



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO CURSODE EDUCAÇÃO FÍSICA

ÉRIKA LIMA MACÊDO GUERRA

ANDRÉ LUIZ ARAGÃO DE PAULA BONFIM

**RELAÇÃO ENTRE PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL E
AUTOESTIMA EM MULHERES: UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA
COMPOSIÇÃO CORPORAL NA CONFIANÇA E SATISFAÇÃO COM A AUTO-
IMAGEM**

FORTALEZA

2023

ÉRIKA LIMA MACÊDO GUERRA

ANDRÉ LUIZ ARAGÃO DE PAULA BONFIM

RELAÇÃO ENTRE PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL E
AUTOESTIMA EM MULHERES: UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA
COMPOSIÇÃO CORPORAL NA CONFIANÇA E SATISFAÇÃO COM A
AUTO-IMAGEM

Artigo TCC apresentado ao curso de
Educação Física do Centro
Universitário Fametro - UNIFAMETRO –
como requisito para a obtenção do grau
de bacharel, sob orientação do
Professor Me. Bruno Nobre Pinheiro

FORTALEZA

2023

ÉRIKA LIMA MACÊDO GUERRA

ANDRÉ LUIZ ARAGÃO DE PAULA BONFIM

RELAÇÃO ENTRE PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL E AUTOESTIMA EM MULHERES: UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL NA CONFIANÇA E SATISFAÇÃO COM A AUTO-IMAGEM

Artigo TCC apresentada no dia 9 de Junho de 2023 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Educação Física do Centro Universitário Fametro– UNIFAMETRO - tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof.Me. Bruno Nobre Pinheiro
Orientador – Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof. Me. Lino Délcio Gonçalves Scipião Júnior
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

RELAÇÃO ENTRE PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL E AUTOESTIMA EM MULHERES: UMA ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL NA CONFIANÇA E SATISFAÇÃO COM A AUTO-IMAGEM

Érika Lima Macêdo Guerra¹

André Luiz Aragão de Paula Bonfim²

Bruno Nobre Pinheiro³

RESUMO

Este estudo investigou o percentual de gordura corporal em mulheres obesas de diferentes faixas etárias e sua influência na aparência física, saúde e autoestima. Foram revisados 12 artigos recentes que abordaram métodos de avaliação do percentual de gordura corporal em mulheres. Os resultados destacaram a importância da avaliação precisa desse indicador para apontar riscos metabólicos e problemas de saúde, além de uma relação significativa entre o percentual de gordura corporal e a autoestima feminina. Espera-se que os resultados esperados contribuirão para o desenvolvimento de estratégias de promoção de saúde e intervenções adequadas para melhorar o bem-estar das mulheres.

Palavras-chave: Obesidade, Mulheres, Autoestima.

ABSTRACT

This study investigated the body fat percentage in obese women aged 25 to 88 and its influence on physical appearance. Twelve recent articles that addressed methods of assessing body fat percentage in women were reviewed. The results emphasized the importance of accurate assessment of body fat percentage in identifying metabolic risks and health problems. A significant relationship was also observed between body fat percentage and female self-esteem. This study seeks to contribute to a better understanding of the impact of body fat percentage on women's health and self-esteem, using appropriate assessment methods and collecting data through anthropometric measurements. The expected results may provide relevant insights for the development of health promotion strategies and appropriate interventions to improve women's well-being.

Key words: "Obesity", "Fat percentage", "Health", "Body Composition".

¹Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

²Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

³Doutor ciência do desporto. Professor adjunto do centro universitário Fametro- UNIFAMETRO.

1 INTRODUÇÃO

O percentual de gordura corporal em mulheres tem sido objeto de crescente interessena área da saúde, fitness e bem-estar. Compreender a composição corporal e a distribuição de gordura em mulheres é fundamental para avaliar a saúde metabólica, os riscos associados a doenças crônicas e o impacto na autoestima e qualidade de vida.

A obesidade é definida como um acúmulo excessivo de gordura corporal causado por um desequilíbrio entre a ingestão de calorias e o gasto energético. É uma condição complexa que resulta da interação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais, como ansiedade, depressão, ambiente familiar ou até mesmo condições financeiras.(OLIVEIRA,2019)

Nos últimos 30 anos, a taxa de sobrepeso e obesidade no Brasil tem apresentado um aumento alarmante tanto para homens quanto para mulheres. O Estudo Nacional da Despesa Familiar (ENDEF) identificou uma prevalência de 9,3% de sobrepeso e 2,9%de obesidade em mulheres na região Sul do país. No entanto, pesquisas mais recentes, como a Pesquisa de Orçamentos Familiares revelou números mais preocupantes, com uma prevalência de 19,6% de sobrepeso e 16,7% de obesidade na mesma região. A Pesquisa Nacional da Saúde (PNS) de 2013 apontou uma prevalência ainda maior, com 33,8% de sobrepeso e 24,4% de obesidade entre as mulheres brasileiras. Já em 2019, os dados da PNS indicaram uma prevalência de 33,1% de sobrepeso e 29,5% de obesidade em todo o país. Esses números evidenciam a preocupante tendência de aumento da obesidade feminina no Brasil nas últimas décadas. (FERNANDES, et al.,2023)

O diagnóstico de obesidade é feito através do Índice de Massa Corporal (IMC), que relaciona peso e altura. Indivíduos com IMC igual ou superior a 30kg/m² são considerados obesos. Em suma, a obesidade é o

acúmulo excessivo de gordura corporal, com implicações negativas na saúde e até mesmo riscos de doenças mais graves, como cardiovasculares ou câncer, além de alterar condições psicológicas, como a distorção da própria imagem e mudanças na autoestima. (WANDERLEY, et al.,2010)

A busca pelo corpo considerado saudável e até mesmo o “ideal” posto pela pressão dos padrões de beleza atuais estabelecidos pela sociedade, podem contribuir com o surgimento e a persistência dos transtornos alimentares. Por este motivo, a percepção que as pessoas têm de seus corpos tem sido objeto de estudo em diversas pesquisas, e frequentemente a insatisfação corporal é associada a estar acima do peso ideal. (BLOC, GUIMARÃES, et 2023)

A percepção da imagem corporal pode variar amplamente, desde uma visão positiva, satisfação e aceitação do corpo, até sentimentos negativos que resultam em sofrimento relacionado à aparência física. A maioria dos estudos tem se concentrado nos efeitos da insatisfação e experiências negativas com a imagem corporal. A insatisfação ocorre quando a percepção do corpo não corresponde à imagem idealizada, o que pode levar a estresse, sofrimento, influenciar o humor, os comportamentos relacionados à saúde (como dieta e atividade física) e afetar negativamente a saúde mental e qualidade de vida. (ALBUQUERQUE, et al2021)

No Brasil, em 2011, as doenças crônicas não transmissíveis foram responsáveis por 72,7% de todas as mortes registradas. Entre essas doenças, destacam-se as doenças no sistema circulatório, que representaram 30,4% dos óbitos, seguidas pelas neoplasias (16,4%) e pelo diabetes (5,3%). Embora a taxa de mortalidade por doenças não transmissíveis tenha apresentado uma redução de 20% entre 1996 e 2007 no país, principalmente devido às políticas de saúde focadas na redução do tabagismo e na melhoria da atenção primária, a prevalência de diabetes e hipertensão tem aumentado, em conjunto com o aumento da

prevalência de sobrepeso e obesidade. Esses fatores estão associados a mudanças desfavoráveis na qualidade da dieta e nos níveis de atividade física. (FRANÇA, et al.,2018)

O objetivo deste estudo foi investigar, por meio de uma revisão de literatura, o impacto do percentual de gordura corporal na autoestima da mulher e associar a importância da aparência física com a autoestima.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 Avaliação do Percentual de Gordura

O índice de Massa Corporal (IMC) é amplamente utilizado como indicador antropométrico para avaliar o estado nutricional e estudar a associação entre obesidade e doenças, especialmente as cardiovasculares. No entanto, o uso do IMC apresenta algumas limitações, pois não fornece informações sobre a composição corporal e a distribuição da gordura corporal. Por exemplo, um estudo mostrou que mais de 30% das pessoas com excesso de gordura corporal foram classificadas como tendo peso normal de acordo com o IMC, revelando sua baixa sensibilidade na identificação do excesso de gordura corporal. Portanto, o IMC pode não ser um indicador preciso para avaliar a composição corporal e a distribuição de gordura. (REZENDE, et al., 2023)

A bioimpedância é uma medida da oposição oferecida pelo substrato biológico à passagem de corrente elétrica alternada. Essa medida é influenciada por diversos fatores, como a frequência do sinal elétrico, processos eletroquímicos, temperatura, pH, estado de hidratação e viscosidade dos fluidos e tecidos biológicos. Os tecidos magros, que contém uma maior quantidade de água e eletrólitos, são altamente condutores e oferecem baixa resistência à passagem da corrente elétrica. Por outro lado, tecidos como a gordura, o osso e a pele possuem baixa condutividade, resultando em maior resistência à corrente elétrica. (NEVES, et al.,2013)

O equipamento de bioimpedância geralmente possui eletrodos que são colocados em pontos específicos do corpo, como mãos e pés. A corrente elétrica passa através desses eletrodos e percorre o corpo [...] (NEVES, et al., 2013 p 323-327).

A bioimpedância elétrica (BIA) é um método não invasivo que utiliza uma corrente elétrica de baixa intensidade para analisar a composição corporal. A corrente é aplicada ao corpo por meio de eletrodos ou superfícies condutoras em contato com a pele. A impedância, que é determinada pela resistência e reactância, é menor nos tecidos magros, onde estão presentes os líquidos intracelulares e eletrólitos, e maior nos tecidos adiposos. A análise da composição corporal por meio da BIA é uma forma eficaz de avaliar a quantidade de gordura e a distribuição de líquidos no corpo. Embora (BIA) seja uma técnica de fácil aplicação e com alta reprodutibilidade, é importante considerar que em algumas situações, a precisão das estimativas pode ser comprometida. Alterações no balanço hidroeletrólítico, como a ingestão de álcool, atividade física intensa antes do teste, presença de edema ou retenção hídrica durante certos períodos do ciclo menstrual, podem afetar os resultados. Além disso, fatores como a ingestão recente de alimentos e a presença de obesidade também podem influenciar a acurácia do teste. É fundamental levar em conta esses fatores ao utilizar a BIA como método de avaliação da composição corporal. (REZENDE, et al., 2007)

O tecido adiposo é um tipo de tecido que armazena gordura no corpo. É composto por células chamadas adipócitos e tem funções de armazenamento de energia, regulação do metabolismo e proteção dos órgãos. O excesso de tecido adiposo está relacionado à obesidade, enquanto a falta dele pode causar problemas de saúde. (REZENDE, et al., 2007 p 327334)

1.2 Variações no percentual de gordura feminino

Conforme os dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção

para Doenças Crônicas (2017), observou-se um aumento significativo da taxa de excesso de peso em mulheres, passando de 28,7% para 51,2%. O excesso de peso é uma condição de saúde complexa, que resulta da combinação de diversos fatores, a cor da pele, o convívio com o companheiro, a idade na primeira menstruação, o número de gestações e os fatores socioeconômicos foram analisados em relação ao excesso de peso em mulheres. Houve discrepâncias nos resultados encontrados em diferentes estudos, com algumas variáveis associadas ao excesso de peso em algumas populações, enquanto em outras não se observou associação significativa. (OLIOSA.et al., 2019)

O convívio com o companheiro mostrou-se influente, possivelmente devido aos hábitos alimentares compartilhados. A menarca precoce foi relacionada a uma maior prevalência de excesso de peso, mas a relação causal não está claramente estabelecida. O número de gestações também influenciou a ocorrência de excesso de peso, provavelmente devido ao ganho de peso durante a gravidez e à retenção de peso pós-parto. Fatores socioeconômicos não apresentaram associação significativa,mas isso pode ser atribuído à população de baixa renda estudada. (DINEGRI et al., 2023)

1.3 Autoestima e percentual de gordura

As mulheres são frequentemente influenciadas por fatores socioculturais que levam apreocupações e insatisfações com seus corpos, o que pode afetar negativamente sua qualidade de vida e autoestima. Como resultado, muitas mulheres estão optando por praticar exercícios físicos, como musculação e ginástica em academias, como uma forma de melhorar sua qualidade de vida e autoestima. As salas de ginástica e musculação são frequentemente escolhidas como locais para cuidar tanto do corpo quanto da mente. Além disso, as mulheres que praticam musculação e possuem um percentual de gordura baixo, tendem a possuir uma autoestima elevada em relação à outras mulheres, pois estão alcançando o corpo “ideal” além de melhorar sua saúde física e mental.

(TAFARELLO, et al., 2015)

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

A revisão integrativa de literatura é um método que busca sintetizar de forma sistemática e abrangente os resultados de pesquisas sobre um determinado tema. É chamada de “integrativa” porque busca integrar informações de diferentes tipos de estudos, como pesquisas experimentais e não experimentais, bem como teorias e evidências empíricas. (ERCOLE et al., 2014) Esse método permite ao pesquisador obter uma compreensão mais ampla e completa do tema em questão, abordando diferentes perspectivas e contribuindo para a construção de um corpo de conhecimento mais robusto. A revisão integrativa pode ter diferentes finalidades, como definir conceitos, rever teorias ou analisar metodologias de estudos específicos. Ela proporciona um quadro completo e abrangente de conceitos complexos, teorias ou problemas relacionados ao cuidado em saúde. (ERCOLE et al., 2014)

A revisão abordou a seguinte questão norteadora: “Relação entre percentual de gordura corporal e autoestima em mulheres: uma análise da influenciada composição corporal na confiança e satisfação com a aparência física”. Desenvolvida de acordo com a estratégia PICOS (População/participantes; intervenção; comparador; out come/desfecho, tipos de estudos), apresentado no quadro 1.

Quadro 1: Estratégia PICOS

PICOS	Componentes
População/ Participantes	Mulheres obesas entre 25 a 88 anos, sem nenhuma doença pré-existente.

Intervenção	Relacionar o percentual de gordura com a insatisfação corporal a fim de facilitar o treino e ajudar o aluno a chegar em seu objetivo.
Comparador	Protocolos de treinos para diversos biotipos e conhecimento de histórico pessoal e psicológico
Tipos de estudos	Estudos clínicos feitos através de coleta de dados da bioimpedância, altura, e histórico familiar.

Fonte: próprios autores

2.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA

Depois da delimitação do tema de pesquisa realizou-se uma busca detalhada de todo material disponível com os seguintes termos: “Percentual de Gordura, Aumento de peso, Obesidade em mulheres, Autoestima feminina, Composição corporal, Métodos de análise corporal, Relação entre percentual de gordura e a autoestima feminina”.

2.3 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

A presente revisão integrativa foi feita somente com os estudos que respeitaram os critérios de inclusão e exclusão, detalhado no quadro 2.

Quadro 2: Critérios de inclusão e exclusão

Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
Estudos clínicos abordando o tema	Estudos que abordem dados infantis
Estudos feitos somente em mulheres	Estudos realizados há mais de 10 anos atrás

Idiomas inglês, português e espanhol	Estudos que fuja do tema, englobando outros e mudando as conclusões
Estudos abordando autoestima e efeitos psicológicos sobre o aumento de peso	Estudos duplicados
Idade entre 25 a 88 anos	Artigos sem fontes confiáveis

Fonte: próprios autor

2.4 SELEÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

O processo de seleção de artigos foi baseado numa sequência de etapas:

Primeira etapa: Identificação da hipótese a ser abordada, e estabelecimento de critérios para a inclusão ou exclusão de artigos, dado um certo número de artigos para cada um, a fim de ser coerentes.

Segunda etapa: Foram eliminados artigos onde se duplicavam, ou documentos inferiores a 10 anos, foi incluso artigos em inglês onde foi traduzido, permitindo a devida contribuição na revisão.

Terceira etapa: Foi separado os artigos que serão incluídos, e também quais informações serão analisadas.

Quarta etapa: Avaliação e releitura dos artigos e documentos selecionados.

Quinta etapa: Discussão do material a ser elaborado.

Sexta etapa: Foi apresentado o trabalho.

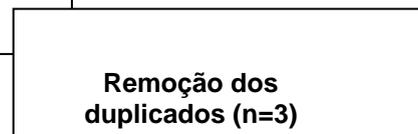
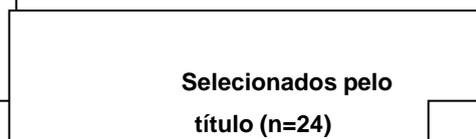
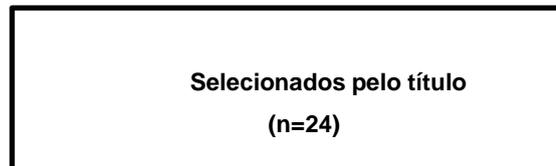
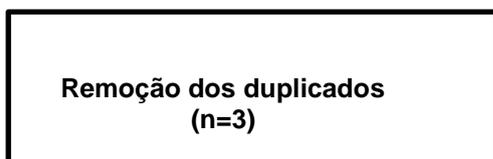
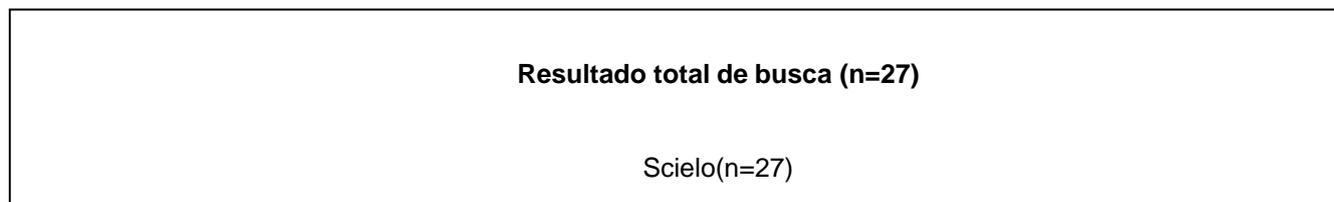
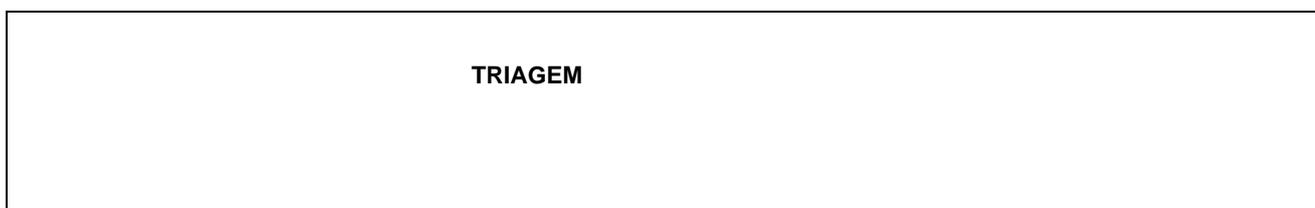
2 RESULTADOS

2.1 SELEÇÃO DE ARTIGOS

A seleção de artigos foi feita através da identificação, triagem e

elegibilidade dos estudos, respeitando todos os critérios relatados na metodologia, como mostrado na Figura 1.

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos artigos.

IDENTIFICAÇÃO**ELEGIBILIDADE**

2.2 RESULTADOS DOS ARTIGOS

Os resultados foram organizados em forma de quadro, especificando as principais características dos artigos propostos.

Quadro 3. Artigos selecionados.

AUTOR	OBJETIVOS	METODOLOGIA	INTERVENÇÃO	CONCLUSÃO
ALBUQUERQUE et al., 2021 p. 1941-1954)	Avaliar a associação entre imagem corporal e variáveis sociodemográficas e comportamentos de saúde do sexo feminino.	Foi avaliada o total de 15.105 servidoras públicas ativas ou aposentadas, entre 35 e 74 anos, localizados na Bahia, Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo e Rio Grande do Sul; porém somente 6.289 mulheres tiveram dados de interesse.	Foi classificado por um algoritmo, onde a participante escolhia o corpo que achava ideal e o corpo que gostaria de ter, além de escolher uma figura que representa seu corpo atual.	Notou-se um grande número de mulheres insatisfeitas com seus corpos atuais, prejudicando em realizar atividades físicas por não se sentirem adequadas ao ambiente, e também uma má alimentação derivada ao seu companheiro e até mesmo por costumes errados.
(BLOC et al., 2019p. 3-17)	Avaliar sobre elementos que contribuem para o TCA (transtorno de compulsão alimentar), envolvendo a autoimagem	Revisão sistemática incluindo o total de 670, sendo estudado apenas 35.	Acompanhamento psicológico dos pacientes para auxiliar no TCA, a fim de tratar ou auxiliar este tipo de transtorno que atinge a construção da própria imagem.	Foi visto que alguns elementos contribuem para a compulsão alimentar, prejudicando o indivíduo através de gatilhos, como família, problemas pessoais, e também sobre a percepção da imagem corporal.
(BRIZOLA, ANTIN 2017 v.3 e n.2)	Identificar que existem outras formas de técnicas que podem ser adotadas através de uma revisão de literatura.	Revisão bibliográfica procurandorefletir sobre a importância da realização de estudos de levantamento científico.	Escolha de arquivos bibliográficos, onde desenvolveram alguns conceitos sobre revisões.	As revisões são extremamente importantes para guiar o pesquisador no meio de tantas informações disponíveis, além de ter a possibilidade de produzir algo inédito, contribuindo na pesquisa científica.

(DINEGRI et al., 2023 p.3885-3893)	Avaliar a prevalência do excesso de peso e fatores associados em mulheres de idade reprodutiva.	Estudo constituiu 663 mulheres residente de um bairro de baixa renda, sendo escolhidas na faixa etária entre 15 a 49 anos.	Foi utilizado o IMC como base de análise para cada mulher, variáveis socioeconômicas, e demográficas.	Foi dada a conclusão que mulheres ao avançar da idade cronológica, teve maior aumento de peso, sendo dois terços do total de mulheres estudadas, com menor idade da menarca ou
				que tiveram 3 ou mais gestações; sendo necessário um acompanhamento pré-natal e planejamento familiar.
(FERNANDES et al., 2023 p. e31010384)	Realizar a estimativa da prevalência de obesidade e sobrepeso, a fim de investigar possíveis associações demográficas, socioeconômicas e reprodutivas.	No total, participaram 182 mulheres com média de idade de 52 anos.	Estudo transversal feito com mulheres em atendimento por mastologista, utilizando o IMC como estado nutricional	Foi analisado que, mulheres que tiveram a menarca antes dos 13 anos e com três ou mais gestações, tiveram o maior índice de obesidade.
(FRANÇA et al., 2018 p. 3577-3586)	Relacionar os fatores de obesidade em mulheres entre 40 e 65 anos na cidade de São Paulo	Foi entrevistada 469 mulheres de 40 a 65 anos.	Estudo de caso envolvendo mulheres que frequentam o ambulatório de Ginecologia do Hospital Universitário da Universidade de São Paulo (HU/USP), onde estavam no período de pré-menopausa.	Notou-se a prevalência de obesidade em mulheres na pré-menopausa e sedentárias, onde o índice se mostrou com 32% segundo o IMC, e aquelas que referiram a 3 partos ou mais, sendo abordado que a atividade física é um excelente fator de proteção contra o risco de problemas posteriores a obesidade.
(NEVES et al., 2013 p. 323-327)	Estimar os resultados dos percentuais de gordura utilizando (US) Ultrassom Portátil, Bioimpedância e as dobras cutâneas.	Foi avaliada 195 militares, entre 20 a 50 anos.	Foi utilizado o ultrassom para analisar os tecidos, bioimpedância e dobras cutâneas e analisar quais métodos foram mais precisos.	O US foi superestimado nos valores, quando comparados com as dobras cutâneas, porém as dobras cutâneas reduziram em 20% na região abdominal, sendo útil o ultrassom, sendo assim, a junção dos dois se torna útil para o melhor diagnóstico.

(OLIOSA et al., 2019 p. 112-118)	Investigar se os indicadores da condição do peso, IMC e razão	Estudo transversal utilizando 840 crianças e adolescentes (6 a 18 anos).	Foi utilizado a bioimpedância multifrequencial tetrapolar e de acordo com os resultados,	Foi observado que o perfil lipídico foi maior entre as meninas do que nos meninos, sendo o índice de
----------------------------------	---	--	--	--

	cintura/estatura são semelhantes ao percentual de gordura corporal.		foi definido que p < 95 não são obesos e p > 95 são obesos.	percentual de gordura maior. 15
(OLIVEIRA et al., 2019)	Analisar distúrbios alimentares e possíveis elementos que causam a compulsão alimentar	Foi analisado adolescentes entre 10 a 19 anos em diversos cenários e seus progressos através da nutrição; foi utilizados artigos científicos das bases de dados SCIELO e BIREME, além de periódicos CAPES.	Foi feito uma análise através de um estudo transversal, onde foi aplicado questionários auto preenchíveis para avaliar a percepção da auto imagem e qual a silhueta mais se assemelha a atual.	Foi notável que o acompanhamento nutricional é imprescindível para tratamentos de transtorno alimentar e também a influência da mídia social, onde jovens buscam uma solução imediatista do "corpo ideal", causando a bulimia nervosa e a anorexia nervosa.
(REZENDE et al., 2007 p. 327-334)	Revisar a aplicabilidade de alguns indicadores do estado nutricional e de métodos de avaliação da composição corporal.	Estudo utilizando Tomografia computadorizada e ressonância magnética para detectar a gordura localizada, além da bioimpedância, IMC e dobras cutâneas, em homens e mulheres somando 206 no total, entre 18 e 60 anos.	Foi revisado 74 artigos para se discutir qual o melhor método de detecção da gordura localizada, a fim de deduzir o mais sensível.	São necessários métodos seguros, precisos e acessíveis para avaliar a composição corporal e identificar riscos metabólicos. Isso permitiria intervenções e políticas de saúde direcionadas adequadamente.

<p>(TAFARELL O et al., 2015 p.249- 254)</p>	<p>Anali sar a qualidade de vida e a autoestim a de mulheres em academia de musculaç ão e ginástica.</p>	<p>Foi avaliado 30 mulheres dividas em dois grupos, onde o A refere apraticantes de musculação e B praticantes de ginástica.</p>	<p>Usou-se um questionário onde as participantes avaliavam a sua aparência física e outro questionário para qualidade devida.</p>	<p>Notou-se que ambos os grupos possuem boas avaliações sobre qualidade de vida e autoestima, e a diferença de atividade física não alterou o resultado, e houve um impacto significativo da autoestima na percepção da auto avaliação da qualidade de vida nas mulheres praticantes de ginástica e da autoestima na percepção de qualidade de vida nos domínios de relações sociais e meio ambiente nas praticantes de musculação.</p>
<p>(WANDERLE Y et al., 2010 p.185-194)</p>	<p>A bordar o caráte r multifa torial da</p>	<p>Estudo contendo análises de pesquisadores onde observaram a rotina de adultos (homens e mulheres) referente a dieta e cotidiano.</p>	<p>Foi analisado artigos e referências bibliográficas abordando o tema, dos quais de 123 referencias, apenas 55 foram selecionados</p>	<p>Foi constatado que, fatores externos também colaboram para o aumento de peso, tais como o uso excessivo da mídia, ambiente familiar e até mesmo por questões de genética e psicológicas.</p>

3 DISCUSSÃO

A prática da musculação, mesmo sendo de forma individual, o praticante tem contato com outras pessoas, o que pode aumentar o papel dos praticantes na sociedade e ampliar o círculo de amizades. Isso pode justificar a alta qualidade de vida no domínio das relações sociais. Estudos anteriores já constataram uma associação positiva entre apoio social e atividade física em várias amostras da população, reforçando a ideia de que o ambiente social é um forte indicador para se manter ativo. (WANDERLEY et al.,2010)

Além disso, observou-se diferença significativa para as praticantes de exercício físico em relação ao domínio físico, independentemente de ser na musculação ou na ginástica em grupo. A prática regular de exercícios pode trazer várias vantagens, como fortalecimento muscular, aumento da resistência óssea, melhora do perfil lipídico, aumento da sensibilidade à insulina, minimização das modificações teciduais decorrentes do envelhecimento, melhora no funcionamento do coração, controle da hipertensão e melhora da imunidade, o que resulta em menor incidência de infecções.(OLIOSA et al., 2019)

A preocupação estética também tem se tornado uma grande preocupação para muitas pessoas, juntamente com a adoção de um estilo de vida saudável, o que contribui para a melhoria da qualidade de vida. Portanto, é importante realizar pesquisas que abordem a obesidade como uma enfermidade multifatorial, não-fragmentada, a fim de instrumentalizar os profissionais de saúde de maneira mais eficiente no tratamento individual e familiar. Isso envolveria abordagens multidisciplinares e intersetoriais, além de políticas públicas que promovam a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida da população, com a participação ativa do governo e da sociedade civil. (OLIVEIRA et al., 2019)

No que diz respeito à avaliação da composição corporal, é necessário realizar estudos que investiguem a reprodutibilidade e acurácia dos métodos utilizados, assim como estabelecer pontos de corte adequados de gordura corporal para identificar indivíduos em risco de alterações metabólicas. É importante desenvolver métodos seguros, acurados, de baixo custo e de fácil aplicação, que possam ser amplamente utilizados por profissionais de saúde em centros de saúde, clínicas e estudos populacionais, a fim de orientar intervenções e políticas de saúde de forma adequada. (REZENDE et al., 2007).

4 CONCLUSÃO

Com o passar dos anos, a tecnologia vem cada dia sendo uma importante ferramenta para negócios, saúde, e todo o tipo de necessidade atual. Porém, ao mesmo tempo que nos ajuda, também nos derruba, como por exemplo, a era das blogueiras do Instagram, aparecendo com corpos cada vez mais magros, definidos, e claro, 80% são obtidos através de cirurgias plásticas e outros tipos de procedimentos, a fim de moldar o corpo “perfeito”, deixando as mulheres de diversas idades insatisfeitas com seus corpos atuais, e vindo a procurar métodos de emagrecimento ou até mesmo procedimentos invasivos para conquistar o corpo ideal. O foco desse trabalho foi analisar a relação entre o percentual de gordura com a autoestima da mulher, se estão diretamente ligados, e através de muito estudo, artigos e uma análise meticulosa dos resultados obtidos através de índices de medição como o IMC, que é muito usado hoje em dia, junto com a Bioimpedância, e notamos que sim, mulheres que apresentaram o IMC alto e conseqüentemente o corpo desproporcional ao que idealiza, possuem uma baixa autoestima a ponto de não se sentirem bem ao estar com o companheiro em momentos íntimos, ou até mesmo de ir a academia, por não se sentirem bem no ambiente. Através disso, também notamos que essa baixa autoestima estimula a cada vez mais a se auto corromper, ou seja, não se sentir motivada a frequentar a academia, a realizar dietas e até mesmo se exercitar, contribuindo para um aumento do IMC e até mesmo de acúmulo de gordura em locais indesejados. Em contrapartida, mulheres com IMC dentro no normal (30 kg/m²) possuem uma elevada

autoestima, gostam de frequentar a academia por se sentirem bem mentalmente e fisicamente, conseguem seguir a dieta e ter uma vida mais controlada e feliz.

A obesidade é um problema mundial, onde há a falta promoções de saúde voltadas a este assunto, pois além de distúrbios psicológicos, também pode se agravar em doenças cardíacas e até mesmo o câncer. E conforme o avanço da tecnologia, teremos mais opções de diagnósticos precisos a fim de controlar o percentual de gordura para a manutenção da saúde e também da estética e felicidade do paciente.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. DA S. et al., Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.26, n.5, p. 1941-1954, maio 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/141381232021265.05822019>.

BLOC, L.G. et al. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 11, n.1, p.3-17, abr 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177093x2019001_00001&lng=pt&nrm=iso.

BRIZOLA, J.; FANTIN, N. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. *Revista de Educação do Vale do Arinos-RELVA*, v.3, n.2, 2016. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/relva/article/view/1738>

DINEGRI, L. et al. Excesso de peso em mulheres de uma comunidade urbana de baixa renda: fatores socioeconômicos, demográficos e reprodutivos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.26, supl.2, p.3885-3893, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/141381232021269.2.31812019>

ERCOLE, F. F.; MELLO, L.S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Integrative review versus systematic review. *Reme: Revista Mineira de Enfermagem*, v.18, n.1, p.

09-11, 2014. Disponível em: <https://www.reme.org.br/artigo/detalhes/904>

FERNANDES, R. C. et al. Sobrepeso e obesidade entre mulheres e associação com características demográficas e obstétricas entre usuárias de uma unidade de saúde especializada. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 31, n.1, p. e31010384, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462x202331010384>

FRANÇA, A. P. et al. Fatores associados à obesidade geral e ao percentual de gordura corporal em mulheres no climatério da cidade de São Paulo, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v.23, n. 11, p. 3577-3586, nov. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/8vR7zRjFT8WDdDWjhCbfJLj/abstract/?lang=pt>.

NEVES, E. B. et al. Comparação do percentual de gordura obtido por bioimpedância, ultrassom e dobras cutâneas em adultos jovens. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.19, n.5, p. 323-327, set.2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/NsJkWHPCWTvcVqBhjqYMcbf/>

OLIOSA, P. R. et al. Body fat percentage is better than indicators of weight status to identify children and adolescents with unfavorable lipid profile. *Pediatric Journal*, v. 95, n.1, p. 112-118, January 2019. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.11.003>

OLIVEIRA, J. L. da S. Equipe multidisciplinar no tratamento de distúrbios alimentares em adolescentes: análise e benefício. 2019. Monografia (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, Distrito Federal, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14596/1/J%C3%BALia%20Liz%20da%20Silva%20Oliveira.pdf>

REZENDE, F. et al. Revisão crítica dos métodos disponíveis para avaliar a composição corporal em grandes estudos populacionais e clínicos. *ALAN*, Caracas, v.57, n.4, p. 327-334, dic. 2007. Disponível em: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000406222007000400004&lng=es&nrm=iso.

TAFARELLO, R.; JÚNIOR, J.; OLIVEIRA, D.V. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. Cinergis, Santa Cruz, v.16,n.4,p.249-254,2015.Disponívelem: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6667>.

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. Ciência & Saúde Coletiva, v.15, n.1, o. 185-194, jan. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/cxTRrw3b5DJcFTcbp6YhCry/abstract/?lang=pt>