
Imagem corporal e motivos associados à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes amadores

*Marina Pereira Gonçalves,
Izabella Morgana Santos Nunes Oliveira,
Sofia Marques de Moura Fé,
Brenna Crisóstomo Rios Ferreira,
Amanda Fernandes Rocha,
Nathalya Silveira da Silva,
Aline Feitosa Sampaio*

Resumo

Apesar dos inúmeros benefícios físicos e psicológicos da prática regular de atividades físicas (AF), quando praticadas com o intuito de atingir um "corpo ideal", estas podem ser prejudiciais. Assim, o objetivo desta pesquisa foi verificar a associação entre imagem corporal e motivos à prática de AF regulares. Participaram 201 praticantes amadores, sendo a maioria do sexo masculino (50,7%) com idade média de 27,25 (dp = 9,12) e praticantes de musculação (46,2%). Estes responderam a *Escalade motivação à prática de atividades físicas revisada - MPAM-R*, *Escala situacional de satisfação corporal - ESSC*, e questões sócio-demográficas. Os resultados indicaram haver correlação negativa e significativa entre *satisfação e músculo* e motivos de *aparência* ($r = -0,24$; $p < 0,001$), e correlação direta e significativa entre *insatisfação e gordura* e motivos relacionados à *aparência* ($r = 0,47$; $p < 0,001$). Foi possível ainda observar que mulheres, indivíduos jovens, com IMC acima da média [$\lambda(4,141) = 0,47$; $p < 0,000$], bem como indivíduos que praticam AF por mais tempo, indicaram menor satisfação corporal [$\lambda(4,201) = 0,055$; $p < 0,000$]. Estudos como este podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes para uma prática de atividades físicas mais saudável psicologicamente.

Palavras-chave: Imagem corporal, Motivação, Atividade física.

Body image and reasons associated with physical activity: a study with amateur practitioners

Marina Pereira Gonçalves, Izabella Morgana Santos Nunes Oliveira, Sofia Marques de Moura Fé, Brenna Crisóstomo Rios Ferreira, Amanda Fernandes Rocha, Nathalya Silveira da Silva, Aline Feitosa Sampaio

Abstract

Despite the countless physical and psychological benefits of regular physical activity (PA), when practiced to reach an "ideal body", these can be harmful. Thus, the objective of this research was to verify the association between body image and reasons for the practice of regular PA. 201 amateur participated, being the majority male (50.7%) with an average age of 27.25 (SD = 9.12) and resistance exercise practitioners (46.2%). These responded a Motives for Physical Activity Measure – Revised – MPAM-R, Situational Scale of Body Satisfaction – SSBS and sociodemographic questions. The results indicated that there was a negative and significant correlation between satisfaction and muscle and appearance reasons ($r = -0.24$; $p < 0.001$), on the other hand, there was a direct and significant correlation between dissatisfaction and adiposity and the reasons related to appearance ($r = 0,47$; $p < 0,001$). It was also possible to observe that women, young individuals, with a BMI above the average [$\lambda (4,141) = 0.47$; $p < 0.000$], as well as individuals who practice PA for longer, indicated less body satisfaction [$\lambda (4,201) = 0.055$; $p < 0.000$]. Studies of this nature can contribute to the development of effective intervention strategies for a more psychologically healthier practice of physical activities.

Keywords: Body image, Motivation, Physical activity.

Imagen corporal y motivos asociados a la actividad física: un estudio con practicantes aficionados

Marina Pereira Gonçalves, Izabella Morgana Santos Nunes Oliveira, Sofia Marques de Moura Fé, Brenna Crisóstomo Rios Ferreira, Amanda Fernandes Rocha, Nathalya Silveira da Silva, Aline Feitosa Sampaio

Resumen

A pesar de los numerosos beneficios físicos y psicológicos de la actividad física regular (AF), cuando se practican con el fin de lograr un "cuerpo ideal", estos pueden ser perjudiciales. Así, el objetivo de esta investigación fue verificar la asociación entre imagen corporal y motivos para la práctica de AF regular. Participaron 201 practicantes aficionados, la mayoría hombres (50,7%) con edad promedio de 27,25 años (DP = 9,12) y practicantes de ejercicios de resistencia (46,2%). Respondieron a la Escala Revisada de Motivación de la Actividad Física, Escala Situacional de Satisfacción Corporal y cuestiones sociodemográficas. Los resultados indicaron que hubo una correlación negativa y significativa entre satisfacción y músculo y razones de apariencia ($r = -0.24$; $p < 0.001$), por otro lado, hubo una correlación directa y significativa entre insatisfacción y adiposidad y razones de apariencia ($r = 0,47$; $p < 0,001$). También fue posible observar que mujeres, individuos jóvenes, con IMC por encima de la media [$\lambda (4,141) = 0,47$; $p < 0,000$], así como las personas que practican AF durante más tiempo, indicaron menos satisfacción corporal [$\lambda (4,201) = 0.055$; $p < 0,000$]. Este estudio pueden contribuir al desarrollo de estrategias de intervención efectivas para una práctica de actividades físicas psicológicamente más saludable.

Palabras-clave: Imagen corporal, Motivación, Actividad física.

Introdução

Compreender o que motiva as pessoas a praticarem atividades físicas regularmente tem sido o objetivo de algumas pesquisas na área da Psicologia do Esporte no país (Balbinotti, Gonçalves, Klering, Wiethaeuper & Balbinotti, 2015; Baptista & Palma, 2014; Freire, Lélis, Fonseca Filho, Nepomuceno, & Silveira, 2014; Gonçalves & Alchieri, 2010a; Liz & Andrade, 2016). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006, 2018), a prática de atividades físicas regulares é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), trazendo benefícios significativos para a saúde, ao prevenir o risco de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, patologias pulmonares e atenuação do nível de pressão arterial.

Além disso, esta prática também pode trazer benefícios para a saúde mental, contribuindo para redução de sintomas da ansiedade, depressão, estresse e, aumentando níveis de bem-estar, felicidade e qualidade de vida (Bailey, Hetrick, Rosenbaum, Purcell & Parker, 2017; Lubans, Richards & Hillman, 2016; White et al., 2017). No entanto, apesar do conhecimento sobre os benefícios diretos ou indiretos desta prática, o índice de sedentarismo no mundo ainda é alto, pois de acordo com a OMS (2018), um a cada cinco adultos e quatro a cada cinco adolescentes, não possuem o hábito de praticar atividades físicas regularmente, demonstrando que ainda é necessário investigar o que motiva as pessoas à esta prática.

O estudo da motivação à prática de atividades físicas regulares tem como principal base a Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan na década de 80, mas ainda bastante utilizada contemporaneamente. Segundo esta teoria, a motivação é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta, indicando que seu comportamento é influenciado por sistemas internos, os quais se modificam constantemente à medida que o indivíduo interage com o ambiente. A partir desta interação, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para tentar satisfazer suas necessidades e, assim, atingir a autodeterminação (Deci & Ryan, 1985, 2013; Ryan & Deci, 2000).

Nessa perspectiva, os indivíduos motivados de forma intrínseca realizam determinada atividade com a intenção básica de executá-la espontaneamente, porque sentem prazer ou satisfação em realizá-la, por exemplo, quando um indivíduo pratica musculação simplesmente porque gosta de malhar. Porém, a motivação também pode ser efetivada por motivos extrínsecos, de forma intencional na busca por recompensas, como, por exemplo, praticar musculação porque busca ganho de massa corporal ou estética, mesmo que não goste desta atividade. Assim, esta teoria tem sido o paradigma teórico primordialmente utilizado no contexto da atividade física e esporte, demonstrando a importância de se conhecer as diferentes formas motivacionais na indução de benefícios cognitivos, comportamentais e afetivos nesse contexto (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005; Ntoumanis, 2001; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997; Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012).

Observa-se, portanto, que a motivação para a prática de atividades físicas pode estar relacionada com a imagem corporal, como já vem sendo verificado em algumas pesquisas, em que pessoas relatam que procuram se exercitar devido à insatisfações ou preocupações com sua imagem corporal (Agra et al., 2017; Damasceno et al., 2006; Silva et al., 2017). Tais

comportamentos muitas vezes podem estar relacionados à imposição de padrões socioculturais implícitos ou explícitos, como pressões para o gerenciamento do peso, da forma e de aparências corporais, levando à prática de exercícios físicos com o objetivo de atingir esses padrões (Maiano, Morin, Lanfranchi & Therme, 2015).

A este respeito, Damasceno, Lima, Vianna, Vianna e Novaes (2005) e Damasceno et al., (2006) observaram que a insatisfação corporal tem contribuído para o aumento das pessoas à procura por academias, clubes ou centros de saúde, a fim de realizarem atividades físicas regulares, o que pode ser algo benéfico para a saúde física (OMS, 2018). Porém, essa busca muitas vezes atrelada à procura por um "corpo ideal", pode gerar consequências psicológicas negativas, tais como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e da imagem corporal (Damasceno et al., 2005; 2006), bem como a adoção de comportamento nocivos a saúde, como dietas restritivas, dependência ao exercício físico e uso de anabolizantes (Baptista & Palma, 2014; Soler, Fernandes, Damasceno & Novaes, 2013; Viera, Rocha & Ferrarezzi, 2010). Ainda, Clauman et al. (2018) atenta para prevalência de pensamentos e comportamentos suicidas em adolescentes que demonstram ter insatisfação corporal, o que indica a necessidade e importância de se realizar pesquisas que mostrem qual o papel da insatisfação corporal na motivação à prática de atividades físicas.

A imagem corporal é compreendida como um conceito multidimensional, que abrange aspectos cognitivos, atitudinais e comportamentais (Cash, 2004; Grogan, 2006; Thompson & Smolak, 2001). A este respeito, Hirata e Pilati (2010) consideram a *satisfação/insatisfação corporal* como sendo um aspecto atitudinal da imagem corporal, referindo-se às avaliações cognitivas e afetivas que uma pessoa faz sobre seu corpo inteiro e/ou partes dele, considerando seu tamanho, peso, massa muscular e formato. Neste caso, o indivíduo pode ter uma avaliação favorável à sua imagem corporal, indicando satisfação corporal; ou uma avaliação desfavorável, indicando insatisfação com o seu corpo. A maioria dos estudos que envolvem a imagem corporal se concentra na avaliação dos níveis de satisfação/insatisfação das pessoas com relação ao seu corpo (Almeida & Baptista, 2016; Gonçalves, Campana & Tavares, 2012; Pronk, 2010), sendo, portanto, esta perspectiva adotada no presente estudo.

Neste contexto, alguns estudos verificaram que indivíduos obesos que apresentavam imagens corporais negativas, destacavam a insatisfação corporal como o principal motivo para praticarem atividade física (Agra et al., 2017; Damasceno et al., 2006; Silva & Lange, 2017). Nesta direção, Fermino, Pezzini e Reis (2010), buscando identificar os motivos para a prática de atividade física e analisar sua relação com a imagem corporal em adultos frequentadores de academia, verificaram que os motivos de maior importância para a prática de atividade física foram saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia com o corpo; observaram ainda que as mulheres, indivíduos com elevado percentual de gordura e insatisfeitos com sua imagem corporal, atribuíam à prática de atividade física o motivo harmonia pelo corpo e controle de peso.

Já Coelho, Giatti, Molina, Nunes e Barreto (2015) ao realizar um estudo longitudinal com 15 mil funcionários de seis instituições públicas de

ensino superior das regiões Nordeste, Sul e Sudeste do Brasil, buscando investigar se a insatisfação com a imagem corporal estava associada com a prática de atividade física, tanto em mulheres quanto em homens ($n = 13.286$), com idades entre 35 e 74 anos, verificaram que uma atividade física moderada ou intensa teve uma frequência menor entre os indivíduos que estavam insatisfeitos com sua imagem corporal e entre aqueles obesos ou com maior indicador de adiposidade central, o que pode indicar que para estes indivíduos uma atividade física mais vigorosa pode representar certa dificuldade de realização e, conseqüentemente, reduzir as chances destes se manterem praticando. Neste mesmo estudo também foi verificado que a percepção corporal esteve relacionada com a prática de atividade física em ambos os sexos, mas com uma intensidade maior para as mulheres, possivelmente devido aos estigmas e pressões sociais atribuídos historicamente com maior força ao corpo feminino (Martins et al., 2012; Silva & Lange, 2017; Souto et al, 2016).

Por sua vez, Ferrari et al., (2012) em um estudo com 832 universitários de ambos os sexos de Florianópolis/SC, com idade média de 20 anos ($DP = 4,6$), com o objetivo de verificar a associação entre a insatisfação com a imagem corporal com o nível de atividade física e o estado nutricional destes participaram, verificaram de modo geral que, independente do sexo, universitários com excesso de peso estavam mais insatisfeitos com a imagem corporal, em relação àqueles com peso normal e baixo peso. Porém, observaram que a insatisfação com a imagem corporal não se mostrou relacionada com o nível de atividade físicas dos universitários pesquisados, indicando que outros fatores, dentre eles, a internalização do ideal de beleza corporal, influências do meio social e familiar e o índice de massa corporal (IMC) tiveram maior influência sobre a imagem corporal do que o nível de atividade física (ativo versus inativo).

Resultados semelhantes foram observados no estudo de Alves, Souza, Paiva e Teixeira (2017) com 1.265 universitários de Caucaia/CE, onde verificaram um maior percentual de universitários insatisfeitos por excesso de peso e destes 36,9% não praticavam atividade física, apenas 15,9% praticavam, porém sem diferença significativa. Apontando que, a insatisfação corporal não esteve associada ao fato de o indivíduo praticar ou não atividade física.

Finalmente, em uma recente revisão de literatura sobre imagem corporal, atividade física e esporte, Sabiston, Pila, Vani e Thogersen-Ntoumani (2019) verificaram que a maioria dos estudos quantitativos (58,2%) se concentrou na relação entre atividade física ou esporte e imagem corporal, enquanto 41,8% exploraram como a imagem corporal poderia ser um fator protetor ou impeditivo para a prática. Estes autores observaram ainda, com base na frequência dos achados relatados em artigos de periódicos, que a participação em atividade física e esporte esteve relacionada a uma imagem corporal mais positiva e menos negativa, ou seja, praticantes apresentando maior satisfação corporal do que os não praticantes.

Diante do exposto, observa-se que ainda não há consenso na literatura quanto a associação entre imagem corporal e motivos para praticar atividades físicas regulares, sendo este o objetivo principal da presente pesquisa. Como objetivos específicos, buscou-se identificar diferenças na

imagem corporal em função do sexo, idade e índice de massa corporal (IMC); além do tipo de atividade física e tempo de prática.

Métodos

Tipo de estudo

Trata-se de um estudo correlacional considerando medidas de natureza *ex-post-fact* (Cozby, 2003), buscando verificar associação entre imagem corporal e motivos para praticar atividades físicas regulares, além de ser um estudo transversal buscando verificar diferenças entre grupos (sexo, idade, IMC, tipo, tempo de prática) quanto às variáveis investigadas (imagem corporal e motivação à prática de AF).

Amostra

Participaram da presente pesquisa 201 praticantes de atividades físicas, de ambos os sexos (sendo 51,3% do sexo masculino e 48,7% do sexo feminino), com idades variando de 16 a 62 anos (M=27,25 anos; DP = 9,12), tendo como critério de inclusão, estar praticando no momento da coleta qualquer modalidade de atividade física, exercício ou esporte de participação, desde que há pelo menos 3 meses. Caracterizando-se, portanto, como uma amostra por conveniência (Cozby, 2003). Após a coleta foram excluídos os questionários com preenchimento incompleto ou incorreto. Como características sociodemográficas, a maioria dos participantes declarou-se solteiros (68,7%), com ensino superior incompleto (68,7%). No que se refere à atividade física, 46,2% da amostra indicaram praticar musculação, seguidos de 7% que indicaram praticar exercício aeróbico e 4,5% que indicaram praticar outras atividades físicas (corrida, crossfit, ciclismo, artes marciais e dança). A maioria indicou praticar atividade física há mais de um ano (92%) e por mais de 3 dias na semana (83,4%). A prática física era realizada por mais de 60 minutos por 45,7% da amostra, onde a intensidade do exercício foi indicada como moderada pela maioria (67,8%). Quanto às características da imagem corporal, o peso médio foi de 67 kg (DP = 14,07) e altura média de 1m69cm. O IMC médio da amostra foi de 24,11, considerado peso normal (IMC entre 18,5 a < 25) segundo OMS (2000). A maior parte dos participantes indicou nunca ter realizado tratamento estético (93,4%), assim como nunca ter realizado algum tipo de dieta restritiva (67,2%).

Instrumentos

Os participantes responderam um livreto contendo as seguintes medidas:

Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas Revisada - MPAM-R: Originalmente desenvolvida por Ryan et al. (1997) com base na Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1986). Nesse estudo será utilizada a versão adaptada e validada para o contexto brasileiro por Gonçalves e Alchieri (2010b), composta por cinco fatores distribuídos em 30 itens: 1) Diversão: "Porque acho essa atividade estimulante"; "Porque essa atividade me faz feliz"; 2) Competência: "Porque gosto do desafio"; "Para adquirir novas habilidades físicas"; 3) Aparência: "Para definir meus músculos e ter uma boa aparência"; "Porque quero ser atraente para os outros"; 4) Saúde: "Porque quero ser fisicamente saudável"; "Para ter mais energia"; e 5) Social: "Para estar com meus amigos"; "Porque quero conhecer novas pessoas", com

índices de consistência interna (alphas) adequados para cada um dos fatores (0,88; 0,85; 0,79; 0,84 e 0,75, respectivamente). Os participantes respondem à questão "*Pratico atividade física...*" através dos itens que compõem a escala. Esses itens são respondidos por uma escala do tipo Likert de 7 pontos (1 = Discordo Totalmente a 7 = Concordo Totalmente).

Escala Situacional de Satisfação Corporal – ESSC: Desenvolvida e validada por Hirata e Pilati (2010) no contexto brasileiro, é composta por 23 itens que avaliam tanto a satisfação, quanto a insatisfação do corpo e partes dele (pele e cabelo). Análises fatoriais exploratórias revelaram uma estrutura com quatro fatores: 1) Partes inferiores ($\alpha=0,72$), por exemplo: "*Acho que minhas pernas são muito flácidas*"; 2) Satisfação e músculo ($\alpha=0,82$) "*Em geral estou satisfeito(a) com minha definição muscular*"; 3) Partes externas ($\alpha=0,65$), "*Estou satisfeito (a) com o meu rosto*"; e 4) Insatisfação e gordura ($\alpha=0,82$), por exemplo "*Acho que tenho gordura demais no meu corpo*". Os participantes são instruídos a responder os itens de acordo com a sua opinião "nesse momento", utilizando uma escala Likert, de concordância, de 5 pontos: (1 = Discordo Totalmente a 5 = Concordo Totalmente).

Os participantes responderam ainda questões de caráter sociodemográfico (por exemplo, idade, sexo, estado civil, IMC e escolaridade) e outras informações que permitiram avaliar a atividade física realizada por esses participantes (atividade que pratica, tempo de prática, horas de prática por semana, entre outras).

Procedimentos

Os dados foram coletados nas cidades de Petrolina/PE e Juazeiro/BA, em alguns locais onde as pessoas praticavam AF (por exemplo: calçadão, parques, academias e clubes). Em locais privados, tais como clubes ou academias, pesquisadores previamente treinados entraram em contato com os gerentes ou administradores desses estabelecimentos solicitando permissão para abordar seus clientes a responderem o questionário. Já em locais públicos, como parques ou calçadões, as pessoas foram diretamente abordadas pelos pesquisadores sendo solicitadas a responderem a pesquisa. Neste sentido a aplicação foi coletiva, mas os participantes responderam individualmente ao questionário.

Destaca-se que, para cada participante, foram explicados previamente os objetivos da pesquisa, bem como a sua participação voluntária, assegurando-lhes o anonimato e a confidencialidade de suas respostas, todos esses quesitos foram apresentados por meio do TCLE. Em média, estima-se que 20 minutos foram suficientes para concluir a participação. Ressalta-se que essa pesquisa é aprovada por comitê de ética local, sob o registro de número CAAE nº 0016/171012.

Análise de Dados

Os dados foram tabulados e analisados por meio do Pacote estatístico para as ciências sociais (SPSS versão 20). Foram realizadas estatísticas descritivas (medidas de tendência central e dispersão), análises de correlação r de Pearson e análises de variância uni e multivariadas (ANOVA) e MANOVA).

Resultados

A fim de responder o objetivo principal desta pesquisa foi realizada uma correlação r de Pearson, onde os resultados podem ser vistos na Tabela 1.

Tabela 1. Correlação entre motivação à prática de atividade física e imagem corporal

Imagem corporal	Motivação à prática de atividades físicas				
	Diversão	Competência	Aparência	Saúde	Social
Insatisfação e gordura	$r = 0,04$	$r = - 0,05$	$r = 0,47^{***}$	$r = 0,12$	$r = 0,23$
Partes externas	$r = 0,14$	$r = 0,11$	$r = 0,08$	$r = 0,15^*$	$r = 0,01$
Satisfação e músculos	$r = 0,14$	$r = 0,16^*$	$r = -0,24^{***}$	$r = 0,13$	$r = - 0,05$
Partes inferiores	$r = - 0,02$	$r = 0,02$	$r = - 0,01$	$r = 0,05$	$r = - 0,04$

Nota: Diferença considerada estatisticamente significativa: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Foi possível verificar relação significativa entre imagem corporal e alguns motivos para se praticar atividades físicas. Especificamente, foi demonstrado que o fator satisfação e músculo da escala de imagem corporal apresentou correlação negativa e significativa com o fator aparência da escala de motivação ($r = -0,24$; $p < 0,001$), além de ter apresentado uma correlação positiva e significativa com o fator competência ($r = 0,16$; $p < 0,05$). Enquanto o fator insatisfação e gordura também apresentou correlação com o fator aparência, porém esta foi direta e significativa ($r = 0,47$; $p < 0,001$). Indicando que indivíduos insatisfeitos com seu corpo se motivam mais à prática de exercício físico por questões de aparência.

Além disso, com o intuito de responder os objetivos específicos desta pesquisa, procurou-se verificar se a imagem corporal de praticantes de atividades físicas se diferenciava em função do sexo, da idade e do índice de massa corporal (IMC). Através de análises de variância, foi possível observar um efeito multivariado entre a satisfação com a imagem corporal, o sexo, a idade e o IMC [$\lambda(4,141) = 0,47$; $p < 0,000$], ver Tabela 2.

Tabela 2. Diferenças na imagem corporal em função do sexo, idade e índice de massa corporal (IMC)

Variáveis	MANOVA		ANOVA		
		Satisfação Corporal	Partes Inferiores	Insatisfação Corporal	Partes externas
<i>Sexo (S)</i>	<i>F (4,000)</i>	<i>F (1,201)</i>	<i>F (1,201)</i>	<i>F (1,201)</i>	<i>F (1,201)</i>
	2,14*	3,02	4,51*	1,68	0,01
<i>Idade (I)</i>	<i>F (1,141)</i>	<i>F (1,141)</i>	<i>F (1,141)</i>	<i>F (1,141)</i>	<i>F (1,141)</i>
	3,10*	0,72	0,02	1,96	6,68**
<i>IMC</i>	<i>F (1,141)</i>	<i>F (1,141)</i>	<i>F (1,141)</i>	<i>F (1,141)</i>	<i>F (1,141)</i>
	2,11**	2,51*	1,65	4,19**	0,86
<i>S x I x IMC</i>	0,47	0,05	0,50	0,24	0,46

Notas: MANOVA = Análise de Variância Multivariada; ANOVA = Análise de Variância Univariada; *p < 0,05; Notas: SF: Satisfação e músculos; PI: Partes inferiores; IN: Insatisfação e gordura e PE: Partes externas.

Em relação a variável *sexo*, verificou-se efeito univariado apenas quanto ao fator *partes inferiores* (insatisfação com pernas, quadril, por exemplo), onde as mulheres ($m = 3,06$; $dp = 0,12$) apresentaram maior média que os homens ($m = 2,69$; $dp = 0,15$). Já com relação à *idade*, os participantes mais velhos apresentaram maior média ($m = 4,30$; $dp = 0,17$) do que os mais jovens ($m = 3,61$; $dp = 0,14$) no fator *partes externas* (satisfação com pele e cabelo, por exemplo). Referente a variável *IMC*, observou-se diferença significativa apenas no fator *insatisfação e gordura*, onde os participantes com IMC acima de 30, consideradas obesas, apresentaram maior média ($m = 3,10$; $dp = 0,14$) em comparação aos participantes com IMC entre 18,5 e 24,9, considerado peso normal ($m = 2,56$; $dp = 0,10$).

Dado isso, com o objetivo de verificar se a imagem corporal de praticantes de atividades físicas se diferenciava em função das características desta prática (tempo de prática, dias e horas de prática semanal e intensidade) foi realizada ainda outra análise de variância multivariada onde os resultados podem ser vistos na Tabela 3.

Tabela 3. Diferenças na imagem corporal em função da prática de atividades físicas

Variáveis	MANOVA		ANOVA		
		Satisfação Corporal	Partes Inferiores	Insatisfação Corporal	Partes externas
<i>Tempo (T)</i>	<i>F (4,000)</i>	<i>F (1,201)</i>	<i>F (1, 201)</i>	<i>F (1, 201)</i>	<i>F (1, 201)</i>
	2,42**	5,72**	2,07	2,05	0,54
<i>Dias (D)</i>	<i>F (4,000)</i>	<i>F (1,201)</i>	<i>F (1, 201)</i>	<i>F (1, 201)</i>	<i>F (1, 201)</i>
	0,97	0,57	0,98	2,46	0,57
<i>Horas (H)</i>	<i>F (4,000)</i>	<i>F (1,201)</i>	<i>F (1, 201)</i>	<i>F (1, 201)</i>	<i>F (1, 201)</i>
	1,10	1,91	0,74	0,95	0,07
<i>Intensidade</i>	<i>F (4,000)</i>	<i>F (1,201)</i>	<i>F (1, 201)</i>	<i>F (1, 201)</i>	<i>F (1, 201)</i>
	0,76	0,38	2,14	0,48	0,31
<i>T x D x H x I</i>	0,06	0,05	0,50	0,24	0,46

Notas: MANOVA = Análise de Variância Multivariada; ANOVA = Análise de Variância Univariada; *p < 0,05; Notas: SF: Satisfação e músculos; PI: Partes inferiores; IN: Insatisfação e gordura e PE: Partes externas.

Como pode ser observado, houve um efeito multivariado entre a imagem corporal e a prática regular de atividades físicas [$\lambda(4,201) = 0,055$; $p < 0,000$], especificamente, houve diferença estatisticamente significativa apenas entre o fator *satisfação e músculo* da escala de imagem corporal e o *tempo de prática* [$F(2,126) = 5,724$; $p < 0,004$], os participantes que indicaram praticar atividade física há mais tempo (de 7 meses a 1 ano e há mais de 1 ano) obtiveram maiores médias ($m = 3,50$; $dp = 0,18$; $m = 3,58$; $dp = 0,15$, respectivamente) do que aqueles que praticam há menos tempo, de 3 a 6 meses ($m = 2,76$; $dp = 0,14$), não havendo diferença entre as outras características. Diante do exposto, houve diferença significativa na imagem corporal de praticantes de atividades físicas, em função do sexo, idade, IMC e tempo de prática

Discussão

A presente pesquisa cumpriu com seus objetivos ao verificar associações entre imagem corporal e motivação à prática de atividades físicas. Especificamente, dentre todos os motivos para a prática de atividades físicas, o que mais se relacionou com a imagem corporal foi o motivo "aparência", verificou-se que aqueles que apresentam maior satisfação com sua imagem corporal indicam não ter o motivo aparência para praticar atividade física, mas sim a competência, embora a correlação tenha sido baixa. Do contrário, aqueles que demonstraram estar insatisfeitos com sua imagem corporal, apresentaram maior associação com o motivo aparência para a prática de atividades físicas, corroborando com estudos anteriores (Agra, 2017; Carvalho et al., 2019; Damasceno et al., 2005, 2006; Fermino, Pezzini & Reis, 2010; Maiano et al., 2015; Sabiston, et al., 2019; Silva et al., 2017) os quais apontam que um dos principais motivos que levam as pessoas a realizarem atividades físicas é sua insatisfação corporal, podendo-se inferir que quanto maior a insatisfação com a imagem corporal, maior é a prática de atividade física por motivos estéticos.

No entanto, sendo este considerado um motivo extrínseco, a probabilidade de ocorrer abandono da prática de atividade física é maior, por não ser uma motivação autônoma, segundo a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2013). Além disto, esta busca muitas vezes por um "corpo ideal" pode levar a comportamentos não saudáveis, tais como a dependência ao exercício físico (Baptista & Palma, 2014; Soler et al., 2013), transtornos alimentares (Baptista & Palma, 2014; Soler, et al., 2013; Viera, Rocha & Ferrarezzi, 2010), e até problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e ideação suicida (Clauman et al. 2018; Martins et al., 2012; Silva, Machado, Bellodi, Cunha, & Enumo, 2018).

Desse modo, mesmo que a aparência possa levar o indivíduo a ter uma maior satisfação com sua imagem corporal e, isto, conseqüentemente, contribuir para o aumento de sua autoestima trazendo outros benefícios psicológicos (Barbosa, Matos e Costa, 2011; OMS, 2018), a busca por um corpo "perfeito" a qualquer custo, pode, ao contrário, trazer prejuízos ao sujeito. Nesse contexto, os profissionais da área precisariam conhecer os reais motivos de um sujeito iniciar a prática regular de atividades físicas e orientá-lo no sentido de equilibrar, entre uma satisfação com sua imagem corporal, aliada aos demais benefícios desta prática, como a saúde, o prazer e a socialização.

Entretanto, é importante destacar que esta pesquisa foi realizada com pessoas fisicamente ativas, ou seja, que já praticavam alguma atividade física regular no momento da coleta, pois alguns estudos mostraram não haver relação entre a prática de atividade regular e a imagem corporal (Alves et al., 2017; Ferrari, et al. 2012), indicando que alguns indivíduos, mesmo estando insatisfeitos com seu corpo não aderem à prática de exercícios físicos, se mantendo sedentários, o que revelaria ser este ainda um grande desafio para profissionais da área, compreender o que motivaria e levaria indivíduos sedentários à prática regular de exercícios físicos, para que estes possam se beneficiar desta prática.

É importante destacar também a relação direta e significativa da satisfação com a imagem corporal e o motivo por competência, que embora tenha sido uma correlação baixa, pode indicar que quando o indivíduo já sente satisfação corporal, outros motivos para além da estética, podem se fazer presentes para a realização de uma atividade física. Ademais, este motivo tem sido apontado como muito importante para o aumentando da adesão e manutenção das pessoas ao esporte praticado, principalmente, por ser um motivo intrínseco ou autodeterminado (Teixeira et al., 2012). Neste sentido, o motivo competência pode ser explorado por profissionais da psicologia do esporte, enfatizando para seus clientes a importância de se buscar uma atividade física em que se sintam capazes de praticá-la e que gostem de aprendê-la cada vez mais, o que pode aumentar sua percepção de autoeficácia e, conseqüentemente, sua motivação para se manter praticando tal exercício.

No que se refere aos resultados quanto aos dados sociodemográficos e a imagem corporal, verificou-se que na insatisfação especificamente com partes inferiores (pernas e quadril) as mulheres apresentaram maior média do que os homens. Este resultado corrobora com o estudo de Coelho (2015) e pode apontar a valorização excessiva do tamanho e forma “perfeita” das pernas e dos quadris das mulheres brasileiras evidenciadas na cultura brasileira e na mídia atual (Martins et al., 2012; Pimentel & Baptista, 2014).

Quanto à faixa etária, houve diferença significativa apenas no fator partes externas (satisfação com pele e cabelo, por exemplo), onde os participantes de maior idade apresentaram média mais elevada de satisfação com estes aspectos do que os mais jovens, indicando que este tipo de preocupação com a imagem corporal, parece atingir mais fortemente adolescentes e jovens, uma vez que estes ainda estão em busca de sua identidade e autoconceito (Martins, Nunes & Noronha, 2008). Além disto, apesar de o fator raça não ter sido avaliado nesse estudo, pode-se ressaltar que a pele e o cabelo, estão relacionados a um padrão de beleza ainda vigente, que super valoriza características caucasianas e impõe a “branquitude” como ideal de beleza, podendo gerar insatisfação corporal principalmente em jovens brasileiros, que por ser um povo mais miscigenado, não possui este padrão na maioria das vezes (Amor, 2017; Pimentel & Baptista, 2014).

Referente ao fator *insatisfação e gordura*, foi verificada maior média em participantes com IMC acima de 30, consideradas obesas, em comparação aos participantes com IMC entre 18,5 e 24,9, considerado peso normal, o que corrobora com estudos anteriores que indicaram que há maior insatisfação corporal em pessoas com percentual de gordura (% G) elevado e com excesso de peso, sobretudo, se forem mulheres (Fermino, Pezzini & Reis, 2010, Coelho,

2015) o que corrobora com a literatura da área a qual indica que o corpo magro é aquele a ser “alcançado” pela pessoas na sociedade, principalmente pelas mulheres (Maïano et al., 2015; Silva & Lange, 2017; Souto et al., 2016).

Ademais, foi observada ainda diferença estatisticamente significativa entre o fator *satisfação e músculo* da escala de imagem corporal e o tempo de prática, os participantes que indicaram praticar atividade física há mais tempo (de 7 meses a 1 ano e há mais de 1 ano) obtiveram maiores médias do que aqueles que praticam há menos tempo, de 3 a 6 meses. Levando-se em consideração a imagem corporal, é provável que aqueles que praticam esportes há mais tempo identifiquem as mudanças referentes ao seu corpo, relacionando-as à adesão esportiva, o que pode motivá-los a continuar desempenhando a prática esportiva e, conseqüentemente, ocasionando maior satisfação quanto à estética desejada. No entanto, esses resultados não confirmam alguns estudos anteriores, por exemplo, Moreno, Cervelló e Martínez (2007), verificaram que pessoas que praticavam atividade física por mais tempo apontaram motivos de diversão e saúde como os mais importantes e não motivos estéticos, bem como, Balbinotti et al. (2015) em seu estudo com corredores de rua, observaram que as três dimensões motivacionais que mais estimularam as pessoas a praticarem de maneira regular esta atividade foram a saúde, o prazer e o controle de estresse. Portanto, o tempo de prática é uma variável que precisa ser mais bem investigada para compreensão da sua influência na imagem corporal.

Considerações finais

Nesse sentido, conclui-se que os objetivos deste estudo foram alcançados. Foi possível verificar a relação entre imagem corporal e motivação à prática de atividades físicas e observar diferenças em função de sexo, idade, IMC e do tempo de prática. Estudos dessa natureza são importantes para se promover estratégias de intervenção eficazes no contexto da atividade física, contribuindo para a adesão e manutenção das pessoas à prática de atividades físicas regulares, evitando comportamentos indesejáveis na busca por um “corpo ideal”.

Além disso, os resultados desta pesquisa poderão contribuir de maneira significativa na construção do conhecimento na área da psicologia do esporte, com os temas relacionados à motivação, adesão e manutenção da prática de atividade física no combate ao sedentarismo. Entretanto, a partir do conhecimento que o principal motivo à prática de AF pode ser estético, inclusive por praticantes com maior tempo de prática, será possível repensar estratégias por parte de profissionais envolvidos com o esporte e o exercício físico, para que reduzam a super valorização aos aspectos estéticos que muitas vezes são atribuídos à esta prática, sobretudo do exercício resistido, incentivando as pessoas a pratiquem atividade física regularmente em busca de outros objetivos que vão além destes relacionados à aparência. Assim, incentivar as pessoas à identificarem um exercício físico que seja prazeroso para elas, enfatizando os motivos intrínsecos de diversão, prazer e competência, os quais estariam mais relacionados com saúde mental e bem-estar das pessoas (Bailey et al., 2017; Lubans, Richards & Hillman, 2016; White et al., 2017), se torna cada vez mais importante.

Apesar das inúmeras contribuições aqui apresentadas, é importante mencionar algumas limitações desta pesquisa, como a amostra ter sido por conveniência e a maioria dos participantes serem provenientes de academias e praticantes de musculação, de modo que os resultados desta pesquisa não podem ser generalizados. Sugerindo que em estudos futuros considere-se amostras mais abrangentes e diversificadas quanto aos tipos de atividades físicas (exercícios resistidos, aeróbicos, em grupo, etc.), além de ser importante avaliar a influência de diferentes tipos de ambientes em que os indivíduos praticam atividades físicas (academias, parques, clubes) na sua motivação. Podendo ainda ser interessante investigar outras variáveis psicológicas que também podem se associar à motivação à prática de exercício e imagem corporal, tais como autoestima e traços de personalidade.

Referências

- Agra, G., Araújo, L. L. L. M., Pessoa, V. V. B., Justino Filho, J., Freire, M. E. M., & Formiga, N. S. (2017). Percepção de mulheres obesas em relação ao seu corpo. *Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento*, 2(3), 775.
- Almeida, L. L. B., & Baptista, T. J. R. (2016). Análise da imagem corporal de praticantes de atividades físicas em um centro de práticas corporais. *Pensar a Prática*, 19(3), 601-611. <https://doi.org/10.5216/rpp.v19i3.40432>
- Alves, F. R., Souza, E. A., Paiva, C. S., Teixeira, F. A. A. (2017). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Cinergis* 18 (3). 210-215 <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v18i3.9037>
- Amor, M. S. (2017). *Imagem Corporal e Redes Sociais: Confronto entre duas Campanhas de Comunicação Digital*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior De Comunicação Social, Portugal.
- Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological Medicine*, 48(07), 1068-1083. doi:10.1017/s0033291717002653.
- Balbinotti, M. A. A.; Gonçalves, G. H. T.; Klering, R. T.; Wiethaeuper, D.; & Balbinotti, C. A. A. (2015). Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 65-73.
- Baptista, J. G., & Palma, A. (2014). Dependência de exercício e motivos para exercitar: estudo com frequentadores de uma academia do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(2), 5802-5814.
- Barbosa, M. R., Matos, P. M., & Costa, M. E. (2011). As relações de vinculação e a imagem corporal: Exploração de um modelo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(3), 273-282.
- Carvalho, F. O., Contreira, A. R., Souza Filho, A. N., Bezerra, T. A., Moraes, J. F. V. N., & Nascimento Júnior, J. R. A. (2019). Impacto da satisfação corporal sobre a motivação à prática de atividade física na comunidade acadêmica da UNIVASF-PE. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 33(4), 505-515.
- Cash, T. C. (2004). Body image: Past, present and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Clauman, G. S., Pinto, A. A., Silva, D. A. S. & Pelegrini, A. (2018). Prevalência de pensamentos e comportamentos suicidas e associação com a insatisfação corporal em adolescentes. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 67(1), 3-9. doi: 10.1590/0047-2085000000177
- Coelho, C., Giatti, L., Molina, M., Nunes, M., & Barreto, S. (2015). Body Image and Nutritional Status Are Associated with Physical Activity in Men and Women: The ELSA-Brasil Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6179-6196. doi:10.3390/ijerph120606179
- Cozby, P. C. (2003). *Métodos de Pesquisa em Ciências do Comportamento*. São Paulo: Atlas, 2006.

Damasceno, V. O, Lima, J. R. P, Vianna, J. M., Vianna, V. R. A, Novaes, J. S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 181-6.

Damasceno, V. O., Vianna V. R. A., Vianna, J. M., Lacio, M., Lima, J. R. P, Novaes, J. S. (2006). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 14, 81-94.

Liz, C. M. de, & Andrade, A. (2016). Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 267-274.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L.; & Ryan, R. M. (2013). Conceptualizations of Intrinsic Motivation and Self-Determination. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Orgs), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (pp. 11-42). New York: Springer Science & Business Media.

Fermino, R. C., Pezzini, M. R. & Reis, R. S. (2010). Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16, 1, 18-23.

Ferrari, E. P., Gordia, A. P., Martins, C. R., Silva, D. A. Quadros, T. M. & Petroski, E. L. (2012). Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. *Motricidade*, 8(3), 52-58.

Fernandes. H. M. & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de autodeterminação: Validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, 10, 3, 385-395.

Freire, R. S., Lélis, F. L. D. O., Fonseca Filho, J. A. D., Nepomuceno, M. O., & Silveira, M. F. (2014). Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(5), 345-349.

Gonçalves, C. O.; Campana, A. N. & Tavares, M. C. (2012). Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. *Motricidade*, 8(2), 70-82.

Gonçalves, M. P. & Alchieri, J. C. (2010a). Adaptação e Validação da Escala de Motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). *Avaliação Psicológica*, 9, 1, 129-138.

Gonçalves, M. P. & Alchieri, J. C. (2010b). Motivação à prática de atividades físicas: Um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-USF*, 15, 1, 125-134.

Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11, 523-530.

Hirata, E. & Pilati, R. (2010). Desenvolvimento e validação preliminar da escala situacional de satisfação corporal – ESSC, *Psico-USF*, 15, 1, 1-11.

Lubans, D., Richards, J., Hillman C, et al. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3):e20161642 DOI: 10.1542/peds.2016-1642

Martins, C. R., Gordia, A. P., Silva, D. A. S., Quadros, T. M. B., Ferrari, E. P., Teixeira, D.

M., & Petroski, E. L. (2012). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Estudos de Psicologia*, 17(2), 241-246. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000200007>

Martins, D. F.; Nunes, M. F. O. & Noronha, A. P. P. (2008). Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Prática*, 10(2), 94-105.

Maïano C, Morin AJ, Lanfranchi MC, Therme P (2015). Body-related sport and exercise motives and disturbed eating attitudes and behaviours in adolescents. *European Eating Disorders Review*, 23(4), 277-86.

Moreno, J. A., Cervelló, E. & Martínez, A (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física – Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23,1, 167-176.

Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 397-409.

Organização Mundial de Saúde – OMS (2006). Benefits of physical activity. Recuperado em março de 2018 http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/benefits/en/index.html

Organização Mundial de Saúde – OMS (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization. Recuperado em março 2018 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf?ua=1>

Pimentel, R. C. & Baptista, T. J. R. (2014). Modelos de saúde e estética: Uma análise das capas da revista Playboy brasileira em 2012. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 13, 55-68

Pronk, S. L. S. (2010). Correlatos da imagem corporal: Uma explicação pautada na autoimagem e nos valores humanos. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 1, 68-78.

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

Sabiston, C.M. Pila, E. Vila, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 48-5.

Silva, G. A. da, & Lange, E. S. N. (2017). Imagem corporal: a percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino. *Psicologia argumento*, 28(60).

Silva, A. M. B. D., Machado, W. D. L., Bellodi, A. C., Cunha, K. S. D.,

& Enumo, S. R. F. (2018). Jovens insatisfeitos com a imagem corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. *Psico-USF*, 23(3), 483-495.

Silva, N. L. N., Soares, T. O., Neves, C. M., Meireles, J. F. F., de Carvalho, P. H. B., & Ferreira, M. E. C. (2017). Insatisfação e checagem corporal e comportamento alimentar em estudantes de Educação Física, Nutrição e Estética. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(2), 99-106.

Soler, P. T., Fernandes, H. M., Damasceno, V. O., & Novaes, J. S. (2013). Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19(5), 343-348. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922013000500009>

Souto, S. V. D., Novaes, J. D. S., Monteiro, M. D., Rodrigues Neto, G., Carvalhal, M. I. M., & Coelho, E. (2016). Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. *Motricidade*, 12(1), 53-59.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V. Markland, D. Silva, M. N. & Ryan, R. M (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78, 28-30. <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/78>

Thompson, J. K. & Smolak, L. (2001). *Body image, eating disorders and obesity in Youth: Assessment, Prevention and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Vieira, J. L. L., Rocha, P. G. M., & Ferrarezzi, R. A. (2010). A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. *Acta Scientiarum Health Sciences*, 32(1), 35-41. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v32i1.4475>

White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-Specific Physical Activity and Mental Health: A Meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653-666. Doi:10.1016/j.amepre.2016.12.008.

Sobre o autor

Marina Pereira Gonçalves

Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, Petrolina, PE, Brasil. Professora associada do curso de Psicologia da Universidade Federal

do Vale do São Francisco. Doutora em Psicologia social pela UFPB. Docente permanente dos Programas de Pós-graduação em Psicologia e Educação Física da Univasf.

Izabella Morgana Santos Nunes Oliveira

Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, Petrolina, PE, Brasil. Psicóloga e Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Vale do

São Francisco – Univasf

Sofia Marques de Moura Fé

Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, Petrolina, PE, Brasil. Graduanda em Psicologia na Universidade Federal do Vale do São Francisco – Univasf

Brenna Crisóstomo Rios Ferreira

Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, Petrolina, PE, Brasil. Graduanda em Psicologia na Universidade Federal do Vale do São Francisco – Univasf

Amanda Fernandes Rocha

Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, Petrolina, PE, Brasil. Graduanda em Psicologia na Universidade Federal do Vale do São Francisco – Univasf

Nathalya Silveira da Silva

Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, Petrolina, PE, Brasil. Graduanda em Psicologia na Universidade Federal do Vale do São Francisco – Univasf

Aline Feitosa Sampaio

Faculdade Irecê - FAI/BA, Irecê, Bahia, Brasil
Psicóloga pela Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, Petrolina, PE, e Mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia - UFBA

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Marina Pereira Gonçalves

Universidade Federal do Vale do São Francisco, Colegiado de Psicologia. UNIVASF - UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO. Centro - Petrolina - PE – CEP 56304-917

TELEFONE

(87) 21016868

E-MAIL

marinapgoncalves@gmail.com