



## SATISFAÇÃO CORPORAL ASSOCIADO AO PERCENTUAL DE GORDURA EM MULHERES PRATICANTES DE ACADEMIA EM SANTA CRUZ DO SUL - RS

Gabriela Moura Soares<sup>1</sup>; Ana Luiza Sanfelice Antonello Moro<sup>2</sup>; Geovana Andrine Vogt<sup>2</sup>; Hildegard Hedwig Pohl<sup>3</sup>; Patrícia Molz<sup>4</sup>; Silvia Isabel Rech Franke<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul;

<sup>2</sup>Graduanda em Nutrição da Universidade de Santa Cruz do Sul;

<sup>3</sup>Docente do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul.

<sup>5</sup>Nutricionista. Doutora em Ciências da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de Porto Alegre. Pós

<sup>4</sup>Pós-doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Biociências, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), Porto Alegre, Brasil.

**Introdução:** A satisfação com o peso corporal é um importante indicador de bem-estar físico e comportamental, especialmente em praticantes de exercícios físicos em academias. **Objetivo:** Associar a satisfação corporal ao percentual de gordura em mulheres praticantes de academia. **Método:** Estudo transversal, avaliando mulheres entre 18 e 59 anos, praticantes de academia. As participantes responderam a um questionário on-line autorreferido contendo a questão: "Você está satisfeito com seu peso?" com as seguintes opções de resposta: Sim; Não, gostaria de aumentar; Não, gostaria de diminuir. Para a avaliação do percentual de gordura, utilizou-se a equação de Siri, a partir das dobras cutâneas Tríceps, Meio da Coxa e Crista Ilíaca, mensuradas com adipômetro científico Lang. **Resultados:** Avaliou-se 186 mulheres, com idade média de  $33,1 \pm 10,8$  anos. A maioria das mulheres (60,2%) relatou insatisfação com seu peso corporal e desejavam reduzi-lo, enquanto que 32,3% e 7,5% estavam satisfeitas ou desejavam aumentar de peso, respectivamente. O percentual de gordura diferiu entre a satisfação com o peso corporal ( $p=0,001$ ), mostrando que as mulheres insatisfeitas com o peso e que desejavam diminuir apresentaram maior percentual de gordura ( $25,72 \pm 0,53\%$ ) que às mulheres satisfeitas com o peso ( $22,75 \pm 0,72\%$ ). **Considerações finais:** A maioria das mulheres relatou insatisfação com seu peso corporal, com predominância no desejo de reduzir de peso, enquanto uma parcela menor relatou satisfação ou desejo de ganhar peso. Ainda, as mulheres que gostariam de perder peso apresentaram maior percentual de gordura comparado às satisfeitas com seu peso.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Mulheres; Peso Corporal; Academia;