

**AVALIAÇÃO DA (IN)SATISFAÇÃO CORPORAL E RISCO DE TRANSTORNO ALIMENTAR
EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Yasmin Santos Candido¹, Elton Bicalho de Souza²

RESUMO

A crescente valorização da estética corporal, intensificada pelas redes sociais, tem contribuído para o aumento da insatisfação com a imagem corporal e de comportamentos alimentares de risco, sobretudo entre mulheres. Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo investigar a prevalência de (in)satisfação corporal e o risco de transtornos alimentares em mulheres praticantes de musculação. Trata-se de um estudo transversal, conduzido com 48 participantes, por meio da aplicação da Escala de Silhueta Corpórea e do Eating Attitudes Test (EAT-26). Verificou-se que 79,2% das mulheres apresentaram insatisfação corporal, predominantemente associada ao desejo de emagrecimento, enquanto 45,8% obtiveram escores de alto risco para transtornos alimentares. Somando-se os grupos de baixo e alto risco, 87,5% das participantes apresentaram algum nível de risco. Embora não tenha sido observada associação estatisticamente significativa entre insatisfação corporal e risco de transtorno alimentar, constatou-se tendência de maior risco entre mulheres insatisfeitas que desejavam emagrecer. Conclui-se que a insatisfação corporal feminina se mostra mais relacionada à busca por magreza do que à hipertrofia muscular, destacando a influência dos padrões estéticos e das redes sociais sobre a autoimagem e os comportamentos alimentares. Tais achados reforçam a necessidade de estratégias educativas e preventivas que promovam uma relação mais equilibrada e saudável com o corpo.

Palavras-chave: Imagem corporal. Insatisfação corporal. Comportamento alimentar.

1 - Discente do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário de Volta Redonda-UniFOA, Volta Redonda, Rio de Janeiro, Brasil.

2 - Doutor em Ciências, Docente do UniFOA, Brasil.

ABSTRACT

Evaluation of body (dis)satisfaction and eating disorder risk among women engaged in resistance training

The growing emphasis on body aesthetics, intensified by social media, has contributed to increased body image dissatisfaction and risky eating behaviors, especially among women. In this context, the present study aimed to investigate the prevalence of body (dis)satisfaction and the risk of eating disorders among women engaged in resistance training. This was a cross-sectional study conducted with 48 participants, using the Body Silhouette Scale and the Eating Attitudes Test (EAT-26). The results showed that 79.2% of the women reported body dissatisfaction, predominantly associated with the desire for weight loss, while 45.8% scored at high risk for eating disorders. When combining the low- and high-risk groups, 87.5% of the participants presented some level of risk. Although no statistically significant association was found between body dissatisfaction and the risk of eating disorders, there was a tendency toward higher risk among dissatisfied women seeking weight loss. It is concluded that female body dissatisfaction is more closely related to the pursuit of thinness than to muscular hypertrophy, highlighting the influence of aesthetic standards and social media on self-image and eating behaviors. These findings reinforce the need for educational and preventive strategies that promote a more balanced and healthy relationship with the body.

Keywords: Body image. Body dissatisfaction. Feeding Behavior.

E-mail dos autores:
yasmin.caandido07@gmail.com
elton.souza@foa.org.br

Autor correspondente:
Elton Bicalho de Souza
Centro Universitário de Volta Redonda,
Campus Oezio Galotti. Av. Dauro Peixoto
Aragão, 1325. Três Poços, Volta Redonda-RJ,
Brasil. CEP: 27240-560.

INTRODUÇÃO

Com o advento das redes sociais a estética corporal tornou-se excessivamente valorizada, gerando por vezes uma insatisfação com o corpo, o que remete a comportamento dismórfico.

Estes se manifestam por uma preocupação com defeitos na aparência física não observáveis a outras pessoas, a ideia de músculos pouco desenvolvidos levando a comportamentos disfuncionais como, uso de esteroides, suplementos alimentares, dietas, levantamento de peso excessivamente, às vezes causando alguma lesão (Alvarenga e colaboradores, 2020; Stein, Ribeiro, 2021).

Discussões promovidas recentemente pela Comissão de Saúde da Câmara dos Deputados alertam que as redes sociais podem potencializar esse tipo de comportamento e, por isso, alguns especialistas inclusive sugerem que as redes sociais deveriam banir temas como emagrecimento, dado o aumento dos casos de transtornos alimentares. No Brasil, estima-se que cerca de 15 milhões de pessoas sejam acometidas com algum tipo de transtorno alimentar (Brasil, 2024).

A distorção da própria imagem aliada a busca da validação social desperta nas mulheres o desejo de serem reconhecidas por sua dedicação na musculação (Stein, Ribeiro, 2021).

Esse processo pode levar à motivação errada para exercícios físicos, antes visto como uma busca pela saúde. Padrões de beleza impostos pela sociedade, familiares e amigos podem gerar consequências que comprometem não apenas o a saúde e a qualidade de vida, mas aumenta o risco de suicídio, com taxas de ideação suicida variando de 17% a 77%, dependendo da população (Tacca e colaboradores, 2023).

Um relatório da International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) registrou um aumento de 3,4% de procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos em 2023. O Brasil é o segundo país do mundo que mais realiza esses procedimentos, ficando atrás apenas dos Estados Unidos (ISAPS, 2024).

Para além desse tipo de intervenção é sabido que existe um uso abusivo e distorcido de fármacos anabolizantes para obtenção de resultados rápidos, que podem ocasionar consequências graves para saúde (Amorim e colaboradores, 2025).

Esses fatos reforçam a insatisfação corporal e a busca pelo corpo “ideal”, favorecendo o surgimento de transtornos de imagem corporal (TDC).

Félix e colaboradores (2023) em uma pesquisa cujo objetivo foi apurar a existência da diferença no nível de vigorexia e insatisfação entre homens e mulheres revelaram que a prevalência de comportamentos vigoréticos era de 30% nos homens e 12% nas mulheres entrevistadas.

Por ser mais prevalente em homens, existe uma escassez de estudos voltados para as mulheres, e a falta de exposição do tema no público feminino faz com que muitas mulheres vivenciem esse transtorno de maneira silenciosa, comprometendo a eficiência de programas de prevenção e tratamento do TDC para esse grupo (Stein, Ribeiro, 2021).

Dada a importância do tema, e diante da escassez de estudos que identifiquem a real prevalência de vigorexia em mulheres o presente trabalho teve como objetivo verificar a prevalência de (in)satisfação corporal e o risco de transtorno alimentares em mulheres praticantes de musculação.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal realizado com mulheres praticantes de musculação. Como critérios de inclusão as participantes deveriam ter 18 anos ou mais, praticarem musculação há pelo menos 6 meses e que aceitassem participar de forma espontânea, consentindo a participação por meio de termo de consentimento livre e esclarecido.

As participantes foram captadas em redes sociais e academias, e receberam um link do Google Forms® para acessarem o termo de consentimento e o questionário, criado para traçar o perfil da amostra.

No mesmo instrumento as participantes avaliaram a (in)satisfação corporal por meio da Escala de Silhueta Corpórea de Stunkard, Sorensen, Schlusinger de 1983 com nove silhuetas corporais.

Foi solicitado a participante que assinalasse uma figura que ela acreditava ser a que representasse atualmente o seu corpo, e uma outra figura que representasse o que ela consideraria o seu ideal de corpo. A diferença entre o atual e o ideal foi considerada a medida da (in)satisfação corporal, ou seja, quanto maior a distância entre o ideal e o atual, mais

insatisfeita estaria a participante; quanto menor a diferença, menor seria a insatisfação e, por fim; se a atual fosse a mesma do desejável, a participante estaria satisfeita com o seu corpo.

Para avaliar o risco de transtorno alimentar foi aplicado o Eating Attitudes Test (EAT-26) - versão validada em português (Almeida e colaboradores, 2016). Escores iguais ou superiores a 21 pontos foram considerados de alto risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares; entre 10 a 20 foram considerados de baixo risco, e de 0 a 9 pontos foram considerados isentos de risco.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva (média, desvio-padrão, frequências e percentuais). A normalidade das variáveis contínuas foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk.

Para comparar variáveis contínuas entre dois grupos utilizou-se o teste de Student ou o teste de Mann-Whitney, conforme a distribuição dos dados. As associações entre variáveis categóricas foram verificadas pelo teste do qui-quadrado de Pearson ou teste exato de Fisher. Para avaliar correlações entre

escores de insatisfação corporal com outras variáveis utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman.

O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$). O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do UniFOA, sob certificado de apresentação para apreciação ética (CAAE) nº 04415818.3.0000.5237.

RESULTADOS

Entre os meses de setembro e outubro de 2025 foram obtidos um total de 50 devolutivas, sendo que dois formulários foram descartados por inconsistência no preenchimento, restando 48 participações.

A mediana da idade das participantes foi de 24 (23 - 27) anos, com a maioria declarando não ter filhos (70,8%), trabalhando e estudando (72,9%) e se referindo branca (58,3%). Foi percebida maior concentração de resposta para casada (33,3%), com renda familiar de 4 salários-mínimos ou mais (45,8%). A tabela 1 apresenta o descritivo das mulheres participantes do estudo.

Tabela 1 - Perfil das mulheres participantes da pesquisa.

Variável	n	%
Estado civil		
Namorando	15	31,3
Solteira	14	29,2
Casada	16	33,3
Em união estável	3	6,2
Total	48	100
Quantidade de filhos		
0	34	70,8
1	11	22,9
2 ou mais	3	6,3
Total	48	100
Ocupação		
Apenas estudando	10	20,8
Desempregada e estudando	1	2,1
Trabalho e estudo	35	72,9
Não desejo responder	2	4,2
Total	48	100
Renda ¹		
Menos de 1 salário	1	2,1
1 salário-mínimo	2	4,2
1-3 salários-mínimos	18	37,5
Mais de 4 salários	22	45,8
Não desejo responder	5	10,4
Total	48	100

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Cor de pele ²		
Branca	28	58,3
Mulata ou negra	7	14,6
Parda/ amarela	13	27,1
Total	48	100

1 = salário-mínimo vigente: R\$ 1.518,00; 2 = cor de pele declarada.

Adicionalmente às características sociodemográficas foi analisado o estilo de vida e alguns hábitos das participantes, que estão expostos na Tabela 2.

Os dados indicam que a maioria das mulheres (52,1%) não consome bebidas alcoólicas e não fuma (91,7%),

E metade da amostra (50%) declarou praticar exercício por pelo menos cinco dias da semana.

Tabela 2 - Hábitos de vida das participantes da pesquisa.

Variável	n	%
Consumo de bebida alcoólica		
Não consome	25	52,1
Frequentemente	17	35,4
Raramente	6	12,5
Total	48	100
Consumo de cigarro		
Não consome	44	91,7
Raramente	2	4,2
Frequentemente	2	4,1
Total	48	100
Frequência de exercício físico		
Sedentário	8	16,7
1 a 2x por semana	4	8,3
3 a 4x por semana	12	25,0
> 5x por semana	24	50,0
Total	48	100

Fonte: os autores

A figura 1 apresenta a frequência de utilização de suplementos reportada pelas participantes. A maioria das mulheres (68,8%)

afirmou nunca ter utilizado nenhum suplemento nutricional.

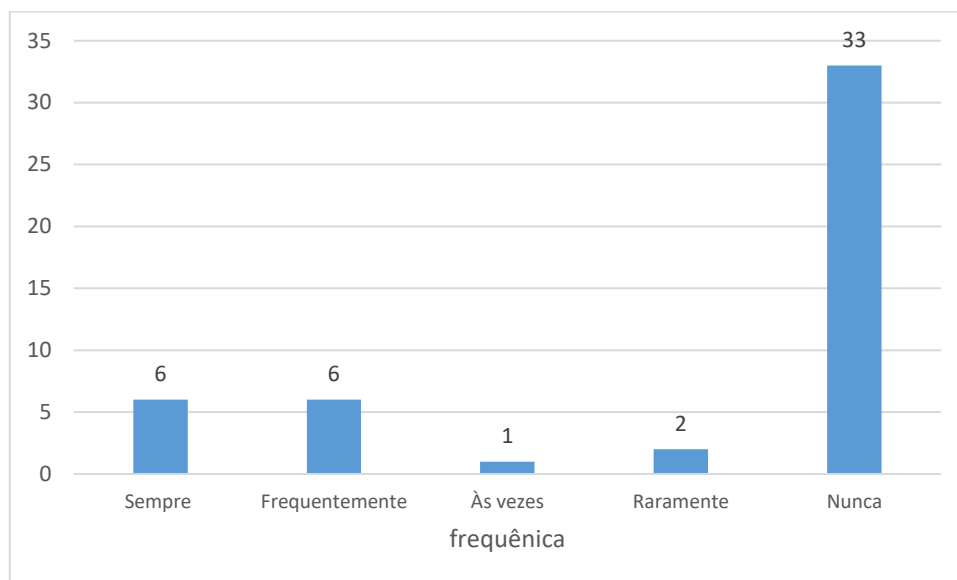


Figura 1 - Utilização de suplementos nutricionais pelas participantes da pesquisa.

A avaliação de (in)satisfação corporal pela Escala de Silhueta Corpórea apresentou mediana da figura referente ao atual corpo de 4 (2-9), enquanto a mediana da figura do corpo desejado foi de 3 (2-4).

A maioria (79%) deseja uma silhueta corporal diferente da atual, e a diferença entre

a silhueta atual e a silhueta desejada foi estatisticamente significativa ($t=4,54$; $p<0,001$).

Observou-se que a maioria das participantes ($n=32$) gostaria de perder peso, seguido por mulheres que estavam satisfeitas com o corpo ($n=10$) e as que desejavam hipertrofia ($=6$), conforme ilustra a figura 2.

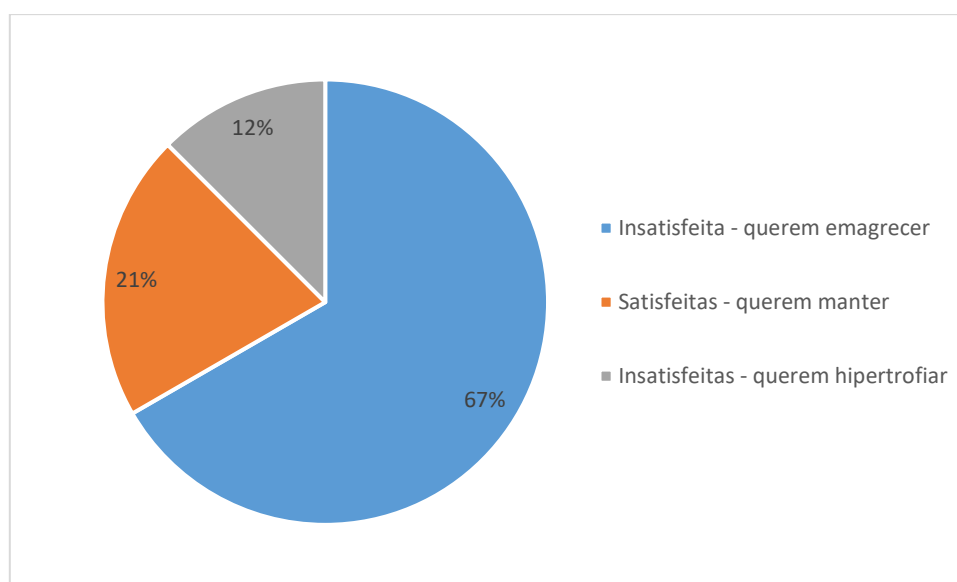


Figura 2 - (In)satisfação corporal das mulheres participantes da pesquisa.

O risco de transtorno alimentar mensurado pelo EAT-26 está apresentado na tabela 3. A mediana da pontuação observada

foi de 18 pontos (1 - 44), evidenciando maior concentração de mulheres com risco elevado (45,8%).

Tabela 3 - Risco de transtornos alimentares mensurado nas participantes da pesquisa.

Variável	n	%
Isentas	6	12,5
Baixo risco	20	41,7
Alto risco	22	45,8
Total	48	100

Fonte: os autores

Somando as categorias de baixo e alto risco, observa-se um total de 87,5% das mulheres apresentando algum risco de transtorno alimentar.

Por fim, foi verificada a associação entre risco de transtorno alimentar com

insatisfação corporal, e mesmo observando maior tendência risco em mulheres que desejam emagrecer (tabela 4), essa associação não foi significativa ($X^2 = 7,36$; $p=0,118$).

Tabela 4 - Associação entre transtornos alimentares e (in)satisfação corporal nas participantes da pesquisa

Classificação	Emagrecimento	Manutenção	Hipertrofia	Total
Isenta	2	3	1	6
Baixo risco	13	5	4	22
Alto risco	17	2	1	20
Total	32	10	6	48

Fonte: os autores

DISCUSSÃO

Wasem e Nicoletto (2024) avaliaram o comportamento alimentar e a insatisfação corporal de mulheres na Serra Gaúcha, e descrevem uma amostra com média de idade de 30 anos, com maioria de participantes que apenas trabalham (80,3%) e maior concentração de participantes casadas (46,5%).

Esses achados diferem em parte do que foi encontrado na presente pesquisa, uma vez que os resultados evidenciam um perfil de mulheres mais jovens, e que trabalham e estudam - nenhuma participante declarou apenas trabalhar.

No entanto, também foi percebida maior concentração de respostas para mulheres casadas.

Quanto a prática de exercício físico metade da amostra declarou praticar exercício por pelo menos cinco dias da semana. Esses resultados dialogam com outras pesquisas que analisam o comportamento alimentar e o estilo de vida de mulheres, permitindo identificar padrões semelhantes e divergências relevantes.

Um estudo realizado por Azevedo e (2021) com o objetivo de analisar o consumo de bebidas alcoólicas e a qualidade da

alimentação em mulheres com compulsão alimentar investigou um grupo similar de 50 mulheres, e identificou que a maioria das participantes (62%) também não consumia bebida alcoólica, corroborando com os achados aqui descritos.

Giovanella e colaboradores (2023) em uma pesquisa com objetivo de avaliar a presença de insatisfação corporal e a relação com o estado nutricional de praticantes de atividade física relatam que a maioria (53%) fazia exercício físico, sendo que 20% reportaram atividade de 3 a 4 vezes por semana.

A maioria das participantes afirmou não utilizarem suplementos como forma de auxílio ergogênico.

Rosa Junior e colaboradores (2020) demonstraram, em estudo realizado com 151 mulheres de Juiz de Fora, que os principais objetivos das frequentadoras de academia estavam relacionados à melhora da aparência física, com ênfase no aumento da massa muscular e na redução da gordura corporal. O estudo revelou que, assim como na presente pesquisa, a maioria também reportou não utilizar nenhum tipo de suplemento, e identificaram que o uso desse subterfúgio é mais frequente entre mulheres que buscam hipertrofia.

A elevada prevalência de insatisfação encontrada na presente pesquisa é corroborada por Wasem e Nicoletto (2024), que em um estudo realizado na Serra Gaúcha, com 370 mulheres, avaliaram o comportamento alimentar e suas associações, e encontraram que 78,6% das participantes estavam insatisfeitas com o corpo atual de acordo com a Escala de Stunkard.

Porém, diferente do achado na presente pesquisa, os pesquisadores encontraram associação entre estar insatisfeita com a própria imagem e possuir algum tipo de comportamento alimentar não adequado, onde mulheres que tinham hábitos alimentares inadequados de acordo com a EAT-26 estavam mais longe da imagem corporal que gostaria de possuir.

Mesmo não encontrando associação entre as variáveis, foi possível identificar que 93,4% das mulheres que gostariam de emagrecer possuem risco de transtornos alimentares.

Essa situação é reforçada por Santos e colaboradores (2021), que realizaram um estudo para avaliar a associação da imagem corporal e o comportamento alimentar em universitários de uma capital do Nordeste, e encontraram que houve associação entre (in)satisfação da imagem corporal e comportamento alimentar, sendo que mulheres que superestimaram a silhueta corporal apresentaram associação direta com alimentação restritiva.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar a manifestação do Transtorno Dismórfico Corporal (vigorexia) em mulheres praticantes de musculação, relacionando níveis de (in)satisfação corporal e risco para transtornos alimentares.

Os resultados demonstraram elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal (79,2%) e risco expressivo para transtornos alimentares (87,5%), embora sem evidências significativas.

A insatisfação observada esteve mais associada ao desejo de emagrecimento do que à busca por hipertrofia muscular, sugerindo influência dos padrões estéticos e das redes sociais sobre a autoimagem feminina.

Os achados confirmam que a insatisfação corporal permanece como fator relevante para mulheres, reforçando a

necessidade de estratégias educativas e preventivas voltadas à promoção de uma relação mais saudável com o corpo.

Recomenda-se a realização de estudos com amostras maiores e delineamentos longitudinais para aprofundar a compreensão dos fatores psicossociais e culturais que permeiam o comportamento dismórfico no público feminino.

REFERÊNCIAS

1-Alvarenga, M.S.; Dunker, K.L.L.; Philippi, S.T. Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento. Manole. 2020.

2-Amorim, D.R.S.G.; e colaboradores. Dismorfia muscular e o uso de esteroides anabolizantes: uma revisão de escopo. Brazilian Medical Students Journal. Vol. 10. Núm. 14. p. 1-13. 2025.

3-Azevedo, L.D.S. Compulsão alimentar em mulheres: padrão do consumo de bebidas alcoólicas e qualidade da alimentação. Dissertação. Mestrado em Nutrição e Metabolismo. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto. 2021.

4-Brasil. Câmara dos Deputados. Transtorno alimentar atinge cerca de 15 milhões de brasileiros, revela pesquisador em audiência na Câmara. 2024. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1082779-transtorno-alimentar-atinge-cerca-de-15-milhoes-de-brasileiros-revela-pesquisador-em-audiencia-na-camara/>. Acesso em: 15/10/2025.

5-Félix, T.L.M.; e colaboradores. Insatisfação com a imagem corporal e vigorexia em homens e mulheres praticantes de musculação. Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol. 22. Núm. 2. p. 45-52. 2023.

6-Giovanella, F.T.; Zanella, P.B.; Bruch-Bertani, J.P. Avaliação do estado nutricional e da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 17. Núm. 110. p. 547-555. 2023.

7-International Society of Aesthetic Plastic Surgery - ISAPS. ISAPS International Survey on Aesthetic/ Cosmetic Procedures Performed in 2023: Full Report and Press Release. 2024.

Disponível em:
<https://www.isaps.org/discover/about-isaps/global-survey/>. Acesso em: 22/09/2025.

8-Rosa Junior, C.R.R.; e colaboradores. Insatisfação com a massa corporal e uso de suplementos alimentares em frequentadoras de academias de ginástica em Juiz de Fora-MG. *Kinesis*. Vol. 38. p. 1-15. 2020. DOI: 10.5902/2316546424160.

9-Santos, M.M.; e colaboradores. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *J Bras Psiquiatr*. Vol. 70. Núm. 2. p. 126-33. 2021. DOI: 10.1590/0047-2085000000308.

10-Stein, F.L.P.; Ribeiro, P.R.C. A Produção da Vigorexia em Mulheres: Análise da Produção Científica a partir de uma perspectiva foucaultiana. *Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*. Vol. 7. Núm. 3. p. 1-25. 2021. DOI: 10.23899/relacult.v7i3.2223.

11-Tacca, A.L.F.; e colaboradores. Prevalência de transtorno alimentar e transtorno dismórfico corporal em adolescentes do sexo feminino: fatores de influência associados e comparação entre estudantes das redes pública e particular. *Debates em Psiquiatria*. Vol. 13. p. 1-21. 2023. DOI: 10.25118/2763-9037.2023.v13.1007.

12-Wasem, S.; Nicoletto, B. B. Comportamento alimentar e insatisfação da imagem corporal em mulheres da Serra Gaúcha. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 18. Núm. 117. p. 1176-1183. 2025.

Recebido para publicação em 11/11/2025
Aceito em 30/01/2026