



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

MAYARA MENDES DE SANTANA

**INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA IMAGEM CORPORAL EM DIFERENTES
FAIXAS ETÁRIAS**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

MAYARA MENDES DE SANTANA

**INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA IMAGEM CORPORAL EM DIFERENTES
FAIXAS ETÁRIAS**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. José Antonio Santos

Coorientador: Prof. Edil de Albuquerque Rodrigues Filho

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2016

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Giane da Paz Ferreira Silva, CRB4/ 977

S232i Santana, Mayara Mendes de.
Influência da atividade física na imagem corporal de diferentes faixas etárias
/ Mayara Mendes de Santana. – Vitória de Santo Antão, 2016.
27 folhas.: il.

Orientador: José Antônio dos Santos.
Coorientador: Edil de Albuquerque Rodrigues Filho.

TCC (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de
Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2016.
Inclui bibliografia.

1. Imagem corporal. 2. Atividade física. I. Santos, José Antônio
dos(Orientador). II. Rodrigues Filho, Edil de Albuquerque(Coorientador). III.Título.

153.32 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE- 015/2017

MAYARA MENDES DE SANTANA

**INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA IMAGEM CORPORAL EM DIFERENTES
FAIXAS ETÁRIAS**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Edil de Albuquerque Rodrigues Filho

Gerffeson Willian Martins

Dayana da Silva Oliveira

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me permitiu chegar até aqui e foi meu suporte nos momentos de dificuldade, não me deixando desistir e me conduzindo no caminho certo. Ao meu orientador, pelo apoio e paciência para que eu concluísse este trabalho e a todos os professores que contribuíram na minha formação profissional e até mesmo pessoal. Agradeço também a minha família e amigos, por todo o incentivo nas horas de desânimo. Graças a todos vocês tenho em mim sentimentos de realização e sucesso.

RESUMO

A percepção da imagem corporal é fortemente influenciada pelas normas sociais e os meios de comunicação. Há evidências de que a insatisfação com a imagem corporal parece influenciar a prática de atividade física em dois sentidos, a imagem positiva do corpo pode estimular o engajamento contínuo da atividade física, mas os que possuem insatisfação com sua imagem corporal mostram-se menos propensos a participar regularmente. Diante disso, o objetivo do presente estudo é analisar, através de uma revisão da literatura, a influência dos tipos de exercício físico na imagem corporal de diferentes faixas etárias. Foi realizada uma busca de artigos na base de dados *PubMed/Medline* publicados entre 2006 e 2016, utilizando os seguintes termos e operadores lógicos: *(body image) AND (physical activity)*. Foram encontrados 540 artigos na base de dados utilizados, após aplicação dos critérios de inclusão restaram 32 artigos, destes artigos 17 foram excluídos por não apresentarem clareza quanto à especificidade do programa de treinamento utilizado ou o tempo gasto na prática. Os resultados mostraram uma maior insatisfação corporal naqueles indivíduos que não praticavam exercício físico.

Palavras chave: Imagem corporal. Atividade física.

ABSTRACT

The perception of body image is strongly influenced by social norms and the media. There is evidence that dissatisfaction with body image seems to influence the practice of physical activity in both directions, the positive image of the body can stimulate engagement continued physical activity, but those with dissatisfaction with their body image show less likely to participate regularly. Thus, the aim of this study is to analyze, through a literature review, the influence of the types of physical exercise on body image of different age groups. A search of articles in the database PubMed / Medline published was carried out between 2006 and 2016 using the following terms and logical operators: (body image) AND (physical activity). 540 articles in the database were found used, after application of inclusion criteria remaining 32 articles, 17 of these items were excluded for not having clarity about the specificity of the used training program or time spent in practice. The results showed greater body dissatisfaction in those individuals who did not practice physical exercise.

Keywords: Body image. Physical activity.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 HIPÓTESES	11
3 OBJETIVOS	12
4 METODOLOGIA	13
5 RESULTADOS	14
6 DISCUSSÃO	20
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal pode ser definida como uma construção psicológica multifacetada, que inclui experiências atitudinais e perceptuais subjetivas sobre o corpo da pessoa, particularmente o seu aspecto (MALETE *et al.*, 2013). As construções da percepção da imagem corporal são fortemente influenciadas pelas normas sociais e os meios de comunicação, que anunciam corpos perfeitos quase inatingíveis na maioria dos países ocidentais (RODGERS; VENDAS; CHABROL, 2010). Esses padrões pré-estabelecidos pela mídia levam a alterações sobre a percepção que os indivíduos têm de seu próprio corpo, podendo assim apresentar algum desenvolvimento de uma possível insatisfação com a imagem corporal (BOHM, 2004). Alguns pesquisadores já forneceram evidências de que a insatisfação com a imagem corporal parece influenciar a prática de atividade física em dois sentidos, uma imagem positiva do corpo pode estimular o engajamento contínuo da atividade física (MORAES; ANJOS; MARINHO, 2012), mas os que possuem insatisfação com sua imagem corporal são menos propensos a participar regularmente (KRUGER *et al.*, 2008).

A Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia acima do valor de repouso (KARSPERSEN, 1985). Spadano *et al.*, (2005) sugerem que a Atividade Física está diminuindo em crianças entre 10 e 15 anos, período de tempo crítico no desenvolvimento da obesidade na adolescência. Segundo Ekeland *et al.* (2004), as crianças podem perceber, ou receber elogios sobre melhora no tamanho do corpo ou forma devido à atividade física e, em seguida, se considerar mais atraente ou valioso. Na fase adulta, eventos de mudança de vida em comum, tais como mudanças nas relações e nas estruturas familiares, estão associados a mudanças nos níveis de atividade física (ALLENDER *et al.*, 2008). Dessa forma, o objetivo do presente estudo é analisar, através de uma revisão de literatura, a influência dos tipos de exercício físico na imagem corporal de diferentes faixas etárias.

2 HIPÓTESES

A Atividade Física é menos frequente entre os indivíduos com insatisfação em relação a sua imagem corporal. A maioria dos estudos que relaciona atividade física com a imagem corporal é realizada em mulheres. A adolescência é a faixa etária mais utilizada como população de estudo.

3 OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Analisar, através de uma revisão de literatura, a influência da Atividade Física na imagem corporal em diferentes faixas etárias.

Objetivos Específicos:

- Analisar quais fatores influenciam na imagem corporal;
- Comparar a imagem corporal de homens e mulheres;
- Identificar a percepção de imagem corporal, associada ao exercício físico;
- Identificar quais exercícios demonstram mais efeitos sobre a imagem corporal e em qual frequência.

4 METODOLOGIA

Para esta revisão sistemática foi realizada uma busca de artigos na base de dados *PubMed/Medline* publicados entre 2006 e 2016, utilizando os seguintes termos e operadores lógicos: *(body image)* AND *(physical activity)* mediante consulta ao *MeSH (Medical Subject Headings)* e *DeCS (Descritores em Ciência da Saúde)*.

Toda a coleta de artigos foi realizada entre os meses de junho e dezembro 2016. A seleção do artigo foi feita por 2 avaliadores para minimizar o caráter subjetivo. Durante a busca e seleção foram utilizados os seguintes limites: artigos publicados nos últimos 10 anos, *title/abstract, Journal Article*. Foram excluídos das análises os artigos não disponíveis, bem como, os artigos que não utilizaram a Atividade Física como método de intervenção principal. Após a busca dos artigos, foram realizadas as leituras dos títulos e do resumo para seleção dos mesmos. Os artigos que seguiram todos os critérios de inclusão foram lidos na íntegra.

5 RESULTADOS

Durante a busca e seleção foram encontrados 540 artigos na base de dados *PubMed/Medline*, após aplicação dos critérios de inclusão restaram 32 artigos. Destes artigos, 17 foram excluídos por não apresentarem clareza quanto à especificidade do programa de treinamento utilizado.

As características gerais dos 15 estudos incluídos estão descritas na Tabela 01, dos quais, 8 trabalharam exclusivamente com adultos, 4 com adolescentes, 2 com crianças e 1 com adulto/idoso.

Petty *et al.* (2009), examinaram fatores psicológicos e a influência da raça e gênero sobre o efeito do exercício. A amostra era composta por 207 crianças sedentárias, com idade entre 7 e 11 anos. O estudo mostrou que a dose diária de 40 minutos de exercício aeróbico foi claramente superior à condição de controle para redução dos sintomas depressivos, aumentando a aparência física e auto-estima.

Chen e Wang (2011), examinaram as associações de imagem ideal do corpo com a obesidade, a percepção do peso, alimentação e comportamentos de atividade física. Participaram da pesquisa 402 adolescentes com idade entre 10 e 14 anos. Onde as meninas com níveis mais baixos de imagem corporal ideal eram mais propensas a participarem de atividade física em menos de 3 dias/semana. Não foram encontradas diferenças significativas nos valores médios de percepção de peso ou prática de controle de peso em meninos ou meninas.

Finne *et al.* (2011), avaliaram atividade física e status puberal em 6.813 adolescentes com idade entre 11 e 17 anos. Os resultados mostraram que tanto para meninas quanto para meninos as chances de ser significativamente ativos diminuiriam com a idade. E que os que apresentavam insatisfação com a imagem corporal também mostraram maior risco de ser inativo.

Kopcakova *et al.* (2014), fizeram uma associação da imagem corporal com a atividade física controlada por idade, e verificou se esta associação era modificada pelo gênero e IMC. Um total de 8.042 adolescentes entre 10 e 19 anos de idade, onde os meninos relataram mais atividade física em 7 dias/semana, maior satisfação corporal e IMC menor comparado com as meninas.

Farhat, Iannotti e Caccavale (2015) examinaram se a imagem corporal influencia a associação entre sobrepeso/obesidade e práticas crônicas relacionadas com a doença, incluindo a falta de atividade física, a falta de frequência do consumo de um café da manhã adequado, o uso de mídia baseado em tela e tabagismo. Participaram da amostra 8.028 estudantes com idade média de 14 anos, onde cerca de 68% do total da amostra eram do peso normal, 18% estavam acima do peso, e 14% eram obesos. Os meninos foram significativamente mais propensos do que as meninas para relatar imagem corporal positiva, atividade física, SBM e consumo de café da manhã.

Malete *et al.* (2013), examinaram se obesidade ou inatividade física levam a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes estudantes de Botswana. Determinaram também se a idade, sexo, nível socioeconômico e nível de urbanização modificam a probabilidade de insatisfação com a imagem corporal. O estudo foi realizado com 857 estudantes, com idade média de 14 anos, onde 61% eram meninas. Estudantes de aldeias rurais relataram mais minutos em atividade física moderada e vigorosa comparado a estudantes de cidades. Já comparando meninos e meninas não houve diferença significativa em qualquer nível de atividade física.

Ansari *et al.*, (2011) avaliaram a associação entre depressão e atividade física em estudantes universitários de ambos os sexos e o papel da percepção da imagem corporal como um potencial modificador de efeito. A amostra totalizou 3.705 alunos de graduação da Inglaterra. A análise do estudo revelou que os alunos mais velhos apresentaram um nível mais baixo de atividade física, pois apresentavam níveis mais baixos de conscientização da saúde e percepção da saúde.

Coelho *et al.*, (2015) investigaram se a insatisfação com a imagem corporal, obesidade e obesidade central estão associadas com a Atividade Física e se essa associação é diferente entre homens e mulheres. O estudo incluiu 13.286 indivíduos, com idade entre 45 e 54 anos. E os resultados mostraram que 77,6% dos indivíduos praticavam Atividade Física, onde a prevalência de indivíduos que praticavam atividade física de alta intensidade foi maior entre os homens do que entre as mulheres, e essas chances de praticar atividade física de alta intensidade diminuía com a idade. Para homens e mulheres, as chances de praticar atividade física

moderada eram maiores entre aqueles que tinham entre 55 e 64 anos. A frequência de homens satisfeitos com sua imagem corporal foi maior naqueles onde a intensidade da atividade física era maior. As mulheres que praticaram baixo nível de atividade física tiveram a maior frequência de obesidade e insatisfação devido ao excesso de peso.

Dyremyhr, Diaz e Meland (2014) estudaram a distribuição da saúde e insatisfação corporal associado ao desejo de emagrecer e mudar o corpo. A amostra foi de 2.527 estudantes, sendo diferenciada de acordo com a quantidade de tempo gasto na atividade física durante uma semana e tipo de esporte realizado. A maioria dos alunos passava de moderada a uma grande quantidade de tempo em esportes. A participação em esportes individuais foi mais comum entre as meninas, enquanto os meninos eram mais ativos em esportes de equipe. Envolver-se em esportes individuais, com o objetivo de diminuir o peso corporal, foi associada com o desejo de mudar o corpo em ambos os sexos. Os esportes coletivos foram associados à insatisfação com o corpo somente entre as meninas. Nos modelos finais apenas estudantes de ambos os sexos envolvidos em esportes objetivando o emagrecimento e as meninas envolvidas em esportes de equipe foram mais propensos do que outros para relatar insatisfação corporal.

Korn *et al.*, (2013) avaliaram as percepções de saúde, auto imagem, atividade física e hábitos nutricionais entre estudantes de graduação, bem como o impacto do gênero sobre estas variáveis. A amostra incluiu 1.574 alunos de graduação. O estudo teve como resultado que estudantes do sexo feminino apresentaram-se com níveis mais baixos de auto-imagem corporal do que os homens e se envolviam em menos exercício físico.

Kruger *et al.*, (2008) examinaram a associação da satisfação com o tamanho do corpo com a prática regular de Atividade Física. A amostra foi composta por 10.021 adultos com idade ≥ 18 anos. Os homens que não estavam satisfeitos com o tamanho do corpo, se enquadravam na categoria insuficientemente ativos ou categoria de inativos. Da mesma forma, as mulheres que estavam muito satisfeitas eram mais propensas a participarem regularmente de atividades físicas.

Neumark-Sztainer *et al.*, (2010) examinaram associações entre a prática de yoga e Pilates com insatisfação corporal, comportamentos de controle de peso e

compulsão alimentar em uma amostra populacional de adultos jovens. A amostra para o estudo incluiu 1.030 homens e 1.257 mulheres com idade média de 25,3 anos, onde os resultados mostraram que homens e mulheres jovens que praticavam yoga/Pilates eram menos propensos a relatar insatisfação corporal do que os não participantes.

Palmeira *et al.*, (2009) examinaram as associações entre as variáveis obesidade relacionados com o tratamento, ou seja, a mudança no peso, qualidade de vida, imagem corporal e bem estar subjetivo. Os participantes foram 144 mulheres com idade $38,4 \pm 6,7$ anos, que foram divididos em dois grupos: intervenção e controle. Os participantes reuniram-se com a equipe de intervenção em grupos de cerca de 30, por 120-150 min por sessão. As intervenções incluíram conteúdo educativo e aplicações práticas nas áreas de atividade física e exercício. Os resultados mostraram que a insatisfação com o tamanho do corpo foi reduzido no grupo intervenção.

Seguin *et al.*, (2015) realizaram estudo para avaliar alterações na imagem corporal pré e pós atividade física e seus benefícios entre mulheres jovens e idosas da zona rurais. Participaram do estudo 341 mulheres, com faixa etária entre 23-87 anos. Na conclusão do programa, as mulheres tinham significativamente melhorado a percepção de imagem corporal, avaliação da aptidão e Avaliação em Saúde. Relatou também envolvimento significativamente mais frequente em atividade física moderada, alongamento e treinamento de força em comparação ao início do programa de atividades.

Zaccagni *et al.*, (2014) examinaram a percepção da imagem corporal, o grau de insatisfação e a percepção status de peso em relação ao sexo, além de analisar o status de peso e a quantidade de atividade física em uma amostra de 734 estudantes universitários com idade média de 21 anos. Um questionário auto-administrado foi usado para adquirir informações sócio-demográficas (sexo, idade) e informações de participação desportiva (horas/semana, atividades desportivas). O estudo mostrou que os homens eram mais fisicamente ativos do que as mulheres, praticando uma quantidade semanal mais elevado de atividade física (6.7 ± 4.2 horas/semana vs $4,2 \pm 3,8$ horas/ semana - respectivamente; $p < 0,0001$); apenas 28 homens, mas quase um quarto do sexo feminino não praticavam qualquer atividade

desportiva. Mulheres menos ativas mostraram significativamente maior peso corporal e IMC do que as mulheres mais ativas. Homens que trabalhavam na atividade física por menos horas apresentaram significativamente maior insatisfação corporal menos ideal.

Quadro 1 - Características gerais dos artigos de revisão

Autor	População	Principais Resultados
Coelho <i>et al.</i> , (2015)	13.286 indivíduos, com idade entre 35 e 64 anos.	<ul style="list-style-type: none"> - A prevalência de indivíduos que praticavam atividade física de alta intensidade foi maior entre os homens do que entre as mulheres; - Há uma relação inversa entre Intensidade e Idade; - A satisfação com a imagem corporal foi maior em exercícios mais intensos; - Um menor nível de atividade física foi relacionado com maior incidência de obesidade e insatisfação com a imagem corporal em mulheres.
Farhat, Iannotti e Caccavale (2015)	8.028 estudantes com idade média de 14 anos.	<ul style="list-style-type: none"> - Os meninos foram mais propensos do que as meninas para relatar imagem corporal positiva, atividade física, SBM (uso de mídia baseado em tela) e consumo de café da manhã..
Seguin <i>et al.</i> , (2015)	341 mulheres, com faixa etária entre 23-87 anos.	<ul style="list-style-type: none"> - Melhora na percepção da imagem corporal concomitante com melhora na aptidão física; - Maior engajamento em atividade física moderada, alongamento e treinamento de força em comparação ao início do programa.
Dyremyhr, Diaz e Meland (2014)	2.527 estudantes	<ul style="list-style-type: none"> - A participação em esportes individuais foi mais comum entre as meninas, enquanto os meninos eram mais ativos em esportes coletivos; - O envolvimento em esportes individuais com objetivo de emagrecimento foi associado com o desejo de mudar o corpo em ambos os sexos; - Os esportes coletivos foram associados à insatisfação corporal somente entre as meninas.
Kopcakova <i>et al.</i> , (2014)	8.042 adolescentes 10-19 anos de idade	<ul style="list-style-type: none"> - Os adolescentes do sexo masculino relataram uma maior frequência semanal de atividade física, maior satisfação corporal e IMC mais elevado comparado com as meninas.
Zaccagni <i>et al.</i> , (2014)	734 estudantes universitários	<ul style="list-style-type: none"> - Homens se apresentaram mais ativos fisicamente do que as mulheres, praticando uma quantidade semanal mais elevada de atividade física; - Mulheres menos ativas mostraram significativamente menor peso corporal e IMC do que as mulheres mais ativas; - Homens com menor atividade física

		apresentaram maior distorção da imagem corporal.
Korn <i>et al.</i> , (2013)	1574 alunos da graduação	- Mulheres apresentaram níveis menores de atividade física e maior distorção da imagem corporal.
Malete <i>et al.</i> , (2013)	857 estudantes, com idade média de 14 anos, onde 61% eram meninas.	- Estudantes de aldeias rurais relataram mais minutos em atividade física moderada e vigorosa comparado a estudantes de cidades. Já comparando meninos e meninas não houve diferença significativa em qualquer nível de atividade física.
Ansari <i>et al.</i> , (2011)	3705 alunos de graduação da Inglaterra.	- Os alunos mais velhos apresentaram um nível mais baixo de atividade física, níveis mais baixos de conscientização da saúde e saúde percebida, mas estes níveis não estavam associados com o gênero ou com sintomas depressivos.
Chen e Wang (2011)	402 adolescentes com idade entre 10 e 14 anos.	- As adolescentes com níveis mais baixos de imagem corporal ideal apresentaram menor frequência de atividade física semanal; - Não foram encontradas diferenças nos valores médios de percepção de peso ou prática de controle de peso em meninos ou meninas.
Finne <i>et al.</i> , (2011)	6 813 adolescentes com idade entre 11 e 17 anos.	- Tanto para meninas quanto para meninos as chances de ser significativamente ativos diminuíram com a idade; - Os que apresentaram insatisfação com a imagem corporal também mostraram maior risco de ser inativo.
Neumark-Sztainer <i>et al.</i> , (2010)	1.030 homens e 1.257 mulheres com idade média: 25,3 anos.	- Homens e mulheres jovens que participaram de yoga / Pilates eram menos propensos a relatar insatisfação corporal do que os não participantes.
Palmeira <i>et al.</i> , (2009)	144 mulheres com idade 38,4 ± 6,7 anos	- A insatisfação com o tamanho do corpo foi reduzido com a prática de atividade física.
Petty <i>et al.</i> , (2009)	207 crianças sedentárias, com idade entre 7 e 11 anos.	- Uma quantidade diária de 40 minutos de exercício aeróbico reduziu sintomas depressivos, aumentando a aparência física e auto-estima.
Kruger <i>et al.</i> , (2008)	10.021 adultos com idade ≥ 18 anos.	- Os homens que não estavam satisfeitos com o tamanho do corpo, se enquadravam na categoria insuficientemente ativos ou categorias inativos. Da mesma forma, as mulheres que estavam muito satisfeitos eram mais propensas a participar regularmente de atividades físicas.

Fonte: Santana, M.M (2016) . Elaboração da autora.

6 DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar a influência do exercício físico na imagem corporal de diferentes faixas etárias. A maioria dos estudos encontrou uma relação entre a imagem corporal e a atividade física, mas são raros os estudos que comparem diferentes faixas etárias. Campbell e Hausenblas (2009), relatam estudos experimentais e observacionais que indicam que o exercício físico tem um impacto positivo sobre as dimensões da imagem corporal. A tendência a ter uma auto-percepção acima do peso real é frequente. Estudos clínicos revelam que o exercício físico, mesmo de curta duração, resulta em melhorias em vários aspectos da imagem corporal (ARBOUR; MARTIN, 2008; CAMPBELL; HAUSENBLAS; 2009; MARTIN *et al.*, 2005; RENEEUMSTATTD *et al.*, 2011).

Os resultados do presente estudo mostram que ambos os sexos apresentam algum grau de distorção de sua imagem corporal, as mulheres tendem a relatar insatisfação com o excesso de peso, enquanto os homens tendem a mostrar insatisfação com a magreza. Em estudo realizado por Frederick *et al.*, (2007), verificou-se que uma percentagem mais elevada de mulheres relatou preocupação com a imagem corporal, mas os homens também têm se tornado cada vez mais insatisfeitos com sua aparência física; e as preocupações dos homens incluem peso e massa muscular.

A maior prevalência de preocupações com a imagem corporal é identificada nos adolescentes. As mulheres jovens são mais propensas a insatisfação com peso e aparência física quando comparados com meninos (LAUS *et al.*, 2011; MIRANDA *et al.*, 2011; DUCA *et al.*, 2010). De acordo com Fortes *et al.*, (2011), o maior percentual de gordura corporal em mulheres durante a puberdade pode ser uma das explicações para a maior insatisfação corporal. Além disso, Miranda *et al.*, (2011) apontam que meninas são facilmente influenciadas pelos meios de comunicação sobre a internalização do ideal de corpo magro.

Encontramos que mulheres adultas apontam uma discordância para a silhueta atual, mas sem apresentarem diferenças significativas para silhueta ideal, indicando que a idade não é um fator determinante na percepção que a mulher tem do seu corpo com a prática ou não de atividade física. Este achado reforça os

resultados de estudos anteriores que expressam que a satisfação com a imagem corporal pode ser motivada pela prática do exercício físico, independentemente da idade (FERMINO *et al.*, 2010; TIGGEMANN, 2004). Outro estudo feito por Audino *et al.*, (2011) em mulheres idosas identificou que a causa de insatisfação corporal foram gordura localizada e excesso de peso, podendo ser atribuído à falta de exercícios físicos e redução dos hormônios decorrentes da menopausa. Damasceno *et al.*, (2006), relatam que a causa da insatisfação corporal em mulheres adultas é o aumento de massa corporal, pois a perda da funcionalidade corporal está vinculada ao descontentamento físico.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos estudos que relacionam a prática de atividade física com a imagem corporal identifica uma relação direta entre esses dois fatores, onde os indivíduos mais ativos apresentaram melhor percepção de imagem corporal. Embora nenhum estudo tenha feito algum tipo de comparação entre a prática de atividade física e imagem corporal nas diferentes faixas etárias, pôde se verificar que as pessoas mais velhas apresentam menor atividade e níveis mais baixos de satisfação corporal. Diante disso, parecem necessários estudos que comprovem as diferenças nos níveis de satisfação corporal, em pessoas de diferentes faixas etárias praticantes de exercício físico.

REFERÊNCIAS

ALLENDER, S; HUTCHINSON, L; FOSTER, C. Life-change events and participation in physical activity: a systematic. **Health Promotion International**, v.23, n. 2,p. 160-172, mar. 2008.

ANSARI, W.E. *et al.* Does the association between depressive symptomatology and physical activity depend on body image perception? A survey of students from seven universities in the UK. **International Journal Environmental Research Public Health**, v.8,n.8, p. 281-99, feb. 2011.

_____, W. E. *et al.* Body image concern and its correlates among male and female undergraduate students at Assuit University in Egypt. **Global Journal Health Science**, v.6, n.5, p. 105-17, mai. 2014.

ARBOUR, K.P.; MARTIN GINIS, K.A. Improve body image one step at a time: Major step pedometer counts produce greater improvements in body image. **Body image**, v.5, n.4, p.331-6, dec. 2008.

AUDINO, M.C.F. *et al.* Insatisfação corporal em mulheres acima dos 60 anos. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí, v. 10, n. 20, p. 1031-6, Jan./Jun., 2011.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de Julho de 1990. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Brasília: Ministério da Justiça, 1990.

BOHM, C.C. **Um peso, uma medida: O padrão da beleza feminina apresentado por três revistas brasileiras**. 2004. 102 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação) - Universidade Bandeirante de São Paulo, Comunicação Social, São Paulo, 2004.

CAMPBELL, A.; HAUSENBLAS, H.A. Effects of body image exercise interventions: A meta-analysis. **Journal of Health Psychology**. V.14, n.6, p. 780-93, sep. 2009.

CASTRO, I.R. *et al.* Body image, nutritional status and practices for weight control among Brazilian adolescents. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.15, supl .2, Out. 2010.

CHEN, X; WANG, Y. Is ideal body image related to obesity and lifestyle behaviours in African American adolescents?. **Child Care Health Dev.** v.38, n.2, p. 219-28, mar. 2012.

COELHO, C.G. *et al.* Body Image and Nutritional Status Are Associated with Physical Activity in Men and Women: The ELSA-Brasil Study. **International Journal Environmental Research Public Health.** v.12, n.6, p. 6179–6196, jun. 2015.

DAMASCENO, V.O. *et al.* body image and ideal body. **Revista Brasileira e Movimento.** v.14, n.2, p.81 - 94, 2006.

DUCA, G.F. *et al.* Body weight dissatisfaction and associated factors in adolescents. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, p. 3406, 2010.

DYREMYHR, A.E.; DIAZ, E.; MELAND, E. How adolescent subjective health and satisfaction with weight and body shape are related to participation in sports. **Journal Environmental Public Health**, v.12, jun. 2014.

EKELAND, E. *et al.* Exercise to improve self-esteem in children and young people. **Cochrane Database Systematic Reviews.** n.1, 2004.

FARHAT, T.; IANNOTTI, R.J; CACCAVALE, L.J. Adolescent overweight, obesity and chronic disease-related health practices: mediation by body image. **Obesity Facts**, v.7, n.1, p.1-14, 2014.

FERMINO, R.C; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Reasons for physical activity and body image in gym goers. **Brazilian Journal of Sports Medicine**, v.16, n.1, p. 18-23, 2010.

FERRARI, E.P.; PETROSKI, E.L.; SILVA, D.A. Prevalence of body image dissatisfaction and associated factors among physical education students. **Trends Psychiatry Psychotherapy**, v.35, n.2, p. 119-27, 2013.

FINNE, E. *et al.* Age, puberty, body dissatisfaction, and physical activity decline in adolescents. Results of the German Health Interview and Examination Survey (KiGGS). **International Journal Behavioral Nutrition Physical Activity**, v.8, p.119, oct. 2011.

FREDERICK, D.A.*et al.* Wishing ideal muscle: body satisfaction of men in the United States, Ukraine and Ghana. **Psychology of Men & Masculinity**. v.8,n.2, p.103, 2007.

GRUBER, J.J. Development of physical activity and self-esteem in children: a meta-analysis. In: STULL, G. ECKERT, H.M. (eds.). **Effects of physical activity on children**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1986.

HAUSENBLAS, H.A. *et al.* affective responses of high and low men's body satisfied to see body slides. **Eating Disorders**, v.11, n.2, 2003.

KOPCAKOVA, J. *et al.* Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescents. **International Journal Environmental Research Public Health**, v.11, n.11, p.11167-76, oct. 2014.

KORN, L. *et al.* Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. **PLoS One**, v.8, n.3, p. 58543, 2013.

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

LAUS, M.F.; COSTA, T.M.B.; ALMEIDA, S.S. Body image dissatisfaction and its relationship with physical activity and body mass index in Brazilian adolescents. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 60, n.4, p. 315-20, 2011.

MALETE, L. *et al.* Body Image Dissatisfaction Is Increased in Male and Overweight/Obese Adolescents in Botswana. **Journal of Obesity**, v. 2013, p.1-8, 2013.

MARTIN GINIS, K.A. *et al.* Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength training program. **Body image**, v. 2, n.4, p.363-372, 2005.

MIRANDA, V.P. *et al.* Body dissatisfaction in Brazilian adolescents of small municipalities in Minas Gerais. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 60, p. 1907, 2011.

MORAES, C.; ANJOS, L.A.; MARINHO, S.M. Construção, Adaptação e Validação de escalas de silhuetas para autoavaliação do estado nutricional: uma revisão sistemática da literatura. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.28, n.1, p.7-20, jan. 2012.

MOSQUERA, J.J.M; STOBÄUS, C.D. Vida Adulta: Visão Existencial e Subsídios para Teorização. **Educação**, Porto Alegre, n. 5, p. 94-112, 1982.

NEUMARK-SZTAINER, D. *et al.* Yoga and Pilates: associations with body image and disordered-eating behaviors in a population-based sample of young adults. **International Journal Eating Disorders**, v.44, n. 3, p. 276-80, Apr., 2011.

PALMEIRA, A.L. *et al.* Reciprocal effects among changes in weight, body image, and other psychological factors during behavioral obesity treatment: a mediation analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity**, v.6, n. 1, fev. 2009.

PENEDO, F.J.; DAHN, J.R. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. **Current Opinion Psychiatry**, v. 18, n.2, p.189-93, mar. 2005.

PETTY, K.H. *et al.* Exercise effects on depressive symptoms and self-worth in overweight children: a randomized controlled trial. **Journal of Pediatric Psychology**, v.34, n.9, p. 929-39, oct. 2009.

RENEUMSTATTD, M.R.; WILCOX, S.; DOWDA, M. Predictors of satisfaction with body appearance and function of the body in middle-aged and elderly: Active for LIFE®. **Annals of Behavioral Medicine**, v.41, n.3, p. 342-52, 2011.

RODGERS, R.F.; SALES, P; CHABROL, H. Psychological functioning, the media pressure and body dissatisfaction among college women. **European Review Applied Psychology**, v. 60,n. 2, p.89-95,Apr. 2010.

ROSSI, A.;MOREIRA, E.A.M.; RAUEN, M.S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*, v.21, n.6, p. 739-48, nov./dez. 2008.

RUNFOLA, C.D. *et al.* Characteristics of women with body size satisfaction at midlife: results of the Gender and Body Image (GABI) Study. **Journal Women Aging**, v.25, n.4, p.287-304, 2013.

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

SPADANO, J.*et al.* Longitudinal changes in energy expenditure in later childhood girls through midadolescence. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 81, p. 1102-9, 2005.

STRONG, L.S. *et al.* Body dissatisfaction of adolescent athletes and non-athletes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 60, p. 309-14, 2011.

TANNER, JM. **Growth at Adolescence**. 2 ed. Oxford: Blackwell, 1962.

TIGGEMANN, M. Body image across the adult life Span: stability and change. **Body Image**, v.1, n.1, p. 29-41, 2004.

WHO. **Active Ageing** : a Police Framework. Madrid, WHO, 2002. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf>. Acesso em: 5 de novembro de 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity**. WHO, 2016. Disponível em : < <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>. Acesso em: 5 de novembro de 2016.

ZACCAGNI, L. *et al.* Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. **Journal of Translational Medicine**, v.12, n.42, feb. 2014.