

**Pró-Reitoria de Graduação  
Curso de Educação Física  
Trabalho de Conclusão de Curso**

**AUTOIMAGEM E SATISFAÇÃO CORPORAL DOS ALUNOS DE  
UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO.**

**Autor: Leonardo Martins Tavares  
Orientador: Prof. Msc. Severino Leão  
de Albuquerque Neto**

**Brasília - DF  
2013**

# **AUTO-IMAGEM E SATISFAÇÃO CORPORAL DOS ALUNOS DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO**

Artigo apresentado a Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, como requisito parcial para a avaliação da disciplina no ano 2013.

Orientador: Prof. Msc. Severino Leão de Albuquerque Neto.

---

Assinatura do orientando

---

Assinatura do orientador

**Brasília**  
**2013**



Artigo de autoria de Leonardo Martins Tavares, intitulado “AUTOIMAGEM E SATISFAÇÃO CORPORAL DOS ALUNOS DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO”, apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, em 29 de novembro de 2013, defendido e aprovado pela banca examinadora abaixo assinada:

---

**Prof. Msc. Severino Leão de Albuquerque Neto**  
**Orientador**  
**Curso de Bacharelado em Educação Física**

---

**Prof. Msc. Ronaldo Pacheco de O. Filho**  
**Examinador**  
**Curso de Bacharelado em Educação Física**

**Brasília, 2013**

## SUMÁRIO

1.RESUMO.....	03
2.INTRODUÇÃO.....	04
3.OBJETIVO.....	05
4.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	05
4.1 MÉTODO.....	06
4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	06
4.3 VARIÁVEIS DO ESTUDO.....	06
4.4 LOCAL DO ESTUDO:.....	06
4.5 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	06
5. INSTRUMENTOS.....	07
6. PROCEDIMENTOS.....	07
6.1 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISES DE DADOS.....	07
7. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	08
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
9.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18
10. ANEXOS.....	20
11. APÊNDICE.....	23

## RESUMO

Referencia: Tavares, Leonardo Martins. **Autoimagem e satisfação corporal dos alunos de uma academia de musculação**.2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade Católica de Brasília – UCB, Brasília, 2013.

O objetivo deste artigo foi avaliar a autoimagem e a satisfação corporal dos alunos de uma academia de musculação de Taguatinga Norte. Para isso, foi aplicado um questionário junto aos voluntários, no qual participaram 100 mulheres e 100 homens. Para coleta dos dados, foi utilizada a escala de silhuetas proposta por Kakeshita (2008). Os resultados obtidos mostraram que o maior índice de satisfação com a autoimagem foi encontrado nos voluntários com mais de um ano de prática regular de atividade e apenas 17% de todas as mulheres estão satisfeitas com sua autoimagem, diferente dos homens, que teve 44% de satisfação. Conclui-se que os praticantes de atividade física estão insatisfeitos com sua autoimagem. Comparando os grupos, as mulheres apresentam um número maior de insatisfação corporal, quando comparadas com os homens. Que quanto maior é o tempo de prática, independente do sexo, mais satisfeitos os entrevistados estão com a sua autoimagem.

Palavras-chave: Autoimagem. Satisfação corporal Atividade física em academia.

## **AUTOIMAGEM E SATISFAÇÃO CORPORAL DOS ALUNOS DE UMA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO**

### **1- INTRODUÇÃO**

A atividade física na visão das pessoas vem sendo distorcida e encarada de uma forma adversa do que a mesma representa, nos quais os indivíduos que praticam uma atividade física sejam em academias, clubes de esportes e outros, priorizam a imagem corporal buscando um corpo perfeito muitas vezes imposto pela mídia (CIAMPO et al., 2010).

Ainda de acordo com os pensamentos de Ciampo et al. (2010), a satisfação corporal juntamente com a auto-percepção são fatores relevantes para que as pessoas sejam aceitas na sociedade atual, onde para se obter tal aceitação é preciso carregar consigo um corpo tido como magro, onde muitas pessoas ao perceberem que estão em sobrepeso, sendo que na realidade não estão, procuram perder peso tendo assim o seu registro de um ser normal ou padrão no que a sociedade exige.

O autor completa o raciocínio afirmando que a procura por um corpo ideal é um fato ocorrente de forma exagerada no mundo atual, nos quais os exemplos que são postados para população, são praticamente impossíveis de serem atingidos, tendo um custo elevadíssimo sendo acessíveis para uma parcela minoritária da sociedade (CIAMPO et al., 2010).

Além da mídia, opiniões de amigos, familiares entre outros, são fatores muito importantes para que o indivíduo tenha uma visão de como está o seu corpo, principalmente relacionado ao peso corpóreo (TESSMER et al., 2006).

A mídia utiliza, por meio de novelas e programas em geral, a exposição de mulheres e homens com corpos esculturais a fim de alienar e impor a sociedade de que esse é o modelo a se seguir, para que o indivíduo seja bem visto em todos os sentidos e que a imagem corporal irá lhe trazer benefícios variados indo desde a admiração ao sucesso na vida profissional (PATRICIO, 2012).

A busca por um corpo tido como belo, acumula-se com o medo frente a possibilidade de fracassar no dever de esculpir um corpo/objeto admirável e

desejável, principalmente na época do verão, onde é o momento crucial da vida dos indivíduos que se esforçam nas academias (HANSEN; VAZ, 2004).

Ainda segundo o autor, a partir dessa tendência os estudos relacionados a insatisfação corporal vêm dando um foco e se preocupando em analisar a diferença entre um corpo ideal e um corpo idealizado pelas pessoas por meio das exigências propostas pela cultura atual.

São preocupantes as consequências trazidas com essa busca pelo corpo ideal, onde muitas vezes as pessoas se utilizam de métodos não saudáveis para que possam ter uma boa satisfação corporal, juntamente com os excessos relacionados a atividades físicas e outros meios de se conseguir alcançar tais objetivos, fazendo com que o bem estar seja sinônimo de um corpo belo e o não cumprimento causa problemas psicológicos, como por exemplo, a baixa auto-estima, sentimentos de fracasso e exclusão social (SEVERIANO; REGO; MONTEFUSCO, 2010).

## **2- OBJETIVO**

Investigar a autoimagem e a satisfação corporal dos alunos de uma academia de ginástica de Taguatinga DF.

## **3- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **Autoimagem**

A imagem corporal tem seu conceito que apresenta vastamente os aspectos internos da composição corporal juntamente com a aparência física que está totalmente direcionada a nós mesmos e às demais pessoas, resumindo-se na satisfação da pessoa em relação ao seu corpo, geralmente ligado ao peso corpóreo (FEMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Ainda de acordo com os autores acima citados, o padrão de beleza que a sociedade valoriza, descarta os diversos fatores relacionados à genética que cada indivíduo traz consigo e também os aspectos relacionados à saúde, nos quais, para a maioria, não basta apenas ser saudável fazendo com que a atividade física seja o método mais procurado para o controle do peso, que em muitos casos não é necessário esse tal controle.

A autoimagem pode ser representada como o nosso espelho afetivo-somático relacionado à nossa própria imagem, de outros indivíduos e até mesmo de objetos, sendo assim, algo que nunca está estático e sim mudando de ação para ação (BARROS; BEPPU; JUNIOR, 2011).

A partir dos sentidos e significados culturais são constituídos os padrões de beleza que cada vez mais se apossa da subjetividade dos indivíduos de um modo geral, nos quais mesmo não tendo total conhecimento do processo de criação desses padrões de beleza acaba sendo atraído por eles, que tem consistência através dos meios de comunicação e dos valores repassados por uma cultura que a cada dia que passa se torna mais capitalista, deixando nítido que um corpo saudável não é o suficiente, sendo subestimados a estarem de acordo com determinados padrões de beleza tanto relacionado ao corpo feminino quanto ao corpo masculino (CORREIA; ZOBOLI; MEZZARROBA, 2013).

#### **4- ASPECTOS METODOLÓGICOS**

##### **4.1 MÉTODO**

Foi realizado um estudo descritivo onde a pesquisa não teve interferência do investigador. Este método apresenta a descrição detalhada dos fenômenos, mas não tenta testar ou construir modelos teóricos com base no fenômeno observado (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

##### **4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

*População:* O público alvo desta pesquisa foi constituída pelos alunos de uma academia de musculação situada na cidade de Taguatinga, com no mínimo 6 meses de prática regular de atividade física na academia.

*Amostra:* foram escolhidos, de forma acidental, 200 indivíduos sendo 100 do sexo feminino e 100 do sexo masculino acima dos 18 anos.

##### **4.3 VARIÁVEIS DO ESTUDO:**

Sexo;

Idade;

Autoimagem;

Satisfação corporal.



#### 4.4 LOCAL DO ESTUDO:

Uma academia de musculação situada na cidade de Taguatinga DF

#### 4.5 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

##### **Instrumentos:**

Foi utilizada para a coleta de dados a escala de silhuetas proposta por Kakeshita (2008).

A escala é composta por um conjunto de quinze silhuetas de cada gênero, apresentadas em cartões individuais, avaliando a autoimagem e a insatisfação com a imagem corporal (Anexo).

##### **Procedimentos:**

Todos voluntários foram previamente esclarecidos sobre o procedimento para coleta de dados, bem como que sua participação é voluntária.

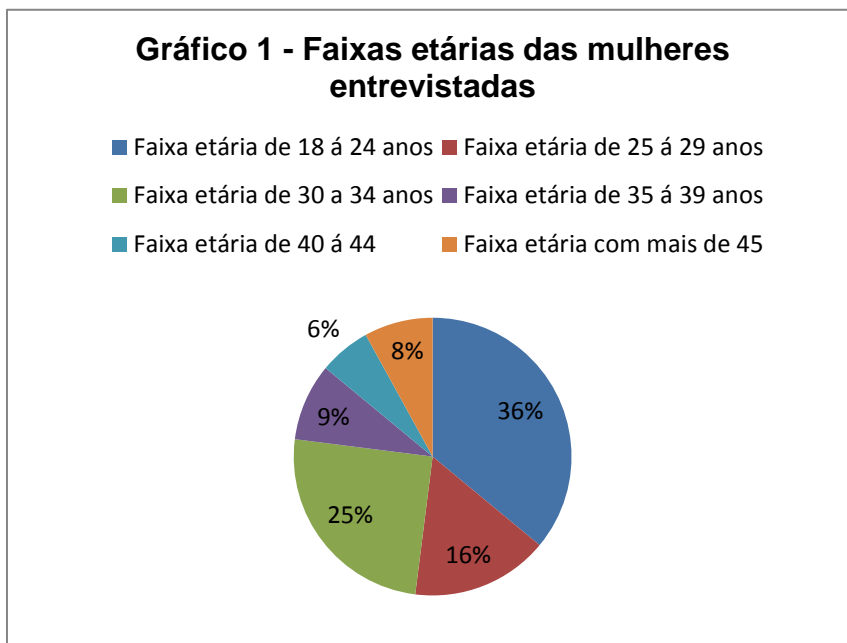
O questionário foi aplicado pelo investigador na academia em horários variados, principalmente no período noturno.

#### 4.6 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISES DE DADOS

Foi realizada uma estatística descritiva através da análise de frequência absoluta e relativa dos dados.

## Apresentação e discussão dos resultados:

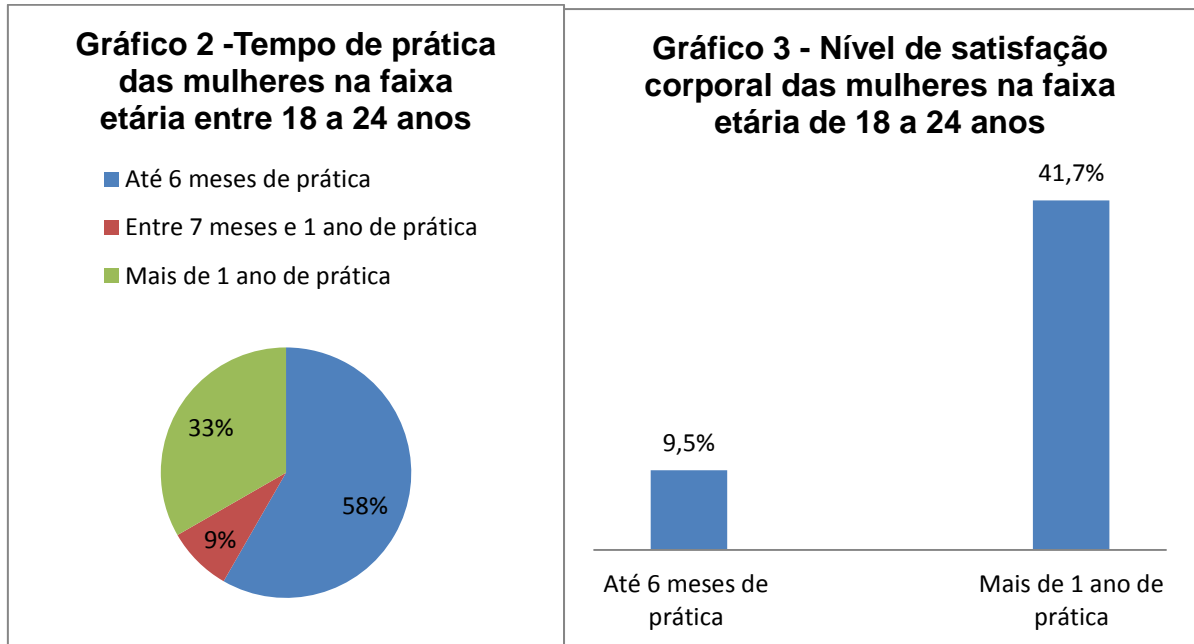
O Gráfico abaixo mostra a divisão das faixas etárias com relação às mulheres entrevistadas na academia de musculação.



De acordo com o gráfico acima, a maioria das mulheres entrevistadas se encontram na faixa etária de 18 á 30 anos de idade, compreendendo 36% no número total de pesquisadas.

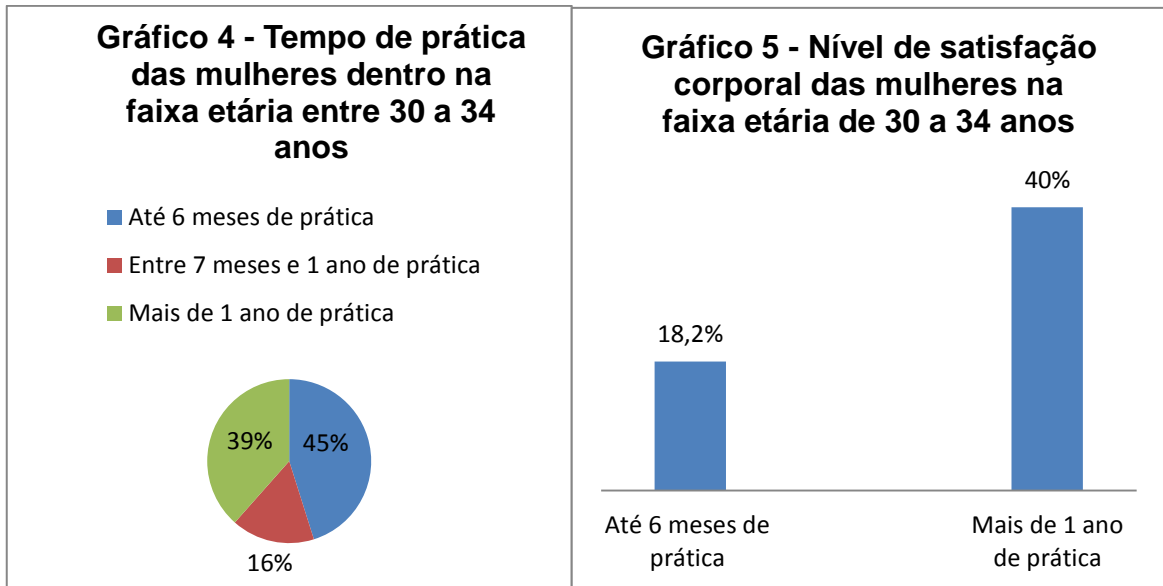
Rufino, Soares e Santos (2000), ao avaliarem as características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul, concluíram que a maioria dos praticantes de atividade física em academias estão na faixa etária entre 16 e 25 anos de idade, dados que corroboram com os resultados encontrados nos gráficos 1e 7 do nosso estudo, onde se observa o maior número de praticantes de ambos os sexos na faixa etária de 18 a 24 anos.

Os gráficos abaixo representam os resultados das mulheres entrevistadas perante o tempo de prática de atividade física na academia e a satisfação corporal.



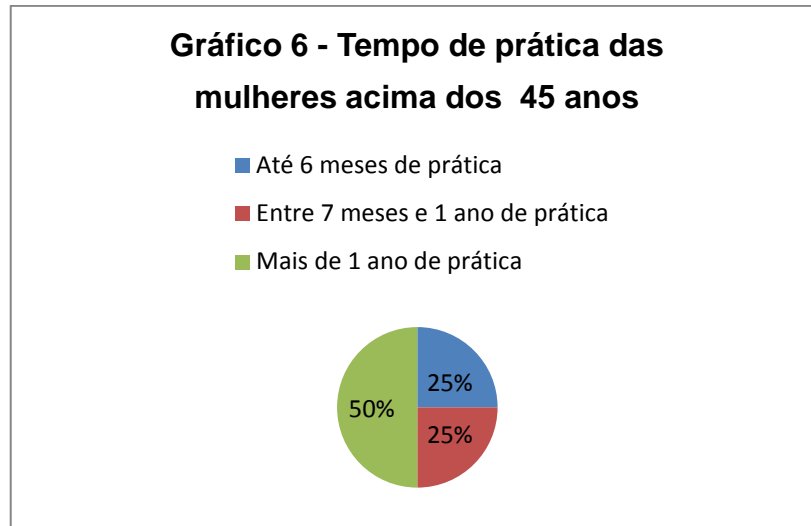
O gráfico 2 mostra que 58% das mulheres, na faixa etária de 18 a 24 anos, praticam atividade física na academia por um período máximo de 6 meses, e que mesmo sendo a maioria, a satisfação com a autoimagem é mais elevada dentre as mulheres que praticam tais atividades por um período superior a 1 ano (gráfico 3).

Os resultados encontrados nos gráficos 2 e 4, corroboram com o estudo proposto por Rufino, Soares e Santos (2000), os quais afirmam que a maioria dos praticantes de atividades em academia realizam tais atividades por um período máximo de até 6 meses.



O gráfico 4 representa o tempo de prática das mulheres entrevistadas dentro da faixa etária entre 30 e 40 anos de idade, deixando claro que a maioria praticam atividade física na academia por um período máximo de 6 meses, dado esse que foi encontrado na faixa etária das mulheres entre 18 e 24 anos (gráfico 2).

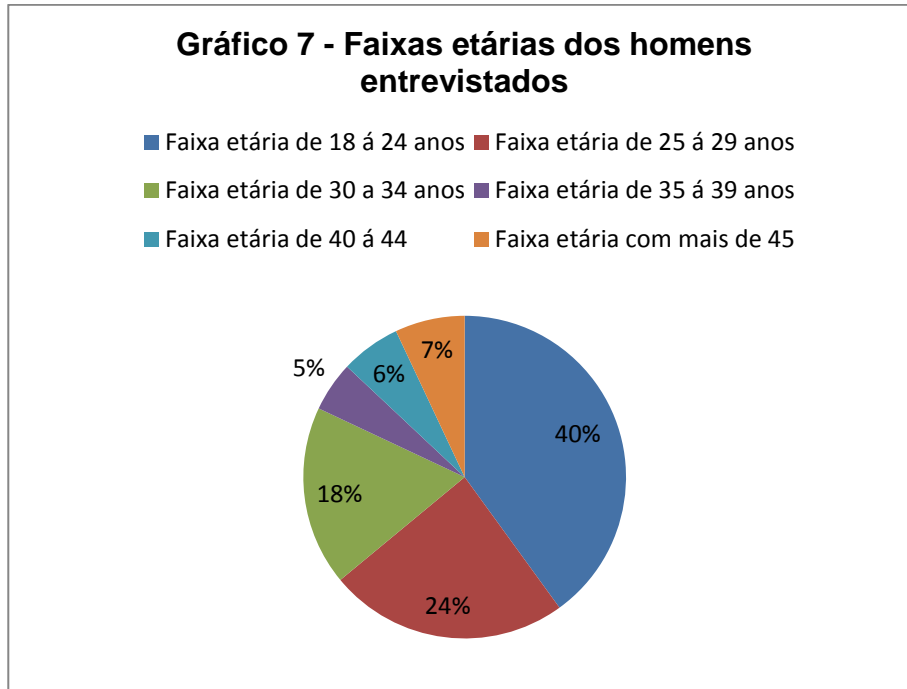
Nessa faixa etária de de 30 a 40 anos, apesar de a maioria praticarem atividade física na academia por um período máximo de 6 meses, foi encontrado um índice de satisfação com a autoimagem maior nas mulheres com mais de uma ano de prática de atividade física na academia (gráfico 5), dado esse que combina com nível de satisfação com a autoimagem das mulheres na faixa etária de 18 a 24 anos de idade (gráfico 3).



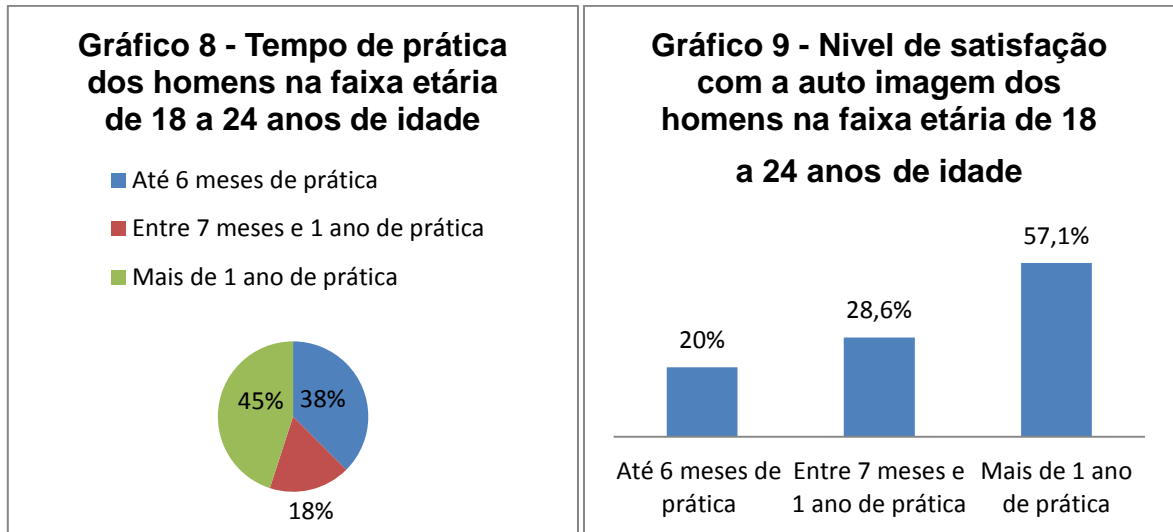
O gráfico 6 representa as mulheres com mais de 45 anos de idade que praticam atividade física na academia. De acordo com o gráfico, 50% das mulheres entrevistadas nessa faixa etária, praticam atividade física na academia a mais de 1 ano.

Um dado muito importante com relação a essa faixa etária, é que de todas as mulheres, nenhuma está satisfeita com sua imagem corporal, desde as que têm até 6 meses de prática na academia até as que praticam atividade na academia por mais de 1 ano.

O Gráfico abaixo mostra a divisão das faixas etárias com relação aos homens entrevistados na academia de musculação.



O gráfico 7 mostra a divisão das faixas etárias dos homens entrevistados no estudo, onde 40% dos entrevistados estão na faixa etária entre 18 e 24 anos de idade. Tanto no sexo feminino quanto no sexo masculino os entrevistados, em sua maioria, se encontram nessa faixa etária.

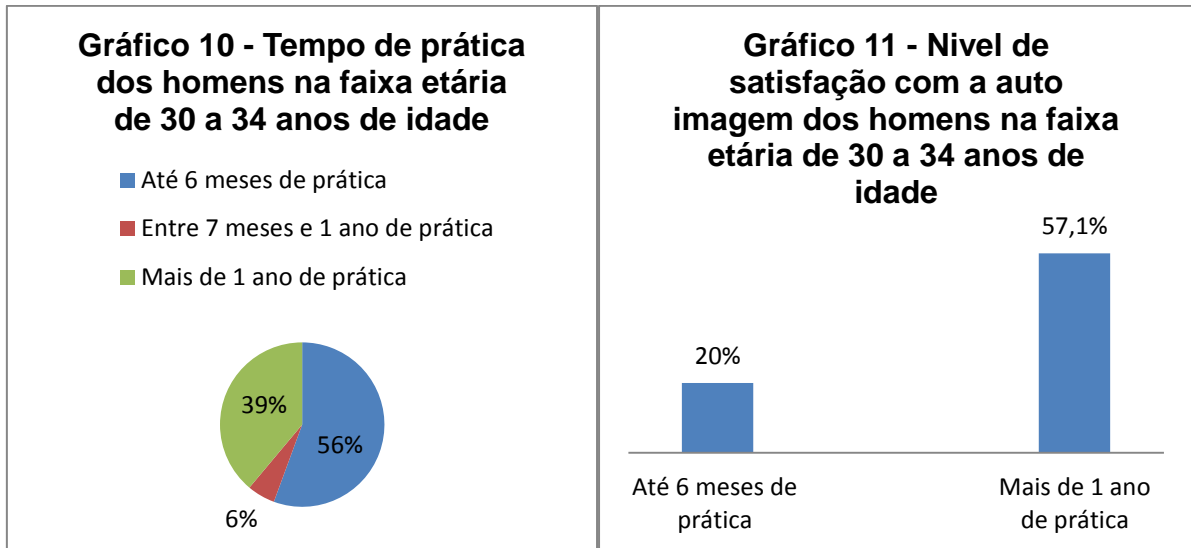


O gráfico 8 demonstra o tempo de prática dos homens na faixa etária de 18 a 24 anos de idade, onde pode-se perceber que 45% dos entrevistados, praticam atividade física na academia por um período superior a 1 ano. Comparando o gráfico 8 com o gráfico 2, percebe-se que ha uma diferença quanto ao tempo de prática de atividade física na academia com relação aos homens e as mulheres, onde na mesma faixa etária os homens possuem um tempo de prática superior às mulheres, que em sua maioria são praticantes por um período máximo de 6 meses.

O gráfico 9 representa o nível de satisfação com a auto imagem entre os homens, de acordo com o tempo de prática de atividade física na academia. Pôde-se perceber que 57% dos entrevistados com mais de um ano de prática, estão satisfeitos com seu corpo.

Comparando o nível de satisfação com a autoimagem dentro da faixa etária de 18 a 24 anos, pôde se perceber que os homens estão mais satisfeitos com sua imagem corporal do que as mulheres (Gráfico 3).

Rufino, Soares e Santos (2000), afirma que a maioria dos praticantes de atividades física em academias, realizam essas atividades por até 6 meses ou então, por mais de 3 anos, fator esse, que vai de encontro com os resultados obtidos nos gráficos 8 e 12 do presente estudo, onde afirma que a maioria dos homens praticam atividade física na academia por um período superior a 1 ano.



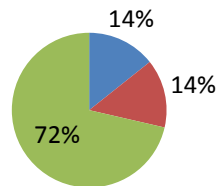
O gráfico 10 representa o tempo de prática de atividade física dos homens entrevistados na faixa etária entre 30 e 34 anos de idade. Com o gráfico pode se perceber que a maioria dos praticantes tem no máximo 6 meses de prática de atividade física na academia.

O gráfico 11 apresenta os resultados com relação ao nível de satisfação corporal dos homens em relação ao tempo de prática de atividade na academia. Pôde se perceber, mais uma vez, que os homens com o maior tempo de prática de atividade física possuem uma satisfação com a autoimagem superior aos que praticam tais atividades a menos tempo. Dentro da faixa etária, os praticantes entre 7 meses e um ano de prática estão totalmente insatisfeitos com sua imagem corporal, dados esses que vão de encontro aos resultados encontrados no nível de satisfação corporal das mulheres nesse mesmo período de prática de atividade física na academia (gráficos 3 e 5).

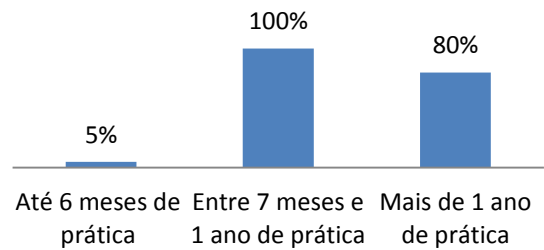


**Gráfico 12 - Tempo de prática dos homens na faixa etária com mais de 45 anos de idade**

- Até 6 meses de prática
- Entre 7 meses e 1 ano de prática
- Mais de 1 ano de prática

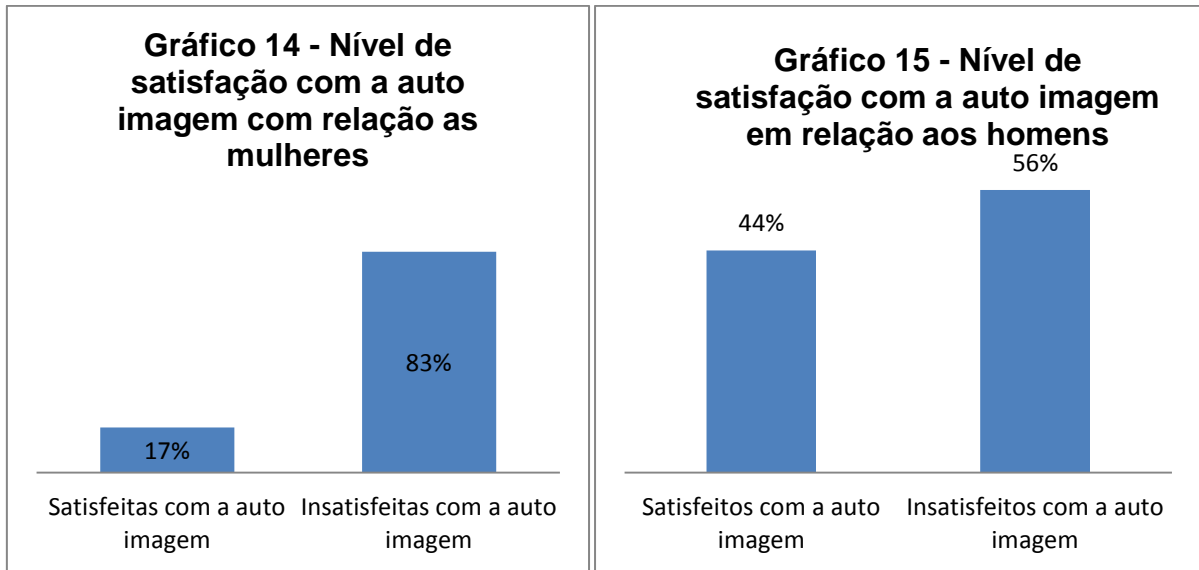


**Gráfico 13 - Nível de satisfação com a auto imagem dos homens na faixa etária com mais de 45 anos de idade**



O gráfico 12 representa o tempo de prática dos homens na faixa etária com mais de 45 anos de idade. Tal gráfico demonstra que a maioria dos homens, mais uma vez, praticam atividade física na academia a mais de um ano.

O gráfico 13 representa os resultados com relação ao nível de satisfação com a autoimagem dos homens com mais de 45 anos de idade, onde pode se perceber que possuem um grau de satisfação com a autoimagem muito elevada.



Os gráficos acima representa o nível de satisfação e insatisfação com a autoimagem relacionada aos sexos masculino e feminino. Pôde-se constatar de acordo com a pesquisa, que as mulheres se encontram menos satisfeitas com sua autoimagem (gráfico 14) do que os homens, que apesar de ter a maioria dos entrevistados insatisfeitos com sua autoimagem (gráfico 15) possuem um número maior de satisfação do que as mulheres.

Os dados acima corroboram com o estudo realizado por Vidal (2006), onde afirmou que as mulheres estão significativamente menos satisfeitas com seu corpo comparado com os homens.

## **Considerações Finais**

De acordo com o presente estudo, pôde-se perceber que o nível de satisfação corporal entre alunos praticantes de atividade física na academia investigada, em sua maioria, estão insatisfeitos com sua imagem corporal, desta maioriaa faixa etária entre 18 a 24 anos teve maior prevalência.

Com os resultados encontrados nesta pesquisa, notou-se que as mulheres estão muito mais insatisfeitas com sua imagem corporal em relação aos homens, onde menos de 20% de todas as entrevistadas estão satisfeitas com sua autoimagem.

Outro resultado de grande relevância obtida neste estudo é o fator tempo de prática relacionado ao nível de satisfação corporal, onde quanto maior era o tempo de prática, maior era o nível de satisfação corporal. Porém, as mulheres com idade acima dos 45 anos, mesmo com maior tempo de prática demonstraram grande insatisfação, diferente dos homens que tiveram um alto nível de satisfação corporal dentro da mesma faixa etária.

Novos estudos sobre autoimagem e satisfação corporal dos praticantes de atividade física em academias seriam bem vindos e contribuiriam muito para o progresso nessa linha de pesquisa.

## REFERÊNCIAS

BEPPU, Sívio Roberto Gomes; BARROS, Ana Cristina da Silva; JUNIOR, Joaquim Martins. Motivos que levam as pessoas a frequentarem a academia de musculação em busca do corpo belo. **Anais Eletrônico, VI Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar, Centro Universitário de Maringá**. Maringá-Paraná, outubro 2011.

CIAMPO, Luiz A. D. et al. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. **Rev. Bras. Crescimento Desenvolvimento Hum.** v.20, n. 3, p. 671-679, 2010.

CORREIA, Élder Silva; ZOBOLI, Fabio; MEZZARROBA, Cristiano. Os padrões de beleza corporal masculino e as interfaces com a cultura, a ciência e o mercado. **Praxia, Rev. online de educação física da UEG.** v. 1, N. 1, Janeiro, 2013.

FERMINO, Rogério César; PEZZINE, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Rer. Bras. Med. Esporte.** Paraná, v. 16, n 1, Jan/Fev, 2010.

KAKESHITA I.S. Adaptação e validação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros. **Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP**, 2008.

HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandez. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de Ginástica e musculação. **Rev. Bras. Cienc. Esporte.** Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

NUNES, Raquel Ramalho, et. al. Confiabilidade da classificação do estado nutricional obtida através do IMC e três diferentes métodos de percentual de gordura corporal em pacientes com diabetes melito tipo 1. **Arq Bras Endocrinol Metab.** Rio de Janeiro, v. 53, n. 3, p. 360-367, 2009

PATRICIO, Janira Bertan. A influência da mídia na academia: reflexos no cotidiano de praticantes de exercícios físicos. **Universidade do extremo sul catarinense**. Criciúma, p. 12-68, Dezembro, 2012.

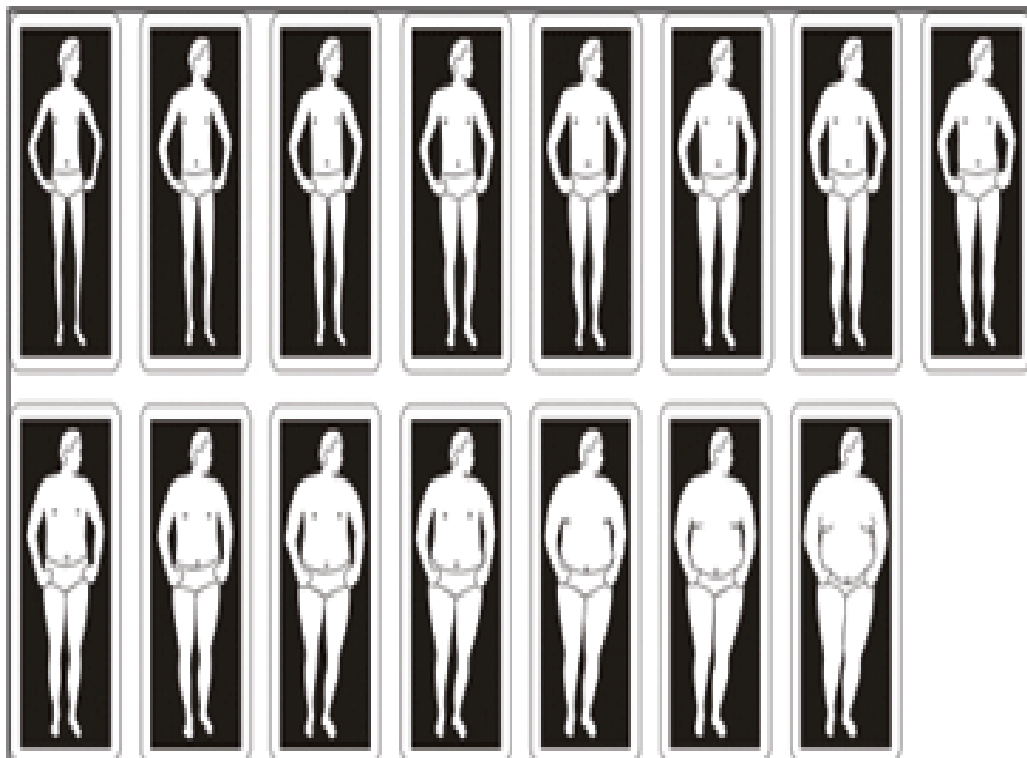
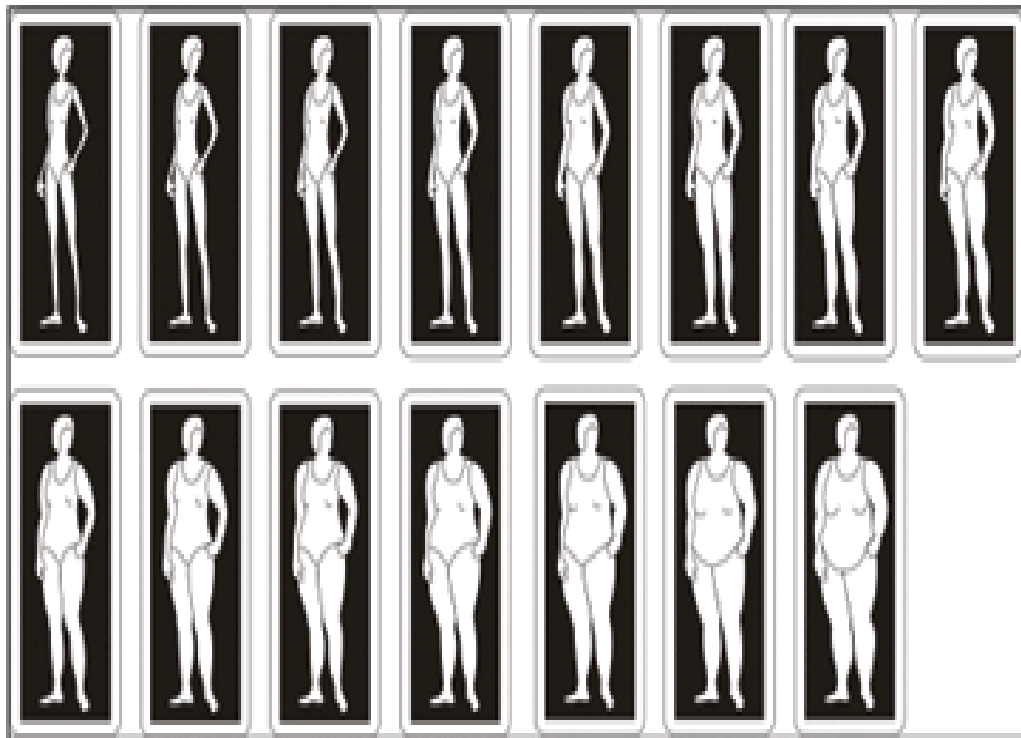
RUFINO, Veronica Silva; SOARES, Lillian F. da S.; SANTOS, Daniela Lopes dos. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Kinesis**. Santa Maria, p. 57–68, 2000.

SEVERIANO, Maria de Fátima Vieira; RÉGO, Mariana Oliveira do; MONTEFUSCO, Érica Vila Real. O corpo idealizado de consumo: paradoxos da hipermodernidade. **Revista Mal-estar e Subjetividade**. Fortaleza, v. 10, n. 1, p. 137-165, março, 2010.

TESSMER, Chiara Scaglioni et. al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. **Rev. Bras. Ci e Mov**. Pelotas – RS, v. 14, n.1, p. 7-12, Janeiro, 2006.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. SILVERMAN, N. S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VIDAL, Ana Rita Carvalho. Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia. Estudo comparativo entre praticantes de musculação e de aulas de grupo. **Faculdade de desporto da universidade do porto**. Porto, p. 3 – 91, 2006.

**6- ANEXOS****Escala de silhueta proposta por Kakeshita (2008).****Figura 1. Escala de Silhuetas para adultos.**

## 6.1 Termos de compromisso da instituição coparticipante

Brasília ..... de ..... de .....

Eu, Ana Paula Gonçalves da Silva, responsável pela **fittrainer academia de ginástica** estou de acordo com a realização da pesquisa, intitulada: **Autoimagem e satisfação corporal dos alunos de uma academia**, de responsabilidade do pesquisador **Leonardo Marins Tavares** para efeito de **Trabalho de Conclusão de Curso**, relativo ao Bacharelado em Educação Física da Universidade Católica de Brasília – CEP/UCB.

O estudo envolve avaliar a autoimagem e a satisfação corporal dos alunos da academia utilizando como instrumento de avaliação a escala de silhuetas propostas por Kakeshita(2008). Este estudo terá duração de **uma semana** com previsão de início para 07 de Outubro.

---

(Nome do responsável)  
Assinatura/carimbo

---

Nome do pesquisador responsável pelo protocolo de pesquisa:  
Assinatura

## 6.2 Termos de consentimento livre e esclarecido

O (a) Senhor(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto: **Autoimagem e satisfação corporal dos alunos de uma academia** sob responsabilidade do Prof. **Severino Leão de Albuquerque Neto** e o aluno **Leonardo Martins Tavares**.

O objetivo desta pesquisa é: Avaliar o nível de satisfação corporal dos alunos praticantes de atividades físicas em academia, esta pesquisa justifica-se, pois de acordo com seus resultados, pode servir como um instrumento para melhoria das ações profissionais de todos os envolvidos com a prestação dos serviços na academia.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a). O(A) Senhor(a) pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo.

A sua participação será da seguinte forma: o voluntário responderá algumas perguntas feitas pelo pesquisador que anotarás tais informações em um questionário de avaliação na frente do entrevistado.

Se o(a) Senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, telefone para: **Prof. Severino Neto**, na instituição **Universidade Católica de Brasília** telefone: **(61) 3356-9046**.

---

Nome / assinatura

---

Pesquisador Responsável  
Nome e assinatura

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_



## 7.Apêndice

### Questionário de avaliação da autoimagem e satisfação corporal

#### Faixa etária:

- ( ) 18 à 24 anos; ( ) 25 à 29 anos; ( ) 40 à 44 anos;  
 ( ) 30 à 34 anos; ( ) 35 à 39 anos; ( ) Mais de 45 anos;

#### Tempo de prática de atividade física em academia:

- ( ) Até 6 meses de prática; ( ) entre 7 meses e 1 ano de prática; ( ) Mais de 1 ano de prática;

#### Perguntas:

- 1) Como você se auto identifica de acordo com as figuras abaixo?
- 2) Como você gostaria de estar, de acordo com as figuras abaixo, se não estiver satisfeita com o seu corpo?

Escala de Silhueta para o sexo feminino (KAKESHITA, 2008 p.27).



## Questionário de avaliação da autoimagem e satisfação corporal

### Faixa etária:

- ( ) 18 à 24 anos; ( ) 25 à 29 anos; ( ) 40 à 44 anos;  
( ) 30 à 34 anos; ( ) 35 à 39 anos; ( ) Mais de 45 anos;

### Tempo de prática de atividade física em academia:

- ( ) Até 6 meses de prática; ( ) entre 7 meses e 1 ano de prática; ( ) Mais de 1 ano de prática;

### Perguntas:

- 1) Como você se auto identifica de acordo com as figuras abaixo?
- 2) Como você gostaria de estar, de acordo com as figuras abaixo, se não estiver satisfeito com o seu corpo?

Escala de Silhueta para o sexo Masculino (KAKESHITA, 2008 p.27).

