



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



**DESCRIÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DA NATAÇÃO E A
AUTOIMAGEM CORPORAL EM MULHERES DE CAMPO GRANDE - MS**

Um Estudo Comparativo entre Mulheres Sedentárias e Ativas

Ana Júlia Storti Araujo
Carlos Alberto Nepomuceno Filho

Campo Grande

2026

Ana Júlia Storti Araujo
Carlos Alberto Nepomuceno Filho

**DESCRIÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DA NATAÇÃO E A
AUTOIMAGEM CORPORAL EM MULHERES DE CAMPO GRANDE - MS**

Um Estudo Comparativo entre Mulheres Sedentárias e Ativas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca examinadora do Curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.
Orientado pela Professora Doutora Sandra Helena Correia Diettrich.

Campo Grande

2026

SUMÁRIO

RESUMO

1 INTRODUÇÃO	5
2 METODOLOGIA.....	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
4 CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS.....	14

RESUMO

A imagem corporal corresponde à percepção que o indivíduo constrói sobre o próprio corpo, sendo influenciada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e pela prática de atividades físicas. A natação, por suas características específicas, pode interferir nessa percepção corporal, embora ainda existam poucos estudos sobre essa relação em mulheres. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática da natação e a percepção da imagem corporal em mulheres de Campo Grande – MS, comparando praticantes da modalidade com mulheres insuficientemente ativas. Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter descritivo, com abordagem quantitativa. Participaram do estudo 26 mulheres, distribuídas em dois grupos: 13 praticantes de natação (G1) e 13 mulheres insuficientemente ativas (G2), com idades entre 19 e 46 anos. A percepção corporal foi avaliada por meio do Image Marking Procedure (IMP), sendo calculado o Índice de Percepção Corporal (IPC). Para a comparação entre os grupos, utilizou-se o teste t de Student para amostras independentes, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Os resultados demonstraram diferença estatisticamente significativa apenas para a variável cabeça ($p = 0,002$), indicando maior tendência à hipoesquematia entre as praticantes de natação. Conclui-se que a prática da natação pode estar associada a alterações específicas na percepção corporal feminina, especialmente em relação à percepção da cabeça, sendo necessários novos estudos com amostras maiores para aprofundar a compreensão dessa relação.

Palavras-chave: imagem corporal; percepção corporal; natação; mulheres; atividade física.

ABSTRACT

Body image corresponds to the perception that an individual constructs of their own body, being influenced by biological, psychological, and social factors, as well as by the practice of physical activities. Swimming, due to its specific characteristics, may interfere with this body perception, although there are still few studies addressing this relationship in women. Thus, the present study aimed to analyze the relationship between swimming practice and body image perception in women from Campo Grande – MS, comparing swimmers with insufficiently active women. This is a field study with a descriptive design and a quantitative approach. The study included 26 women, divided into two groups: 13 swimming practitioners (G1) and 13 insufficiently active women (G2), aged between 19 and 46 years. Body perception was assessed using the Image Marking Procedure (IMP), and the Body Perception Index (BPI) was calculated. For group comparisons, Student's t-test for independent samples was used, adopting a significance level of 5% ($p < 0.05$). The results showed a statistically significant difference only for the head variable ($p = 0.002$), indicating a greater tendency toward hypo-schematia among swimming practitioners. It is concluded that swimming practice may be associated with specific changes in female body perception, especially regarding head perception, and further studies with larger samples are needed to deepen the understanding of this relationship.

Keywords: body image; body perception; swimming; women; physical activity.

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal (IC) representa a forma que um indivíduo constrói sua aparência em sua mente, o modo como sente o corpo, incluindo as sensações táteis, térmicas e de dor, conforme afirma Schilder (1999). Nesse sentido, Fonseca (2008, p. 27) acrescenta que:

A imagem corporal é um componente psíquico, sua formação ocorre por meio de estímulos de diferentes áreas do córtex cerebral pertencentes à zona terciária. Como se refere a um processo emocional estabelecido pelas imagens mentais formadas sem a presença do objeto, ocorre depois do reconhecimento e identificação daquilo que já se encontra gravado na mente, ou seja, a partir das experiências vivenciadas. (Fonseca, 2008; p. 27)

A relação entre imagem corporal (IC) e a prática de atividade física pode se manifestar de maneiras distintas. Segundo Moraes, Anjos e Marinho (2012), indivíduos que possuem uma percepção positiva de sua aparência tendem a manter-se motivados na prática de exercícios, utilizando-a como meio de preservação ou aprimoramento de sua condição corporal. Em contrapartida, Kruger et al. (2008) apontam que aqueles que apresentam insatisfação com sua imagem corporal demonstram menor propensão a se envolverem regularmente em atividades físicas. Dessa forma, a percepção subjetiva da própria aparência desempenha um papel determinante na adesão ou afastamento de práticas corporais regulares.

Seguin *et al.*, (2013) em sua pesquisa buscaram compreender sobre as possíveis alterações na IC antes e depois da atividade física e seus benefícios entre mulheres jovens e idosas da zona rural. Como conclusão obteve-se que a prática dessas atividades contribuíram significativamente na melhora da percepção da IC. O estudo de Gama *et al.* (2009) avaliou pessoas sedentárias e pessoas praticantes de natação a fim de entender como a IC se diferenciava entre esses dois grupos por meio do teste IMP (*Image Marking Procedure*), que é capaz de avaliar como o indivíduo se percebe. Os resultados de Gama *et al.* (2009) corroboram com Seguin *et al.*, (2013), evidenciando que os participantes ativos fisicamente têm uma melhor percepção corporal.

A pressão sobre o corpo e a aparência física é vista como um comportamento comum, especialmente entre as mulheres, que constantemente buscam um padrão de beleza ditado pela sociedade moderna. Esse padrão geralmente está associado a um corpo magro, sem levar em conta questões relacionadas à saúde ou as variadas formas físicas presentes na população (Alves *et al.*, 2009).

No contexto esportivo, o treinamento tem como uma das características modificar e aprimorar a forma física do atleta para otimizar seu desempenho em uma modalidade específica. Assim, o perfil corporal do atleta vai além das imagens promovidas pela mídia, refletindo as exigências, necessidades e os objetivos específicos de sua prática esportiva (Fernandes *et al.* , 2002).

Considerando a necessidade de ampliar as evidências sobre a relação entre a prática da natação e a percepção da imagem corporal, bem como atualizar os achados apresentados por Gama et al. (2009), o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática da natação e a percepção da imagem corporal em mulheres de Campo Grande – MS, comparando praticantes de natação e mulheres insuficientemente ativas por meio do Image Marking Procedure (IMP). A escolha da modalidade justifica-se pela escassez de estudos que investiguem a percepção corporal em praticantes de natação, especialmente na população feminina (Morais et al., 2021).

A escolha do tema originou-se a fim de entender de que forma as nadadoras percebem e lidam com a própria imagem corporal. De acordo com Frideres e Palao (2008), as atletas do gênero feminino apresentam maior suscetibilidade a distorções de imagem, o que evidencia a importância de ampliar esse campo de estudos.

2 METODOLOGIA

Para esse estudo adotou-se uma abordagem quantitativa. A abordagem quantitativa foi utilizada para garantir maior precisão dos dados, para que não houvesse distorções e havendo maior exatidão dos resultados, conforme afirma Richardson (1999).

Como método de pesquisa definiu-se a pesquisa de campo, pois de acordo com Severino (2014), a retirada de informações é realizada nas condições reais em que ocorrem os fenômenos, o que significa não ocorrer interferência dos pesquisadores. Bem como, se utilizará da pesquisa descritiva, que de acordo com Gil (1991) tem como propósito analisar e detalhar características de um grupo ou fenômeno, permitindo a identificação de possíveis relações entre variáveis, para isso, recorre a métodos estruturados de extração de dados, como questionários e observações sistemáticas e é utilizada para identificar padrões de associação entre diferentes fatores. Mattar (1997) afirma que esse tipo de pesquisa deve ser utilizado quando busca-se descrever características de grupos, estimar proporções de elementos com determinados comportamentos e também verificar variáveis de uma população específica.

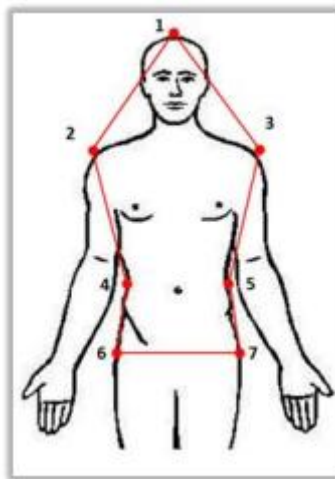
Para o levantamento de dados, foram selecionados dois grupos de mulheres residentes em Campo Grande – Mato Grosso do Sul, com idades entre 19 e 46 anos, por meio de amostragem não probabilística por conveniência. O Grupo 1 (G1) foi composto por 13 mulheres praticantes de natação, recrutadas em duas academias da cidade (Academia M3 e Academia A3), onde realizavam treinamento regular. O Grupo 2 (G2) foi composto por 13 mulheres insuficientemente ativas, selecionadas conforme sua disponibilidade para participação na pesquisa. Os critérios para participação no G1 foram praticar natação há, no mínimo, um ano, com frequência mínima de três vezes por semana. Para o G2, foram incluídas mulheres que praticavam exercícios físicos no máximo duas vezes por semana e desempenhavam atividades laborais predominantemente sedentárias.¹ As avaliações foram conduzidas em diferentes momentos do dia, conforme a disponibilidade das participantes. Somente duas nadadoras foram submetidas à avaliação logo após o treinamento de natação; as demais foram avaliadas em horários aleatórios, sem padronização em relação ao momento da sessão de treino.

Como instrumento de captação de dados, as participantes foram submetidas ao teste IMP (*Image Marking Procedure*) ou Procedimento de Marcação do Esquema Corporal.

¹ Consideram-se insuficientemente ativas as pessoas que não alcançam os níveis mínimos de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (150–300 min/semana de atividade moderada ou 75–150 min/semana de atividade vigorosa).

Pesquisas apontam que Askevold (1975, *apud* Chaves, 2014) foi um dos pioneiros na identificação da Imagem e Esquema Corporal (IEC). As participantes foram avaliadas por meio de um auto retrato elaborado com base em pontos anatômicos específicos, sendo esse processo estimulado pela habilidade do indivíduo de perceber e interagir com os estímulos presentes no ambiente ao seu redor (Chaves, 2014). De acordo com Thurm (2011) alguns autores sugerem que o IMP é o único método que acessa a percepção da dimensão corporal baseado no estímulo tátil direto, pois o toque sobre a pele promove a base para a percepção dos limites do corpo. As regiões tocadas no IMP correspondem às estruturas anatômicas localizadas nas extremidades corporais, conforme apresentado a seguir na Figura 1.

Figura 1 - Imagem e Esquema Corporal (IEC)



Fonte: Askevold (1975 *apud* Chaves 2014)

Procedimento de Coleta de Dados

A aplicação do teste teve como objetivo manter sempre os mesmos pontos tocados, visto que o teste foi realizado uma vez em cada ponto. As participantes permaneceram de frente para uma folha de papel craft (1,28m x 60cm) fixada à parede com altura de um palmo acima da cabeça. A distância da altura da cabeça foi determinada pelo comprimento do membro superior semi flexionado, de uma forma que a sua mão alcançasse o papel. As participantes realizaram o teste de olhos vendados com um comando de voz para que imaginassem que a folha de papel era um espelho e que estavam vendo-se diante dele. Após isso, foram tocados e marcados com caneta preta os pontos no papel que representassem a projeção desse ponto. O primeiro ponto que foi identificado foi o topo da cabeça, e a participante foi orientada a realizar

uma apneia respiratória. Ao final de todas as marcações, os pesquisadores colocaram as participantes de frente para o papel na parede e identificaram os pontos verdadeiros com caneta vermelha.

As medidas entre os pontos marcados tanto pelas participantes quanto pelo pesquisador e pesquisadora foram avaliadas no plano horizontal por representar a largura do corpo. Então foi aplicado o Índice de Percepção Corporal (IPC) que utilizou uma fórmula: tamanho percebido dividido pelo tamanho real multiplicado por 100^{1,6} (Askevold, 1975). Foram classificadas como percepção corporal adequada, os indivíduos que perceberem 100% de suas dimensões corporais; valores abaixo de 100% foram classificados como hipoesquematia (onde a parte do corpo ocupa uma parte menor do que a real) e os acima desse valor, como hiperesquematia (onde parte do corpo ocupa uma parte maior do que a real) (Freitas, 1999, p.20), de acordo com a classificação sugerida por Bonnier (1905, *apud*. Freitas, 2004). Por não existirem referências para classificar percepção das assimetrias corporais, foi mantido a mesma classificação proposta por Bonnier (1905, *apud*. Freitas, 2004). (Gama, 2009, p.10).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 1 - Valores de média e desvio padrão do IPC do IMP, de mulheres praticantes e não praticantes de natação em Campo Grande - MS. (N = 26)

Variável	Nadadoras (Média ± DP)	Sedentárias (Média ± DP)	p
Cabeça	81,57 ± 13,39	96,96 ± 8,83	0,002*
Ombros	98,34 ± 22,35	93,45 ± 18,18	0,546
Cintura	89,77 ± 25,99	95,75 ± 16,26	0,490
Quadril	87,18 ± 15,37	96,42 ± 16,80	0,157

Fonte: Autores

A análise estatística foi realizada por meio do teste t de *Student* para amostras independentes, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). As figuras resultantes do teste foram submetidas à análise descritiva e comparativa, visando identificar semelhanças e diferenças entre os grupos avaliados.

Foram avaliados quatro indicadores corporais: altura da cabeça, largura dos ombros, cintura e quadril. Dentre as variáveis analisadas, apenas a altura da cabeça apresentou diferença estatisticamente significativa entre os grupos. Em relação a Percepção Corporal (PC) as participantes do G2 apresentaram valores mais adequados quando comparadas ao G1. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas para as medidas de largura dos ombros, cintura e quadril (Tabela 1).

O grupo G2 - sedentárias, o apresentou uma média de 96,96% de PC em relação a cabeça, já o grupo G1 - praticantes de natação, apresentou uma média de 81,57%, isso significa que ambos os grupos tendem a subestimar o tamanho da cabeça, mas o grupo G1 enxerga a cabeça relativamente menor em comparação com o grupo G2. Ressalte-se que os achados do presente estudo não corroboram com a literatura que busca verificar a percepção corporal de praticantes de atividade física, na medida em que Seguin et al. (2013) observaram melhora significativa da imagem corporal em mulheres que participaram regularmente de programas de exercício físico. Da mesma forma, Gama et al. (2009) encontraram percepção corporal mais adequada em indivíduos praticantes de natação quando comparados aos sedentários, resultado

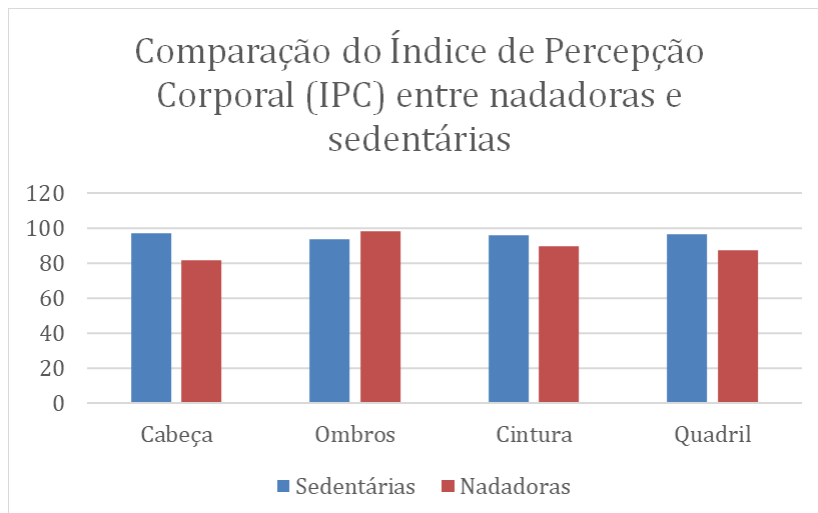
divergente do observado na presente pesquisa. Tal contradição pode - se referir ao tamanho da amostra e a sensibilidade do teste (Tabela 1).

A diferença dos ombros no G2 obteve uma média de 93,45%, e no grupo G1 a média foi de 98,34%, sendo o valor de $p < 0,546$ não apresentando uma diferença significativa estatisticamente da percepção corporal dos grupos comparados (Tabela 1).

A PC da cintura no grupo G2 corroborou uma média de 95,75%, e no G1 a média foi de 89,77%, o que significa que ambos os grupos subestimam o tamanho da cintura. A tendência de hipoesquematia no G1 aparenta ser maior, porém com o valor de $p < 0,490$ não aponta diferença estatística entre os grupos (Tabela 1).

Em relação a variável quadril, o grupo G2 teve uma média de 96,42%, já no G1, o valor foi de 87,18%. Assim como na “cintura” o G1 teve um valor inferior comparado ao G2, nesse sentido observa-se que, mulheres praticantes de natação tem uma menor percepção corporal em relação às mulheres sedentárias (Tabela 1).

Gráfico 1 - Comparação do Índice de Percepção Corporal (IPC) entre nadadoras e sedentárias de Campo Grande - MS. (N=26)



Fonte: Autores

Os resultados (Gráfico 1) apontam que o G1 apresentou indícios de hipoesquematia mais acentuados que o G2, sendo a variável “Cabeça” aquela que apresentou a maior diferença entre os grupos. Enquanto o G2 apresentou uma percepção corporal média de 96,96%, valor próximo ao índice considerado adequado (100%), o G1 apresentou média de 81,57%,

indicando uma subestimação maior dessa dimensão corporal. Uma hipótese levantada pelos pesquisadores do presente estudo, é que as mulheres do G1 apresentem essa possível hipoesquematia devido ao uso prolongado de acessórios justos, como toucas e óculos de natação, que podem influenciar a percepção corporal. Essa estimulação contínua na região do crânio e da face poderia alterar temporariamente a percepção dos limites corporais, fazendo com que as nadadoras percebam a cabeça como menor do que sua dimensão real.

Os resultados encontrados corroboram parcialmente a literatura consultada. Assim como observado por Gama *et al.* (2009), as praticantes de natação apresentaram tendência à subestimação de determinadas regiões corporais, sugerindo que características específicas da modalidade podem influenciar a percepção corporal. Da mesma forma, os achados concordam com a hipótese de que a prática esportiva modifica a relação do indivíduo com seu próprio corpo, especialmente em regiões mais exigidas durante a execução dos movimentos.

Entretanto, os resultados divergem de estudos como os de Seguin *et al.* (2013) e Gama *et al.* (2009), que apontaram uma percepção corporal mais adequada entre indivíduos fisicamente ativos quando comparados aos sedentários. No presente estudo, as mulheres insuficientemente ativas apresentaram valores mais próximos de 100% na maioria das variáveis analisadas, indicando uma percepção corporal relativamente mais precisa. Essa divergência pode estar relacionada ao tamanho reduzido da amostra, às características específicas das participantes avaliadas ou às particularidades da natação como modalidade esportiva. Dessa forma, os resultados sugerem que a influência da prática esportiva sobre a percepção corporal pode ocorrer de maneira distinta dependendo do contexto e das características da população estudada.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática da natação e a percepção da imagem corporal em mulheres de Campo Grande – MS, comparando praticantes de natação e mulheres insuficientemente ativas por meio do teste Image Marking Procedure (IMP).

Os resultados demonstraram que ambos os grupos apresentaram tendência à hipoesquematia em diferentes segmentos corporais. Contudo, apenas a variável “Cabeça” apresentou diferença estatisticamente significativa entre os grupos, evidenciando que as nadadoras tendem a subestimar essa dimensão corporal em maior magnitude quando comparadas às mulheres insuficientemente ativas. Nas variáveis “Ombros”, “Cintura” e “Quadril” não foram observadas diferenças significativas.

Os achados corroboram parcialmente a literatura, especialmente no que se refere à influência da prática esportiva sobre a percepção corporal e à tendência de alterações perceptivas em praticantes de natação. Entretanto, diferem de estudos que apontam melhor percepção corporal em indivíduos fisicamente ativos, uma vez que, na presente amostra, as mulheres insuficientemente ativas apresentaram valores mais próximos da percepção considerada adequada.

Dessa forma, conclui-se que a prática da natação pode estar associada a alterações específicas na percepção corporal feminina, particularmente na percepção da cabeça, embora não tenha produzido diferenças significativas nas demais regiões analisadas. Recomenda-se a realização de novos estudos com amostras maiores, diferentes níveis de treinamento e outras modalidades esportivas, a fim de ampliar a compreensão sobre os fatores que influenciam a construção da imagem corporal em mulheres.

REFERÊNCIAS

ALBERTO, V. **Imagem corporal: corpolingagem**. 2007. 90 f. Dissertação (Mestrado em Linguística) – Instituto de Estudos da Linguagem, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2007.

ALVES, D.; PINTO, M.; ALVES, S.; MOTA, A.; LEIRÓS, V. Cultura e Imagem Corporal. **Revista de Estudos Culturais**, v. 5, n. 1, p.1-20. 2009.

ASKEVOLD, F. **Measuring body image: Preliminary report on a new method. Psychotherapy and Psychosomatics**, v. 26, n. 2, p. 71-77, 1975.

CHAVES, C.D. C. **Automatização do Image Marking Procedure para análise do esquema corporal utilizando o Kinect**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Sistemas de Informação) – Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas, 2014.

DEVIDE, F. P. Reflexões sobre o uso da linguagem e da imagem na pesquisa histórica do esporte: a trajetória de Blanche Pironnet na história das mulheres no esporte no Brasil. **Revista Movimento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre**, v. 23, n. 2, p. 675-688, abr./jun. 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115351637017>. Acesso em: 21 abr. 2025

FERNANDES, R.; BARBOSA, T.; VILAS-BOAS, J. P. Fatores cineantropométricos determinantes em natação pura desportiva. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 4, n. 1, p. 67-79, 2002.

FONSECA, C. C. **Esquema corporal, imagem corporal e aspectos motivacionais na dança de salão**. 2008. 90 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2008.

FREITAS, G. G. de. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Ijuí: Unijuí, 1999.

FREITAS OLIVIER, G. G. de. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**, 1995.

FRIDERES, J; PALAO, J.M. Percepción de los factores de riesgo de los trastornos alimenticios en jugadoras universitarias de voleibol. **Cuaderno del Psicología del Deporte**, v.8, n.1, p.93-104, 2008. Disponível em: < <https://revistas.um.es/cpd/article/view/545613>>. Acesso em: 17 de abril de 2025.

GAMA, E. F. et al. Influência da natação na percepção corporal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 17, n. 2, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.

KRUGER, J. et al. **Body size satisfaction and physical activity levels among men and women. Obesity (Silver Spring)**, v.16, n.8,p. 1976-9, Aug. 2008.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing: metodologia, planejamento, execução, análise.** São Paulo: Atlas, 1997. p. 66.

MORAES, C. ; ANJOS, L. A. dos ; MARINHO, S. M. S. de A. . Construção, adaptação e validação de escalas de silhuetas para autoavaliação do estado nutricional: uma revisão sistemática da literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, p. 7-20, 2012.

MORAIS, L. S.; RODRIGUES, K. A.; DE SOUZA, K. A.; DE SOUZA, M. P.; CHAVES, A. D. **Imagem feminina corporal da natação**, v.20, n.01, p. 134 - 143, 2021.

RICHARDSON, R. J. . **Pesquisa social: métodos e técnicas.** 4. ed. rev., atual. e ampl. São Paulo: Atlas, 1999.

SEGUIN, R.A. et al. **Strength Training Improves Body Image and Physical Activity Behaviors Among Midlife and Older Rural Women.** Journal of Extension, v.51, n.4, Aug., 2013.

SEVERINO, A. J. . **Metodologia do Trabalho Científico.** 1. ed. Cruz das Almas: UFRB, 2014.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique.** 1999 3. ed. São Paulo: Martins Fontes.

THURM, B. E. et al. Revisão dos métodos empregados na avaliação da dimensão corporal em pacientes com transtornos alimentares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 60, p. 331-336, 2011.