

Nível de atividade física e satisfação corporal em estudantes de Educação Física

Physical activity level and body satisfaction in Physical Education students

MIRANDA VPN, NEVES CM, FILGUEIRAS JF, CARVALHO PHB, FERREIRA MEC. Nível de atividade física e satisfação corporal em estudantes de Educação Física. **R. bras. Ci. e Mov** 2013; 21(2): 98-105.

Valter P. N. Miranda¹
Clara M. Neves¹
Juliana F. Filgueiras¹
Pedro H. B. de Carvalho¹
Maria E. C. Ferreira¹

¹Universidade Federal de Juiz de Fora

RESUMO: O objetivo do presente estudo foi analisar a satisfação corporal e o nível de atividade física em estudantes de Educação Física, do sexo masculino e feminino, de diferentes períodos do curso. A amostra foi composta por 197 acadêmicos do primeiro ao oitavo período do curso de graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Para avaliar o nível de atividade física e a satisfação corporal foram utilizadas a versão curta do questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) e a Escala por Áreas Corporais (EAC), respectivamente. Foi realizada a análise descritiva dos dados seguida pelo teste de normalidade. Posteriormente, buscou-se associar o nível de atividade física aos sexos e aos períodos do curso, bem como o nível de satisfação corporal à idade dos estudantes. A faixa etária variou de 17 a 32 anos de idade. Verificou-se a variação do nível de satisfação corporal entre os períodos e entre as categorias do nível de atividade física do IPAQ. Os resultados demonstraram que o nível de atividade física não esteve associado à satisfação corporal dos universitários, e que as comparações entre o nível de atividade física e a satisfação corporal nos diferentes períodos do curso não foram significativas. Contudo, foi observada uma associação significativa entre o nível de atividade física e o sexo, e entre a idade e a satisfação corporal. Ademais, os homens se apresentaram significativamente mais satisfeitos que as mulheres. Conclui-se que a satisfação corporal não esteve relacionada aos diferentes períodos do curso de Educação Física. Entretanto, indivíduos mais velhos e os homens foram considerados mais satisfeitos com o seu corpo quando comparados aos mais jovens e às mulheres.

Palavras-chave: Imagem Corporal; Nível de Atividade Física; Universitários.

ABSTRACT: The aim of this study was to analyze the body satisfaction and the level of physical activity in physical education students, of both sexes and of different periods of the course. The sample was composed of 197 students from first to eighth period of Physical Education College from Federal University of Juiz de Fora (UFJF). To assess the level of physical activity and body satisfaction, the short version of the *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) and the *Body Areas Scale* (EAC) were applied, respectively. A descriptive analysis of the data was performed followed by the normality test. Subsequently, we sought to associate the level of physical activity to gender and to periods of course, beyond the level of body satisfaction at age students. The age group ranged from 17 to 32 years old. There was variation in the level of body satisfaction between periods and between categories of the IPAQ. The results showed that the level of physical activity was not associated with body satisfaction of the students and that comparisons between physical activity level and body satisfaction in different periods of the course were not significant. However, we observed a significant association between physical activity level and gender, and between age and body satisfaction. Moreover men were significantly more satisfied than women. We conclude that body satisfaction was not related to different periods of Physical Education course. However, older individuals and men were considered more satisfied with their bodies than younger people and women.

Key Words: Body Image; Physical Activity Level; College Students.

Enviado em: 30/01/2013
Aceito em: 20/06/2013

Contato: Valter Paulo Neves Miranda - vpnmiranda@yahoo.com.br

Introdução

Atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo como exemplos exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos^{1,2}. Seus benefícios fisiológicos e psicológicos são amplamente discutidos pela literatura³⁻⁵. Quando praticada com regularidade, a atividade física está intimamente relacionada à melhora das capacidades cardiovascular e respiratória^{2,3}, à prevenção de doenças crônico-degenerativas⁶, possuindo também benefícios psicológicos, tais como: melhora do bem estar geral, da autoestima e do humor^{7,8}.

Na atualidade, a atividade física vem sendo associada à imagem corporal do ser humano^{4,9,10}, compreendida como uma ilustração que se tem na mente acerca do tamanho, da aparência e da forma do corpo¹¹, que se desenvolve a partir da interrelação deste corpo com o meio e com seus semelhantes¹². A imagem corporal é didaticamente subdividida em três dimensões: cognitiva, comportamental e afetiva¹². Como um dos componentes desta última, a insatisfação corporal é definida como uma avaliação subjetiva¹³ que o indivíduo vivencia em relação aos aspectos de sua aparência física¹¹.

Graduandos do curso de Educação Física apresentam características que os diferenciam dos demais estudantes de licenciatura, tais como: a identificação que se dá de imediato pelas vestimentas específicas utilizadas (roupas de malha que definem a silhueta corporal)¹⁴; o caráter prático das aulas que coloca o corpo em evidência¹⁵; e, sobretudo, a formação crítica em relação ao corpo, seu principal instrumento pedagógico¹⁶.

Estudos têm sido feitos no sentido de avaliar a insatisfação corporal em estudantes de Educação Física. Silva, Saenger e Pereira¹⁷ identificaram, nesta população, altas prevalências de insatisfação com a imagem corporal. Por outro lado, Bosi *et al*¹⁸, analisando apenas o sexo feminino desse curso, encontraram a maior parte da sua amostra, classificada como livre ou com leve insatisfação. Resultados divergentes ainda são encontrados ao relacionar a insatisfação corporal ao nível de atividade física. Miranda *et al*¹⁰ sugerem que essas variáveis estão

relacionadas, enquanto Fortes *et al*⁴ concluíram que uma não exerce influência sobre a outra. Sendo assim, estudos ainda são necessários para um melhor entendimento da relação entre essas variáveis.

Dessa forma, objetivou-se neste estudo analisar a satisfação corporal e o nível de atividade física em estudantes de Educação Física, bem como comparar essas duas variáveis nos diferentes períodos do curso, levando em consideração a idade e o sexo.

Materiais e Métodos

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) sob o parecer nº 333/2009, protocolo 1920.264.2009.

Este estudo caracteriza-se como do tipo transversal, descritivo e comparativo¹⁹. Todos os acadêmicos do primeiro ao oitavo período do curso de Educação Física foram convidados a participar. Para serem incluídos na pesquisa, os alunos deveriam aceitar participar voluntariamente e estar devidamente matriculados na Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFID) durante a fase de coleta de dados. Utilizou-se amostragem por conveniência para inclusão de sujeitos no estudo.

Para avaliar o nível de atividade física dos universitários, foi utilizada a versão curta do questionário *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), proposto por Pardini *et al*²⁰. Esta versão é composta por oito questões discursivas, relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário, cujas informações permitem estimar o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). A classificação do IPAQ divide e conceitua cinco categorias:

Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;

Insuficientemente Ativo – Indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para serem

classificados como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, é somada a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:

- a) Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – cinco dias/semana ou duração – até 150 minutos/semana;
- b) Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;

Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) atividade física moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;

Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + atividade física moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

Para avaliar a satisfação corporal aplicou-se Escala por Áreas Corporais (EAC) em sua versão adaptada por Loland²¹. Esta escala é composta por quinze itens: rosto, cabelo, nádegas, quadril, coxas, pernas, estômago, cintura, seio/tórax, costas/ombros, braços, tônus muscular, peso, altura e todas as áreas. O avaliado deve assinalar seu nível de satisfação em relação a cada área mencionada em uma escala do tipo *Likert* de 1 (insatisfeito) a 5 (muito satisfeito). O escore final é obtido a partir da soma da pontuação de cada item, variando de 15 a 75 pontos, e quanto maior a pontuação total obtida, maior é a satisfação corporal. Vale ressaltar que este instrumento foi apenas traduzido e adaptado para a língua portuguesa não possuindo, até o momento, dados de validade para a população brasileira.

Para a coleta de dados, inicialmente, os pesquisadores apresentaram o projeto da pesquisa para a direção do curso. Em seguida, foi estabelecido contato

com os professores para a explicação dos procedimentos adotados e solicitação para intervenção durante as aulas.

Os questionários foram entregues aos alunos, que receberam então a mesma orientação verbal. Qualquer dúvida foi esclarecida na hora do preenchimento pelos pesquisadores responsáveis pela aplicação do IPAQ e EAC, sendo que os universitários não se comunicavam entre si.

Para a análise dos dados foi utilizado o *software* estatístico SPSS 17.0 e adotado o nível de significância de 5%. Foi realizada uma análise descritiva das variáveis demonstrando, inicialmente, a distribuição dos alunos em relação aos períodos, ao nível de atividade física e ao sexo; e, posteriormente, média e desvio-padrão dos níveis de satisfação corporal em relação às variáveis independentes.

O teste de normalidade *Komolgorov-Smirnov* identificou distribuição não normal da variável dependente, sendo selecionados testes não paramétricos para as análises. Assim, o teste Qui-quadrado de associação linear de *Fisher* foi utilizado para verificar a relação entre os sexos e o nível de atividade física, assim como entre este e os períodos do curso. Ademais, foi realizado o teste de *Spearman Rank* para associar o nível de satisfação corporal e a idade dos graduandos de Educação Física.

O teste de *Kruskall-Wallis* foi usado para analisar a variação do nível de satisfação corporal entre os períodos e entre as categorias do nível de atividade física. Para esta análise, agruparam-se as classificações deste instrumento (Insuficientemente Ativo A, Insuficientemente Ativo B e Sedentários) em “Inadequado”.

Resultados

Participaram da pesquisa 197 universitários englobando todos os períodos do curso de Educação Física da UFJF, com média de idade de $21,21 \pm 2,35$ anos. Esse número corresponde a aproximadamente 61% do total de alunos matriculados no curso. Houve perdas amostrais, principalmente devido ao fato de alguns alunos não estiveram presentes nas aulas no dia da coleta de

dados e/ou se recusaram a participar. A Tabela 1 mostra a distribuição dos indivíduos pelos períodos em relação ao nível de atividade física, sexo e idade.

Tabela 1. Distribuição de frequências para as variáveis nível de atividade física, sexo e idade segundo períodos do curso de Educação Física da UFJF

Curso de Educação Física da UFPA									
Variáveis	Número de indivíduos (Percentual %)								Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	
NAF									
Muito Ativo	6(7,4)	12(14,8)	15(18,5)	10(12,3)	12(14,8)	6(7,4)	12(14,8)	8(9,9)	81(41,1)
Ativo	11(13,1)	17(20,2)	5(6,0)	10(11,9)	12(14,3)	10(11,9)	8(9,5)	11(13,1)	84(42,2)
IA	12(50)	2(8,3)	2(8,3)	1(4,2)	1(4,2)	3(12,5)	0(0)	3(12,5)	24(12,2)
IB	2(33,3)	0(0)	0(0)	1(16,7)	0(0)	3(50)	0(0)	0(0)	6(3,0)
Sedentário	0(0)	1(50)	0(0)	0(0)	0(0)	1(50)	0(0)	0(0)	2(1,0)
Sexo									
Masculino	16(15,4)	16(15,4)	14(13,5)	10(9,6)	15(14,4)	12(11,5)	8(7,7)	13(12,5)	104(54,8)
Feminino	15(16,1)	16(17,2)	8(8,6)	12(12,5)	10(10,8)	11(11,8)	12(12,5)	9(9,7)	93(47,2)
Média (±desvio-padrão)									
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total
Idade	19,35 (±2,10)	20,34 (±2,17)	20,04 (±1,30)	20,90 (±1,01)	21,12 (±1,73)	22,43 (±1,70)	23,00 (±2,22)	23,77 (±2,30)	21,21 (±2,35)

Legenda: NAF: Nível de Atividade Física; IA: Insuficientemente Ativo A; IB: Insuficientemente Ativo B; P1: Período 1; P2: Período 2; P3: Período 3; P4: Período 4; P5: Período 5; P6: Período 6; P7: Período 7; P8: Período 8.

A média (desvio-padrão) do nível de satisfação corporal entre os diferentes períodos, níveis de atividade física e sexo estão apresentados na Tabela 2. Não foi verificada associação significativa entre o nível de atividade física e os períodos do curso ($p=0,069$). Ao

contrário, a relação entre o sexo e o IPAQ apresentou-se estatisticamente significativa ($p=0,005$), demonstrando que os homens foram fisicamente mais ativos que as mulheres.

Tabela 2. Nível de satisfação corporal – Média (DP) - dos graduandos do curso de Educação Física da UFJF em relação aos períodos, nível de atividade física e o sexo

Nível de Satisfação Corporal – Média(DP)									
Variáveis	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total
NAF									
Muito Ativo	59,5(9,6)	51,5(8,6)	56,4(9,3)	59,3(6,7)	54,3(8,7)	54,0(9,2)	53,6(8,4)	54,0(6,6)	54,1(7,5)
Ativo	55,3(5,0)	56,6(7,6)	52,8(4,5)	58,4(4,2)	55,6(4,2)	50,7(8,1)	62,6(5,1)	54,2(5,0)	55,6(6,5)
Inadequado	52,2(8,0)	51,0(6,2)	61,0(5,6)	51,0(4,2)	47,0(0)	48,5(4,9)	0	61,3(3,7)	52,5(7,3)
*Sexo									
^a Masculino	54,9(7,0)	54,5(10,2)	56,5(7,3)	54,0(6,2)	55,2(5,5)	54,5(6,7)	62,1(5,1)	55,5(6,1)	55,6(7,2)
Feminino	52,6(5,8)	53,9(5,5)	55,1(10,2)	57,1(5,0)	54,1(5,6)	47,0(6,5)	54,0(8,8)	54,5(5,6)	53,5(7,0)
Períodos	52,8(6,6)	54,2(8,1)	56,0(8,3)	55,7(5,7)	54,8(5,5)	50,9(7,5)	57,2(8,4)	55,1(5,8)	54,6(7,1)

Legenda: DP: Desvio-padrão; NAF: Nível de Atividade Física; IA: Insuficientemente Ativo A; IB: Insuficientemente Ativo B; P1: Período 1; P2: Período 2; P3: Período 3; P4: Período 4; P5: Período 5; P6: Período 6; P7: Período 7; P8: Período 8.

* Diferença significativa entre os sexos, alunos do sexo masculino com maiores níveis de satisfação corporal ($p=0,039$).

a: Estudantes do sexo masculino mais fisicamente ativos que estudantes do sexo feminino.

Não foram encontradas diferenças na comparação entre os grupos de atividade física (Muito ativo, Ativo e Inadequado) quanto à satisfação corporal ($p=0,069$) (Figura 1).

A comparação da satisfação corporal dos indivíduos de diferentes períodos não demonstrou

diferença estatisticamente significativa ($p=0,126$) (Figura 2).

Verificou-se correlação significativa positiva entre a idade e a satisfação corporal ($r=0,89$) (Figura 3).

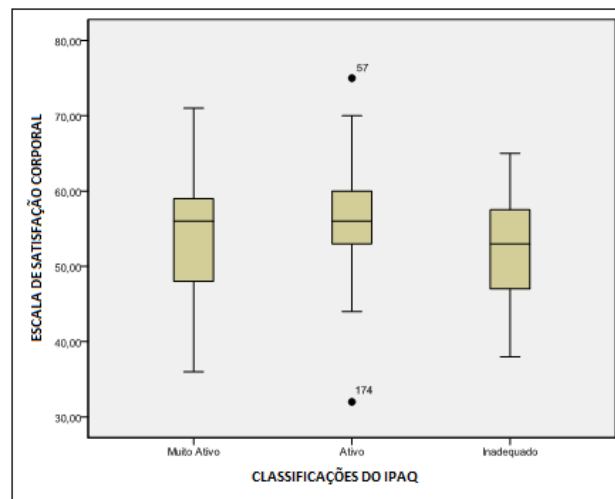


Figura 1. Variação do nível de satisfação corporal nos níveis de atividade física ($p=0,069$)

● Outliers; — Mediana; □ 25%-75%; I Mínimo e Máximo

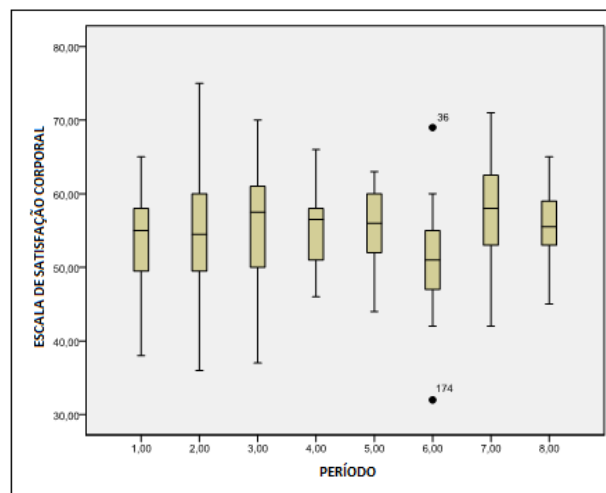


Figura 2. Variação do nível de satisfação corporal entre os períodos ($p=0,126$)

● Outliers; — Mediana; □ 25%-75%; I Mínimo e Máximo

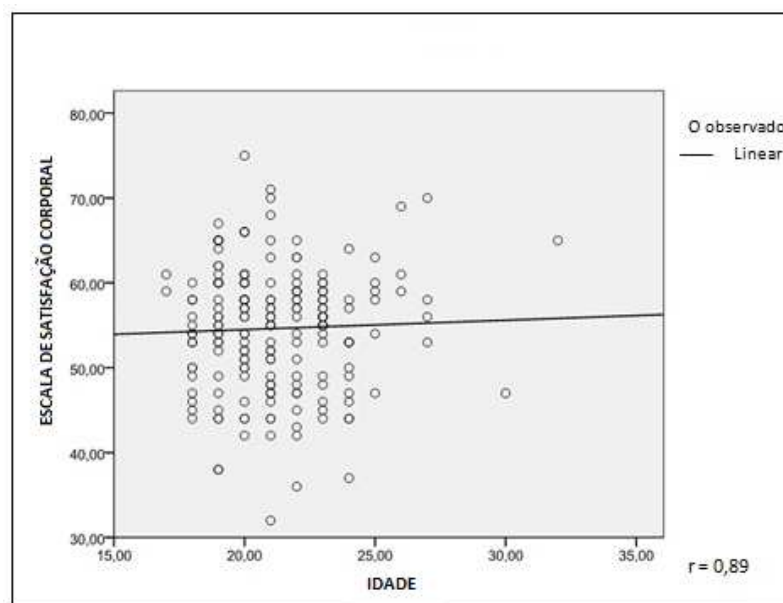


Figura 3. Correlação Linear entre a idade e o nível de satisfação corporal ($r=0,89$)
○ para cada observação (indivíduo avaliado).

Discussão

O presente estudo avaliou a satisfação corporal e o nível de atividade física em estudantes de Educação Física de diferentes períodos do curso em ambos os sexos. A partir dos resultados encontrados, não foram verificadas diferenças significativas entre a satisfação corporal e o nível de atividade física nos diferentes períodos do curso, porém entre os sexos verificou-se que os homens foram significativamente mais satisfeitos que as mulheres.

Atuais pesquisas não apresentam um consenso para a relação entre o nível de atividade física e a satisfação corporal²². McCabe e Ricciardelli²³, em estudo com amostra de adolescentes, verificaram a dependência de atividade física como consequência da insatisfação corporal. Em contrapartida, Furnham, Badmin e Sneade²⁴, também em amostra de adolescentes, encontraram que aqueles que se exercitavam com o objetivo de controle de peso, melhora na aparência física e tônus muscular tinham maiores níveis de insatisfação corporal quando comparados aos adolescentes que praticavam atividade física buscando saúde, melhora do humor e prazer. No presente estudo, a comparação entre os grupos de atividade física (Muito ativo, Ativo e Inadequado) não diferiram quanto à satisfação corporal.

Ao analisar o nível de atividade física e sua relação com o sexo, foi possível considerar que os homens apresentaram-se fisicamente mais ativos quando comparados às mulheres. De maneira similar, Silva, Saenger e Pereira¹⁷ e Silva *et al*⁵ também encontraram maior nível de atividade física entre os estudantes do sexo masculino quando comparados aos seus pares.

Destaca-se que é recente na literatura a avaliação da insatisfação corporal ao longo dos períodos de um mesmo curso. Especificamente no caso da Educação Física, ressalta-se ainda a ênfase que é dada ao corpo durante a formação¹⁴⁻¹⁶, podendo levar a variações na satisfação com o corpo. Silva, Saenger e Pereira¹⁷ concluíram que a insatisfação corporal não diminuiu com o passar dos anos do curso de Educação Física. Dessa forma, entende-se que os achados do presente estudo corroboram com esses autores, visto que não houve

variação da satisfação corporal entre os períodos do curso de Educação Física da UFJF.

Foi identificada associação significativa entre a satisfação corporal e a idade, relação que ainda carece de consenso da literatura. A partir dos resultados encontrados nesta pesquisa, os universitários mais velhos foram classificados como mais satisfeitos. Utilizando amostra diferente do presente estudo (adultos não-clínicos), Saur e Pasian²⁵ comprovaram que uma variável não exerce influência sobre a outra. Por outro lado, avaliando adolescentes, Amaral *et al*²⁶ verificaram uma tendência de menores níveis de satisfação corporal com o passar da puberdade. Cash e Smolak¹² demonstram que a imagem corporal sofre alterações ao longo do desenvolvimento humano e, por ser um constructo multifacetado e altamente mutável, características típicas da vida adulta, faixa etária que compreende a amostra da presente pesquisa, podem influenciá-la.

Foi também evidenciado que nos graduandos do curso de Educação Física da UFJF, os homens foram mais satisfeitos com sua imagem corporal quando comparados às mulheres^{17,27,28}. Estudos demonstram que, atualmente, a insatisfação com o corpo acomete homens e mulheres porém é percebida de forma particular em cada sexo^{12, 17-18}. Para as mulheres, há o foco na perda de peso buscando alcançar o ideal de corpo magro, enquanto para os homens, há preocupação com a muscularidade e com partes específicas como os ombros, peitorais e braços²⁹. Na presente pesquisa, não foram realizadas análises avaliando a satisfação por áreas corporais. Dessa forma, sugerem-se estudos que abordem tal perspectiva.

Este estudo apresenta algumas limitações como o fato de ser uma pesquisa transversal com estudantes de uma única universidade de uma cidade do Brasil. Sendo assim, não é possível estabelecer relações de causa e efeito, como também limita-se a observação regional da manifestação da satisfação corporal e do nível de atividade física em jovens acadêmicos do curso de Educação Física. Porém, a avaliação descritiva realizada mostrou que as mulheres e os mais jovens estiveram propícios a apresentarem um menor nível de satisfação corporal.

O instrumento utilizado para avaliar o nível de satisfação corporal foi apenas traduzido e adaptado para a língua portuguesa. Ademais, é importante ressaltar que ele não apresenta uma classificação própria, impossibilitando-nos de afirmar se os universitários estudados apresentam-se satisfeitos ou não com seu corpo. Entretanto, essa escala tem sido utilizada em outros estudos devido à sua característica de verificação da insatisfação por áreas corporais^{4,30}, e apresenta a vantagem de incluir itens que avaliam a satisfação corporal de partes relevantes para indivíduos do sexo masculino, tais como: estômago, costas/ombros, braços, tônus muscular e altura. Este cuidado metodológico acrescenta validade à comparação da satisfação corporal entre os sexos efetuada nesta pesquisa, uma vez que instrumentos destinados à população feminina (por exemplo: *Body Shape Questionnaire*³¹) são amplamente utilizados em pesquisas com homens, comprometendo a análise dos dados.

Conclusão

Conclui-se nesta pesquisa que a satisfação corporal não esteve relacionada ao nível de atividade física, e que essas variáveis não diferiram ao longo dos períodos do curso de Educação Física. Entretanto, indivíduos mais velhos e os homens foram considerados mais satisfeitos com o seu corpo quando comparados aos mais jovens e às mulheres. Novos estudos avaliando a imagem corporal e o nível de atividade física e outras variáveis sociodemográficas poderão contribuir para um melhor entendimento da influência dessas variáveis sobre a formação de docentes dos cursos de licenciatura.

Agradecimentos

À direção e alunos da Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF pela disponibilidade e participação na pesquisa.

Referências

1. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Rep.** 1985;100(2): 126-131.
2. Pitanga FJG. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev Bras Ciênc e Mov.** 2002;10(3): 49-54.
3. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. **Can Med Assoc J.** 2006;174(6): 801-809.
4. Fortes LS, Miranda VPN, Carvalho PHB, Ferreira MEC. Influências do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de educação física. **HU Rev.** 2011;37(2): 175-180.
5. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho, M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte.** 2007;13(1): 39-42.
6. Carvalho T. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev Bras Med Esporte.** 1996;2(4): 79-81.
7. Bara Filho MG, Biesek S, Fernandes APT, Araújo CGS. Comparação do padrão de atividade física e do peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em educação física. **Rev Bras Ciênc Esporte.** 2000; 21(2/3): 30-35.
8. Pires SL, Gagliardi RJ, Gorzoni ML. Estudo das frequências dos principais fatores de risco para o Acidente Vascular Cerebral isquêmico em idosos. **Arq Neuro-Psiquiatr.** 2004;62(3b): 844-851.
9. Fortes LS, Miranda VPN, Amaral ACS, Ferreira MEC. Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas. **J Bras Psiquiatr.** 2011;60(4): 309-314.
10. Miranda VPN, Fortes LS, Carvalho PHB, Botrel TV, Ferreira MEC. Relação entre a insatisfação corporal e nível de atividade física de acadêmicos de Educação Física. **Coleção Pesquisa em Educação Física.** 2010;9(3): 233-240.
11. Slade PD. What is body image? **Behavior and Research Therapy** 1994;32(5):497-502.
12. Cash TF, Smolak L. **Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention.** 2nd ed. New York: The Guilford Press; 2011
13. Garner DM, Garfinkel PE. Body image in anorexia nervosa: Measurement theory and clinical implications. **Int J Psychiatry Med.** 1981;11(3): 263-84.
14. Daólio J. **Da Cultura do Corpo.** 16. ed. Campinas, SP: Papirus; 2010.
15. BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.** Brasília: Secretaria de Ensino Fundamental, v. 7. 1998.
16. Cristino APR. Um olhar crítico-reflexivo sobre a formação continuada de professores de Educação Física da Rede Municipal de Ensino de Santa Maria (RS). [Dissertação de Mestrado]. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 2007.

17. Silva TR, Saenger G, Pereira EF. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. **Motriz** 2011;17(4):630-639.
18. Bosi MLM, Luiz RR, Uchimura KY, Oliveira FP. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **J Bras Psiquiatr.** 2008;57(1): 28-33.
19. Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 5. ed. São Paulo: Artmed; 2007.
20. Pardini R *et al.* Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ – Versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Rev Bras Ciênc e Mov.** 2001;9: 45-51.
21. Loland NW. Body image and physical activity: A survey among Norwegian men and women. **Int J Sport Psychol.** 1998;29: 339-365.
22. Adami F, Frainer DES, Santos JS, Fernandes TC, De-Oliveira FR. Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis. **Psic: Teor Pesq.** 2008; 24(2): 143-149.
23. McCabe MP, Ricciardelli LA. A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. **Adolescence.** 2004;39(153): 145-166.
24. Furnham A, Badman N, Sneade I. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. **J Psychol.** 2002;136(6): 581-596.
25. Saur AM, Pasian SR. Satisfaction with body image in adults of different body weights. **Aval Psicol.** 2008;7(2): 199-209.
26. Amaral ACS, Andrade MRM, Oliveira TP, Madeira RHA, Ferreira MEC. A cultura do corpo ideal: nível de satisfação corporal entre escolares de diferentes faixas etárias – estudo comparativo. **Hu Rev.** 2007;33(2): 41-5.
27. Miranda VPN, Filgueiras JF, Neves CM, Teixeira PC, Ferreira MEC. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. **J Bras Psiquiatr.** 2012;61(1): 25-32.
28. Quadros TMB, Gordia AP, Martins CR, Silva DAS, Ferrari EP, Petroski EL. Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. **Motriz.** 2010;16(1): 78-85.
29. Pope HG, Phillips KA, Olivardia R. The Adonis complex: The secret crisis of male body image obsession. New York: Free Press; 2000.
30. Conti MA, Gambardella AMD, Frutuoso MFP. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes e sua relação com a maturação sexual. **Rev Bras Crescimento Desenvol Hum.** 2005;15(2): 36-44.
31. Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn CG. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **Int J Eat Disorder.** 1987;6(4): 485-494.