

Percepção e satisfação da imagem corporal de mulheres de diferentes faixas etárias: uma revisão integrativa

Roma Silva de Medeiros Santana Machado

(Graduada em Fisioterapia pelo UNIFIP - Centro Universitário de Patos; Pós-graduada em Dermatofuncional pelo UNIFIP; Pós-graduada em Uroginecologia pela UNYLEYA; Pós-graduanda em Fisioterapia Pelvica e Obstetrícia pelo UNIFIP)

Maria Karol Leite Matias

(Graduada em Fisioterapia pela UNIFIP - Centro Universitário de Patos)

Délis Sousa Benevides

(Graduada em Psicologia pelo UNIFIP - Centro Universitário de Patos; Mestrando em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba; Pós-graduanda em Saúde Mental pela FAVENI)

DOI: 10.47573/aya.5379.2.78.36

RESUMO

Ao longo do tempo o ideal de corpo passou por diversas mudanças, a magreza extrema, o excesso de peso passaram a ser alvo de discriminação. Os padrões de beleza impostos pela mídia e pela sociedade não respeitam os diversos biótipos existentes, fazendo com que as pessoas caiam em armadilhas mentais, podendo ocasionar transtornos e dificuldades na qualidade de vida. O objetivo desta pesquisa foi identificar a percepção e satisfação da imagem corporal de mulheres de diferentes faixas etárias por meio de uma revisão integrativa. O estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, em que para a seleção dos estudos foi realizada uma busca de publicações indexadas nas bases de dados SCIELO, BVS e LILACS, utilizando-se a combinação dos termos cadastrados no site DeCS, “Mulheres”, “Percepção”, “Satisfação” e “Imagem corporal”. Foram utilizados como critérios de inclusão: 1) estudo original; 2) mulheres como participantes; 3) artigos/trabalhos publicados no idioma português no período de 2017 a 2022. Após a pesquisa verificou-se que 31 artigos estavam fora do recorte temporal e aplicação dos demais critérios de exclusão. Assim, a revisão integrativa foi estruturada por meio de 10 artigos com textos completos. Foi possível concluir que nas diversas faixas etárias pode ocorrer a insatisfação com a sua imagem corporal, como também a distorção de sua percepção de imagem, seja pela suposta magreza em excesso ou com excesso de peso. Deste modo, essa insatisfação corporal pode acarretar declínio na qualidade de vida dessas mulheres, fazendo com que não procurem realizar atividades que precisem de socialização.

Palavras-chave: imagem corporal. mulheres. percepção. satisfação.

ABSTRACT

Over time, the ideal body has undergone several changes and extreme thinness or excess weight has become a target of discrimination. The beauty standards imposed by the media and society do not respect the various existing biotypes, causing people to fall into various traps of the mind, leading to various disorders and deterioration of quality of life. The objective of this research was to identify the perception and satisfaction of the body image of women of different age groups through an integrative review. The study is characterized as an integrative literature review. And for the selection of studies, a search was carried out for publications indexed in the SCIELO, VHL and LILACS databases, using the combination of the terms registered on the DeCS website (Descriptors in Health Sciences) “Women”, “Perception”, “Satisfaction” and “Body image”. The following inclusion criteria were used: 1) original study; 2) women as participants; 3) articles/works published in Portuguese from 2017 to 2022. After the research, it was found that 31 articles were outside the time frame and application of the other exclusion criteria. Thus, the integrative review was structured through 10 full-text articles. It was possible to conclude that in the different age groups, dissatisfaction with their body image can occur, as well as the distortion of their image perception, either due to the fact that they are too thin or overweight. Thus, this body dissatisfaction can lead to a decline in the quality of life of these women, making them not seek to perform activities that require socialization.

Keywords: perception. satisfaction. body image. women.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal pode ser considerada como uma representação mental do corpo, que pode ser vista como os indivíduos pensam, sentem e se comportam com suas características físicas. Está intrinsecamente associada com o conceito de si próprio e é influenciável pelas dinâmicas interações entre o ser e o meio em que vive (MACIEL *et al.*, 2019).

Segundo Ferreira, Castro, Morgado (2014) a imagem corporal pode ser entendida em duas dimensões: a perceptiva e a atitudinal. A perceptiva tem relação com a acurácia da percepção do indivíduo com o tamanho do seu corpo. Já a dimensão atitudinal tem relação com os pensamentos, sentimentos, ações, satisfação/insatisfação, nível de preocupação e de ansiedade com a aparência e que, por sua vez, influenciam a relação do indivíduo com o corpo e a formação da sua imagem corporal.

De acordo com Floriano e D'almeida (2016), desde as civilizações antigas, há a preocupação com a aparência física que é inerente a sociedade, onde se sentir fisicamente aceito, reflete se reconhecer num padrão determinado de beleza imposto a ser seguido. Entretanto, essa preocupação excessiva pela procura do corpo considerado “perfeito” tende a favorecer o aparecimento de transtornos associados a imagem corporal, tais como: como vigorexia, bulimia e anorexia. Desta forma, quanto mais uma pessoa concentra-se em sua aparência corporal, pior ela tende a se sentir a respeito do que vê, encontrando defeitos imperceptíveis ou que as vezes nem existem.

Ocorreram muitas mudanças quanto ao conceito de corpo ideal, sendo a magreza para as mulheres e corpo musculoso para os homens um biotipo mais aceitável. Atrelado a isso, o sobrepeso passou a ser a ser rotulado como preguiçoso e descuidado, tornando, assim, os padrões de beleza onipresentes e inatingíveis para a maioria das pessoas (SILVA; SILVA; NEMER, 2012).

As mulheres, de forma geral, estão frequentemente mais insatisfeitas com sua própria imagem corporal do que os homens, e esta insatisfação pode estar relacionada a questões socioculturais e midiáticas, que “propõem” um padrão definido de corpo perfeito, sendo assim, o padrão estético de beleza e a excessiva preocupação da sociedade com uma imagem muito magra parecem ser um dos principais fatores associados ao agravamento do nível de insatisfação corporal (MEDEIROS *et al.*, 2017).

Esse modelo corporal é altamente pregado nos meios de comunicação, onde em sua grande maioria, são mulheres jovens, altas e extremamente magras, enrijecidas, mas não musculosas, espalhando, desta maneira, um ideal feminino de beleza (HOLLAND; TIGGERMANN, 2016).

A baixa autoestima, estresse, isolamento e depressão, podem estar associados a insatisfação corporal, independentemente da idade, sexo e estado nutricional. Esse cenário pode resultar em atitudes inadequadas a saúde, como o uso de diuréticos, laxantes, exercício físico em excesso, cirurgias de risco e transtornos alimentares. Distúrbios de imagem corporal são frequentemente associados a um comportamento alimentar disfuncional (FERREIRA; TRINDADE; MARTINHO, 2015; NOGUEIRA-DE-ALMEIDA *et al.*, 2018).

Com isso, Graef (2014) afirma que durante o processo de envelhecimento o corpo huma-

no passa por várias alterações, tais como: perda da força e da massa muscular, redução óssea, da aptidão física e acúmulo de gordura corporal, isto é, o corpo sofre mudanças naturais que refletem, sobretudo na configuração corporal.

E essas alterações, segundo Dias Souto *et al.* (2016), podem influenciar negativamente na auto-avaliação da imagem corporal. Entretanto, essas distorções tendem melhorar à medida que o indivíduo vai envelhecendo por meio da prática sistemática de exercícios físicos e com o auto-cuidado pessoal.

Diante disto, percebe-se que se faz necessária à compreensão sobre quais são os motivos que levam essas mulheres a se sentirem satisfeitas ou não com sua aparência física, que também afeta na parte emocional. E, mesmo que socialmente ainda existam padrões para o estereótipo do corpo perfeito, essas pessoas precisam levar em consideração suas particularidades e sentimentos.

Mediante o exposto, o objetivo geral desse projeto foi identificar a percepção e satisfação da imagem corporal de mulheres de diferentes faixas etárias por meio de uma revisão integrativa.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura para identificar a percepção e satisfação da imagem corporal de mulheres de diferentes faixas etárias. Esse método de pesquisa possibilita identificar as pesquisas publicadas sobre um determinado tema visando expandir o conhecimento por essa linha de pesquisa. Esse meio de pesquisa sendo bem realizada (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

O método de revisão integrativa é operacionalizado por meio de cinco etapas às quais estão estreitamente interligadas: a) elaboração da pergunta norteadora “Qual a percepção e satisfação da imagem corporal de mulheres de meia idade?” b) busca na literatura (coleta de dados/informações); c) análise crítica dos dados dos estudos incluídos; d) integração dos dados (discussão dos resultados) e) apresentação dos resultados da revisão integrativa (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Para a seleção dos estudos foi realizada uma busca de publicações indexadas nas bases de dados SCIELO, BVS e LILACS, utilizando-se a combinação dos termos cadastrados no site DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) “Mulheres”, “Percepção”, “Satisfação” e “Imagem corporal”.

Foram utilizados como critérios de inclusão: 1) estudo original; 2) mulheres como participantes; 3) artigos/trabalhos publicados no idioma português no período de 2017 a 2022.

RESULTADOS

Numa avaliação inicial por meio dos resumos, verificou-se que 31 artigos estavam fora do recorte temporal e aplicação dos demais critérios de exclusão. Assim, a revisão integrativa foi estruturada por meio de 10 artigos com textos completos.

O quadro 1 apresenta as características iniciais dos artigos selecionados, como Autor/

ano, título, tipo de estudo e objetivo do estudo.

Quadro 1 - Caracterização dos artigos revisados quanto ao: Autor/ano, título, tipo de estudo e objetivo do estudo (n=10), 2022.

Nº	Autor/ano	Título	Tipo de estudo	Objetivo do estudo
1	Morais et al. (2017)	A percepção da imagem corporal tem relação com a qualidade de vida em mulheres de meia idade?	Estudo transversal realizado com 250 mulheres entre 40 e 65 anos	Analisar a relação entre a percepção da imagem corporal e a qualidade de vida em mulheres de meia-idade do nordeste brasileiro.
2	Morais (2018)	Imagem corporal e qualidade de vida em mulheres de meia idade e idosas: um estudo transversal	Estudo transversal, com mulheres com idades entre 40 e 80 anos	Analisar a relação entre a imagem corporal e a qualidade de vida em mulheres de meia idade
3	Napoli et al. (2019)	A análise estatística do risco relativo entre a percepção corporal e o interesse em realizar cirurgias plásticas	Pesquisa de campo, descritiva. Composta por 64 alunos	Analisar as diferenças de avaliação corporal através dos questionários da EIC e do BSQ.
4	Oliveira et al. (2020)	Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias	Estudo quantitativo, descritivo, transversal, observacional, com 61 universitárias	Avaliar indícios de transtornos alimentares, satisfação com a imagem corporal e influência da mídia.
5	Zanettin; Romani; Cozer (2019)	Perfil antropométrico, hábitos alimentares no pré e pós-treino e percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de treinamento funcional	Pesquisa de campo, descritiva. Composta por 20 mulheres	Avaliar o perfil antropométrico, alimentar pré e pós-treino e percepção da imagem corporal em um grupo de mulheres praticantes de treinamento funcional de uma academia no município de Salto do Lontra (PR).
6	Souza et al. (2021)	Relação entre satisfação sexual e satisfação com a imagem corporal de mulheres obesas e mulheres submetidas à cirurgia bariátrica	Pesquisa de campo. Realizada com 252 mulheres e idade média de 36 anos.	Comparar a imagem corporal e satisfação sexual em mulheres obesas e mulheres submetidas a cirurgia bariátrica há pelo menos 8 meses
7	Uliano; Silva (2019)	Comparação do nível de satisfação da imagem corporal em diferentes modalidades de treinamento neuromuscular	Pesquisa de campo. Realizada com 30 mulheres	Comparar o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres adultas em diferentes tipos de treinamento neuromuscular
8	Ferreira et al. (2020)	Percepção da imagem corporal e estado nutricional de estudantes de um Centro Universitário de Fortaleza-CE	Estudo transversal com 100 universitárias dos cursos de nutrição e design de moda.	Analisar a percepção da imagem corporal e o estado nutricional de universitárias.
9	Santos; Nogueira; Costa (2019)	Percepção da imagem corporal e caracterização de idosas sedentárias e praticantes de atividades físicas de um centro de convivência de Teresina/PI	Pesquisa transversal. Composta por 40 idosas: 20 praticantes de atividades físicas e 20 idosas sedentárias.	Analisar a percepção da imagem corporal de idosas ativas e sedentárias de um centro de convivência de idosos na cidade de Teresina/PI.
10	Tavares et al. (2021)	Percepção da imagem corporal e genital de idosas com e sem incontinência urinária	Pesquisa transversal. 132 idosas divididas em incontinentes (n=42) e sem IU (n=90).	Investigar a percepção em relação à imagem corporal e autoimagem genital de idosas com e sem incontinência urinária.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Os artigos selecionados apresentam ano de publicação entre 2017 a 2021, sendo artigos da área da nutrição, educação física, enfermagem e medicina. Quanto à população estudada variou entre mulheres jovens, adultas, em meia idade e idosas.

O quadro 2 apresenta uma visão geral dos artigos, onde pode-se identificar os principais resultados e a conclusão dos estudos.

Quadro 2 – Descrição dos principais resultados e conclusão conforme artigos revisados (n=10), 2022.

Nº	Autor/Ano	Resultados	Conclusão
1	Morais et al., 2017	A média de idade foi de 52,1(±5,6) anos e 82% das mulheres relataram serem insatisfeitas pelo excesso de peso e 4,4% insatisfeitas por magreza.	As mulheres que relataram estarem insatisfeitas com sua imagem corporal, por magreza ou por excesso de peso, apresentaram pior qualidade de vida em relação às satisfeitas.
2	Morais (2018)	A percepção imagem corporal se relacionou a todos os domínios da qualidade de vida, inclusive com o escore total, com exceção apenas do domínio ocupacional.	A insatisfação com a imagem corporal está relacionada à pior qualidade de vida nas mulheres de meia idade e idosas. Além disso, aquelas que possuem maior IMC, colesterol limítrofe e alto e que não praticam atividade física, apresentam maiores chances de serem insatisfeitas com sua imagem corporal.
3	Napoli et al. (2019)	Quanto à pergunta objetiva de satisfação corporal e o QIRCP, nota-se que a maior insatisfação corporal é fator de risco para querer realizar mais cirurgias plásticas (RR=1,94 e p=0,003) e as mulheres apresentaram-se como o gênero de maior interesse (RR=3,01 e p=0,01).	A análise estatística para a população estudada sugere que BSQ elevado, insatisfação corporal e mulheres apresentam maior interesse em realizar cirurgia plástica.
4	Oliveira et al. (2020)	Observou-se que, das 45 universitárias, a maioria apresentou Índice de Massa Corporal adequado; 26,7% apresentaram indícios de transtornos alimentares; 4,4%, insatisfação corporal grave e a influência da mídia e a compulsão alimentar periódica apresentaram-se em 2,2% do total da amostra estudada.	Entende-se que o diagnóstico precoce desses distúrbios, assim como de suas complicações clínicas, nem sempre é possível. Torna-se essencial que o tratamento das complicações seja realizado de maneira concomitante ao acompanhamento psicoterápico e nutricional.
5	Zanettin; Romani; Cozer (2019)	65% das participantes apresentaram estado nutricional em eutrofia, e apenas 5% apresentaram percentual de gordura adequado. Na alimentação pré-treino 55% relataram consumir fontes de carboidratos, enquanto pós-treino o consumo de alimentos fontes de proteínas foi relatado por 75%. Em relação a imagem corporal 85% das participantes demonstraram insatisfação.	Conclui-se que os praticantes de atividade física estão habituados a se alimentar no pré e pós-treino, no entanto deve haver intervenção nutricional para a adequação dessas refeições.
6	Souza et al. (2021)	Na satisfação com a imagem corporal, dentre as mulheres com cirurgia, 47,46% foram classificadas como satisfeitas, 25,95% com leve insatisfação, 18,36% apresentaram moderada insatisfação e 8,23% grave insatisfação. Dentre as mulheres obesas 14% apresentaram satisfação, 15% insatisfação em nível leve, 43% moderada insatisfação e 28% grave insatisfação da imagem.	Conclui-se que, independentemente do peso, há a tendência de quanto maior a preocupação da mulher com a imagem corporal menor será sua satisfação sexual.
7	Uliano; Silva (2019)	Os resultados apontaram que as mulheres praticantes de musculação foram aquelas que se sentiram mais satisfeitas com sua imagem, seguidas pelas praticantes de ginástica localizada e as praticantes de CrossFit.	Concluiu-se, pelo fato de não haver significância quando comparado o nível de satisfação da imagem corporal de mulheres em diferentes práticas de treinamento neuromuscular, que a imagem corporal engloba muito mais fatores do que somente a prática de exercícios físicos, relacionando-se assim a fatores como alimentação, tempo de prática, disciplina alimentar, campo social, emocional etc.

8	Ferreira et al. (2020)	Quanto a satisfação com a própria imagem, a maioria das estudantes de design de moda mostraram maior insatisfação (58%), demonstrando o desejo por uma silhueta menor. Já as estudantes de nutrição (32%) mostraram o desejo de possuir uma silhueta maior.	As estudantes dos cursos estudados apresentaram insatisfação e distorção de imagem, apesar de a maioria estar na faixa de IMC eutrófico, mostrando assim que a percepção da imagem se sobrepõe ao estado nutricional, o que torna importante a intervenção de profissionais da área da saúde para o reconhecimento, intervenção e planejamento na prevenção de possíveis problemas associados à distorção de imagem corporal no público estudado.
9	Santos; Nogueira; Costa (2019)	Os resultados mostraram que a média da idade das idosas avaliadas foi de 67,6 ± 6,8 anos, e que 77,5% estão insatisfeitas com sua imagem corporal, principalmente pelo excesso de peso (67,50%). Observou-se ainda que não houve diferença estatisticamente significativa entre o grupo de idosas ativas e sedentárias com relação a sua imagem corporal.	Portanto, os dados apresentados mostram um elevado percentual de idosas insatisfeitas com sua imagem corporal, independente do seu nível de atividade física.
10	Tavares et al. (2021)	As idosas incontinentes apresentaram médias nos escores dos instrumentos avaliadores da imagem corporal e da autoimagem genital mais baixos do que aquelas que não apresentavam perdas urinárias. Estes dados não apresentaram diferença estatisticamente significativa entre os grupos.	Conclui-se que as idosas incontinentes percebem o seu corpo e a sua genitália de uma forma mais negativa. Estes dados são importantes visto que a percepção alterada da imagem pode provocar danos a saúde e a qualidade de vida.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

DISCUSSÃO

O presente estudo buscou identificar a percepção e satisfação da imagem corporal de mulheres de diferentes faixas etárias. E com os estudos analisados, foi possível perceber que em todos os estudos ocorreram níveis maiores de insatisfação quanto à imagem corporal como também percepção distorcida ou negativa da mesma.

Nos estudos de Moraes *et al.* (2017) foi possível perceber que 4,4% das mulheres participantes relataram estarem insatisfeitas por magreza, enquanto que 82% das mulheres mostraram-se insatisfeitas pelo excesso de peso.

Em sua pesquisa, Ferreira *et al.* (2020) também verificaram que 58% das estudantes de design de moda demonstraram maior insatisfação, desejando ter uma silhueta menor. Já as estudantes de nutrição (32%) demonstraram o desejo de possuir uma silhueta maior.

Nos últimos anos a insatisfação corporal está relacionada com uma grande influência social e da mídia que sempre está buscando definir um modelo de corpo ideal que favoreça maior aceitação na sociedade (MARTINS; PETROSKI, 2015).

De acordo com Volker, Reel e Greenleaf (2015) a necessidade para seguir, os padrões idealizados de corpo aceito pela sociedade, podem explicar a ligação entre imagem corporal e peso.

A baixa satisfação com a imagem corporal de mulheres no processo de envelhecimento foi observada nos estudos de Moraes (2018), onde a mesma está relacionada à pior qualidade de vida nas mulheres de meia idade e idosas como também as que não praticam atividade física,

apresentam maiores chances de serem insatisfeitas com seu corpo.

Corroborando com esses achados Santos (2016), afirmam que a adoção da atividade física nessa fase da vida é importante, pois acaba por influenciar na saúde, bom-humor, socialização e também na qualidade de vida, fazendo com que todos esses fatores possam influenciar na satisfação da imagem corporal.

Realizando sua pesquisa com uma população da mesma faixa etária, Santos, Nogueira e Costa (2019) verificaram que sua população, demonstra insatisfação com sua imagem corporal, principalmente pelo excesso de peso. Entretanto, quando feitas as comparações não houve diferença estatisticamente significativa entre o grupo de idosas ativas e sedentárias com relação a sua imagem corporal.

Esse fato pode ser explicado devido à composição corporal e desmotivação de algumas mulheres quando não alcançam um resultado rápido, ocorrendo também uma pressão pela sociedade e pela mídia impor um modelo silhueta como ideal, que é um corpo magro e perfeito, e muitas delas podem possuir uma distorção na percepção da autoimagem (ZWIERZYKOWSKI *et al.*, 2017).

O estudo de Tavares *et al.* (2021) também controu com a participação de idosas com e sem incontinência urinária. E verificou que as idosas incontinentes apresentaram percepções de sua imagem corporal e da autoimagem genital mais baixos do que aquelas que não apresentavam perdas urinárias.

Concordando com esse resultado, Matos *et al.* (2019) apontam que a presença de Incontinência Urinária pode modificar a forma como as mulheres percebem o seu corpo e genitália, o que implica em consequências graves a saúde, através de sentimentos de receio, preocupação, ansiedade e baixa autoestima, o que pode provocar desconfortos do tipo físico, psicológico, social e econômico.

De acordo com Zanettin, Romani e Cozer (2019), a alimentação é um importante fator nesse processo de percepção e satisfação com o seu próprio corpo, uma vez que atrelada a prática de alguma atividade física pode trazer diversos benefícios ao indivíduo, seja no bem estar físico (como o indivíduo se vê) ou psicológico (como ele se sente).

Deste modo, essa pesquisa corrobora com a de Uliano e Silva (2019), onde apontam que a imagem corporal engloba muito mais fatores do que somente a prática de exercícios físicos, relacionando-se assim a fatores como alimentação, tempo de prática, disciplina alimentar, campo social, emocional etc.

Levando em consideração os diversos problemas que a percepção e insatisfação corporal pode acarretar os estudos de Napoli *et al.* (2019) e Souza *et al.* (2021) apontam sobre a crescente busca pela cirurgias plásticas para que ocorra a satisfação com sua imagem corporal.

Lacerda *et al.* (2018), preocupa-se com essa situação e afirma que apesar de o procedimento cirúrgico ser uma alternativa eficiente para a perda de peso, por acontecer de maneira rápida, pode ocorrer mudanças brusca na composição corporal do paciente, mas não em sua auto Imagem Corporal. Com isso, acontecendo o que se pode chamar de acomodação psicológica com a nova imagem não se realiza de forma tão abrupta, em consequência, é possível que o indivíduo, apesar da perda de peso, ainda se perceba como fora dos padrões de beleza.

Segundo Montemurro *et al.* (2015) devido a pressão cultural e social das mídias modernas como mecanismo de impulsão e imposição para a manutenção de um corpo tido como “ideal” (magro, esbelto e sarado) podem ocorrer distúrbios que acabam levando a estados patológicos de anorexia ou bulimia, como também a grande influência no crescimento do número de cirurgias plásticas.

Esses distúrbios foram abordados na pesquisa de Oliveira *et al.* (2020), onde por muitas vezes o seu diagnóstico precoce, assim como de suas complicações clínicas, nem sempre é possível de forma concreta, fazendo-se necessário um tratamento de maneira concomitante com acompanhamento psicoterápico e nutricional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que nas diversas faixas etárias pode ocorrer a insatisfação com a sua imagem corporal, como também a distorção de sua percepção de imagem, seja pelo fato de se ver magra demais ou com excesso de peso. Deste modo, essa insatisfação corporal pode acarretar declínio na qualidade de vida dessas mulheres, fazendo com que não procurem realizar atividades que precisem de socialização.

Foi visto também que a alimentação e a prática de alguma atividade física podem atuar de maneira positiva nessa percepção, uma vez que essa junção tanto pode acarretar benefícios para o bem estar físico quando ao psicológico.

Por fim, foi observado que muitas mulheres ainda procuram por meios mais rápidos para obter maior aceitação do seu corpo, como a adoção de cirurgias plásticas. Entretanto, o estudo demonstrou que nem sempre essa é uma solução mais adequada.

REFERÊNCIAS

- DIAS SOUTO, S. V.; DA SILVA NOVAES, J.; MONTEIRO, M. D.; RODRIGUES NETO, G.; MOURÃO CARVALHAL, M. I.; COELHO, E. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. *Revista Motricidade*, v.12, n.1, p.53-59, 2016.
- FERREIRA, A. T.; RODRIGUES, P. A. S.; LIRA, C. A. C.; SILVA, A. C. F. Percepção da imagem corporal e estado nutricional de estudantes de um centro universitário de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v.14, n.89, p.1001-1008. Nov./Dez. 2020.
- FERREIRA, C.; TRINDADE, I. A.; MARTINHO, A. Explaining rigid dieting in normal-weight women: the key role of body image inflexibility. *Eat Weight Disord.*, v.5, n.3, p.201-207, 2015.
- FERREIRA, M. E.; CASTRO M. R.; MORGADO, F. F. Imagem corporal: Reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. Juiz de Fora. Editora UFJF, p.45-46, 2014.
- FLORIANO, J. M.; D'ALMEIDA, K. S. Prevalência de transtorno dismórfico muscular em homens adultos residentes na fronteira oeste do Rio Grande do Sul. *Revista brasileira de Nutrição Esportiva*, v.10, n.58, p.448-457, 2016.
- GRAEFF, B. Envelhecimento, Velhice e Saúde: Transformando o invisível em visível. *Revista de Direito*

sanitário, v.15, n.1, p.77-82, 2014.

HOLLAND, G.; TIGGEMANN, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, v.17, n.1, p.100-110, 2016.

MACIEL, M. G.; BRUM, M.; BIANCO, G. P. D.; COSTA, L. C. F. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. v.13, n.78, p.159-166. mar./abr. 2019.

MATOS, M. A. B. *et al.* As Repercussões Causadas pela Incontinência Urinária na Qualidade de Vida do Idoso. *Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental Online*, v.11, n.3, p.567-575, 2019.

MEDEIROS T. H.; CAPUTO E. L.; DOMINGUES M. R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v.66, n.1, p.38-44, 2017.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto – enfermagem*, v.17, n.4, p.758-764, 2008.

MONTEMURRO, P.; PORCNIK, A.; HEDÉN, P.; OTTE, M. The influence of social media and easily accessible online information on the aesthetic plastic surgery practice: literature review and our own experience. *Aesthetic Plast Surg.*, v.39, n.2, p.270-277, 2015.

MORAIS, M. S. M. Imagem corporal e qualidade de vida em mulheres de meia idade e idosas: um estudo transversal. 98f. Tese (PósGraduação em Ciências da Saúde) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal-RN, 2018.

MORAIS, M. S. M.; CÂMARA, S. M. A. ; MOREIRA, M. A.; NASCIMENTO, R. A.; VIEIRA, M. C. A.; MACIEL, A. C. C.; ALMEIDA, M. G. A percepção da imagem corporal tem relação com a qualidade de vida em mulheres de meia idade? V Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 2017.

NAPOLI, J. V. P. *et al.* A análise estatística do risco relativo entre a percepção corporal e o interesse em realizar cirurgias plásticas. *Rev. Bras. Cir. Plást.*, n.3, p.344-348, 2019.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, C. A.; GARZELLA, R. C.; NATERA, C. C.; ALMEIDA, A. C. F.; FERRAZ, I. S.; DEL CIAMPO, L. A. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. *Int J Nutr.*, v.11, n.2, p.61-65, 2018.

OLIVEIRA, A. P. G. de; FONSECA, I. R.; ALMADA, M. O. R. V.; ACOSTA, R. J. L. T.; SILVA, M. M.; PEREIRA, K. B.; NASCIMENTO, P. L.; SALOMÃO, J. O. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. *Rev enferm UFPE on line*, v.14, e245234, 2020.

SANTOS, J. M. B. S.; NOGUEIRA, M. A. S.; COSTA, M. J. M. Percepção da imagem corporal e caracterização de idosas sedentárias e praticantes de atividades físicas de um centro de convivência de Teresina/PI. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v.18, n.2, p.78-82, 2019.

SILVA, J. D.; SILVA, A. B. J.; NEMER, A. S. A. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. *Cien Saúde Coletiva*, v.17, n.12, p.3399-3406, 2012.

SOUTO, S. V. D. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. *Motricidade*, v.12, n.1, p.53-59, 2016.

SOUZA, G. C. A.; ERNESTO, A. S.; JUNQUEIRA, P.; QUELUZ, F. N. F. R. Relação entre satisfação sexual e satisfação com a imagem corporal de mulheres obesas e mulheres submetidas à cirurgia bariátrica. *Research, Society and Development*, v.10, n.16, e365101623497, 2021.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein*, v.8, n.1, p.102-106, 2010.

TAVARES, D. I.; SCHLEMMER, G. B. V.; SOUZA, C. G.; CANDIDO, A. S.; TURCHETTO, F. S.; PIVETTA, H. M. F. Percepção da imagem corporal e genital de idosas com e sem incontinência urinária. Dissertação (Conclusão do Curso de Pós-Graduação em Gerontologia) - Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2021

ULIANO, K. W.; SILVA, C. B. Comparação do nível de satisfação da imagem corporal em diferentes modalidades de treinamento neuromuscular. Curso de Graduação em Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2019.

ZANETTIN, F. L.; ROMANI, L.; COZER, M. Perfil antropométrico, hábitos alimentares no pré e pós-treino e percepção da imagem corporal de mulheres praticantes de treinamento funcional. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v.13, n.79, p.274-282, 2019.

ZWIERZYKOWSKI, T.; SCHMITT, V.; BENINCÁ, S. C.; MAZUR, C. E. Relação entre (in) satisfação corporal, índice de adiposidade corporal e estado nutricional de mulheres jovens. *BRASPEN J.*, v.32, n.3, p.253-258. 2017.