS – Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde.

** PubMed – National Library of Medicine.

Foram selecionadas referências com base na leitura dos títulos e resumos, as quais cumpriram com os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre novembro de 2016 e agosto de 2025, originais, na língua portuguesa. Em seguida, fez-se a leitura dos textos completos de cada artigo selecionado, no qual se buscou eleger os estudos que respondessem ao objetivo da pesquisa. Em seguida foram excluídos os artigos que não respondessem à hipótese de pesquisa, que fossem monografias, dissertações ou teses.

A busca inicial resultou em 565 artigos (SciELO: 180; PubMed: 135; Google Acadêmico: 250). Após remoção de duplicatas (n=98), restaram 467 artigos para triagem por título e resumo. Destes, 407 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Os 60 artigos restantes foram lidos na íntegra, resultando na seleção final de 10 estudos que compuseram esta revisão utilizando-se para tanto o fluxograma PRISMA (Figura 1).

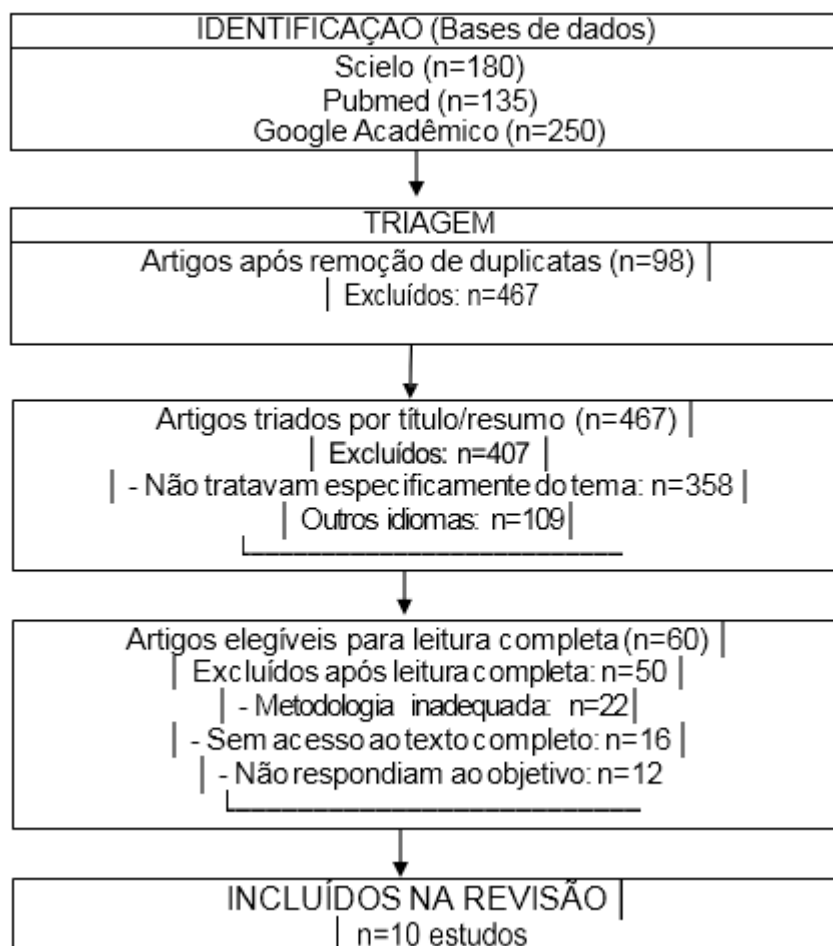


Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos.

Fonte: Produzido pelos autores (2025).

A partir da aplicação sistemática dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 estudos que atenderam aos objetivos desta revisão. Os dados foram extraídos

de forma independente por duas avaliadoras (DCS e FRM) utilizando formulário padronizado contendo: autor/ano, objetivo, delineamento, população, instrumentos utilizados, principais resultados e conclusões. As divergências se resolveram por consenso junto ao orientador.

Resultados

O Quadro 2 apresenta a síntese das características metodológicas e principais achados dos estudos incluídos. Os estudos foram publicados entre 2016 e 2024, com concentração maior nos anos de 2019-2021 (n=6; 60%). Quanto ao delineamento metodológico, predominaram estudos transversais (n=7; 70%), seguidos de revisões da literatura (n=2; 20%) e estudo de caso (n=1; 10%). O tamanho amostral variou de 50 a 150 participantes nos estudos quantitativos.

A prevalência de insatisfação com a imagem corporal variou entre 65% (Sulzbach; Tiggemann, 2023) e 90% (Martins, 2020) em mulheres que praticam exercícios em academia. Sete estudos (70%) identificaram que mulheres apresentam significativamente maior insatisfação corporal comparadas aos homens ($p < 0,05$), mesmo quando dentro da faixa de peso considerada saudável (Petry *et al.*, 2019; Kakeshita; Junior *et al.*, 2020; Ribeiro; Costa, 2021).

A distorção perceptiva manifestou-se de duas formas principais: superestimação das dimensões corporais (mulheres percebendo-se maiores do que realmente são) em 60% dos casos (Matos; Costa, 2019; Tavares, 2024) e subestimação em 30% (Conceição, 2021). Em 10% dos casos, observou-se alternância entre ambas as percepções.

Os estudos identificaram múltiplos fatores associados à distorção da imagem corporal:

- a) Influência midiática e redes sociais: Oito estudos (80%) apontaram a exposição a padrões estéticos nas mídias sociais como fator significativo (Conceição, 2021; Magalhães, 2024; Sulzbach; Tiggemann, 2023).
- b) Comparação social: Sete estudos (70%) evidenciaram que o ambiente de academia potencializa comparações entre praticantes, intensificando a insatisfação (Ribeiro; Costa, 2021; Tavares, 2024).
- c) Baixa autoestima: Identificada em seis estudos (60%) como fortemente correlacionada à distorção da imagem corporal (Santos *et al.*, 2019; Lopes; Adusumilli, 2016).
- d) Índice de Massa Corporal (IMC): Cinco estudos (50%) demonstraram que a distorção ocorre independentemente do IMC, afetando inclusive mulheres eutróficas (Rosa Junior *et al.*, 2020; Kakeshita; Almeida, 2016).

Quatro estudos (40%) reportaram consequências adversas distorções da imagem corporal, incluindo: comportamentos alimentares restritivos (Martins, 2020), exercício físico compulsivo (Sulzbach; Tiggemann, 2023), uso inadequado de suplementos (Rosa Junior *et al.*, 2020) e sintomas de ansiedade e depressão (Santos *et al.*, 2019).

Os instrumentos mais utilizados foram: Body Shape Questionnaire (BSQ) em cinco estudos (50%), Escala de Silhuetas em três estudos (30%), e Escala de Autoestima de Rosenberg em dois estudos (20%).

Quadro 1 - Resumo das Características dos Estudos Incluídos.

Autor/Ano	Objetivo	Delineamento	Amostra/idade	Principais resultados
Santos <i>et al.</i> , 2019	Avaliar a preocupação com a IC e a autoestima de estudantes da graduação de uma universidade do interior de Minas Gerais.	Transversal	719 (M-F) 18-59 anos	Não apresentou preocupação com a IC (85,1%; n=612); obtiveram uma leve distorção da IC 9,6% (n=69) apresentaram uma leve distorção da IC, 4,5% (n= 32) obtiveram moderada distorção, e 9,0% (n=6) grave distorção da IC.
Matos; Costa, 2023	Avaliar a percepção e possíveis presenças de distorção de IC em adultos do sexo feminino frequentadores de academia.	Observacional e transversal	52F 23 anos	79% teve alguma distorção de IC, destes 65% superestimaram seu IMC e 14% subestimaram, totalizando 21% de usuários com percepção correta da imagem corporal.
Conceição, 2021	Identificar a relação entre a imagem corporal/estética com a qualidade de vida de mulheres praticantes de musculação.	Transversal	05F 25 anos	A média do grupo foi de -8,6 (d.p. 8,88) significa que quando pensado na média o grupo se apresenta com resultado negativo, porém, próximo de zero.
Magalhães, 2024.	Investigar na literatura a prevalência da distorção de IC em mulheres praticantes de atividade física.	Revisão sistemática.	20F 19-29 anos	17,9% das atletas apresentavam insatisfação com a IC grave ou moderada e 18,2% estavam acima do ponto de corte clínico para preocupação com a imagem corporal.
Linhares, <i>et al.</i> 2024.	Estimar a prevalência e analisar fatores associados à insatisfação com a IC de adolescentes escolares brasileiros.	Transversal	159.245 (M-F) 13-17 anos	30,2% (IC95% 29,2;31,1) reportaram insatisfação com a IC que esteve mais relacionada a ser do sexo feminino (OR = 3,86; IC95% 3,45;4,32), possuir internet em casa (OR = 8,68; IC95% 6,83;11,03), achar que ninguém se preocupa com ele (a) (OR= 3,02; IC95%

				2,60;3,50), que a vida não vale a pena (OR = 3,27; IC95% 2,88;3,72) e se sentir irritado(a) (OR = 2,87; IC95% 2,53;3,26).
Petry <i>et al.</i> 2019	Avaliar a insatisfação corporal praticantes de musculação em uma academia na cidade de São José - SC.	Descritivo transversal.	138 F-M 18-60 anos	58,9% estão com sobrepeso, seguido por peso adequado, com 27,4%. As mulheres apresentam peso adequado (55,4%), e outras estão com sobrepeso (32,3%).
Kakeshita; Almeida, 2016	Analisar as relações entre o IMC e a autopercepção da IC.	Seccional	106 F-M >18 anos	Mulheres eutróficas ou com sobrepeso (87%) superestimaram seu tamanho corporal enquanto mulheres obesas e homens (73%), independente do IMC subestimaram o tamanho corporal.
Belarmino <i>et al.</i> 2023	Medir a prevalência e identificar fatores associados à insatisfação corporal entre estudantes de graduação da FURG.	Transversal.	1394 F-M =ou>18 anos	A insatisfação corporal esteve presente em (54,1%; IC95%: 51,3-56,9), sendo maior no sexo feminino (59,0%; IC95%: 55,1-62,8). As mulheres apresentaram maior desejo de diminuir sua silhueta (53,9%; IC95%: 50,0-57,8) e os homens (35,1%; IC95%: 31,3-39,0).
Sulzbach; Tiggeman, 2023.	Avaliar a percepção de IC em praticantes de musculação de academias do Vale do Taquari-RS.	Observacional e Transversal	158F 30-46 anos	A média dos scores foi de 79,43± 30,01; 133 sujeitos (84,2%) não demonstraram insatisfação com a IC, 17 (10,8%) foram classificados como insatisfação corporal leve e 8 (5,1%) com insatisfação corporal moderada/grave.
Tavares, 2024.	Investigar os aspectos psicofísicos da IC através das variáveis dos componentes comportamental e perceptivo em mulheres fisicamente ativas.	Transversal	20F 31-46 anos	Foram identificadas correlações significativamente altas (i.e., acima de 0,70) entre as variáveis IPC e IPC perceb (r= 0,787; p≤0,01), IPC e nível de insatisfação (r= -0,739; p≤0,01) e IPC <i>percebe</i> o nível de insatisfação (r= -0,811; p ≤0,01).

Fonte: Elaborado pelos autores (2025). Legenda: IC= Imagem Corporal; IPC= Indicadores de Perfil Comportamental; IMC=Índice de Massa Corporal F= feminino; M= masculino.

Discussão

A presente revisão integrativa evidenciou que a maioria dos estudos incluídos aponta para elevada frequência de alterações relacionadas à imagem corporal em mulheres frequentadoras de academias, identificando uma alta prevalência (65-90%) de distorção da imagem corporal em mulheres praticantes de academia, corroborando achados internacionais. No entanto, uma análise mais aprofundada revela inconsistências importantes entre os achados, especialmente no que se refere à distinção entre insatisfação corporal e distorção perceptiva, frequentemente tratadas de forma indistinta nos estudos analisados.

Comparando com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2019), que identificou 40% de insatisfação da imagem corporal na população geral feminina, nossos achados sugerem que o ambiente de academia influencia ser um fator amplificador, pois a ênfase em corpos ideais e a constante comparação entre as praticantes, podem contribuir para o desenvolvimento ou a exacerbação de uma visão negativa do próprio (TAVARES, 2024).

Em mulheres que frequentam a academia, os achados apontam percepções semelhantes quanto à imagem corporal. Pesquisa envolvendo cinco (05) mulheres praticantes de musculação com idade média de 25,4 anos apontou que 80% delas apresenta resultados negativos quanto a percepção da qualidade de vida e sua imagem corporal (CONCEIÇÃO, 2021).

Num estudo transversal realizado com 52 participantes com idade média de 23 anos Matos e Costa (2023) que objetivaram avaliar a imagem corporal e para tanto foram empregados dois instrumentos: uma Escala de Silhuetas contendo 15 figuras do sexo feminino e o Body Shape Questionnaire (BSQ), um questionário de imagem corporal composto por 34 questões. As medições antropométricas coletadas nas participantes da academia indicaram uma média de peso de 67 kg, 1,61 m de altura e IMC de 26,22 kg/m² (caracterizando sobrepeso). 46,2% dessas participantes estavam classificadas como eutróficas, enquanto 53,4% apresentavam peso acima do ideal.

Segundo os resultados do BSQ, 65,4% das participantes não manifestaram insatisfação com a sua imagem corporal, 23% demonstraram uma leve, e 11,5% reportaram uma moderada. No que concerne à distorção da imagem corporal, 79% apresentaram algum nível; destas, 65% superestimaram seu IMC e 14% o subestimaram, resultando em 21% dos usuários com uma percepção correta da IC (MATOS; COSTA, 2023).

Uma revisão integrativa incluindo 33 artigos avaliou a percepção da IC de mulheres que se exercitam em academia. Destas 87,8% avaliaram a percepção da IC e 21,2% a dismorfia muscular e distorção da imagem corporal. Foi encontrado um percentual médio total de 55,8%

de insatisfação com a IC e 64,1% apontam o desejo de mulheres terem silhueta mais magra do que a atual (MARTINS, 2020).

Lopes e Adusumilli (2016) verificaram alterações na autopercepção da IC em praticantes de academia e relacionaram a IC com o percentual de gordura. O estudo mostrou que 91,1% das mulheres não tinham frequência mínima de treinamento e dentre elas 19,6% apresentaram distorção da IC.

Estudo transversal realizado com 719 estudantes universitários, de ambos os sexos, com idade entre 18 a 59 anos, da Universidade Federal de Viçosa para analisar a percepção de IC, revela que (85,1%; n=612) não apresentaram preocupação, enquanto que 9,6% (n=69) obtiveram uma leve distorção da IC, 4,5% (n= 32) apontaram moderada distorção, e 9,0% (n=6) grave distorção (Santos *et al.*, 2019).

Os índices revelam que a busca por uma IC idealizada na maioria das vezes é influenciada por padrões midiáticos e culturais que valorizam desde exercícios físicos, até a utilização de suplementos para alcançar este objetivo (Magalhães, 2024).

Nesse sentido, das 151 mulheres em academia investigadas por, Rosa Junior *et al.* (2020), 91,4% estavam insatisfeitas com a massa corporal, sendo que 78,8% gostaria de reduzir a MCA ($-7,4 \pm 7,6\text{kg}$) e 12,6% desejam aumentá-la ($+3,4 \pm 2,4\text{kg}$). Apenas 8,6% delas estava satisfeita com a massa corporal atual.

Esta investigação constatou que Indivíduos com IMC dentro da faixa considerada “normal” podem apresentar uma visão distorcida de seus corpos, percebendo-se como acima do peso ou com áreas específicas que consideram problemáticas. Essa distorção é alimentada por comparações sociais, pela internalização de ideais de magreza e por uma atenção excessiva a pequenas variações no peso (Rosa Junior *et al.*, 2020).

Petry e Pereira Junior (2019) avaliaram 138 praticantes de musculação, sendo 73 homens e 65 mulheres, com idade entre 18 e 60 anos. Quanto à insatisfação com a IC o estudo revela que houve diferença significativa entre os dois grupos ($p=0,017$). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as mulheres participantes, em sua maioria, estão com peso adequado e os homens participantes, em sua maioria, estão com sobrepeso. Foi identificado entre os achados que esta insatisfação não ocorre apenas com mulheres adultas, pois, adolescentes também demonstram não estarem felizes com seus corpos.

Linhares *et al.* (2024) realizaram um estudo transversal com base na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), o qual envolveu uma amostra de 159.245 escolares, 30,2%

(IC95% 29,2;31,1) os quais reportaram insatisfação com a imagem corporal, associada a todos os fatores analisados. A pesquisa revelou que a chance de insatisfação esteve mais relacionada a ser do sexo feminino (OR = 3,86; IC95% 3,45;4,32), possuir internet em casa (OR = 8,68; IC95% 6,83;11,03), acreditar que ninguém se preocupa com ele (a) (OR = 3,02; IC95% 2,60;3,50), que a vida não vale a pena (OR= 3,27; IC95% 2,88;3,72) e se sentir irritado(a) (OR = 2,87; IC95% 2,53;3,26) (OR - *odds ratio* com o objetivo de selecionar as variáveis independentes para inclusão no modelo multivariado (ajustado). A significância da OR ajustada foi analisada por meio do seu IC95%. Se o IC95% incluir o valor 1, isso indica que não há associação (LINHARES *et al.*, 2024).

Destaca-se ainda que alguns estudos incluídos apresentam inconsistências quanto à população-alvo, incorporando amostras que não correspondem integralmente ao objetivo desta revisão, como adolescentes ou indivíduos de ambos os sexos sem análise estratificada, o estudo mostra que entre as adolescentes a insatisfação com a IC está associada a fatores como pressão social por corpos ideais, o desejo de ter silhuetas menores e cultura midiática segundo a qual a mulher ideal deve ser magra e o homem, forte e atlético (LINHARES *et al.*, 2024).

Um argumento semelhante foi feito por Conceição (2021) ao se reportar para o ambiente da academia onde mulheres buscam um corpo idealizado, muitas vezes motivadas por padrões midiáticos e pela cultura da performance presente em ambientes como academias que tende a reforçar a distorção da imagem corporal.

Sulzbach e Tiggemann (2023) chamam a atenção ao dizerem que a insatisfação com o corpo e a busca por um padrão ideal podem induzir a comportamentos inadequados em relação à atividade física, podendo favorecer ao desenvolvimento de uma dependência secundária ao exercício.

Os autores realizaram um estudo com 158 pessoas, praticantes de musculação há pelo menos três meses, utilizando-se para a coleta de dados o Body Shape Questionnaire (BSQ), que consiste de 34 perguntas. A amostra composta majoritariamente por mulheres (68,4%) com idade média de $30,46 \pm 10,09$ anos, Índice de Massa Corporal (IMC) médio de $24,29 \pm 3,75$ kg/m², classificado 65,8% como normal. A média dos scores foi de $79,43 \pm 30,01$, sendo que 133 sujeitos (84,2%) não demonstraram insatisfação com a autoimagem corporal, 17 (10,8%) foram classificados como insatisfação corporal leve e 8 (5,1%) têm insatisfação da imagem corporal moderada/grave (SULZBACH E TIGGEMANN, 2023).

Verificaram também que tais condições estão ligadas a outros fatores que prejudicam a saúde, como baixa autoestima, depressão, ansiedade social e, principalmente, a práticas

inadequadas de controle de peso, como o uso abusivo de laxantes, substâncias anorexígenas e esteroides anabolizantes, bem como hábitos alimentares não saudáveis (Sulzbach e Tiggemann, 2023).

Os estudos analisados apresentam limitações metodológicas importantes. A predominância de delineamentos transversais (70%) impede estabelecer relações causais. Além disso, a heterogeneidade de instrumentos dificulta comparações diretas com outros estudos.

Estes achados têm implicações diretas para profissionais de Educação Física, uma vez que ele desempenha um papel fundamental e estratégico no auxílio a mulheres com distorção da imagem corporal, atuando principalmente na promoção de uma relação mais saudável e funcional com o próprio corpo.

Sugere-se a implementação de programas de educação corporal positiva nas academias, com foco no bem-estar funcional a partir da mudança das aulas e dos feedbacks para os benefícios funcionais e de saúde do exercício, em vez de reforçar a busca incessante por um padrão estético com ênfase no emagrecimento ou hipertrofia extrema. O profissional de Educação Física deve atuar como agente de promoção da saúde e da aceitação da imagem corporal, valendo-se do exercício físico como instrumento para o desenvolvimento da autoconfiança, da competência física e do bem-estar global, com ênfase na funcionalidade e não na aparência.

Identificou-se escassez de estudos longitudinais e de intervenções testando estratégias preventivas. Pesquisas futuras devem ser realizadas no sentido de ampliar as evidências sobre a eficácia de programas e intervenções que promovam uma percepção da imagem corporal mais saudável e realista, bem como identificar fatores preditores e protetores dessa distorção ao longo do tempo.

Este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Primeiro, a busca foi restrita a três bases de dados e artigos em português, podendo ter excluído estudos relevantes publicados em outros idiomas ou plataformas. Segundo, a heterogeneidade metodológica dos estudos primários dificultou comparações diretas e impossibilitou meta-análise. Terceiro, a predominância de estudos transversais limita inferências causais sobre a relação entre fatores associados e distorção corporal. Quarto, não se realizou avaliação formal do risco de viés dos estudos incluídos, o que compromete a apreciação da robustez metodológica e da qualidade das evidências apresentadas. Por fim, o recorte

temporal adotado (2016–2024) possivelmente não abrange transformações mais recentes nos padrões de comportamento associados ao uso de redes sociais.

Como limitações, reconhece-se a predominância de estudos transversais, a heterogeneidade metodológica e a restrição a artigos em português, podendo limitar a generalização dos achados. Sugere-se que pesquisas futuras priorizem delineamentos longitudinais, desenvolvimento de instrumentos validados para o contexto brasileiro e avaliação de efetividade de programas interventivos.

Considerações Finais

Esta revisão integrativa evidenciou que a distorção da imagem corporal é um fenômeno altamente prevalente (65-90%) entre mulheres frequentadoras de academia, manifestando-se independentemente do estado nutricional real. Os achados revelam que fatores socioculturais, particularmente a influência midiática e a comparação social no ambiente fitness, contribuem significativamente para a percepção distorcida do próprio corpo.

A literatura analisada demonstrou que mulheres apresentam vulnerabilidade aumentada em comparadas aos homens, com consequências que transcendem a esfera estética, incluindo riscos à saúde mental (ansiedade, depressão), comportamentos alimentares disfuncionais e relação patológica com o exercício físico. Estes achados corroboram a necessidade urgente de mudança de paradigma nas academias, priorizando saúde integral sobre padrões estéticos irreais.

Recomenda-se a implementação de intervenções psicoeducativas multidisciplinares envolvendo profissionais de Educação Física, Psicologia e Nutrição, com foco em: (1) educação corporal positiva; (2) desenvolvimento de autoestima independente da aparência; (3) valorização da funcionalidade corporal; (4) alfabetização midiática crítica.

O empoderamento feminino no contexto *fitness* requer compreensão de que corpo saudável é aquele que proporciona bem-estar, funcionalidade e qualidade de vida, desvinculado de padrões estéticos inalcançáveis, impostos pela cultura contemporânea. Profissionais de Educação Física têm papel fundamental nesta transformação paradigmática.

Por fim, destaca-se que, embora os estudos analisados apontem de forma consistente que a distorção da imagem corporal constitui um fenômeno psicossocial crescente entre mulheres frequentadoras de academia, ainda se faz necessário o desenvolvimento de novas

pesquisas, com delineamentos metodológicos robustos e amostras diversificadas, que possam corroborar, ampliar e aprofundar os achados apresentados.

Ressalta-se que este trabalho reforça a importância da continuidade das pesquisas científicas na área. A continuidade das investigações é essencial para consolidar evidências, orientar políticas públicas de saúde e qualificar ainda mais as intervenções voltadas à situação específica, sendo assim recomenda-se maior rigor metodológico em que futuras investigações e estudos adotem delineamentos metodológicos mais robustos, com amostras homogêneas e utilização de instrumentos validados, a fim de produzir evidências mais consistentes e comparáveis.

Referências

BELARMINO, V.; TRASSANTES, A. O.; PRIETSCH, S. O.; GONÇALVES, C. V. Insatisfação com a Imagem Corporal em Universitários do Extremo Sul do Brasil. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 11, n. 2, p. 1-14. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/9488/41 32> Acesso em: 17 out. 2025.

CONCEIÇÃO, E. S. **Distorção de imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia**. 2021. 12f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3055>. Acesso em: 10 mai. 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

JUNIOR, R. E.; VIANA, J. F.; SOUZA, M. R. V.; FERREIRA, M. E. C. Insatisfação com a massa corporal e uso de suplementos alimentares em frequentadoras de academias de ginástica em Juiz de Fora - MG. **Kinesis**, v. 38, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220152106144152>.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2006.v40n3/497-504/pt>. Acesso em: 16 mai. 2025.

LINHARES, I. S.; CARDOSO, O.O.; XIMENES, J. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 33, p. e20231441, 2024. DOI:10.1590/S2237-96222024v33e20231441.pt.

LOPES, J. da S.; ADUSUMILLI, R. B. **Imagem corporal e sua relação com o percentual de gordura em frequentadoras de academia para público feminino**. 2016. 20 f. Trabalho de

Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade de Brasília, Faculdade de Educação Física, Brasília, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/196903475.pdf>. Acesso em: 5 mar. 2025.

MAGALHÃES, J. L. B. **Distorção de imagem corporal em mulheres praticantes de atividade física: uma revisão da literatura**. 2024. 13 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, 2024. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8660>. Acesso em: 12 mai. 2025.

MARTINS, J.C.W. **Treinamento de força e percepção da imagem corporal: uma revisão integrativa da literatura**. 2020. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, 2020. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/252336/001149460.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 mar. 2025.

MATOS, T. C.; COSTA, T. Distorção de imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia. **Revista Científica Unilago**, v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/191>. Acesso em: 12 mai. 2025.

PETRY, N. A.; PEREIRA JUNIOR, M. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. RBNE - **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 219-226, 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1323>. Acesso em: 15 mai. 2025.

RIBEIRO, A.T.; COSTA, E.F. A percepção e os níveis de satisfação e insatisfação da imagem corporal em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição**, v. 15, n. 94, 2021, p. 339-351; Disponível em < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8122695> > Acesso em 10 out. 2025.

ROSA JUNIOR, C. R. R. da; CARVALHO, P. H. B. de; MARINS, J. C. B.; FERREIRA, M. E. C. Correlações entre insatisfação corporal, estado nutricional e comportamentos de checagem do corpo em profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica. **Revista HU** (Juiz de Fora), Juiz de Fora, v. 41, n. 1 e 2, p. 65-70, 2015.

SANTOS, V. S.; PATTO, M. V.; CORNÉLIO, M. P. M.; CARLETO, C. T.; PEDROSA, L. A. K. Preocupação com a Imagem Corporal e a Autoestima de Universitários do Interior de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação e Cultura**, v. 10, n. 1, 2019. Disponível em: <https://periodicos.cesg.edu.br/index.php/educacaoecultura/article/view/448/0>. Acesso em: 10 mai. 2025.

SULZBACH, T.; TIGGEMANN, C. L. Avaliação da percepção de imagem corporal em praticantes de musculação de academias do vale do Taquari-RS. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 15, n. 3, 2023. Disponível em: <https://www.univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/3396>. Acesso em: 16 mai. 2025.

TAVARES, C. P. Imagem corporal e o papel da face na percepção do corpo em mulheres fisicamente ativas. **Revista *Stricto Sensu***, v. 9, n. 1, 2024. Disponível em: <http://revistastrictosensu.com.br/ojs/index.php/rss/article/view/154>. Acesso em: 17 mai. 2025.