



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

RELATÓRIO TÉCNICO

AUTOIMAGEM DE MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT

AUTOR: Evelyn Arguelho Lopes

ORIENTADOR: Prof. Dr. Joel Saraiva Ferreira

Campo Grande – MS

2025

SUMÁRIO

RESUMO	03
ABSTRACT	03
APRESENTAÇÃO	04
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	04
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	05
RESULTADOS	06
DISCUSSÃO	11
CONCLUSÕES	13
REFERÊNCIAS	14

RESUMO

A pesquisa teve como objetivo identificar a relação entre a percepção da imagem corporal e dados sociodemográficos de mulheres praticantes de Crossfit. O estudo utilizou uma abordagem quantitativa descritiva, por meio de um questionário online aplicado entre julho e agosto de 2025, contendo questões sobre perfil sociodemográfico, prática de atividade física, procedimentos estéticos e a Escala de Silhueta Corporal (Kakeshita, 2008). Participaram 72 mulheres, com idade entre 25 e 57 anos, praticantes de CrossFit em três academias da cidade de Campo Grande-MS. Os resultados mostraram que, embora a maioria das participantes reconheça os benefícios físicos, mentais e sociais proporcionados pela modalidade, muitas ainda manifestam o desejo de reduzir a silhueta atual, para ter um corpo mais estético e magro sendo por meio de procedimentos cirúrgicos ou não. Constatou-se que a prática do CrossFit pode fortalecer a autoestima e a autoimagem, especialmente quando associada à superação pessoal e ao bem-estar. Contudo, os ideais de beleza continuam impactando a percepção corporal feminina. Conclui-se que a atividade física, além de promover saúde, pode ser uma ferramenta importante para a construção de uma autoimagem mais positiva e equilibrada.

Palavras-chave: Autoimagem; Exercício físico; Mulheres; CrossFit.

ABSTRACT

The research aimed to identify the relationship between the perception of body image and sociodemographic data of women practicing Crossfit. The study used a descriptive quantitative approach, through an online questionnaire applied between July and August 2025, containing questions about sociodemographic profile, physical activity practice, aesthetic procedures and the Body Silhouette Scale (Kakeshita, 2008). 72 women, aged between 25 and 57, CrossFit practitioners participated in three gyms in the city of Campo Grande-MS. The results showed that, although most participants recognize the physical, mental and social benefits provided by the modality, many still express the desire to reduce the current silhouette, to have a more aesthetic and thin body through surgical procedures or not. It was found that the practice of CrossFit can strengthen self-esteem and self-image, especially when associated with personal improvement and well-being. However, beauty ideals continue to impact female body perception. It is concluded that physical activity, in addition to promoting health, can be an important tool for building a more positive and balanced self-image.

Key words: Self-image; Physical exercise; Women; CrossFit.

APRESENTAÇÃO

Este Relatório Técnico é oriundo da atividade formativa desenvolvida ao longo do ano de 2025 nas disciplinas de Prática Científica I e II, do curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), sob orientação do Prof. Dr. Joel Saraiva Ferreira.

O Relatório Técnico apresenta os resultados de uma pesquisa desenvolvida por meio do método científico e compõe o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da supracitada graduação.

O presente estudo teve como objetivo identificar a relação entre a percepção da imagem corporal e dados sociodemográficos de mulheres praticantes de Crossfit.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O autoconceito pode ser definido como a percepção que o indivíduo tem de si próprio (VAZ SERRA, 1988). Logo, a autoimagem compreende uma reflexão subjetiva e não necessariamente precisa ser real. Seguindo este conceito, a autoimagem engloba aspectos fisiológicos, socioculturais e psicológicos que refletem na autoestima do indivíduo (CARDOSO, 2020) e tem um impacto direto na integração com os padrões estéticos, gerando uma busca crescente pelo corpo físico desejado. Isso inclui, muitas vezes, a prática de alguma atividade física (RISTOW, 2013).

A prática regular de atividade física, atendendo às recomendações de frequência, intensidade e duração, está relacionada à qualidade de vida, à saúde e bem-estar de indivíduos em qualquer faixa etária, sendo compreendida como uma particularidade do ser humano, com valores biológicos e culturais (NAHAS, 2017).

Entre as modalidades de atividade física contemporâneas temos o CrossFit, que é um sistema de força e condicionamento físico construído com base em movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade (GLASSMAN, 2004), tendo foco em otimizar a competência física em dez domínios: resistência cardiovascular e cardiorrespiratória, resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio, precisão, potência, velocidade, agilidade e coordenação (GLASSMAN, 2002).

Para melhora dessas competências, as sessões de treino seguem uma ordem, que inicia com aquecimento, seguido de uma atividade para desenvolver força e/ou melhorar a habilidade em algum movimento específico, para assim, começar a parte de condicionamento metabólico,

todos esses componentes juntos constituem o WOD, sigla em inglês para “*Workout of the day*”, que significa “treinamento do dia” (TIBANA, 2015).

Visto que a modalidade criada por Glassman tem o intuito de melhorar o condicionamento físicos dos praticantes, a ausência de espelhos diz sobre isso pois a prática vai além da estética e do que é visto no espelho, e seguindo nesse propósito, podemos compreender o que Jean-Jacques Courtine (2005) discute sobre a funcionalidade do corpo, evidenciado na autoconfiança corporal feminina construída a partir do desempenho nos treinos e não do que é visto no espelho. Assim, podemos compreender que os corpos se tornam espetáculos contemporâneos, performáticos que são carregados de significados, representações e resistência (GOELLNER, 2008).

Muitas vezes, o principal motivo dos indivíduos iniciarem algum programa de exercícios físicos está relacionado à insatisfação com a própria imagem, já que existem padrões estabelecidos pela sociedade (FERMINO, 2010) e a partir da imposição de um padrão de beleza, algumas pessoas passam a priorizar valores estéticos, considerando-os essenciais para ter uma boa autoestima, levando a um pensamento irreal e a um grave adoecimento emocional (CURY, 2005).

Com o passar dos anos a preocupação das pessoas com a imagem corporal vem se tornando excessiva, muitas vezes a fazendo confundir a própria identidade (SAVOIA, 2003). As interações sociais de um indivíduo podem ser influenciadas pelo autoconceito na sua inclusão com os demais. Assim, o sujeito tem a percepção de si mesmo, com base na aceitação que outras pessoas do seu círculo social (TAYLOR, 2014).

Seguindo essa ideia, a necessidade de “corrigir defeitos” da aparência surge devido a um sentimento de inadequação aos modelos de beleza tidos como perfeitos. Desse modo, as cirurgias, procedimentos estéticos, medicamentos, dietas extremas e exercícios físicos surgem como forma de minimizar desconfortos com a aparência (FLORIANI, 2010).

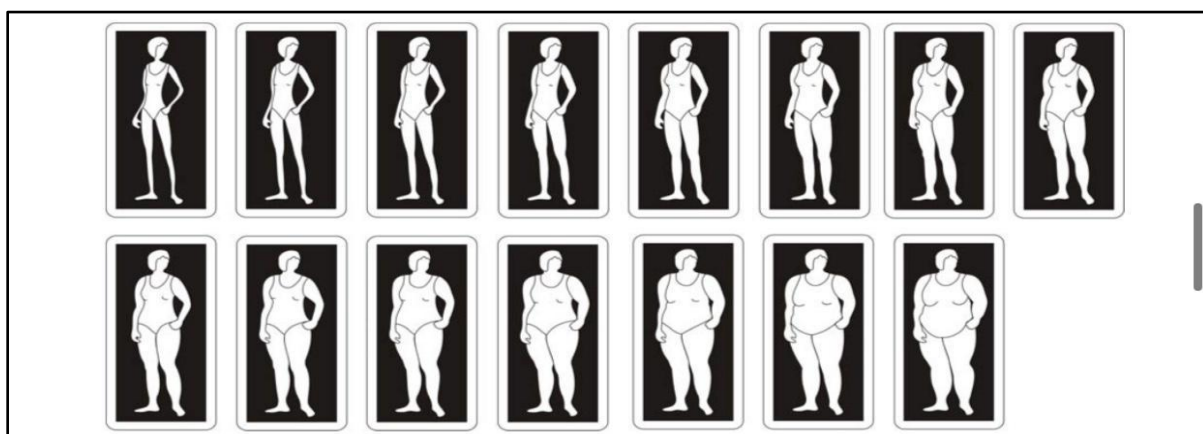
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo foi realizado por meio de uma pesquisa de campo com abordagem quantitativa descritiva, de acordo com a descrição de Fonseca (2002). A pesquisa de campo foi realizada por meio de um questionário online, compartilhado por meio de redes sociais como Whatsapp e Instagram, com mulheres praticantes de CrossFit/Crosstraining em Campo Grande-MS, no período de julho a agosto de 2025.

Todas as entrevistadas receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), antes da coleta de dados. Somente após a concordância com o conteúdo do TCLE o questionário foi aplicado e cada participante recebeu uma via do TCLE por e-mail assim que concluiu a coleta de dados.

O questionário obteve informações sociodemográficas, como: idade, cor/raça e estado civil. Logo após vieram questões relacionadas à prática de CrossFit, procedimentos estéticos e, por fim, foi submetido a Escala de Silhueta Corporal para adultos (Kakeshita, 2008), para responder às seguintes questões: “Qual figura representa seu corpo atual?” e “Qual figura representa o corpo que você gostaria de ter?”

Figura 1: Escala de silhueta para mulheres adultas (Kakeshita, 2008).



O estudo faz parte da pesquisa Observatório de Atividades Físicas e Esportivas, cadastrada e aprovada junto à Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPP/UFMS) e ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UFMS).

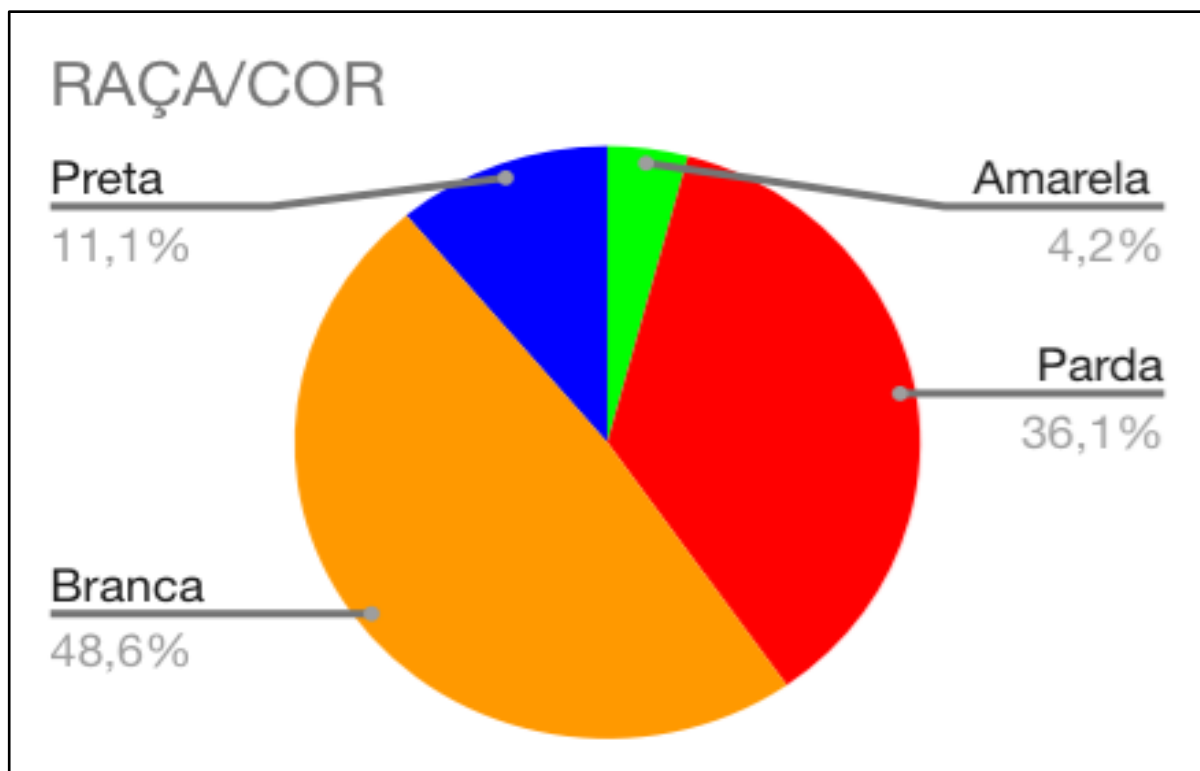
RESULTADOS

Ao todo, foram obtidas 79 respostas, das quais sete respostas foram excluídas, pois estavam incompletas e/ou as entrevistadas não tinham a idade mínima de 25 anos para participar da pesquisa, resultando em uma amostra final de 72 respostas. As participantes deste estudo treinavam em três diferentes academias de CrossFit na cidade de Campo Grande-MS. Vale destacar que tais locais de treinamento são conhecidos entre o público praticante, como Box.

O grupo tinha média de idade 35 anos (mínima 25 anos e máxima 57 anos), 48,6% se autodeclararam brancas, 36,1% pardas, 11,1% pretas e 4,2% amarelas.

Na Figura 2 é possível identificar as participantes do estudo, em relação a autodeclaração de raça/cor.

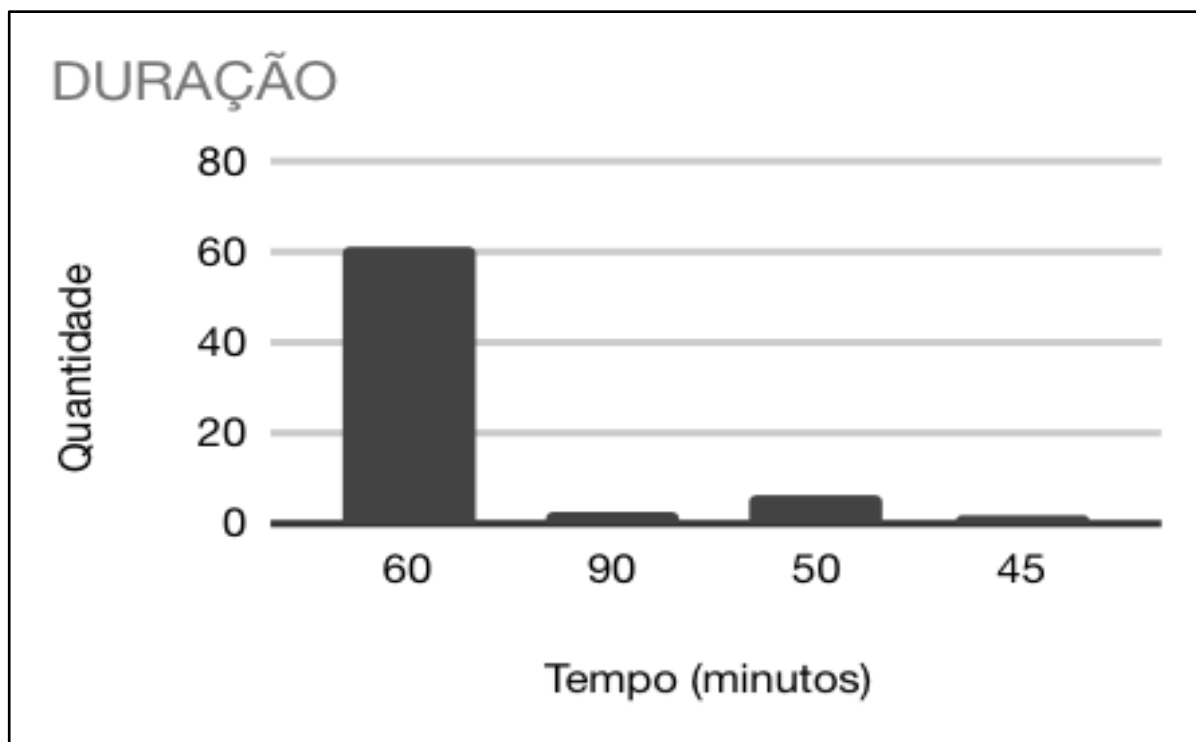
Figura 2. Mulheres praticantes de CrossFit, em academias de Campo Grande-MS, conforme autodeclaração de raça/cor.



Em relação ao estado civil, mais da metade (51,4%) era casada, 40,3% solteira e 8,3% divorciada.

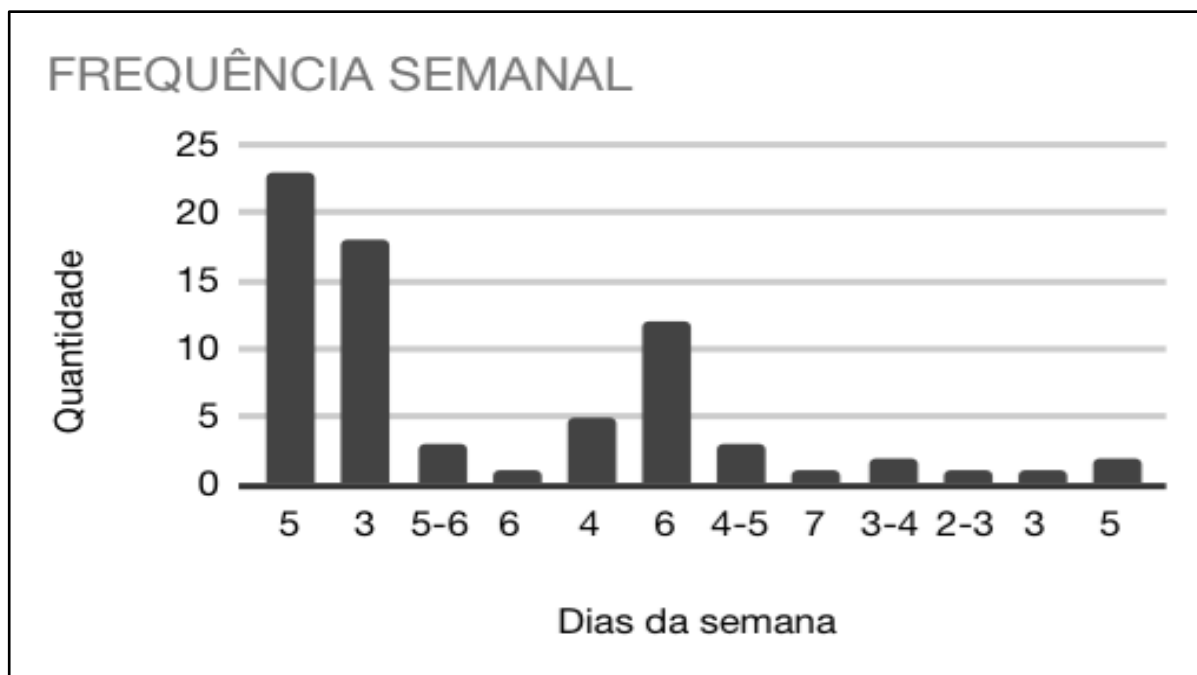
Quanto ao local de treinamento, 72,2% das entrevistadas treinavam no Box 1, 25% treinavam no Box 2 e 2,8% treinavam no Box 3. A maioria das participantes relatou que em cada sessão de treino a duração máxima é de 60 minutos, outras já realizam treinos mais longos com duração de até 90 minutos e poucas relataram que os treinos duram 45 minutos e 50 minutos, como mostra a Figura 3.

Figura 3. Tempo (em minutos) de cada sessão de treino de CrossFit, praticado por mulheres, em Campo Grande-MS.



Com base nessas informações, a frequência semanal de treino obteve maior prevalência em cinco vezes na semana, o valor mínimo de treino respondido foi de 2 à 3 vezes na semana e no número máximo foi de 6 à 7 vezes na semana, conforme descrito na Figura 4.

Figura 4. Frequência de treino semanal de CrossFit, praticado por mulheres, em Campo Grande-MS.



Na questão referente a realização de procedimentos estéticos, 54 pesquisadas (75%) disseram não ter feito nenhum tipo de procedimento e 18 (25%) já realizaram, algumas chegando a realizar mais de um procedimento. A pesquisa revelou que das 54 avaliadas que nunca fizeram procedimentos estéticos, 32 (59,2%) não desejam realizar e 22 (40,7%) têm essa pretensão. Dentre as 18 que já realizaram algum procedimento, oito (44,4%) desejam realizar novos procedimentos e 10 (55,5%) não têm essa pretensão.

Os procedimentos estéticos citados foram: prótese mamária, mastopexia (modelagem dos seios), mamoplastia redutora (redução dos seios), lipoaspiração, drenagem linfática, botox, rinoplastia, criolipólise, bichectomia, abdominoplastia, preenchimento no glúteo, blefaroplastia (pálpebras), braquioplastia (braços) e harmonização facial.

De todas as participantes, 40 disseram realizar outro tipo de exercício físico, enquanto 32 disseram não realizar. Das práticas de exercícios realizadas, a que obteve maior frequência foi a musculação (20), seguido de corrida/caminhada (14), ciclismo (2), yoga (2), Pilates (2), ballet (1), vôlei de praia (1), muay thai (1), fitdance (1) e spinning (1).

Ao final do questionário, as entrevistadas deveriam responder as perguntas com base na Escala de Silhueta (Kakeshita, 2008) apresentada na Figura 1 deste relatório. As questões eram

sobre qual imagem (silhueta) representa o corpo atual e qual imagem (silhueta) representa o corpo que as participantes desejavam.

Sobre a primeira questão, relacionada a escala de silhueta “qual figura representa seu corpo atual?”, a silhueta 5 foi mais assinalada, com 13 respostas, enquanto as silhuetas menos assinaladas foram 1, 13 e 14, tendo menos de 2 respostas cada uma delas, conforme descrito na Figura 5.

Figura 5. Autoavaliação da imagem corporal de mulheres praticantes de CrossFit, em Campo Grande-MS, conforme identificação da sua silhueta atual.



Ao apresentar os resultados da questão 2 “qual silhueta você gostaria de ter?” percebemos que a maioria das entrevistadas desejam ter a silhueta menor do que a atual (73,6%), enquanto 16,7% das entrevistadas desejam uma silhueta maior que a atual. Já 9,7% das entrevistadas assinalaram a mesma silhueta nas duas questões, o que nos dá a entender que estão satisfeitas com a silhueta atual.

Figura 6. Autoavaliação da imagem corporal de mulheres praticantes de CrossFit, em Campo Grande-MS, conforme identificação da silhueta que gostaria de ter.



Com base na Figura 6, podemos identificar que as silhuetas mais desejadas estão entre as mais magras, o que leva a entender que a busca por um corpo magro e definido é o que move as participantes a realizarem exercícios físicos e até recorrerem à realização de procedimentos estéticos.

DISCUSSÃO

Entende-se que a autoimagem engloba aspectos fisiológicos, socioculturais e psicológicos que refletem na autoestima do indivíduo (CARDOSO, 2020) e tem um impacto direto na integração com os padrões estéticos, gerando uma busca crescente pelo corpo físico desejado. Sabendo desse conceito, as respostas obtidas nesta pesquisa tiveram relação tanto com a atividade física, quanto com a realização de procedimentos estéticos.

Os resultados desta pesquisa, referentes a procedimentos estéticos, mostraram que a maioria das entrevistadas escolheram realizar ou já realizaram procedimentos que envolvem a diminuição de regiões como os seios, eliminação de gordura e harmonização da região abdominal para ter um corpo desejado.

Comparando os resultados com uma pesquisa de Santos e Sandoval (2020), a maior queixa pela mudança de alguma região do corpo foi o abdômen, sendo procedimentos que retiram a gordura localizada nesta região, além de haver reclamações sobre os seios e os procedimentos que foram citados além de ser para a retirada de gordura, também são para modelagem da região. A diferença analisada é que no estudo de Santos e Sandoval (2020) foi realizado em uma clínica de estética, enquanto o presente estudo foi realizado em locais de treinamento de CrossFit e, dessa forma, a adesão de mulheres que praticam algum exercício físico da pesquisa citada foi menor do que da presente pesquisa, fazendo com que as entrevistadas busquem por procedimentos estéticos ao invés de praticar algum exercício físico. Entendendo isso, a gordura localizada é considerada uma das principais preocupações por parte dos indivíduos (MORAES, 2023).

Estudos comprovam que a eficácia dos procedimentos estéticos traz resultados importantes para a autoestima pessoal (SCHULTHEISZ, 2015). Podemos entender que a busca pela realização de procedimentos estéticos é uma forma de corrigir a malformação da autoestima e da imagem social (SARAIVA, 2019).

Existe uma busca permanente pelo corpo ideal tornando a aparência cada vez mais relevante na vida das pessoas, e boa parte dessa busca tem grande influência pelas redes sociais. Os meios de comunicação promovem de forma exacerbada modelos de beleza muitas vezes irrealis e inalcançáveis, com isso entende que as redes sociais são os grandes influenciadores da construção e propaganda de padrões estéticos que podem ter repercussões negativas quando ligado a autoimagem e satisfação corporal de mulheres (RIBEIRO, 2025).

No estudo de Ribeiro (2025), a maioria das avaliadas expressaram que se sentiriam mais satisfeitas e felizes se pudessem mudar algo na sua aparência física, isso reforça que a pressão estética imposta pelas redes sociais têm um impacto significativo na autoestima e valorização do corpo real dessas mulheres.

Sabe-se que a atividade física tem efeitos benéficos na saúde e na qualidade de vida dos praticantes, melhora a circulação sanguínea, estresse, concentração, qualidade do sono e ajuda na perda de peso (SANTORO; ALMA, 2013).

No caso específico do Crossfit, os benefícios abrangem componentes físicos, mentais e sociais (ALVES, 2024), por meio do desenvolvimento das capacidades físicas e da motivação constante. Segundo Tibana (2015), a prática do CrossFit pode melhorar as adaptações no sistema cardiovascular, neuromuscular e na composição corporal. No mais, a prática da modalidade promove o desenvolvimento de habilidades cognitivas importantes, como foco,

disciplina e determinação. Além de aumentar a autoconfiança e autoestima, estabelece o senso de união e comunidade entre os praticantes, fortalecendo as habilidades sociais e emocionais (ALVES, 2024).

Por fim, é necessário apontar que ainda há necessidade de estudos que descrevam os efeitos que a prática de exercícios físicos tem, quando associada a procedimentos estéticos, assim como seus possíveis riscos, conforme alertado por Moraes (2023).

CONCLUSÕES

A prática do CrossFit proporciona benefícios que vão além do condicionamento físico, promovendo também aspectos psicológicos e sociais, como o aumento da autoestima e do sentimento de pertencimento à comunidade. Porém, a satisfação com a própria imagem ainda se mostra ligada a padrões estéticos socialmente construídos, visto que a maioria das participantes desejaram corpos mais magros que os seus atuais, mesmo diante dos resultados positivos obtidos com a prática dos exercícios físicos. Neste estudo, a maioria das entrevistadas não recorreram a procedimentos estéticos, mas o interesse em realizar mudanças corporais é presente em grande parte do grupo pesquisado e isso nos mostra que a auto aceitação é influenciada pelos padrões impostos pela sociedade, que muitas vezes é inatingível.

Dessa forma, conclui-se que a prática do CrossFit pode contribuir para o fortalecimento da autoimagem e da autoestima feminina, inclusive quando o foco está na superação pessoal e no bem-estar. No entanto, os padrões estéticos e o desejo por uma silhueta idealizada continuam sendo fatores relevantes que impactam a relação das mulheres com o próprio corpo.

Por fim, recomenda-se a realização de novas pesquisas que relacionem a prática de exercícios físicos, a realização de procedimentos estéticos e a percepção corporal, buscando caminhos que favoreçam a construção de uma autoimagem mais positiva e saudável entre as mulheres praticantes de CrossFit e também de outras modalidades esportivas.

REFERÊNCIA

ALVES, A. B. *Os pontos positivos e negativos sobre a prática do CrossFit na promoção da saúde: um relato de experiência*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, 2024. Disponível em: <http://192.100.247.84/bitstream/prefix/2685/1/Alessander%20Barroso%20Alves.pdf>

- CARDOSO, L. et al. *Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários*. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 3, p. 156–164, jul. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PkBT45dVrcWb4rDxMssZZFp/?format=pdf&lang=pt>
- COURTINE, J-J. *Os Stakhanovistas do Narciso: Body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo* (1995). In: SANT'ANNA, D. B. (Org.). *Políticas do Corpo: elementos para uma história das práticas corporais*. São Paulo: Estação Liberdade. 2005.
- CURY, A. J. *A ditadura da beleza e a revolução das mulheres*. Rio de Janeiro, Sextante, 2005.
- FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. *Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 16, n. 1, p. 18-23, jan. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000100003>
- FONSECA, J.J.S *Apostila de metodologia da pesquisa científica*. Universidade Estadual do Ceará, p. 32, 2002. Disponível em: <https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=oB5x2SChpSEC&oi=fnd&pg=PA4&dq=metodologia+da+pesquisa+cient%C3%AAdfica+&ots=OSUT3r7ln6&sig=GFQQ27Sez8dUqFOreW72bTl9uZc>
- FLORIANI, F. M.; MARCANTE M. D. S.; BRAGGIO, L. A. *Autoestima e autoimagem: a relação com a estética*. Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, p. 1-15, 2010. Disponível em: <https://www.scribd.com/document/343654464/auto-estima-e-auto-imagem-a-relacao-com-a-estetica-pdf>
- GOELLNER, S. V. *A cultura fitness e a estética do comedimento: as mulheres, seus corpos e aparências*. In: STEVENS, C; SWAIN, T. N. *A construção dos corpos: perspectivas feministas*. Florianópolis, 2008. <https://www.redalyc.org/pdf/3231/323127097005.pdf>
- GLASSMAN, G. *What is fitness? (O que é fitness?)* [Crossfit.com](https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness) /Out. 2002. Disponível em: <https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness>
- GLASSMAN, G. *What is Crossfit? (O que é Crossfit?)*. [Crossfit.com](https://journal.crossfit.com/article/what-is-crossfit-prb) /Mar. 2004. Disponível em: <https://journal.crossfit.com/article/what-is-crossfit-prb>
- LAUS, M. F. et al. *Estudo de validação e fidedignidade de escalas de silhuetas brasileiras em adolescentes*. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 29, n. 4, p. 403–409, out. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000400006>
- MORAES, L. A. F. et al. *Atividade física e nutrição aliadas aos tratamentos estéticos*. In: MACHADO, Humberto César; DINIZ, Juliane Aparecida Ribeiro (orgs.). *Sociedade, saúde e meio ambiente*. Aparecida de Goiânia: Editora Alfredo Nasser: Centro Universitário Alfredo

Nasser, 2023. p. 152-166. Disponível em:

<https://servicosonlineaparecida.unifan.edu.br/files/docBiblioteca/ebooks/%C2%B0%C2%B0954225033.pdf#page=152>.

NAHAS M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo: Atividade Física, Aptidão Física e Saúde*. 7a ed. Florianópolis:

Copyright; 2017. p. 37-59. Disponível em:

https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_lIduWnhVZnP7.pdf

RIBEIRO, C. F. G.; SILVA, A. P. R. *O impacto das redes sociais na saúde mental feminina por pressão estética*. REVISTA FOCO, [S. l.], v. 18, n. 4, p. e8217, 2025. DOI:

10.54751/revistafoco.v18n4-050. Disponível em:

<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/8217>

RISTOW M, SANTOS, L, BEIMS DF, NESELLO LAN. *Percepção corporal por praticantes de musculação*. R. Uni. 2013;1(11):1-11. Disponível em:

<https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/RevistaUnifebe/article/download/181/80>

SANTOS, G. R. dos; SANDOVAL, R. A. *Nível de atividade física e satisfação estética de usuários de procedimentos estéticos*. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2020. Disponível em:

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/926/1/Artigo%20Gabrielly%20Rodrigues%20dos%20Santos.docx>

SANTORO, V.; ALMA, J. *Tratamentos estéticos e exercício separadamente e de forma combinada em mulheres com sobrepeso e obesidade grau 1*. Revista Brasileira de estética, Água Branca, v. 1, n. 1, p. 12-16, set./out. 2013.

SARAIVA, P. *Influência Da Estética Na Auto Estima*. 2019. Disponível em:

<https://www.clinicapaulosaraiva.com.br/post/influência-da-estética-na-auto-estima>

SAVOIA, M. G. *A imagem corporal*. Brazilian Journal of Psychiatry, v.25, n. 2, p. 126-126, jun. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462003000200016>

SCHULTHEISZ, T. *Autoestima, conceitos correlatos e avaliação*. Semantic Scholar, 2015.

Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Autoestima,-conceitos-correlatos-e-avaliação-Schultheisz-Aprile/ec5e1614fe0626b23162222a018339967d6fd3b7>

TAYLOR, C. R.; LILINS, C.; LEMONE, P.; LYNN, P. *Fundamentos da enfermagem: a arte e a ciência do cuidado de enfermagem*. São Paulo. Artmed, p. 1768, 2014.

TIBANA, R A; ALMEIDA, L M; PRESTES, J. *Crossfit® riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento?* Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2015. Disponível em:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/download/5698/3708>

VAZ SERRA, A. *Atribuição e auto-conceito*. [S.l.: s.n.]1988. Disponível em:
[https://www.uc.pt/site/assets/files/701244/atribuicao_e_auto-conceito_-
_adriano_vaz_serra.pdf](https://www.uc.pt/site/assets/files/701244/atribuicao_e_auto-conceito_-_adriano_vaz_serra.pdf)



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



FACULDADE DE EDUCAÇÃO – FAED

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

ATA DE AVALIAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

No dia 26 de novembro de 2025, às 15h, a estudante Evelyn Arguelho Lopes apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso, com o título “Autoimagem de mulheres praticantes de Crossfit”, sob a orientação do professor Joel Saraiva Ferreira, como parte da exigência para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado, da Faculdade de Educação (FAED).

Após apreciação da banca avaliadora, composta por Joel Saraiva Ferreira (presidente), Heloyse Elaine Gimenes Nunes (membro) e Altemir Luiz Dalpiaz (membro), o trabalho foi considerado: ☒ Aprovado ☐ Reprovado.

Observações:

Não há.

Por estarem de acordo, assinam a presente ata.

Joel Saraiva Ferreira (presidente)

Heloyse Elaine Gimenes Nunes (membro)

Altemir Luiz Dalpiaz (membro)

Evelyn Arguelho Lopes (estudante)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL (UFMS)

Cidade Universitária, S/Nº - Caixa Postal 549 - CEP 79070-900 – Campo Grande (MS)

<http://www.ufms.br> – Fone/Fax: (67) 3345-7000