



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



DAVI KLEIN DI PIETRO

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA IMAGEM CORPORAL E
AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES: REVISÃO NARRATIVA**

Campinas – SP

2020



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



DAVI KLEIN DI PIETRO

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA IMAGEM CORPORAL E
AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES: REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Graduação da Faculdade de Educação Física da
Universidade Estadual de Campinas para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Co-orientador: Prof. Msc. Vinícius Nagy Soares

Campinas – SP

2020

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação Física
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

D625i Di Pietro, Davi Klein, 1997-
Influência do exercício físico na imagem corporal e autoestima de adolescentes
revisão narrativa / Davi Klein Di Pietro. – Campinas, SP : [s.n.], 2020.

Orientador: Paula Teixeira Fernandes.
Coorientador: Vinicius Nagy Soares.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Exercício físico. 2. Autoestima. 3. Imagem corporal. I. Fernandes, Paula
Teixeira. II. Soares, Vinicius Nagy. III. Universidade Estadual de Campinas.
Faculdade de Educação Física. IV. Título.

Informações adicionais, complementares

Titulação: Bacharel

Banca examinadora:

Gabriela Kaiser F. Castanho

Data de entrega do trabalho definitivo: 17-08-2020

COMISSÃO JULGADORA

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Orientadora

Dra. Gabriela Kaiser F. Castanho

Banca

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por mais esta etapa concluída em minha vida e por todos os aprendizados que Ele me proporcionou e continua proporcionando. Acredito que o Universo, a todo o momento, nos dá oportunidades para o crescimento, e a realização desse trabalho foi somente mais um deles. Um muito importante diria! Não que estes momentos sejam “um mar de rosas” e agradáveis, pois na maioria das vezes eles nos trazem desafios, obstáculos, dúvidas, medos e inseguranças. É desse jeito que o Universo nos testa.

Nesses momentos você sempre tem duas escolhas: desistir ou seguir em frente! Eu escolhi a última opção! Realmente acreditei que não conseguiria terminar esse trabalho, pois demorei muito para começar a escrevê-lo e o prazo de entrega já estava chegando! Porém, isso mudou após eu conversar com a minha orientadora Paula, que me incentivou a terminá-lo, mesmo com o pouco de tempo que eu tinha! Então, só tenho a agradecer a Paula, uma das melhores professoras que eu conheci na FEF, a quem eu tenho total respeito e admiração.

Sou muito grato ao meu co-orientador Vinicius, que esteve sempre presente e me direcionou muito bem ao longo do trabalho. Sem você, a realização desse trabalho não teria sido possível!

Agradeço aos meus pais! Mãe, você é uma pessoa incrível. Agradeço por você sempre ter estado ao meu lado e por sempre querer o meu bem (mesmo que para os filhos isso não pareça às vezes). Admiro muito a sua bondade e resiliência. Obrigado por me ajudar a reconhecer meu próprio valor e me ensinar a ter compaixão pelos outros e por mim mesmo. Eu te amo!

Pai, o senhor me ensinou tantas coisas. Um homem trabalhador, com valores bem definidos, carismático, que sempre fez o seu melhor e que nunca deixou faltar nada em casa. Agradeço pela educação que o senhor me proporcionou e por sempre ter acreditado em mim! Eu te amo!

Agradeço ao meu querido irmão, por me ensinar a aceitar as pessoas por quem elas são e por me ajudar a enxergar a luz que existe dentro de todos nós. Sou muito grato de ter você na minha vida. Eu te amo!

Por fim, agradeço a todos os meus amigos e outras pessoas desconhecidas que de alguma forma contribuíram para o meu desenvolvimento. Amo a todos, amo essa vida maravilhosa! Obrigado por existir!

“O que é, então, um ser humano? É o ser que sempre decide o que ele é. É o ser que inventou as câmaras de gás; mas é também aquele ser que entrou nas câmaras de gás, ereto, com uma oração nos lábios.”

(Victor Frankl)

DI PIETRO, DAVI KLEIN. **Influência do Exercício Físico na Imagem Corporal e Autoestima de Adolescentes: Revisão Narrativa**. 2020. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2020.

RESUMO

As contribuições do exercício físico na saúde das pessoas já estão bem documentadas e, recentemente, os benefícios para a saúde mental foram também comprovados. Porém, uma área que ainda carece de estudos, principalmente no Brasil, é a influência que os exercícios físicos podem ter na autoestima e na imagem corporal, tema relevante devido ao cenário atual caracterizado pelo alto grau de sedentarismo e pela significativa incidência de distúrbios psicológicos e problemas relacionados à baixa autoestima e insatisfação com a imagem corporal, que acometem principalmente os adolescentes. Uma das tarefas mais importantes da adolescência é a construção da identidade pessoal e, tanto a maneira como o adolescente percebe o seu corpo, quanto seu nível de autoestima, são importantes para que esse processo de individualização ocorra de maneira saudável. Portanto, o presente estudo teve como objetivo verificar a associação do exercício físico com a imagem corporal e autoestima de adolescentes. Para isso, foi realizada uma revisão narrativa, que visa reunir informações relevantes de caráter teórico e contextual para a evolução de um determinado tópico de estudo. Nesse trabalho, foram utilizadas somente referências publicadas nos últimos 10 anos sobre a temática. A maioria dos estudos indica que o exercício físico contribui positivamente, tanto na autoestima, quanto na imagem corporal dos adolescentes, demonstrando ser um meio de intervenção viável para lidar e auxiliar no tratamento e prevenção dos problemas relacionados à baixa autoestima e distúrbios de imagem. Esse trabalho ressalta a importância do trabalho interdisciplinar e do diálogo entre os diferentes profissionais especializados para o avanço científico e para a produção de melhores resultados nessa área, visto que tanto a imagem corporal como a autoestima possuem uma natureza multidimensional. Além da carência de estudos sobre esse tema, também foi observada uma falta de instrumentos adequados que consigam abarcar a multidimensionalidade desses construtos. Como direcionamento para novos estudos, sugere-se pesquisas que possam comparar a eficiência de intervenções interdisciplinares *versus* intervenções individuais na autoestima e imagem corporal de adolescentes, assim como mais pesquisas que investigam a influência de diferentes programas de exercícios físicos nesses importantes aspectos da vida.

Palavras-chave: Exercício Físico; Imagem Corporal; Autoestima.

DI PIETRO, DAVI KLEIN. **Influência do Exercício Físico na Imagem Corporal e Autoestima de Adolescentes: Revisão Narrativa**. 2020. 44f. Course Competition Assignment (Undergraduate in Physical Education) - Faculty of Physical Education. State University of Campinas, Campinas, 2020.

ABSTRACT

The contributions of physical exercise to people's health are already well documented and physical exercise has also been proved to be effective in improving mental health. However, in this area, we have few studies, mainly in Brazil, about the influence that physical exercises on self-esteem and body image, a relevant theme in the current daily life, characterized by the high degree's of sedentary lifestyle and the high incidence of psychological disorders and problems related to low self-esteem and dissatisfaction with body image, which mainly affect adolescents. For this, a narrative review was carried out, which aims to gather relevant information for the evolution of a given topic of study. In this work, only references published in the last 10 years on the subject were used. Most studies indicate that physical exercise contribute positively, both in self-esteem and in the body image of adolescents, demonstrating to be a viable means of intervention to deal and assist in the treatment and prevention of problems related to low self-esteem and image disorders. This work highlights the importance of interdisciplinary work and dialogue between different specialized professionals for scientific advancement and for the production of better results in this area, since both body image and self-esteem have a multidimensional nature. In addition to the lack of studies on this topic, there was also a lack of adequate instruments that can encompass the multidimensionality of these constructs. As a direction for further studies, research is suggested that can compare the efficiency of interdisciplinary interventions versus individual interventions in self-esteem and body image of adolescents, as well as more research that investigates the influence of different physical exercise programs in these important aspects of life.

Keywords: Physical Exercise; Body-Image; Self-Esteem.

APRESENTAÇÃO

O tema desse trabalho reflete grande parte de como foi a minha vida. Na minha adolescência eu era uma pessoa com baixa autoestima, tímida e que não sabia interagir tão bem socialmente. Era uma pessoa extremamente magra e frequentemente ouvia comentários negativos sobre o meu corpo. Um dos primeiros passos que eu dei para superar tal situação foi me matricular em uma academia de musculação. Comecei a treinar e me alimentar corretamente e fui ganhando massa muscular.

Ao longo do tempo, as pessoas começaram a me elogiar, dizer que eu estava diferente e notar as minhas mudanças corporais. Percebi que estava mais a vontade com o meu próprio corpo e estava me sentindo mais atraente. O meu comportamento mudou em consequência da pratica de exercícios físicos regularmente. Estava mais disciplinado e autoconfiante. Comecei a gostar tanto desse estilo de vida que decidi me tornar um profissional de Educação Física e entrei na FEF – Faculdade de Educação Física da Unicamp. Lá conheci pessoas incríveis que me trouxeram muitos aprendizados. Uma das aulas que eu mais me interessava era a Psicologia do Esporte, ministrada pela Professora Paula. A partir daí, o meu interesse pela Educação Física e pela Psicologia cresceram ainda mais, e o presente trabalho se originou como consequência.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Modelo hierárquico da estrutura da autoestima (adaptado de Fox, 1988, p.233).....31

Figura 2. Hipótese dos três níveis de organização hierárquica da autoestima (adaptado de Fox, 1988, p.237; Fox & Corbin, 1989, p.414).....32

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
1.1 Exercício físico	13
1.2 Imagem corporal	14
1.3 Adolescência e a insatisfação corporal	15
1.4 Influência da mídia na imagem corporal	16
1.5 Tipos de intervenções para a melhora da imagem corporal.....	17
1.6 Autoestima	18
2. OBJETIVOS	20
2.1 Geral:	20
2.2 Específicos:	20
3. MÉTODOS	21
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	22
4.1 Influência do exercício físico na imagem corporal de adolescentes.....	22
4.2 Limitações dos estudos sobre exercícios físicos e imagem corporal de adolescentes	26
4.3 Influência do exercício físico na autoestima de adolescentes.....	27
4.4 Limitações dos estudos sobre exercício físico e autoestima de adolescentes.....	30
4.5 Limitações dos instrumentos unidimensionais	30
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
6. REFERÊNCIAS	36

1. INTRODUÇÃO

As mudanças e as inovações trazidas pela industrialização, no século XX, causaram impacto no nosso estilo de vida, fazendo com que o exercício físico ficasse em segundo plano, deixando as pessoas cada vez mais sedentárias (VILARTA et al., 2007).

De acordo com o *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion* (1999), nos Estados Unidos, mais de 60% dos adultos e cerca de 50% dos adolescentes são considerados sedentários. No Brasil, as prevalências de sedentarismo variam entre 42% e 94% entre estudantes (PINHO; PETROSKI, 1999; SILVA; MALINA, 2000; GUEDES et al., 2001; GOMES; SIQUEIRA; SICHIERI, 2011).

Segundo o *American College of Sports Medicine* (2007) o sedentarismo é definido como uma prática de atividades físicas leves inferior a 150 minutos por semana. O sedentarismo é intensificado por conta dos comportamentos sedentários, que são atividades que não aumentam consideravelmente o gasto energético, como ficar sentado, deitado, assistir televisão, utilização do computador, celulares etc. Então, uma pessoa pode praticar exercícios, mas apresentar alta frequência de comportamento sedentário (MENEGUCY et al., 2015).

Cheik et al. (2008) afirmam que o sedentarismo está associado ao aumento dos sintomas de ansiedade e de depressão, insatisfação com a imagem corporal e baixa autoestima. As explicações podem estar relacionadas ao próprio estilo de vida sedentário e ao avanço tecnológico. Veigas e Gonçalves (2009) afirmam que existem diferenças significativas entre o sedentarismo e a prática de exercícios físicos, a qual está relacionada a níveis mais baixos de depressão, hostilidade e ansiedade, sendo que a falta do mesmo revela ser um fator de risco para o aparecimento de tais patologias. Cotman e Engesser-Cesar (2002) estabelecem uma importante relação entre neuropatologias como depressão, esquizofrenia, transtorno obsessivo compulsivo, alzheimer, esclerose múltipla e o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que é uma proteína sintetizada e liberada pelos músculos esqueléticos em resposta à atividade física. Esta proteína contribui para a prevenção e tratamento de doenças neurodegenerativas.

Segundo Souza, Araújo e Nascimento (2016) estamos diante de um cenário em que as pessoas se encontram menos ativas fisicamente, com insatisfações pessoais e problemas relacionados à saúde mental. Os mesmos autores ainda comentam que a mídia exerce pressão pelo “corpo ideal”, por meio de diferentes conteúdos audiovisuais. Como consequência, as

pessoas são induzidas a uma busca, muitas vezes insana, que pode gerar frustração e insatisfação com a própria imagem corporal, influenciando negativamente como concebem e percebem seu próprio corpo, o que pode ocasionar baixa autoestima e depressão.

Os adolescentes constituem um grupo vulnerável às influências socioculturais e tendem a apresentar preocupações com o ideal de beleza do corpo magro, o que pode levar a problemas de aceitação da autoimagem. São comuns, nesse período, os sentimentos de fragilidade e de preocupação em serem aceitos pela sociedade (FERRIANI et al., 2005).

Embora a identidade seja estruturada ao longo da vida, é na adolescência que diversas características, como sexualidade, crenças, desejos e objetivos de vida se exteriorizam mais intensamente (CIAMPO; CIAMPO, 2010). Por isso, a maneira com que o adolescente percebe seu corpo e sua autoestima são importantes para sua identidade e bem-estar mental. A autoestima também é considerada um dos principais indicadores de resultados favoráveis na adolescência e na vida adulta, com implicações em diversas áreas das nossas vidas, como sucesso ocupacional, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico (SBICIGO; BANDEIRA; DELL'AGLIO, 2010).

Torna-se importante, portanto, verificar a associação do exercício físico com a autoestima e a imagem corporal dos adolescentes, pois é o momento de formação da identidade.

1.1 Exercício físico

Atividade física é todo movimento produzido pelos músculos esqueléticos, que causam um gasto energético acima dos níveis de repouso. Já o exercício físico é uma sequência sistematizada de movimentos, que são executados de maneira planejada, repetitiva e com algum objetivo específico (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

Apesar de não haver consenso sobre a prática de atividade física, o *American College of Sports Medicine* (1995) e a *American Heart Association* (1996) sugerem que todos os adultos (entre 18 a 65 anos de idade) pratiquem no mínimo 30 minutos de atividade física moderada, em pelo menos 5 dias da semana ou 20 minutos de atividade física intensa, pelo menos 3 dias na semana (ou combinar os dois). Essas atividades não precisam ser contínuas, mas devem durar pelo menos 10 minutos cada. Já para indivíduos mais jovens (entre 6 a 18 anos), o recomendado é a prática de pelo menos 60 minutos de atividade física moderada ou intensa todos os dias.

Atualmente, um novo consenso e plano global de estímulo à atividade física e combate ao sedentarismo chamado “*Let’s Be Active*” foi lançado pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2019), com objetivo de diminuir o sedentarismo de adolescentes e adultos em 10% até 2025, e em 15% até 2030, visto que em certos lugares do mundo, cerca de 70% da população é considerada inativa.

A prática de exercícios físicos pode ser uma forma de intervenção benéfica para à saúde emocional, pois contribui em fatores como vitalidade, autoestima, satisfação com a aparência física e redução dos sintomas de ansiedade e de depressão (GODOY, 2002; MARTINS, 2014).

1.2 Imagem corporal

A imagem corporal é um importante componente do complexo mecanismo da identidade pessoal (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006). Segundo Thompson e Coover (1999), é definida pela forma como o indivíduo concebe e percebe seu próprio corpo, consistindo em uma representação mental, influenciada por componentes físicos, psicológicos, ambientais e comportamentais, tais como pensamentos, crenças, sentimentos e atitudes relacionadas ao próprio corpo.

Segundo Uchôa et al. (2015), a imagem corporal é composta por uma dimensão perceptiva e outra atitudinal. A primeira refere-se à precisão da percepção da aparência física, em estimativa do tamanho corporal e peso; ao passo que a dimensão atitudinal refere-se aos pensamentos e sentimentos negativos de uma pessoa sobre seu corpo, que se originam da discrepância entre a aparência percebida e o corpo considerado ideal, o que inclui componentes afetivos, cognitivos e comportamentais.

Schilder (1980) diz que a imagem corporal está em constante transformação, pois ocorre através da socialização contínua e, a partir da observação do corpo do outro, constrói-se e reconstrói-se. Podemos dizer que a nossa imagem corporal sofre influência de fatores que se relacionam e integram a percepção que temos de nosso próprio corpo, "a imagem é um fenômeno social ... pois há um intercâmbio contínuo entre nossa própria imagem e a imagem corporal dos outros" (Schilder, 1999, p. 240-51).

1.3 Adolescência e a insatisfação corporal

A adolescência compreende a transição entre a infância e a vida adulta, marcada por transformações físicas, hormonais e psicológicas (EISENSTEIN, 2005).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece que a adolescência é o período que se situa entre os 10 e 19 anos. Já a Organização das Nações Unidas (ONU) diz que corresponde ao período de 15 a 24 anos. O termo jovem adulto é usado para caracterizar a faixa etária dos 20 a 24 anos de idade (EISENSTEIN, 2005).

Não podemos considerar que a adolescência se limita somente ao tempo cronológico e às mudanças biológicas corporais que ocorrem nesse período. Essas mudanças, sozinhas, não transformam a pessoa imediatamente em um adulto. São necessárias outras variáveis menos visíveis para dirigir o indivíduo à vida adulta, como alterações cognitivas, sociais e de perspectiva de vida (SCHOEN-FERREIRA; AZNAR-FARIAS; SILVARES, 2010).

Uma das tarefas mais importantes da adolescência é a construção da identidade pessoal, o processo de individualização e o salto em direção a si mesmo. Embora se desenvolva durante todo o ciclo vital, é no período da adolescência que ocorrem as transformações mais significativas (ZACARÉS, 1997). De acordo com Braga, Molina e Figueiredo (2010), o período da adolescência é caracterizado pela dificuldade em estabelecer a própria identidade, pelas transformações biológicas e psíquicas e por ser uma fase em que ocorrem grandes insatisfações com a própria aparência física. Quanto mais desenvolvido o senso de identidade, mais o indivíduo se valoriza e reconhece suas habilidades e limitações, enquanto um senso de identidade menos desenvolvido resulta na falta de confiança em si e, conseqüentemente, na necessidade de opiniões externas para a própria avaliação (KIMMEL; WEINER, 1998).

A maneira como o adolescente percebe seu corpo é uma condição fundamental na formação de sua identidade, pois esta sofre grandes influências de acordo com a imagem corporal e autoestima do indivíduo. Diversos estudos (KOSTANSKI; FISHER; GULLONE, 2004; BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006; ADAMI et al., 2008) demonstram crescimento de insatisfação com a imagem corporal em diferentes faixas etárias, especialmente entre os adolescentes. Segundo Pelegrini et al. (2011), estudos nacionais e internacionais apontam que a insatisfação com a imagem corporal atinge mais de 60% dos adolescentes.

Nas últimas décadas, como demonstrado pelo estudo de Rentz-Fernandes et al. (2017), a obesidade tem aumentado entre os adolescentes brasileiros. Nos últimos 34 anos, a

prevalência entre os meninos com idade de 10 a 19 anos ascendeu de 0,4 % para 5,9 %, e entre as meninas de 0,7 % para 4%. Os mesmos autores também alegam que, além de a obesidade estar relacionada a doenças cardiovasculares, patologias biliares e a vários tipos de câncer, os problemas psicológicos também são comuns nesta população, tais como depressão, ansiedade, dificuldades de ajustamento social, níveis baixos de: autoconceito, autoestima e autoimagem. Rocha et al. (2019) relacionam a condição de obesidade com maior insatisfação corporal e a depressão, o que indica que o estado nutricional pode estar intimamente relacionado com a saúde psicológica.

O estudo de Petroski, Pelegrini e Glaner (2009), envolvendo 629 adolescentes de idade entre 13 a 17 anos, com objetivo de entender as insatisfações corporais desse público, verificou que enquanto os rapazes desejavam aumentar a silhueta corporal, as moças desejavam reduzir. Esses achados enfatizam a pressão social sobre o sexo feminino de almejar a magreza, e o masculino de vislumbrar um porte atlético.

1.4 Influência da mídia na imagem corporal

Segundo Araujo e Oliveira (2019), observamos atualmente o aumento da preocupação com a imagem corporal e a tentativa, cada vez maior, por parte das pessoas em atingirem os padrões de beleza exaltados pela sociedade. Tanto a sociedade como os meios de comunicação são os principais responsáveis pela definição dos padrões de beleza atuais. Para as mulheres, o corpo magro é visto como o ideal, enquanto para os homens o corpo atlético é valorizado.

Tanto a busca pela “muscularidade” quanto pela magreza, podem trazer consequências negativas para a saúde física e psicológica do sujeito. Entre os comportamentos negativos associados à busca pelo corpo musculoso, destacam-se o uso de esteróides anabolizantes, prática excessiva de exercícios resistidos, uso de diuréticos, checagem constante do volume muscular e evitação do corpo (CAMPANA et al., 2014).

Araujo e Oliveira (2019) comentam que é justamente devido a esse distanciamento entre o corpo real e o corpo idealizado - muitas vezes irrealista e impossível de alcançar, que a insatisfação com a imagem corporal esteja tão comum nos dias de hoje, sendo considerada um fenômeno típico da sociedade ocidental. Segundo Adams (1977), o mundo social é discriminatório e, a todo momento, as pessoas são julgadas de acordo com a aparência. Pessoas consideradas atraentes pelos padrões vigentes recebem mais apoio, enquanto

indivíduos “não atraentes” estão mais sujeitos à rejeição, menor desenvolvimento de habilidades sociais e ao desenvolvimento de autoconceito negativo.

Junior, Junior e Silveira (2013) afirmam que existem fatores que contribuem para a percepção positiva ou negativa da imagem corporal, como os relacionados ao histórico do indivíduo, além das interações socioambientais, que influenciam os pensamentos e a percepção sobre a aparência física. O mesmo autor afirma que a primeira manifestação da perda da autoconfiança é percebida quando o corpo real não está de acordo com o padrão de beleza divulgado pela mídia, sociedade ou meio esportivo, o que resulta em insatisfação do indivíduo com sua própria aparência. Nesse caso, passa a apresentar a imagem corporal negativa, fenômeno que está associado com o aparecimento de baixa autoestima e sintomas depressivos.

Segundo Souza, Araujo e Nascimento (2016), as pessoas recorrem a dietas, ao exercício físico exagerado, laxantes, entre outros recursos como forma de “amenizar” a insatisfação com o corpo. Tudo isso pode levar ao surgimento de distúrbios e transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia nervosa, visto que a imagem corporal é um componente crítico dos transtornos alimentares (TA), e que a disfunção dessa imagem pode levar a comportamentos extremos na tentativa de alcançar o ideal de beleza.

1.5 Tipos de intervenções para a melhora da imagem corporal

Na metanálise de Allewaert et al. (2015), a mais proeminente das intervenções foi a Terapia Cognitiva Comportamental que, de forma geral, visa ajudar os indivíduos a modificar pensamentos, sentimentos e comportamentos disfuncionais. Essa metanálise enfatiza que existem outras intervenções importantes, que podem ser divididas em quatro categorias: treinamento físico, alfabetização midiática, aprimoramento da autoestima e psicoeducação.

As intervenções de treinamento físico incluem atividades aeróbicas ou anaeróbicas, voltadas para o aprimoramento das capacidades físicas (por exemplo, força muscular). Trichês (2013) observa, porém, que programas de exercícios físicos desenvolvidos com objetivo de melhorar a imagem corporal ainda são escassos e a maioria das intervenções relacionadas à imagem corporal concentra-se em um plano teórico.

O objetivo da alfabetização midiática é ensinar a avaliar criticamente as mensagens disseminadas pela mídia e que podem causar uma imagem corporal negativa. O aumento da autoestima tem consequências positivas sobre a imagem corporal, enquanto que a

psicoeducação aborda assuntos relacionados à imagem corporal negativa, incluindo suas causas e consequências. Inclui informações sobre como ter um estilo de vida saudável e, frequentemente, é combinada com as intervenções anteriores. É interessante notar que as intervenções foram mais efetivas ao abordarem a prevenção de recaídas e o controle do estresse. Além disso, adolescentes parecem ser mais responsivos em comparação a adultos e crianças.

1.6 Autoestima

A autoestima refere-se ao respeito próprio, à positividade em relação a si mesmo e é composta por sensações de competência, autoaprovação, poder e valor. É desenvolvida a partir de sentimentos que o sujeito tem sobre si (MOSQUERA, 1976) a partir da relação com o outro.

Branden (1995, p.26) diz que a autoestima possui dois componentes inter-relacionados, a autoeficácia e o autorrespeito. O primeiro é um sentimento de confiança no enfrentamento dos desafios da vida, na habilidade de pensar, entender, aprender, escolher e tomar decisões em relação aos fatos de interesse. O autorrespeito consiste em considerar-se merecedor de felicidade, ter segurança em seu valor próprio, ter uma atitude positiva em relação ao seu direito de viver e ser feliz, ter conforto em afirmar seus pensamentos, vontades e necessidades.

A autoestima global e o exercício físico estão associados por meio das percepções de autoeficácia, de competência e de aceitação física (SPENCE et al., 2005). Segundo Branden (1995), a autoestima é moldada tanto por aspectos internos quanto externos. Os aspectos internos referem-se às ideias, crenças, práticas ou comportamentos. Os externos são relativos ao ambiente, como mensagens verbais ou não verbais, experiências proporcionadas por familiares, professores, cônjuge, amigos e cultura. O mesmo autor diz que nossa autoestima é afetada pelas escolhas que fazemos, sendo irracional imaginar que as boas ações que realizamos não influenciem nosso senso de valor e de competência.

Branden (1995, p.17-18) afirma que a autoestima é uma necessidade básica humana e é essencial ao processo da vida, sendo indispensável ao desenvolvimento saudável e normal do indivíduo. Na falta dela, nós não necessariamente morreremos, mas a nossa capacidade de funcionar e operar no mundo é prejudicada. É preciso notar que às vezes a falta de autoestima resulta em mortes de maneiras diretas, por exemplo: overdose de drogas, permanecer em um

relacionamento abusivo ou até mesmo suicídio. Apesar disso, para a maioria das pessoas, as consequências da baixa autoestima são mais sutis e indiretas. O autor diz que uma autoestima baixa pode revelar-se na escolha de um parceiro ruim, um casamento insatisfatório, uma carreira que não vai a lugar nenhum, aspirações que de alguma forma são sabotadas, em ideias promissoras que morrem cedo, na inabilidade de aproveitar o sucesso, distúrbios alimentares, hábitos nocivos, sonhos que nunca são realizados, ansiedade crônica, depressão, baixa resistência a doenças, dependência de drogas e uma necessidade de aprovação de outras pessoas. Em resumo, nossa autoavaliação geral determina a maneira como somos, a maneira como percebemos o mundo e a maneira como nos relacionamos com os outros e, portanto, influencia nosso sucesso em importantes facetas da vida.

O mesmo autor complementa dizendo que a autoestima positiva é como um “sistema imunológico da consciência”, provendo resistência, força e uma capacidade para regeneração. Assim como um sistema imunológico saudável não garante que você nunca ficará doente, mas, faz você ficar menos vulnerável às doenças e mais equipado para superá-las, então, da mesma forma, a autoestima saudável não garante que você nunca sofrerá ansiedade ou depressão nas dificuldades da vida, mas faz você ser mais resistente e melhor equipado para lidar com as situações e transcendê-las. Pessoas que possuem autoestima podem ser derrubadas por excessos de problemas, mas elas são mais rápidas a se levantarem novamente. É importante enfatizar que a autoestima tem mais a ver com a resiliência do que com a impermeabilidade de sofrer.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral:

- Verificar a associação do exercício físico com a imagem corporal e autoestima de adolescentes.

2.2 Específicos:

- Identificar a evolução da pesquisa relacionada aos efeitos do exercício físico na imagem corporal e na autoestima de adolescentes.
- Desenvolver reflexões sobre as relações entre o exercício físico, imagem corporal e autoestima.

3. MÉTODOS

Esta é uma revisão narrativa que, segundo Rother (2007), visa à descrição e o detalhamento de um dado tema, reunindo informações relevantes de caráter teórico e contextual para a evolução de um determinado tópico de estudo. É constituída da análise da literatura publicada em livros e artigos científicos, os quais são usados na análise crítica do autor.

Os critérios utilizados foram estudos em inglês ou português, publicações nos últimos 10 anos, com público alvo de adolescentes, de ambos os sexos. A seleção dos estudos foi feita através da leitura do título, resumo e pela leitura integral de todos aqueles que atenderam os itens especificados acima.

Os artigos foram selecionados nas bases de dados: Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Portal da CAPES. As palavras-chaves incluídas foram: “Exercício Físico”; “Imagem Corporal”; “Autoestima”; “*Physical Exercise*”; “*Self-Esteem*”; “*Body-Image*”. Nas plataformas SciELO, Portal da CAPES e Google Acadêmico foram inseridas as seguintes expressões: “Exercício Físico” AND “Imagem Corporal”; “Exercício Físico” AND “Autoestima”. Na plataforma PubMed, foram inseridos os seguintes termos: “*Physical Exercise*” AND “*Self-Esteem*”; “*Physical Exercise*” AND “*Body-Image*”.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Influência do exercício físico na imagem corporal de adolescentes

Segundo Neves et al. (2015), a prática de atividades físicas pode ser um meio eficaz para retomar o desenvolvimento da imagem corporal, pois permite ao sujeito encontrar lugares de afeto e de ter novas vivências corporais que ofereçam oportunidades de reconstruir a identidade.

O estudo de De Freitas et al. (2012) verificou o efeito da intervenção multidisciplinar, com duração de 12 semanas, composta de acompanhamento nutricional, psicológico, clínico e sessões de exercícios físicos em 34 adolescentes obesos e que estavam insatisfeitos com a imagem corporal. A insatisfação com a imagem corporal foi verificada através do *Body Shape Questionnaire* (BSQ), validado por Cooper (1987) e traduzido para o português por Cordás (2000), composto por 34 questões sobre insatisfação com a imagem corporal e preocupação com as medidas corporais. Os adolescentes receberam acompanhamento clínico mensal e, durante as consultas, o médico deu orientações sobre mudanças no estilo de vida, sem prescrever medicamentos. Na terapia psicológica, que acontecia uma vez por semana, foram abordados temas como autoestima, emoções, preconceitos, transtornos alimentares, dificuldades pessoais etc. Na terapia nutricional, que ocorria uma vez por semana, foram dadas aulas de educação nutricional, abrangendo temas como pirâmide alimentar, alimentação do tipo *fast food*, dietas da moda, rotulagem nutricional, entre outros. Em relação aos exercícios físicos, os voluntários foram submetidos a um programa de exercícios em esteira, supervisionados por profissionais de Educação Física, com duração de 60 minutos, três vezes por semana. No início do estudo, 81% dos adolescentes apresentavam algum grau de insatisfação com a imagem corporal e, após a intervenção, a prevalência foi de 61%. É possível inferir que uma abordagem multidisciplinar com foco em mudanças de estilo de vida, nos hábitos alimentares e na prática de exercício físicos pode contribuir para o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva.

No estudo de Vasconcelos-Raposo et al. (2014), que teve como objetivo verificar se existe relação entre a atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares, 201 adolescentes, com idade entre 15 aos 22 anos, responderam a um questionário que continha duas perguntas relacionadas ao nível de prática de exercício físico, elaboradas a partir das recomendações do *American College of Sports Medicine* e *American*

Heart Association (HASKELL et al., 2008), além do Questionário de Satisfação com a Imagem Corporal (RAUST-VON WRIGHT, 1988). Não foi encontrada relação entre a prática de atividade física e os comportamentos alimentares. No entanto, a análise entre indivíduos ativos e inativos constatou que existe relação significativa entre o nível de atividade física e a satisfação com a imagem corporal, indicando que os indivíduos pouco ativos estão mais insatisfeitos em comparação aos mais ativos.

Mendes (2016) analisou a associação entre a prática de exercício físico e a satisfação com a imagem corporal em jovens do ensino secundário do distrito de Leiria, Portugal. Foram entrevistados 104 adolescentes, com idades entre 16 e 21 anos. Os instrumentos utilizados foram os seguintes: Questionário de Diener, que é a versão portuguesa da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985); Escala de Silhuetas de Stunkard, aperfeiçoada por Thompson e Gray (1995), que é um instrumento utilizado para avaliar o grau de insatisfação com o peso e as dimensões corporais e o Questionário de Baecke (*Habitual Physical Activity Questionnaire*), desenvolvido por Baecke, Burema e Frijters (1982) para avaliar o nível de atividade física. Os resultados do estudo indicaram que os indivíduos que não praticavam exercício físico estavam mais insatisfeitos com a vida. O mesmo estudo indicou que quanto maior o grau de satisfação com a imagem corporal, maior a satisfação com a vida. Verificou-se também que os indivíduos com um menor IMC (Índice de Massa Corporal) apresentaram maior satisfação com a sua imagem corporal.

O estudo de Bird et al. (2013), realizado na Inglaterra, avaliou uma versão adaptada do programa “*Happy Being Me*”, que tem como alguns de seus objetivos reduzir a insatisfação corporal, a tendência de comparação corporal e o desejo pelo “corpo ideal” magro difundido pela mídia. Nesse sentido, 43 crianças participaram de uma intervenção durante 3 semanas e 45 crianças constituíram o grupo controle. Alguns dos instrumentos utilizados foram: Uma versão adaptada do *Body Satisfaction Visual Analogue Scale* (Durkin; Paxton, 2002) para avaliação da satisfação corporal; *The Physical Appearance Comparison Scale* de Thompson, Heinberg e Tantleff (1991), utilizada para avaliar a tendência da comparação corporal e *The Single Item Self-Steem Scale* de Robins, Hendin e Trzesniewski (2001) para o cálculo da autoestima. Os dados foram recolhidos antes do início do programa, imediatamente após a intervenção e três meses depois. O programa foi originalmente designado para garotas com idade entre 11 a 13 anos e se provou ser mais eficaz no sexo feminino, apresentando melhorias significativas na satisfação corporal, em conversas

relacionadas à aparência e nas comparações de aparência. Efeitos na autoestima não foram identificados em ambos os sexos. Os meninos, apesar de demonstrarem uma pequena melhora imediata na satisfação com a aparência física, não obtiveram outros benefícios. Os autores sugerem que o motivo disso é o fato do programa não abordar uma das principais preocupações de imagem corporal masculina, a busca pela muscularidade.

Em se tratando de insatisfação com a própria imagem, Triches e Giugliani (2007) afirmam que o estado nutricional é o fator mais fortemente associado com a insatisfação com o corpo. Laus (2009) também chegou à mesma conclusão ao dizer que grande parte dos adolescentes pratica regularmente algum tipo de atividade física e possuem altos índices de distorção e insatisfação com a própria imagem. Entretanto, esta percepção não mantém relação com o nível de atividade física praticada, mas é diretamente relacionada ao seu estado nutricional, em que quanto maior o IMC, maior é a insatisfação com a imagem corporal.

O estudo de Triches (2013) teve como objetivo verificar os efeitos de doze semanas de exercícios aeróbios sobre o índice de massa corporal (IMC) e a imagem corporal de adolescentes do sexo feminino, de 14 a 18 anos, que viviam em Santa Catarina. As adolescentes foram divididas em dois grupos: experimental (n=11) e controle (n=13). Para verificar a imagem corporal e satisfação corporal foi utilizada a Escala de Silhuetas de Stunkard (STUNKARD; SORENSEN; SCHLUSINGER, 1983). O Grupo experimental realizou duas sessões semanais de exercício aeróbio (50 minutos cada), durante 12 semanas. O treinamento realizado foi suficiente para reduzir o IMC, a massa corporal, e melhorar a percepção e a satisfação com a imagem corporal. Observou-se também que as voluntárias com IMC elevado apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal.

O estudo de Carraro, Nart e Scarpa (2010) foi o primeiro a verificar os efeitos de uma única sessão de exercícios físicos na imagem corporal. Os resultados mostraram que os 295 indivíduos que participaram de uma sessão de uma hora de duração de atividades físicas tiveram aumento da satisfação com suas imagens corporais, avaliadas pela Escala BISS (*Body Image States Scales*), desenvolvida por Cash et al. (2002). Junto com a aplicação do BISS, foram coletadas informações individuais dos participantes, do tipo de exercício praticado, de suas motivações para a prática, da intensidade percebida e sobre a percepção da diversão que tiveram. Desses 295 participantes, 100 realizaram esportes individuais e coletivos (ginástica, natação, futebol, voleibol, basquete), 74 ginástica postural, 81 treinamento resistido e 32 praticaram atividades *fitness* em grupo. Um efeito positivo no escore da Escala BISS, que

reflete uma imagem corporal positiva, foi encontrado em todos os grupos que praticaram diferentes modalidades, com exceção às pessoas que praticaram com finalidade competitiva, que fizeram exercícios de baixa intensidade e que não se divertiram. Os autores concluíram que a intensidade do exercício, a diversão e a ludicidade foram fundamentais para a melhora da imagem corporal. Cerca de 72% experimentaram sentimentos positivos imediatamente após a prática de exercícios físicos (i.e., “eu me sinto melhor”, “fisicamente melhor”, “psicologicamente melhor”, “mais relaxado”, “mais ativo” etc.), 88% se sentiram mais cansados, 6% disseram se sentir da mesma forma, e pouco mais de 1% pior do que antes. Esses achados indicam que a intensidade deve variar de moderada a alta e que a diversão é fundamental para que as atividades não sejam monótonas e entediantes.

Os praticantes de musculação mostraram melhoras na imagem corporal, o que contrasta com outros estudos, como o de Ravaldi et al. (2003) que diz que *bodybuilders* demonstram muitas vezes insatisfações com o próprio corpo. Entretanto, também foi comprovado que o treinamento de força pode produzir modificações positivas na imagem corporal devido às mudanças na forma corporal, como tonificação e definição muscular. Carraro, Nart e Scarpa (2010) sugerem que no caso dos *bodybuilders*, é necessário entender as atitudes e comportamentos relacionados indiretamente à prática de exercício físico. Isso porque, segundo Davis (2002), o exercício físico focado apenas na aparência física, geralmente influencia negativamente a imagem corporal, enquanto que atividades recreacionais e divertidas geralmente influenciam a imagem corporal positivamente.

A intervenção com exercícios físicos pode ajudar a melhorar a imagem corporal ao encorajar os indivíduos a focarem mais na funcionalidade dos seus corpos e menos na aparência, aumentando o senso de autoeficácia. Outros estudos (MARTIN et al., 2002) provaram também que o exercício físico pode influenciar positivamente a imagem corporal por meio de melhoras de capacidade físicas, como resistência, força e flexibilidade, pelo aprendizado de habilidades e pela percepção de bem-estar e autoeficácia.

Segundo Korn et al. (2013), estudantes que se engajam em atividades físicas possuem autoestima mais saudável, maior satisfação com a aparência, são menos preocupados com as medidas corporais, recebem mais feedbacks positivos do ambiente social e são significativamente mais saudáveis, tanto física quanto emocionalmente. É interessante observar também, que a prática de esportes é identificada como a atividade de maior preferência entre os adolescentes, tendo em vista que são atividades desafiadoras,

competitivas e praticadas de forma coletiva (MENDONÇA; CHENG; FARIAS JUNIOR, 2018).

4.2 Limitações dos estudos sobre exercícios físicos e imagem corporal de adolescentes

A maioria dos estudos foi destinada ao público de adultos e idosos. Os artigos encontrados que mencionavam o termo “adolescente” em seus títulos eram relacionados somente à percepção da imagem corporal, insatisfações com a mesma e a comportamentos alimentares, mas poucos investigaram os efeitos do exercício físico na imagem corporal de adolescentes.

Essa carência de estudos científicos relacionados ao tema também foi verificada pelo estudo de revisão de Gonçalves, Campana e Tavares (2012), que analisou a evolução da pesquisa em imagem corporal e atividade física no período entre 1982 a 2012. Apenas 10 estudos atenderam aos critérios de seleção, que envolviam estudos experimentais ou quase-experimentais e intervenção mínima de 12 semanas. Dos 10 estudos selecionados, apenas 1 foi destinado ao público infantil, 6 trabalhavam exclusivamente com a população feminina e nenhum deles estudou exclusivamente a população masculina. Não foram encontrados estudos de intervenção com adolescentes, predominando pesquisas com adultos (SILVA; TAQUETTE; COUTINHO, 2014).

Além disso, Gonçalves, Campana e Tavares (2012) observaram que a maioria dos estudos encontrados sobre esse tema foca somente na satisfação corporal, que é apenas um pequeno aspecto da imagem corporal, o que desconsidera outros aspectos e dimensões que a compõem, como afetos, crenças e comportamentos, impedindo a visão ampliada da relação entre a atividade física e a imagem corporal. Os mesmos autores apontam para a falta de instrumentos de avaliação adequados para abarcar as diferentes dimensões da imagem corporal, que sejam sensíveis o suficiente para identificar as mudanças e transformações provocadas pelo exercício físico.

Puetz et al. (2006) sugerem, como próximo passo, descobrir quais são os aspectos do exercício que contribuem para a melhora da imagem corporal, que podem ser biológicos, psicológicos ou sociais. Por exemplo, a prática de exercícios físicos pode envolver interações sociais, por isso é importante investigar e controlar as variáveis independentes do exercício, como a interação social.

A relação entre atividade física e imagem corporal ainda carece de evidências científicas, em razão da escassez de estudos sobre esse tema. Carraro, Nart e Scarpa (2010) afirmam a necessidade de um modelo multidimensional que consiga abarcar toda a dimensão da imagem corporal, não se resumindo apenas à aparência física.

4.3 Influência do exercício físico na autoestima de adolescentes

O estudo de Van Den Berg et al. (2010) teve como objetivo identificar a associação entre satisfação corporal e autoestima. A amostra foi composta de 4.746 adolescentes, com idades entre 11 e 18 anos, residentes no estado de Minnesota, EUA. Como forma de medição do grau de insatisfação corporal foi utilizado uma versão modificada da escala *Body Shape Satisfaction Scale*, de Pingitore, Spring e Garfieldt (1997), envolvendo 10 aspectos do corpo (altura, peso, forma do corpo, cintura, corpo e ombros). A autoestima foi avaliada com a versão reduzida do Inventário de Autoestima de Rosenberg (1965). Trata-se de um estudo longitudinal, cuja linha de base foi comparada 5 anos depois. Os resultados mostraram que a insatisfação corporal e a baixa autoestima estão fortemente relacionadas em quase todos os grupos de adolescentes.

O estudo de Lucas et al. (2012) verificou a influência do exercício físico na satisfação com a vida de 219 adolescentes residentes ao norte de Portugal, os quais foram divididos em inativos, insuficientemente ativos, moderadamente ativos e muito ativos. Para esta classificação, foi utilizada a Escala de Atividade Física Moderada a Vigorosa de Prochaska, Sallis e Long (2001). Para a variável satisfação com a vida foi aplicada a escala de Diener et al. (1985). Os autores encontraram correlação positiva e significativa entre as duas dimensões e concluem, com base nos resultados, que o exercício físico proporciona benefícios psicológicos, à medida em que permite aos jovens aumentar sua autoconfiança e autoestima, melhorando as interações com os outros, diminuindo os níveis de stress e, conseqüentemente, melhorando a saúde mental e a satisfação com a própria vida.

O estudo de Campos et al. (2019) investigou o conhecimento de adolescentes em Minas Gerais sobre os benefícios da prática de atividade física na saúde mental. A amostra consistiu de 302 adolescentes, meninos e meninas, com idades entre 14 e 19 anos. Os adolescentes responderam um questionário desenvolvido pelos próprios autores do estudo, além da versão reduzida do IPAQ (GUEDES; LOPES; GUEDES, 2005). Como resultados, 71% da amostra mostrou ter conhecimentos sobre os benefícios da prática da atividade física

na saúde mental, sendo que 55,6% da mesma praticavam atividades físicas. Foi observado também que os indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental do que aqueles que não praticavam. Os resultados sugerem que o conhecimento dos adolescentes influencia no hábito de praticar atividade física. Isso mostra que a educação em saúde é fundamental para incentivar a prática de exercícios físicos, que são importantes para o bem-estar mental. Além disso, os profissionais da área da saúde devem levar em consideração os diferentes saberes, abordando o corpo sob perspectiva interdisciplinar. Nesse sentido, Ortega y Gasset (2016, p.190) comenta sobre o perigo dos chamados “Especialistas” da atualidade, e diz que o especialista não pode ser considerado um sábio porque ignora formalmente tudo o que não é de sua área de conhecimento, mas tampouco pode ser chamado de ignorante, pois é um “homem de ciência” e conhece muito bem sua partícula do universo. O autor chama-os então de sábios-ignorantes, fenômeno que pode ser perigoso, pois pode levá-los a se comportar de forma petulante em questões que desconhecem e a não enxergar o Ser humano em sua totalidade.

O estudo de Rosa (2016), realizado com 472 estudantes, com idades entre 12 e 16 anos, residentes nas cidades de Évora e Lisboa, Portugal, procurou entender o impacto da prática de exercícios físicos na adolescência, no que se refere ao nível de bem-estar, autoestima e rendimento escolar. Os instrumentos utilizados foram: EBEP (Escala de Bem-estar Psicológico na Adolescência), desenvolvido por Bizarro (1999); Escala de Autoestima Global de Rosenberg (1965); Breve Questionário sobre a prática de exercício físico e Questionário de Atitudes dos Alunos face ao Exercício Físico Fora do Contexto Escolar (QAEFFCE), instrumento criado e adaptado do Questionário de Atitudes dos Alunos face à Educação Física, da autoria de Pereira, Costa e Diniz (2009). Foi verificado que os adolescentes que praticavam exercício físico extracurricular apresentaram índices superiores de bem-estar psicológico, quando comparados aos jovens que não praticavam exercício físico para além do proporcionado pelas aulas de Educação Física. A autoestima mostrou-se mais elevada nos alunos que praticavam exercício físico extracurricular. De acordo com Zambonato (2008), o exercício físico propicia sentimentos de autoaceitação e satisfação com a imagem corporal, o que aumenta não só a sua autoestima global, como também seu bem-estar psicológico. Além disso, a autoeficácia dá suporte à autoestima e, se o adolescente sentir-se fisicamente capaz (com autoeficácia elevada), terá sentimentos de competência física

que, por sua vez, influenciarão positivamente a autoaceitação, contribuindo para a melhora dos níveis de autoestima.

Feliciano e Afonso (2012) obtiveram resultados parecidos em seu estudo, que teve o objetivo de avaliar e comparar os valores de autoestima nas diferentes fases da adolescência e verificar a existência de diferenças nos níveis de autoestima entre gêneros, contextos sociais e níveis de prática esportiva. Participaram 360 adolescentes com idades entre 12 e 17 anos – dos distritos de Belmonte, Guarda, Covilhã e Fundão, Portugal. Os instrumentos utilizados para a pesquisa foram o Questionário Sócio-demográfico e a Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Autoestima (RIBEIRO, 2003). Os resultados mostraram que os adolescentes que praticavam esportes apresentavam um valor médio de autoestima superior aos adolescentes que não praticavam, sendo esta diferença estatisticamente significativa. Foi observado que os adolescentes que praticavam mais horas semanais de esportes tiveram um aumento de autoestima mais significativo em relação aos que praticavam menos horas por semana.

O trabalho de Rentz et al. (2017) teve objetivo de investigar a autoestima, a imagem corporal e a depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. Participaram 418 adolescentes, do estado de Santa Catarina, com idades entre 14 a 18 anos. Foram utilizados quatro questionários - Caracterização; Inventário de Depressão Infantil, de Gouveia et al. (1995); Uma versão brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg de Avanci (2007); Escala de Silhuetas Conti e Latorre (2009) - e os estados nutricionais foram classificados pelo Índice de Massa Corporal. A prática de atividades físicas foi avaliada por meio dos Estágios de Mudança de Comportamento (DUMICH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008). O estudo verificou que aproximadamente 65% dos adolescentes praticavam atividades físicas com regularidade. Os resultados mostraram que a insatisfação corporal se apresentou como fator associado à autoestima para ambos os sexos: adolescentes mais insatisfeitos com seus corpos apresentaram tendência à menor autoestima. Os adolescentes que praticavam atividade física regularmente apresentaram menores níveis de depressão, porém não se diferenciaram quanto à autoestima e insatisfação corporal.

O estudo de Smouter, Da Silva Coutinho e Mascarenhas (2018), cujo objetivo foi associar o nível de autoestima com o tempo de atividades sedentárias em adolescentes, avaliou 98 sujeitos, com idade média de 16 anos, da cidade de Irati, Paraná. Como instrumentos, os autores utilizaram a Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) e a versão curta do IPAQ validado para adolescentes no Brasil produzido por Guedes, Lopes e Guedes

(2005). Após as análises feitas, foi demonstrado que o nível de autoestima se associou com o tempo de atividades sedentárias, sendo que adolescentes com baixa autoestima foram mais sedentários do que adolescentes com autoestima regular ou elevada.

4.4 Limitações dos estudos sobre exercício físico e autoestima de adolescentes

Ao realizar a busca de artigos na literatura científica, notei uma carência de estudos sobre o tema, principalmente de estudos longitudinais com objetivo de avaliar os efeitos de programas de exercício físicos nos níveis de autoestima. A maioria dos estudos encontrados foram estrangeiros, e muitos não averiguaram diretamente a relação do exercício físico com a autoestima, e preferiram tratar de outros assuntos relacionados, como saúde mental e satisfação com a vida.

Meurer et al., (2012) também chama a atenção para a escassez de estudos sobre a autoestima e sua relação com exercício físicos no cenário brasileiro e alega que um dos obstáculos para as investigações desse construto é a falta de instrumentos de medida de autoestima consolidados cientificamente. Entre os poucos instrumentos disponíveis, em português do Brasil, temos a Escala de Autoestima de Rosenberg, traduzida por Dini, Quaresma e Ferreira (2000) e uma adaptação dessa escala para adolescentes, feita por Avanci et al.,(2007).

4.5 Limitações dos instrumentos unidimensionais

Um dos instrumentos mais utilizados mundialmente para avaliação da autoestima é a Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR (Rosenberg, 1965), que é um instrumento unidimensional que avalia a autoestima em baixo, médio e alta. Em relação aos adolescentes, a autoestima é frequentemente avaliada por meio de instrumentos autoaplicáveis que mensuram a autoestima do indivíduo também de forma global unidimensional. A unidimensionalidade começou a ser questionada por autores como Harter (1999) e Coopersmith (1981), que há décadas estudam este conceito e sustentam o seu caráter multidimensional e consideram que a autoestima necessita ser avaliada em diferentes domínios (físico, social, escolar, familiar etc.), já que os sujeitos podem ter percepções positivas de si mesmos em algumas áreas e em outras não. Muitas das pesquisas que utilizaram um modelo unidimensional para a avaliação da autoestima apresentaram problemas

de mensuração e de análise estatística, o que fez com que esse modelo começasse a ser questionado (BERNARDO; MATOS, 2003).

Delugach e Bracken (1992) afirmam que a variação dos conteúdos e estruturas das escalas e dos diferentes instrumentos relacionados ao autoconceito contribuiu para os resultados contraditórios dessa área de pesquisa. Sem o consenso científico nas importantes dimensões que formam o autoconceito torna-se difícil de comparar a precisão e adequação dos vários instrumentos que abordam esse construto, ficando difícil de discernir se o sucesso ou a falha da intervenção foram resultados de falhas nas estratégias ou a insensibilidade dos testes empregados para detectar mudanças sutis.

A partir daí surgiram instrumentos como a Escala Multidimensional da Autoestima (*Multidimensional Self-Concept Scale*) de Bracken (1992), que considera e avalia a autoestima a partir de 6 domínios (competência, social, afetivo, acadêmico, familiar e físico). Outros autores como Fox (1988, 1990) e Fox e Corbin (1989) também sugerem um modelo hierárquico multidimensional da autoestima que sustenta que a autoestima global é o resultado de percepções avaliativas em vários domínios da vida, como demonstrado na Figura 1:

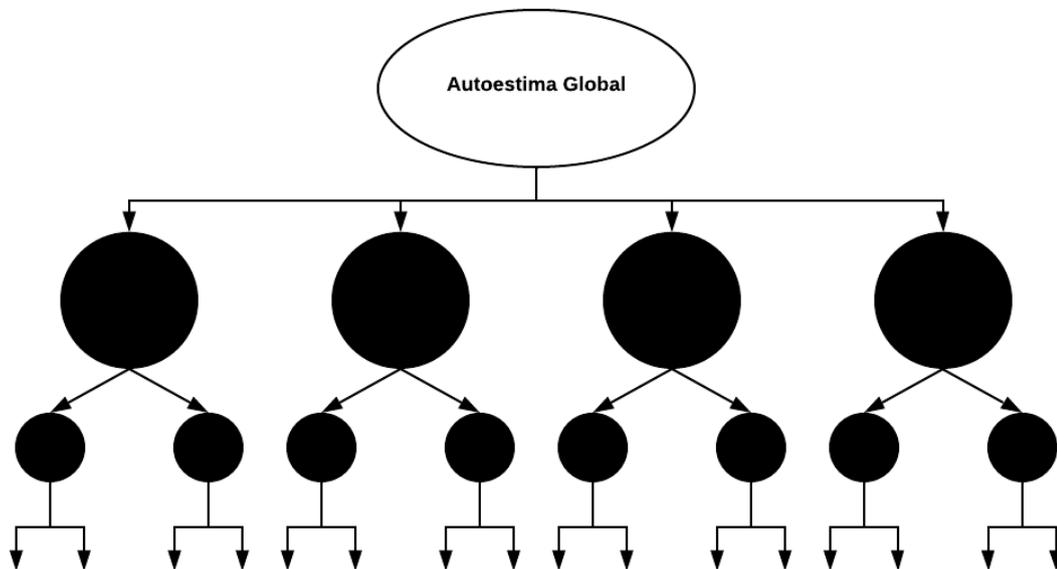


Figura 1 : Modelo hierárquico da estrutura da autoestima (adaptado de Fox, 1988, p. 233).

Bernardo e Matos (2003) complementam e dizem que pelo fato do *Self* ser uma realidade multidimensional, a fase contemporânea do estudo da autoestima tem início quando o enfoque passa a centrar-se diretamente nos mecanismos da mudança envolvidos no sistema do *Self*, como acontece no caso dos modelos hierárquicos multidimensionais, e que para a compreensão do conteúdo e natureza da autoestima do indivíduo, é necessário considerar suas autopercepções em diferentes domínios da vida.

A autoestima física, que depende de quatro dimensões: competência esportiva, corpo atraente, força física e condição física, é um dos importantes constituintes da autoestima global. O modelo representado a seguir pela figura 2 é atrativo e sugere que existe um nível global de autoestima relativamente estável e alto no cume que esta aberto a modificações eventuais através de mudanças das autopercepções em níveis inferiores. Esse modelo explica o motivo das melhoras que o exercício físico proporciona na autoestima e imagem corporal, que são conceitos multidimensionais, e que alterações no domínio físico, através da melhora de competências físicas, satisfação corporal, autoeficácia, se traduzem em aumentos na autoestima e contribuem para uma imagem corporal positiva, resultado que foi observado na maioria dos estudos aqui apresentados.

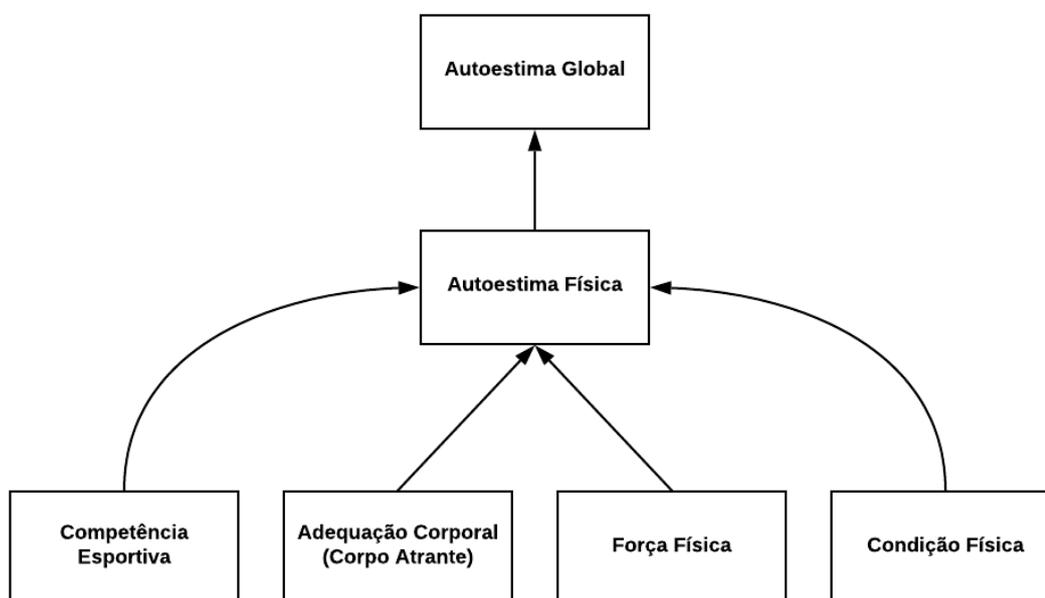


Figura 2: Hipótese dos três níveis de organização hierárquica da autoestima (adaptado de Fox, 1988, p. 237; Fox & Corbin, 1989, p. 414).

Segundo Bracken e Schicke (1992) torna-se importante, para futuras pesquisas de intervenção, a avaliação de mudanças nas áreas específicas dos diferentes aspectos do

autoconceito, sendo provável que as tentativas de efetuar mudanças em domínios específicos tenham mais sucesso do que quando o alvo é a mudança no autoconceito global. Os autores afirmam que o argumento mais forte para o uso da escala multidimensional de autoconceito é o de fornecer uma base comum e sistemática para avaliação de áreas importantes de ajuste socioemocional em adolescentes e crianças. Portanto, torna-se necessário o refinamento do construto a partir da correta conceitualização teórica e da adequação técnica das escalas de autoconceito.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos estudos encontrados que fizeram parte da discussão desse trabalho, indica que o exercício físico contribui positivamente tanto na autoestima quanto na imagem corporal dos adolescentes em diferentes aspectos: psicológicos, biológicos e sociais, pois permite ao sujeito ter novas vivências corporais, ajuda a reduzir o IMC e a massa corporal, proporciona sociabilidade, lazer e diversão, diminuição dos níveis de stress, mudanças na forma corporal, como tonificação e definição muscular, provoca melhora nas capacidades físicas, como resistência, força e flexibilidade, possibilita o aprendizado de novas habilidades e o desenvolvimento da autoeficácia. Desta forma o individuo poderá receber mais feedbacks positivos do ambiente social e aumentar a satisfação com o seu corpo e com sua própria vida.

Os estudos mostraram que um alto IMC e baixos níveis de atividade física estão relacionados a uma imagem corporal negativa e que os indivíduos mais ativos fisicamente apresentaram maiores níveis de autoestima e uma imagem corporal positiva em comparação com aqueles que não praticavam.

O exercício físico, portanto, demonstra ser um meio de intervenção viável para lidar e auxiliar no tratamento e prevenção dos problemas relacionados à baixa autoestima e distúrbios de imagem corporal, que acometem grande parte da população, em especial os adolescentes, que por estarem em uma fase delicada de construção da identidade pessoal e do processo de individualização, necessitam de uma autoestima saudável e uma imagem corporal positiva, que são aspectos fundamentais para a saúde mental e felicidade pessoal. A intervenção com exercícios físicos também pode auxiliar na redução com gastos na saúde pública, visto que, se comparado com intervenções tradicionais, como psicoterapia, intervenções psicossociais e farmacológicas, ela demonstra ter poucos efeitos colaterais e ser relativamente econômica.

Porém, esse trabalho ressalta a importância de uma abordagem interdisciplinar se quisermos ter uma maior eficiência no tratamento e melhora da autoestima e imagem corporal dos indivíduos, visto que ambas possuem uma natureza multidimensional. Dessa forma, o trabalho interdisciplinar e o diálogo entre os diferentes profissionais especializados são fundamentais para o avanço científico e para a produção de melhores resultados nessa área.

Vimos que o papel do profissional de Educação Física vai além da orientação de exercícios físicos e de contribuir com a saúde física e estética corporal, pois possui também

importancia no desenvolvimento da autoestima e imagem corporal dos seus alunos. Na verdade, o próprio profissional de Educação Física deveria ser o exemplo e a “figura motivadora”, visto que a melhor maneira de contribuir no desenvolvimento desses aspectos nas outras pessoas é começando a trabalhá-los em si mesmo, pois se o profissional tiver uma baixa autoestima e apresentar uma percepção negativa de sua própria imagem corporal, isso limitará sua efetividade em ajudar os outros, pois não terá o conhecimento íntimo sobre o assunto em que poderia contribuir.

Também foi observada uma carência de estudos experimentais e longitudinais que verificam a influência de programas de exercícios físicos na imagem corporal e na autoestima de adolescentes, assim como uma falta de instrumentos adequados para a avaliação desses construtos, principalmente no Brasil.

Como direcionamento para novos estudos, pesquisas que possam comparar a eficiência de intervenções interdisciplinares (programas que combinam exercícios físicos com outras áreas do conhecimento como nutrição, psicologia etc.) *versus* intervenções individuais no desenvolvimento de autoestima e imagem corporal poderão contribuir na ampliação dos estudos voltados a estes temas.

Acrescenta-se também a importância de mais estudos que investigam a influência de diferentes programas de exercícios físicos e seus efeitos na autoestima e imagem corporal no Brasil, visto que poucos foram encontrados na literatura científica.

Levando em consideração que o objetivo deste presente estudo foi verificar a associação do exercício físico com a autoestima e imagem corporal de adolescentes, conclui-se que o mesmo tem um papel importante no desenvolvimento desses aspectos.

6. REFERÊNCIAS

- ADAMI, F., FRAINER, D. E. S., SANTOS, J. S., FERNANDES, T. C., DE-OLIVEIRA, F. R. Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região continental de Florianópolis. **Psicologia: Teoria e pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 143-149, 2008.
- ADAMS, G. R. Physical attractiveness research. **Human development**, v. 20, n. 4, p. 217-239, 1977.
- ALLEVA, J. M., SHEERAN, P., WEBB, T. L., MARTIJN, C., MILES, E. A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. **PLoS One**, v. 10, n. 9, p. e0139177, 2015.
- ARAÚJO, A. C., OLIVEIRA, A. Satisfação com a imagem corporal: associação com o consumo alimentar e a ingestão nutricional. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 16, p. 18-24, 2019.
- AVANCI, J. Q., ASSIS, S. G., SANTOS, N. C. D., OLIVEIRA, R. V. Adaptação transcultural de escala de auto-estima para adolescentes. **Psicologia: Reflexão e crítica**, v. 20, n. 3, p. 397-405, 2007.
- BAECKE, J. A., BUREMA, J., FRIJTERS, J. E. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. **The American journal of clinical nutrition**, v. 36, n. 5, p. 936-942, 1982.
- BERNARDO, R. P., MATOS, M. G. Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, n. 1, p. 33-46, 2003.
- BIRD, E. L., HALLIWELL, E., DIEDRICHS, P. C., HARCOURT, D. A controlled evaluation of a school-based body image intervention with pre-adolescent children. **Body image**, v. 10, n. 3, p. 326-334, 2013.
- BIZARRO, L. **O bem-estar psicológico durante a adolescência**. 1999. Tese de doutoramento inédita, Universidade de Lisboa. Departamento de Psicologia Clínica da Faculdade de Psicologia, 1999.
- BRAGA, P. D., MOLINA, M. D. C. B., FIGUEIREDO, T. A. M. D. Representações do corpo: com a palavra um grupo de adolescentes de classes populares. **Ciência & Saúde Coletiva**, 15: p.87-95, 2010.
- BRANCO, L. M., HILÁRIO, M. O. E., CINTRA, I. D. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.
- BRANDEN, N. **The six pillars of self-esteem**. Bantam Trade Paperback Edition, June 1995.

- CAMPANA, A. N. N. B., MORGADO, J. J. M., MORGADO, F. F. D. R., CAMPANA, M. B., FERREIRA, L., TAVARES, M. D. C. G. C. F. Um estudo exploratório no exército brasileiro. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 30, n. 2, p. 213-222, 2014.
- CAMPOS, C. G., MUNIZ, L. A., BELO, V. S., ROMANO, M. C. C., LIMA, M. D. C. Adolescents' knowledge about the benefits of physical exercises to mental health. **Ciencia & saude coletiva**, v. 24, p. 2951-2958, 2019.
- CARRARO, A., NART, A., SCARPA, S. Effects of a single session of physical exercise on body state image. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 32, n. 1, p. 173-184, 2010.
- CASH, T. F., PRUZINSKY, T. Future challenges for body image theory, research, and clinical practice. **Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice**, p. 509-516, 2002.
- CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health rep**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.
- CDC (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion). **Physical Activity and Health: A report of the surgeon general**. (1999). Disponível em: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/chapcon.htm>. Acesso em: 03/08/2020.
- CHEIK, N. C., REIS, I. T., HEREDIA, R. A., DE LOURDES VENTURA, M., TUFIK, S., ANTUNES, H. K., DE MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2008.
- CONTI, M. A., LATORRE, M. D. R. D. D. O. Estudo de validação e reprodutibilidade de uma escala de silhueta para adolescentes. **Psicologia em Estudo**, v. 14, n. 4, p. 699-706, 2009.
- COOPER, P. J., TAYLOR, M. J., COOPER, Z., FAIRBUM, C. G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of eating disorders**, v. 6, n. 4, p. 485-494, 1987.
- COOPERSMITH, S. **Coopersmith Self-esteem Inventories: SEI**. Consulting Psychologists Press, 1981.
- CORDÁS, T. A. **Questionário de Imagem Corporal—versão para mulheres**. Gorestein C, Andrade LHS, Zuardi AW. **Escala de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia**. São Paulo: Lemos Editorial, p. 352-3, 2000.
- COTMAN, C. W., ENGESESSER-CESAR, C. Exercise enhances and protects brain function. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 30, n. 2, p. 75-79, 2002.

- DA ROCHA, A. R., HERNANDEZ, J. A. E., JUNIOR, M. A. D. S. D., MARQUES, P. A., AIMI, G. A., PACHECO, A. M., DA CUNHA VOSER, R. A insatisfação corporal em jovens de uma escola de ensino médio em Porto Alegre. **RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 81, p. 632-639, 2019.
- DAVIS, C. Body image and athleticism. **Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice**, p. 219-225, 2002.
- DAVIS, C., BREWER, H., RATUSNY, D. Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. **Journal of behavioral medicine**, v. 16, n. 6, p. 611-628, 1993.
- DE FREITAS, C. R. M., DO PRADO, M. C. L., GOMES, P. P., DE ALMEIDA, N. C. N., DE LIMA FERREIA, M. D. N., DO PRADO, W. L. (2012). Efeito da intervenção multidisciplinar sobre a insatisfação da imagem corporal em adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 17(5), 449-456.
- DE GODOY, R. F. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.
- DE SOUSA, A. R., DE ARAÚJO, J. L., DO NASCIMENTO, E. G. C. Imagem corporal e percepção dos adolescentes. **Adolescência e Saude**, v. 13, n. 4, p. 104-117, 2016.
- DEL CIAMPO, L. A., DEL CIAMPO, I. R. L. Adolescência e imagem corporal. **Adolescência e Saúde**, v. 7, n. 4, p. 55-59, 2010.
- DELUGACH, R. R., BRACKEN, B. A., BRACKEN, M. J., SCHICKE, M. C. Self concept: Multidimensional construct exploration. **Psychology in the Schools**, v. 29, n. 3, p. 213-223, 1992.
- DIENER, E. D., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., GRIFFIN, S. The satisfaction with life scale. **Journal of personality assessment**, v. 49, n. 1, p. 71-75, 1985.
- DIENER, E. D., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., GRIFFIN, S. The satisfaction with life scale. **Journal of personality assessment**, v. 49, n. 1, p. 71-75, 1985.
- DINI, G. M., QUARESMA, M. R., FERREIRA, L. M. Tradução para a língua portuguesa, adaptação cultural e validação do questionário de auto-estima de Rosenberg. **São Paulo: UNIFESP**, 2000.
- DUMITH, S. D. C., DOMINGUES, M. R., GIGANTE, D. P. **Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão da literatura**. 2008.
- DURKIN, S. J., PAXTON, S. J. Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. **Journal of psychosomatic research**, v. 53, n. 5, p. 995-1005, 2002.

EISENSTEIN, E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência e Saúde**, v. 2, n. 2, p. 6-7, 2005.

FELICIANO, I. P., AFONSO, R. M. Estudo sobre a auto-estima em adolescentes dos 12 aos 17 anos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 13, n. 2, p. 252-265, 2012.

FERRIANI, M. D. G. C., DIAS, T. S., SILVA, K. Z. D., MARTINS, C. S. Auto-imagem corporal de adolescentes atendidos em um programa multidisciplinar de assistência ao adolescente obeso. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 5, n. 1, p. 27-33, 2005.

FLETCHER, G. F., BALADY, G., BLAIR, S. N., BLUMENTHAL, J., CASPERSEN, C., CHAITMAN, B., POLLOCK, M. L. Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: a statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. **Circulation**, v. 94, n. 4, p. 857-862, 1996.

FOX, K. R. **The physical self-perception profile manual**. North Illinois University Office of Health Promotion, 1990.

FOX, K. R. The self-esteem complex and youth fitness. **Quest**, v. 40, n. 3, p. 230-246, 1988.

FOX, K. R., CORBIN, C. B. The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. **Journal of sport and Exercise Psychology**, v. 11, n. 4, p. 408-430, 1989.

GOMES, V. B., SIQUEIRA, K. S., SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 17, n. 4, p. 969-976, 2001.

GONÇALVES, C. D. O., CAMPANA, A. N., TAVARES, M. D. C. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012.

GOUVEIA, V. V., BARBOSA, G. A., ALMEIDA, H., GAIÃO, A. A. Children's depression inventory-CDI: adaptation study with students of João Pessoa. **J Bras Psiq**, v. 44, p. 345-349, 1995.

GUEDES, D. P., GUEDES, J. E. R. P., BARBOSA, D. S., OLIVEIRA, J. A. D. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-199, 2001.

GUEDES, D. P., LOPES, C. C., GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, n. 2, p. 151-158, 2005.

HARTER, S. The construction of the self: A developmental perspective. **New York: Guilford**. 1999.

- HASKELL, W. L., LEE, I. M., PATE, R. R., POWELL, K. E., BLAIR, S. N., FRANKLIN, B. A., BAUMAN, A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1081, 2007.
- HASKELL, W. L., LEE, I. M., PATE, R. R., POWELL, K. E., BLAIR, S. N., FRANKLIN, B. A., BAUMAN, A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1081, 2007.
- JUNIOR, M. P., JUNIOR, W. C., SILVEIRA, F. V. Percepção e distorção da auto imagem corporal em praticantes de exercício físico: A importância do exercício físico na imagem corporal. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 42, 2013.
- KAKESHITA, I. S. **Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. 2008. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, 2008.
- KAKESHITA, I. S., ALMEIDA, S. D. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.
- KIMMEL, D. C., WEINER, I.B. **La adolescencia: una transición del desarrollo**. Barcelona: Ariel, 1998.
- KORN, L., GONEN, E., SHAKED, Y., GOLAN, M. Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. **PloS one**, v. 8, n. 3, p. e58543, 2013.
- KOSTANSKI, M., FISHER, A., GULLONE, E. Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong?. **Journal of child Psychology and Psychiatry**, v. 45, n. 7, p. 1317-1325, 2004.
- LAUS, M. F. **Estudo das relações entre prática de atividade física, estado nutricional e percepção da imagem corporal em adolescentes do ensino médio de Ribeirão Preto-SP**. 2009. (Dissertação de Mestrado) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP, São Paulo, 2009.
- LUCAS, C., FREITAS, C., OLIVEIRA, C., MACHADO, M., MONTEIRO, M. Exercício físico e satisfação com a vida: Um estudo com adolescentes. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 13, n. 1, p. 78-86, 2012.
- MARTIN, K. A., LICHTENBERGER, C. M., CASH, T. F., PRUZINSKY, T. Fitness enhancement and changes in body image. **Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice**, p. 414-421, 2002.

MARTINS, P. D. N. **Motivação para a prática de exercício físico e autoestima em praticantes de exercício físico de ginásios da cidade de Luanda**. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal, 2014.

MATSUDO, S., ARAÚJO, T., MATSUDO, V., ANDRADE, D., ANDRADE, E., OLIVEIRA, L. C., BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MENDES, N. V. F. **Satisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes do Ensino Secundário: relação com a prática de atividade física**. 2016. Dissertação (Mestrado em Desporto e Saúde para Crianças e Jovens) - Instituto Politécnico de Leiria, 2016.

MENDONÇA, G., CHENG, L. A., FARIAS JÚNIOR, J. C. D. Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2443-2451, 2018.

MENEGUCI, J., SANTOS, D. A. T., SILVA, R. B., SANTOS, R. G., SASAKI, J. E., TRIBESS, S., JÚNIOR, J. S. V. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

MEURER, S. T., LUFT, C. B., BENEDETTI, T. R., MAZO, G. Z. Validade de construto e consistência interna da escala de autoestima de Rosenberg para uma população de idosos brasileiros praticantes de atividades físicas. **Motricidade**, v. 8, n. 4, p. 5-15, 2012.

MOSQUERA, J. Auto-imagem e auto-estima: sentido para a vida humana. **Porto Alegre: Estudos Leopoldenses**, 1976.

NEVES, A. N., HIRATA, K. M., TAVARES, M. D. C. G. C. F. Imagen corporal, trauma y resiliencia: reflexiones sobre el papel del profesor de Educación Física. **Psicología escolar e educacional**, v. 19, n. 1, p. 97-104, 2015.

ORTEGA Y GASSET, J. **A Rebelião Das Massas**. 5.^a edição. São Paulo: Vide Editorial, 2016.

PAIS-RIBEIRO, J. **Desenvolvimento de uma escala de auto-apreciação pessoal ou auto-estima para utilização em contexto de saúde**. 2003.

PATE, R. R., PRATT, M., BLAIR, S. N., HASKELL, W. L., MACERA, C. A., BOUCHARD, C., KRISKA, A. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **Jama**, v. 273, n. 5, p. 402-407, 1995.

PELEGRINI, A., SILVA, D. A. S., SILVA, A. F. D., PETROSKI, E. L. Insatisfação corporal associada a indicadores antropométricos em adolescentes de uma cidade com índice de

desenvolvimento humano médio a baixo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 3, p. 687-698, 2011.

PEREIRA, P., COSTA, F., ALVES DINIZ, J. As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: um estudo plurimetodológico. **Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação**, v. 34, p. 83-94, 2009.

PETROSKI, E. L., PELEGRINI, A., GLANER, M. F. Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos. **Motricidade**, v. 5, n. 4, p. 13-25, 2009.

PINGITORE, R., SPRING, B., GARFIELDT, D. Gender differences in body satisfaction. **Obesity Research**, v. 5, n. 5, p. 402-409, 1997.

PINHO, R., PETROSKI, É. L. Nível habitual de atividade física e equilíbrio energético de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 5-16, 1999.

PROCHASKA, J. J., SALLIS, J. F., LONG, B. A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. **Archives of pediatrics & adolescent medicine**, v. 155, n. 5, p. 554-559, 2001.

PUETZ, T. W., O'CONNOR, P. J., DISHMAN, R. K. Effects of chronic exercise on feelings of energy and fatigue: a quantitative synthesis. **Psychological bulletin**, v. 132, n. 6, p. 866, 2006.

RAUSTE-VON WRIGHT, M. Body image satisfaction in adolescent girls and boys: A longitudinal study. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 18, n. 1, p. 71-83, 1988.

RAVALDI, C., VANNACCI, A., ZUCCHI, T., MANNUCCI, E., Cabras, P. L., BOLDRINI, M., RICCA, V. Eating disorders and body image disturbances among ballet dancers, gymnasium users and body builders. **Psychopathology**, v. 36, n. 5, p. 247-254, 2003.

RENTZ-FERNANDES, A. R., SILVEIRA-VIANA, M. D., LIZ, C. M. D., ANDRADE, A. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. **Revista de salud pública**, v. 19, p. 66-72, 2017.

ROBINS, R. W., HENDIN, H. M., TRZESNIEWSKI, K. H. Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. **Personality and social psychology bulletin**, v. 27, n. 2, p. 151-161, 2001.

ROSA, V. A. G. **Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: Bem-estar, autoestima e rendimento escolar**. 2016. Dissertação de Mestrado. Universidade de Évora. 2016.

ROSENBERG, M. Rosenberg self-esteem scale (RSE). **Acceptance and commitment therapy. Measures package**, v. 61, n. 52, p. 18, 1965.

- ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paulista de enfermagem**. v.20, n.2, p.6-7. 2007.
- SBICIGO, J. B., BANDEIRA, D. R., DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 395-403, 2010.
- SCHILDER, P. **A imagem do corpo. As estratégias construtivas da psique**. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1980.
- SCHILDER, P. **A imagem do corpo: As energias construtivas da psique**. 3. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999, p. 240-51.
- SCHOEN-FERREIRA, T. H., AZNAR-FARIAS, M., DE MATTOS SILVARES, E. F. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 227-234, 2010.
- SILVA, M. L. D. A., TAQUETTE, S. R., COUTINHO, E. S. F. Senses of body image in adolescents in elementary school. **Revista de saude publica**, v. 48, p. 438-444, 2014.
- SILVA, R. C., MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.
- SMOUTER, L., DA SILVA COUTINHO, S., MASCARENHAS, L. P. G. Associação entre nível de autoestima e tempo de atividades sedentárias em adolescentes. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 3, 2018.
- SPENCE, J. C., MCGANNON, K. R., POON, P. The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 27, n. 3, p. 311-334, 2005.
- STUNKARD, A. J., SORENSEN, T., SCHULSINGER, F. Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. **Genetics of neurological and psychiatric disorders**, p. 115-120, 1983.
- THOMPSON, J. K., COOVERT, M. D., STORMER, S. M. Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. **International Journal of Eating Disorders**, v. 26, n. 1, p. 43-51, 1999.
- THOMPSON, J. K., HEINBERG, L., TANTLEFF-DUNN, S. The physical appearance comparison scale. **The Behavior Therapist**, v. 14, p. 174, 1991.
- THOMPSON, M. A., GRAY, J. J. Development and validation of a new body-image assessment scale. **Journal of personality assessment**, v. 64, n. 2, p. 258-269, 1995.

TRICHÊS, P. B. M. **Efeito de doze semanas de exercício aeróbio sobre o índice de massa corporal e a imagem corporal de adolescentes**. 2013. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2013.

TRICHES, R. M., GIUGLIANI, E. R. J. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 2, p. 119-128, 2007.

UCHÔA, F. N. M., LUSTOSA, R. P., DE LIMA ROCHA, M. T., DA COSTA DANIELE, T. M., ARANHA, Á. C. M. Causas e implicações da imagem corporal em adolescentes: um estudo de revisão. **Cinergis**, v. 16, n. 4, 2015.

VAN DEN BERG, P. A., MOND, J., EISENBERG, M., ACKARD, D., NEUMARK-SZTAINER, D. The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. **Journal of Adolescent Health**, v. 47, n. 3, p. 290-296, 2010.

VASCONCELOS-RAPOSO, J., TEIXEIRA, C. M., PINTO, A. F., PEREIRA, C. A., FERNANDES, M. G., PINTO, M. Atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares em adolescentes. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 3, 2014.

VEIGAS, J., GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, p. 1-19, 2009.

VILARTA, R., GUTIERREZ, G. L., CARVALHO, T. H. P. F., GONÇALVES, A. **Qualidade de vida e novas tecnologias**. Campinas, Ipes 14 (2007). p. 139-148.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization, 2019.

ZACARÉS, J. J. El desarrollo de la identidad adolescente desde el paradigma de los status de identidad del ego: cuestiones críticas. In: **VII Congreso Infad**. 1997.

ZAMBONATO, F. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos das escolas de Erechim-RS**. 2008. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.