

# Autopercepção de imagem corporal por mulheres jovens adultas e da meia-idade praticantes de caminhada

Self-perception of body image for young adult and midlife women practitioners of walk

Maria de Fatima de Matos Maia<sup>1,2</sup>  
Berenilde Valéria de Oliveira Sousa<sup>1,2</sup>  
Fernanda Maia Tolentino<sup>2,3</sup>  
Marcel Guimarães da Silveira<sup>1,2</sup>  
Thatiana Maia Tolentino<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES;

<sup>2</sup> Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte/Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia - GIPESOM.

<sup>3</sup> Prefeitura Municipal de Montes Claros - Secretaria de Esportes e Lazer.

## Resumo

O objetivo desse estudo foi verificar a autopercepção da imagem corporal por mulheres praticantes de caminhada jovens adultas e na meia-idade da cidade de Montes Claros - MG. O estudo é descritivo, quantitativo e de delineamento transversal cuja amostragem aleatória, estratificada e proporcional foi de 165 mulheres. Para a variável dependente percepção da imagem corporal foi utilizado o questionário estruturado *Body Shape Questionnaire* (BSQ) versão para português e como variáveis independentes a idade, escolaridade, estado civil, tipo de residência, religiosidade, doença, frequência de caminhada, prática de outra atividade física e ter filhos. Os dados foram submetidos à análise descritiva e posteriormente foram realizadas as comparações fazendo uso do teste *t* e ANOVA. A pesquisa conta com parecer do Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros Processo Nº 1642 de 18/09/2009. Nas mulheres jovens adultas, os resultados da percepção da imagem corporal mostraram 64,3% sem insatisfação, 31,6% com insatisfação leve, 4,1% com insatisfação moderada e na meia idade 55,2% sem insatisfação, 37,3% insatisfação leve, 7,5% insatisfação moderada. Na comparação das variáveis independentes não foram encontradas diferenças significativas em nenhum dos grupos investigados. Entre as faixas etárias analisadas, nenhuma apresentou insatisfação grave com a imagem corporal. Os fatores investigados não foram impactantes na imagem corporal das jovens adultas e meia-idade.

**Palavras-chave:** Caminhada, imagem corporal, mulheres.

## Abstract

The objective of this study was to verify the self-perception of body image by young adult and middle-aged women practitioners of walk from the city of "Montes Claros - MG". The study was descriptive, quantitative and cross-sectional, whose sample was randomly, stratified and proportional composed by 165 women. For the dependent variable perception of body image, was used the structured questionnaire *Body Shape Questionnaire* (BSQ) portuguese version, and, as independent variables, we had age, schooling, marital status, type of residence, religiousness, disease, frequency of walk, practice of another physical activity and have kids. The data were submitted to descriptive analysis and after were realized the comparisons making use of "test *t*" and "ANOVA". The research has opinion of the Ethics Committee of the "Universidade Estadual de Montes Claros" Case No. 1642 of 09/18/2009. In young and adult women, the results of perception of body image showed 64.3% without dissatisfaction, 31.6% with light dissatisfaction, 4.1 with moderate dissatisfaction; on middle-aged, 55.2% without dissatisfaction, 37.3% with light dissatisfaction, 7.5% with moderate dissatisfaction. In comparison of independent variables, were not encountered significant differences in no one of investigated groups. Between the analyzed age lines, no one presented severe dissatisfaction with the body image. The investigated factors were not striking on the body image of young adult and middle-aged women.

**Keywords:** walk, women, body image.

## Endereço para Correspondência

Maria de Fatima de Matos Maia  
Rua Sebastião Duarte, 695  
Bairro Morada do Sol  
Montes Claros - MG  
CEP 39401-373  
Fone (38) 3222-6576  
e-mail: mfatimaia@yahoo.com.br

- Recebido: 19/11/2010
- Re-submissão: 06/05/2011  
25/07/2011
- Aceito: 04/08/2011

## INTRODUÇÃO

A busca incessante por um padrão de corpo ideal, associada às realizações pessoais e à felicidade, está entre as principais causas de alterações da percepção da imagem corporal, em especial, para o gênero feminino. Esta compreensão, quando inadequada, pode ocasionar distúrbios psicossociais e uma baixa autoestima.

As mulheres apresentam maiores riscos para a insatisfação da imagem corporal em função do IMC aumentar ou alterar com mais frequência, quando comparados ao dos homens<sup>1</sup>. A percepção da imagem corporal tem sido amplamente investigada na adolescência e na terceira idade<sup>2,3</sup>, existindo uma lacuna na literatura referente ao adulto jovem e meia idade.

A exposição de corpos bonitos está diretamente relacionada com a insatisfação corporal, sendo por esta razão que nas últimas décadas tenha aumentado a busca pela anatomia ideal. O tipo físico idealizado é determinado culturalmente<sup>4</sup> e a exposição do corpo perfeito pelas jovens adultas têm sido fortemente influenciado pela mídia, podendo este ser um dos motivos do aumento de mulheres insatisfeitas com o próprio corpo<sup>5,6</sup>.

A nossa sociedade valoriza o corpo esbelto podendo ser encontrada, na literatura, fortes correlações entre a pressão social de ser magro e a insatisfação corporal em mulheres adultas jovens<sup>7,8</sup>.

No mundo contemporâneo a valorização do corpo é um fator importante a ser considerado já que ser jovem adulto é estar normalmente no auge da resistência, da força e da energia em que as condições de saúde tendem a ser favoráveis, entretanto, possuir uma boa saúde reflete o estilo de vida e uma série de escolhas realizadas<sup>9</sup>. Dentro desse contexto, a percepção da imagem corporal torna-se um importante objeto de investigação.

Quanto à meia idade, esta é uma fase do ciclo vital que se estende, aproximadamente, dos 40 aos 60 anos e é influenciada por componentes físicos, psicológicos, ambientais e comportamentais complexos<sup>10</sup>. As considerações em torno do que a pessoa realizou e se estas conquistas estão de acordo com os sonhos e as idéias anteriormente alimentadas tornam-se ponto principal nessa etapa da vida. Nesta faixa etária, inicia-se um declínio fisiológico global e a prática de exercícios físicos regulares pode amenizar as consequências desse declínio.

Estar bem, com o próprio corpo pode ser um dos motivos principais que levam as pessoas a iniciar um programa de atividade física<sup>11,12</sup>; já que há estudos que relatam associação entre atividade física e altos níveis de satisfação corporal<sup>13,14,15</sup>.

As mudanças sociais estão influenciando o modo de envelhecer da mulher e este envelhecimento é determinado não só pela questão do tempo, como também a condição social<sup>16</sup>. Este é um processo que é fortemente afetado pela individualidade.

Na revisão bibliográfica realizada não foram encontrados estudos na região norte do estado de Minas Gerais e nem tampouco com mulheres nestas faixas etárias no ciclo vital. Com vistas a sua caracterização, assumindo como referência o índice de Desenvolvimento Humano (IDH), verifica-se que nas duas últimas décadas Montes Claros vem apresentando uma evolução considerável. Entretanto, de acordo com o Relatório 2007 do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), apresenta IDH menor que as cidades com a mesma densidade demográfica da região sul e sudeste.

O objetivo desse estudo foi verificar a autopercepção da imagem corporal por mulheres praticantes de caminhada, na

faixa etária dos 20 aos 40 anos e dos 41 aos 60 anos, levando em consideração a idade, escolaridade, estado civil, tipo de residência, religiosidade, se possui doenças, tipos de doença, frequência semanal de caminhada, prática de outra atividade física e ter ou não filhos.

## METODOLOGIA

O estudo<sup>1</sup> obedeceu as normas e critérios exigidos pela lei 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – CNS, de 10 de Outubro de 1996 que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos. Submetido ao Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, obteve a aprovação através do Parecer Consubstanciado Processo Nº 1642 de 18 de Setembro de 2009.

Este estudo é descritivo, quantitativo, de delineamento transversal e a população composta por mulheres praticantes de caminhada é proveniente de 02 (dois) bairros da cidade de Montes Claros, localizada ao norte do Estado de Minas Gerais.

Quanto às variáveis independentes, estas foram categorizadas em escolaridade (ensino fundamental, médio, superior e analfabeto); estado civil (casada, solteira, viúva e outros); tipo de residência (apartamento, barracão, casa própria e casa alugada); religiosidade (sim e não); possui doenças (sim e não); tipos de doenças (cerebrovasculares, cardíacas, hipertensão arterial, síndrome do pânico, doenças genéticas, câncer e diabetes tipo I e tipo II); se possui doenças (sim e não), frequência a caminhada (1,2,3,4,5 vezes) se pratica outra atividade física (sim ou não).

A amostra foi composta por 165 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária de 20 a 40 anos (jovem adulto; n=98) e 41 a 60 anos (meia-idade; n=67). Para a definição da quantidade de sujeitos participantes do estudo, foram adotadas as orientações para amostragem aleatória, estratificada e proporcional<sup>17</sup>. O cálculo amostral levou em consideração a quantidade de mulheres praticantes de caminhada nos dois bairros selecionados proporcionalmente à população. Foi adotado um erro tolerável de 5%, nível de confiança de 95% e uma prevalência para todos os desfechos na ordem de 50%. Desta forma, para calcular a amostra foi utilizada a fórmula  $n = (Z^2) \cdot p \cdot q \cdot N / e^2 \cdot (N - 1) + p \cdot q \cdot Z^2$ ; na qual **p** = probabilidade de ser rejeitado 50% **q** = probabilidade de ser escolhido 50% **N** = população, **Z** = intervalo de confiança (1,96) e **e** = percentual de erro =  $\leq 0.05$ <sup>17</sup>, seguindo os dados do projeto caminhada saudável da Prefeitura Municipal de Montes Claros.

Após o cálculo, que definiu a quantidade de mulheres necessárias em cada idade, foi realizado um sorteio pelo programa Microsoft Excel do Windows para escolha dos sujeitos. Os sorteados foram contactados durante a caminhada a partir de uma lista de cadastro fornecido pela Prefeitura Municipal. A escolha dos bairros se deu através de um sorteio simples, onde existiam 6 (seis) bairros cadastrados e destes foram escolhidos 2 (dois).

A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre de 2010 nos dois bairros selecionados e após assinatura do Termo de Compromisso Livre e Esclarecido em Pesquisa. Foram consideradas elegíveis todas as mulheres com idades condizentes ao ciclo de vida investigado e que faziam caminhada três vezes por semana.

<sup>1</sup> O presente estudo faz parte da pesquisa intitulada "Hábitos alimentares, imagem corporal, depressão, bem-estar psicológico e subjetivo em adolescentes, jovens adultos, de meia-idade e da terceira idade da cidade de Montes Claros, Estado de Minas Gerais, Brasil" pertencente ao Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia –GIPESOM.

Foram utilizados como instrumentos um questionário estruturado contendo as variáveis independentes e, para a avaliação da imagem corporal, foi utilizado o *Body Shape Questionnaire* – BSQ<sup>18</sup> em sua versão para o português<sup>19</sup>.

O *Body Shape Questionnaire* - BSQ é um questionário de autorrelato composto de 34 questões e que mede o grau de insatisfação com a forma do corpo. As categorias do BSQ foram determinadas a partir da distribuição dos escores obtidos e refletem níveis crescentes de preocupação com a imagem corporal que, de acordo com a somatória de pontos do questionário, correspondem às seguintes faixas: nenhuma (menor ou igual a 80), leve (entre 81 e 110), moderada (entre 111 e 140) e grave (maior ou igual a 140).

Para tratamento dos dados, foi utilizado o programa estatístico (*Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS) 18.00 para Windows. Como procedimentos estatísticos ao longo do estudo, o nível de significância estipulado foi 5% ( $p \leq 0.05$ ); para comparar as diferenças de médias nos casos em que as variáveis independentes apresentavam dois grupos foi utilizado o “teste t” de Student e para verificar as diferenças de médias da variável dependente em função das variáveis independentes com mais de dois grupos foi utilizado o teste ANOVA.

## RESULTADOS

Na tabela 01 abaixo encontra-se a distribuição da amostra quanto as variáveis independentes analisadas no estudo. As mulheres investigadas apresentaram na sua maioria ter o ensino médio, serem casadas, religiosas e residirem em casa própria. As que relataram estar doentes apresentaram um maior percentual de hipertensão e doença genética. Um percentual alto já tem filhos e fazem caminhada quatro ou cinco vezes por semana.

### Imagem Corporal

A princípio a amostra era composta por 168 mulheres divididas em 99 jovens adultas e 69 de meia idade, após a coleta de dados três questionários foram excluídos ficando uma amostra de 165, das quais 98 eram jovens adultas e 67 de meia idade.

Ao submeter os dados da imagem corporal à análise descritiva, o valor médio apresentado nos dois grupos investigados mostraram que não há insatisfação da imagem corporal já que os valores apresentados na tabela 2 se encontram abaixo de 80 que corresponde a nenhuma insatisfação.

**Tabela 1** Distribuição da amostra em relação às variáveis independentes consideradas

Variável	Categoria	n	%
Idade	20-40 anos	98	59,40
	41-60 anos	67	40,06
Escolaridade	Fundamental	44	26,70
	Médio	89	56,90
	Superior	29	17,60
	Analfabeto	3	1,80
Estado Civil	Casada	81	49,10
	Solteira	61	37,00
	Viúva	13	7,90
	Outros	10	6,10
Tipo de residência	Apartamento	12	7,30
	Barracão	7	4,20
	Casa própria	128	77,60
	Casa alugada	18	10,90
Religiosidade	Sim	157	95,20
	Não	8	4,80
Possui doenças	Sim	29	17,60
	Não	136	82,40
Tipos de doenças	Cerebrovasculares	1	3,00
	Cardíacas	1	3,00
	Hipertensão	16	48,50
	Arterial	1	3,00
	Síndrome do pânico	8	24,20
	Doenças genéticas	3	9,10
	Câncer	2	6,10
	Diabetes tipo I	1	3,00
Possui filhos	Sim	104	63,00
	Não	61	37,00
Frequência na caminhada	1 vez	7	4,20
	2 vezes	13	7,90
	3 vezes	28	17,00
	4 vezes	41	24,80
	5 vezes	76	46,10
Prática outra atividade física	Sim	51	30,90
	Não	114	69,10

### Imagem corporal de 20 a 40 anos de idade

Os resultados evidenciaram não existir associação estatística significativa nas variáveis independentes ora analisadas e a imagem corporal de mulheres com idades compreendidas entre os 20 e 40 anos de idade. As variáveis independentes religiosidade, possuir doenças, possuir filhos, praticar ou não outra atividade física além da caminhada, escolaridade, esta-

do civil, tipo de residência, tipos de doenças e a frequência da caminhada não foram impactantes na imagem corporal.

Entretanto, ao observar as médias da imagem corporal apresentadas no teste *t* e Anova, pode-se perceber que, as mulheres não religiosas apresentaram média de 82,25 e as que manifestaram ter neuroses e psicoses média de 89,33 que corresponde a insatisfação leve.

**Tabela 2**

Categorias do BSQ a partir da distribuição dos escores obtidos com a aplicação do questionário de imagem corporal (n= 165)

Idade	Média	Desvio Padrão
20 aos 40 anos	75,10	21,80
41 aos 60 anos	76,76	21,54

**Tabela 3**

Teste *t* e Anova das variáveis independentes em função da imagem corporal mulheres com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos

Variáveis independentes	T* e F*	Média	Desvio Padrão	Valor-p	
<b>Religiosidade</b>	T = -1.380	Sim	74,20	21,73	0,17
		Não	85,25	21,33	
<b>Possui Doenças</b>	T = 0.203	Sim	76,36	14,94	0,84
		Não	74,94	22,59	
<b>Possui Filhos</b>	T = 0.025	Sim	75,16	19,05	0,98
		Não	75,05	23,83	
<b>Pratica outra atividade física</b>	T = 1.384	Sim	79,26	25,74	0,17
		Não	72,89	19,25	
<b>Escolaridade</b>	F=1.053	Fundamental	17,68	3,90	0,35
		Médio	18,44	4,73	
		Superior	20,08	7,39	
<b>Estado Civil</b>	F= 0.115	Solteira	19,07	4,67	0,95
		Viúva	18,66	6,07	
		Outros	17,75	6,01	
<b>Tipo de residência</b>	F= 0.526	Apartamento	19,82	5,37	0,66
		Barracão	18,40	5,83	
		Outros	18,43	5,53	
		Casa própria	20,42	5,12	
		Casa alugada	20,42	5,12	
<b>Tipo de doenças</b>	F=2.160	Cerebrovasculares	-	-	0,17
		Cardíacas	-	-	
		Hipertensão arterial	74,66	10,87	
		Síndrome do pânico	-	-	
		Neuroses e psicoses	61,00	17,03	
		Câncer	89,33	9,89	
		Genéticas	-	-	
<b>Frequência de caminhada por semana</b>	F=.370	1 vez	70,00	-	0,82
		2 vezes	17,67	3,48	
		3 vezes	17,38	4,71	
		4 vezes	18,97	5,60	
			19,56	7,14	

\*T = Teste Student e F = Anova

### Imagem corporal de 41 a 60 anos de idade

Os resultados não evidenciam associação estatística significativa entre as variáveis independentes consideradas nessa investigação indicando que essas questões não influenciam nem positivamente nem negativamente na satisfação da imagem corporal de mulheres de meia idade praticantes de caminhada da cidade de Montes Claros – MG.

### DISCUSSÃO

No presente estudo são apresentados dados acerca da autopercepção da imagem corporal por integrantes da população de mulheres jovens adultas e da meia idade praticantes de caminhada do município de Montes Claros, Minas Gerais mediante o BSQ. Na literatura especializada são raros estudos voltados para as idades investigadas. Portanto, apesar da imagem do corpo para satisfação pessoal ser imprescindível para

esse período longo no ciclo vital, no qual o mundo do trabalho, as conquistas pessoais, a construção de uma família e a segurança financeira são buscas que devem ser concretizadas com maior facilidade se houver uma boa imagem de corpo. Deve-se lembrar que os achados no presente estudo e os resultados disponibilizados para consulta limitam as comparações nessa discussão.

A imagem corporal é importante para todos os seres humanos<sup>20</sup>, e verificar como ela é percebida nas diversas fases da vida se torna necessário. De um modo em geral, como o corpo se apresenta é determinante, pois através dele as pessoas se percebem bem e conseguem transmitir uma imagem positiva para os demais, fazendo com que estes lhes acolham como atraentes e saudáveis.

Dos 20 aos 40 anos, as variáveis independentes analisadas pelo teste "t" e ANOVA evidenciaram que a religiosidade,

**Tabela 4**

**Teste t das variáveis independentes em função da imagem corporal mulheres com idades compreendidas entre os 41 e os 60 anos**

Variáveis independentes		T e F	Média	Desvio Padrão	Valor-p
<b>Religiosidade</b>	Sim	T= - 179	76,76	21,74	0,76
	Não		-	-	
<b>Possui Doenças</b>	Sim	T= -1.628	69,77	16,92	0,10
	Não		79,32	22,62	
<b>Possui Filhos</b>	Sim	T= - 176	76,62	21,09	0,86
	Não		78,40	23,09	
<b>Prática outra atividade física</b>	Sim	T= -.923	72,78	23,29	0,35
	Não		78,18	20,97	
<b>Escolaridade</b>	Fundamental	F= 2.553	18,42	4,56	0,06
	Médio		20,75	5,36	
	Superior		19,75	9,82	
	Analfabeta		12,83	1,37	
<b>Estado Civil</b>	Casada	F= 0.604	19,68	5,56	0,61
	Solteira		17,79	2,72	
	Viúva		17,79	4,72	
	Outros		19,85	7,06	
<b>Tipo de residência</b>	Apartamento	F=.051	18,87	2,65	0,98
	Barracão		17,75	4,94	
	Outros		-	-	
	Casa própria		19,26	5,51	
	Casa alugada		19,12	6,49	
	Cerebrovasculares		57,00	-	
<b>Tipo de doenças</b>	Cardíacas	F=.631	70,70	18,89	0,70
	Hipertensão arterial		74,00	-	
	Síndrome do pânico		71,80	-	
	Neuroses e psicoses		-	-	
	Câncer		54,00	18,08	
	Genéticas		-	11,31	
	Diabetes tipo I		-	-	
	Diabetes tipo II		-	-	
<b>Frequência de caminhada por semana</b>	1 vez	F=.272	21,00	0,70	0,88
	2 vezes		18,03	6,79	
	3 vezes		19,86	4,79	
	4 vezes		18,85	5,44	
	5 vezes		-	-	

\*T = Teste Student e F = Anova

possuir doenças, possuir filhos, a escolaridade, praticar outra atividade física, o estado civil, frequência à caminhada, tipo de residência e tipo de doenças não eram impactantes na imagem corporal da amostra feminina analisada.

Embora com uma amostra pequena neste estudo para considerar as médias apresentadas, as que apresentaram valores médios menores de insatisfação foram às mulheres que praticavam outras atividades físicas além da caminhada, sugere-se então que esse grupo posteriormente seja melhor investigado. As mulheres que iniciam um programa de atividade física, na maioria dos casos, buscam, de alguma maneira, modificar as formas e proporções de seu corpo. Em nossa cultura, a baixa quantidade de gordura corporal tornou-se um valor estético inegável<sup>21</sup> e, para a imagem de corpo das mulheres, possuir um corpo bonito é determinante para se entender bem.

A imagem corporal é um importante componente do complexo mecanismo de identidade pessoal quando não está bem elaborada e produz desajustes que podem levar os jovens a terem diversos transtornos psicológicos e sociais.

A insatisfação com a imagem corporal leva as pessoas a iniciarem um programa de atividade física<sup>22</sup>. Uma rotina de exercícios física bem planejada pode reduzir o peso corporal e levar os indivíduos a alcançar os corpos que idealizam. Existe associação entre atividade física e altos níveis de satisfação corporal<sup>23</sup>.

Portanto, foi evidenciado pela análise estatística que as variáveis independentes analisadas não apresentaram associação estatística significativa com a variável dependente imagem corporal, porém não foram confrontados com a literatura, pois na análise realizada não foram encontrados estudos com a faixa etária em questão que pudessem balizar esta discussão.

Pelos resultados obtidos, foi verificado que mulheres de meia idade apresentaram escores médios mais elevados quando observadas as médias apresentadas pelas jovens adultas. Podendo levar a crer que a imagem corporal vai piorando com o passar dos anos embora essas diferenças nesse estudo não tenham sido significativas.

Entretanto, nenhuma das variáveis independentes analisadas evidenciou associação estatisticamente significativa com a meia-idade. A imagem corporal pode ser influenciada pelo sexo, idade e meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura, resultados não evidenciados em nosso estudo<sup>24</sup>.

Na meia-idade as mulheres lidam com o limite das possibilidades vitais. O processo do envelhecimento que é marcado pelas transformações corporais, se impõe por meio das limitações implícitas e explícitas às realizações pessoais até então possíveis, apontando para o fim da vida<sup>25</sup>.

O ajustamento bem sucedido do indivíduo na sociedade depende, em parte, da satisfação de suas carências afetivas e de seu equilíbrio emocional. O sentimento de adequação, do qual depende o êxito pretendido nas relações sociais, é consequência, em parte, da percepção de si e do outro. Contudo, sentir-se adequado significa sentir-se em harmonia com ou aceito pelo outro, ao passo que o sentimento de inadequação se origina da percepção de que o outro não aceita ou aprova algo do sujeito<sup>26</sup>.

Os autores ainda ressaltam que grande parte das relações culturais, sociais, afetivas e emocionais de uma pessoa depende da sua capacidade de perceber seu corpo e o corpo do outro. A compreensão da meia-idade feminina na nossa

sociedade contemporânea deixa claro que envelhecer significa distanciar-se da exigência da perfeição do corpo humano, já que a beleza e a juventude são valorizadas como modelo de saúde. Portanto, as mudanças ocorridas com a mulher devem ser compreendidas tendo em vista as expectativas e representações dessa sociedade.

## CONCLUSÕES

A imagem corporal possui uma característica dinâmica e mutável, pois retrata o corpo, uma entidade em constantes transformações, podendo ser reconstruída a partir de novas sensações que se somam às antigas.

Quanto às variáveis que foram analisadas (religiosidade, possuir doenças, possuir filhos, praticar ou não outra atividade física além da caminhada, a escolaridade, o estado civil, o tipo de residência, o tipo ou tipos de doenças e a frequência da caminhada), verificou-se que não foram impactantes na imagem corporal das mulheres jovens adultas e da meia-idade.

Entretanto as mulheres jovens adultas não religiosas e que manifestaram psicoses e neuroses apresentaram leve insatisfação com a imagem corporal. Assim, sugere-se novos estudos que levem em consideração questões relativas à psique ou a alma e ao espírito no sentido de interpretar melhor essa leve insatisfação encontrada nesses grupos.

## Agradecimentos

Aos pesquisadores e acadêmicos da iniciação científica do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia – GIPESOM da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES que contribuíram para a coleta dos dados.

## Contribuição dos autores

Maia MFM e Sousa BVO lideraram o delineamento do estudo, a redação do manuscrito e as análises estatísticas. Silveira MG colaborou revisando criticamente o manuscrito, além da revisão de literatura. Tolentino FM e T Tolentino TM efetuaram a coleta e tabulação dos dados e a revisão de literatura. Todos os autores colaboraram com a revisão crítica e aprovaram a versão final do manuscrito.

## REFERÊNCIAS

1. Tessmer CS, Silva MC, Pinho, MN, Gazalle FK, Fassa AG. Insatisfação Corporal em Freqüentadores de academia. *Revista Brasileira Ciência e Movimento* 2006 14-1: 7-12.
2. Alves E, Vasconcelos FAG, Marino MC e Neves J. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Cad. Saú-de Pública*, Mar 2008, vol.24, nº.3, p.503-512.
3. Matsuo RF, Velardi M, Brandão MRF, Miranda MLJ. Imagem Corporal de idosas e atividade Física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* – 2007, 6(1) 37-43.
4. Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM *et al.* Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esp* 2005;11:182-6.
5. Labre MP. Adolescent boys and the muscular male body ideal. *J Adolesc Health* 2001;30:233-42.
6. Nagel K, Jones K. Predisposition factors in anorexia nervosa. *Adolesc* 1992; 27:381-6.
7. Cattarin J, Williams R, Thomas CM *et al.* Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Br J Clin Psychol* 2000;19:220-39.
8. Thompson JK, Coovert MD, Stormer S. Body image, social comparison, and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation. *Int J Eat Disord* 1999;26:43-51.
9. Papalia D, Olds S. *Desenvolvimento humano*. 7ª edição. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
10. Tavares MCC. *Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento*. São Paulo: Manole, 2003.

11. Fox KR, Corbin CB. **The physical self-perception profile: development and preliminary validation.** *J Sport Exerc Psychol* 1989;11:408-416.
12. Souto S, Ferro-Bucher JSN. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. *Rev Nutr* 2006;19:693-704.
13. Harter S. Competence as a dimension of self-evaluation: toward a comprehensive model of self-worth. In: Leahy R, editor. *The development of the self.* New York: Academic Press, 1985.
14. Pingitore R, Spring B, Garfield D. Gender differences in body satisfaction. *Obes Res* 1997;5:402-409.
15. Williams P, Cash TF. Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *Int J Eat Disord* 2001;30:75-82.
16. Sanchez M, Roel I. El proceso de envejecimiento en la mujer. *Rev Tiempo, El port Psicog* 2001; 8:45-54.
17. Almeida, LS, Freire T. Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação. Braga: Psiquilibrios, (2003).
18. Cooper PJ, Taylor M, Cooper Z *et al.* The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *Int J Eat Disord* 1987;6:485-94.
19. Cordas TA, Castilho S. Imagem corporal nos transtornos alimentares: instrumento de avaliação: Body Shape Questionnaire. *Psiqu Biol* 1994;2:17-21.
20. Hoffman L, Paris S, Hall E. *Psicologia del desarrollo hoy.* Madrid; McGraw-Hill, 1996.
21. Novaes JS. *Estética O corpo na Academia.* Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001
22. Oliveira RJ. *Saúde e Atividade Física: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionada à Saúde.* Rio de Janeiro: Shape, 2005.
23. Loland NW. **The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages.** *J Ag and Phys Activ* 2000;2:23-33.
24. Triches RM, Giugliani ERJ. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. *Rev Nut* 2007; 20:119-128.
25. Furtado AM. Um corpo que pede sentido: Um estudo psicanalítico sobre mulheres na menopausa. *Rev LatAmer Psicopat Fund* 2001; 4:27-37.
26. Gonçalves FL, Feller EB, Raboni MR *et al.* Q. Sentimento de inadequação na percepção do próprio corpo. *Psikhê - Rev Curs Psicol Cent Univers FMU* 2002;7:21-26.