



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIA DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SUNDERLAND SANTANA FERREIRA JÚNIOR

**RELAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A IMAGEM CORPORAL
DE ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

RECIFE

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

SUNDERLAND SANTANA FERREIRA JÚNIOR

**RELAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A IMAGEM CORPORAL
DE ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico do Recife, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador(a): Prof. Ma. Débora Priscila Lima de Oliveira

Recife

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do
SIB/UFPE

FERREIRA JUNIOR, SUNDERLAND SANTANA.

RELAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A IMAGEM
CORPORAL DE ADOLESCENTES BRASILEIROS: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA / SUNDERLAND SANTANA FERREIRA JUNIOR. - Recife,
2024.

34, tab.

Orientador(a): Débora Priscila Lima de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura,
2024.

Inclui referências, anexos.

1. IMAGEM CORPORAL . 2. EXERCÍCIO FÍSICA . 3. ADOLECÊNCIA .

I. Lima de Oliveira, Débora Priscila. (Orientação). II. Título.

370 CDD (22.ed.)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha mãe e ao meu padrasto, Vilma Anunciação da Silva e Gilberto Henrique Pereira, que contribuíram na minha educação e formação ao longo da vida e sempre acreditaram no melhor e não mediram esforços para isso.

Dedico também à minha irmã Marília Anunciação Medeiros da Silva e ao meu sobrinho Vinicius Roberto Medeiros de Lemos que oferecem apoio e ajuda em todos esse anos de graduação, incentivando e servindo como rede de apoio.

Dedico ao meu pai, Sunderland Santana Ferreira (*in memoriam*), por sempre está me guiando nos melhores caminhos e protegendo de onde estiver.

Por fim, dedico a todos meus colegas e professores que de alguma forma contribuíram na minha graduação e ensinaram ao como ser um excelente profissional, a todos vocês meus apreço e agradecimentos.

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus pelos ensinamentos que foi ofertado e por ser a luz do meu caminho que trilhei até aqui.

Agradeço a toda minha família, aos meus pais, irmãos por acreditarem e apoiarem nessa trajetória. Sem essa rede de apoio não seria possível.

Agradeço a minha namorada, Sabrina Roberta Maia Barbosa, por nunca desistir de apoiar, incentivar e acreditar em mim.

A minha excelentíssima orientadora, Prof. Ma. Débora Priscila Lima de Oliveira, por sua paciência, zelo e ensinamentos durante essa etapa. O seu direcionamento e atenção foram imprescindíveis.

Agradeço também aos meus amigos que fiz durante a graduação, em especial Heloisa de Sena, Igor de Lima e Érika Bárbara. Obrigado por esses anos de convivência, risadas, ensinamentos e companheirismo. Todos vocês têm minha admiração.

Muito obrigado!

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre a educação física escolar e a construção da imagem corporal em adolescentes, destacando seu papel como agente preventivo na formação da auto apreciação, bem como no desenvolvimento físico, social e emocional dessa faixa etária. Para tal propósito, foi feita uma pesquisa e análise dos artigos científicos de bibliotecas virtuais EMBASE e PUBMED, fundamentando a questão a ser investigada. Foram encontrados 1.130 artigos e cerca de 8 estudos foram selecionados para esse trabalho, as etapas seguidas para elegibilidade do estudo foram: caracterização da pesquisa, bases de dados, critérios de inclusão e exclusão e processos metodológicos. Nos resultados, a distorção de imagem está ligada ao sedentarismo e a prática de AF contribui na diminuição dessa insatisfação corporal. Com base nas produções científicas revisadas, a educação física escolar tem uma função preventiva. Dessa forma, foi possível analisar a situação das produções do conhecimento realizadas por pesquisadores brasileiros sobre a educação física escolar e a distorção de imagem corporal, identificando a educação física, como agente preventivo e de controle de peso corporal, promovendo a realização de iniciativas acadêmicas, no âmbito da Educação física, para contribuição no crescimento físico, social e emocional dos jovens, se tornando protagonista de suas próprias ações.

Palavras-chave: Distorção da imagem corporal. Insatisfação corporal. Adolescentes. Educação física, Atividade física. Revisão sistemática.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between school physical education and the development of body image in adolescents, highlighting its role as a preventive agent in shaping self-appreciation, as well as in the physical, social, and emotional development of this age group. To achieve this objective, research and analysis of scientific articles from the virtual libraries EMBASE and PUBMED were conducted to support the investigation. A total of 1,130 articles were found, and approximately eight studies were selected for this work. The eligibility criteria followed in the study included research characterization, database selection, inclusion and exclusion criteria, and methodological processes. The results indicate that body image distortion is linked to a sedentary lifestyle, and physical activity helps reduce body dissatisfaction. Based on the reviewed scientific literature, school physical education plays a preventive role. Thus, it was possible to analyze the state of knowledge production by Brazilian researchers on school physical education and body image distortion. Physical education was identified as a preventive agent and a means of weight control, fostering academic initiatives in the field of physical education that contribute to the physical, social, and emotional growth of young people, enabling them to take an active role in their own development.

Keywords- Body image distortion. Body dissatisfaction. Adolescents. Physical education, Physical activity. Systematic review.

Sumário

1 INTRODUÇÃO	4
2 REVISÃO DA LITERATURA	6
3 OBJETIVOS	7
4 MÉTODOS	8
5 RESULTADOS	9
6 DISCUSSÃO	10
7 CONCLUSÃO	11
8 REFERÊNCIAS	12

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é o período marcado pelas modificações psicológicas, comportamentais e físicas, que acarreta a imagem corporal, a saúde geral, o bem-estar e as particularidades da vida adulta (Miranda et al.2018.). Nessa fase da vida, os adolescentes passam por alterações relevantes na mente e no corpo, influenciadas por alterações biológicas, culturais e sociais que por sua vez delineiam individualidade e autoestima (Santrock, J. W., 2018). Ademais, é um momento que tem bastante influência em meninas e meninos, pois estão mais sujeitos a influências sociais, por motivos que buscam se encaixar em padrões exigidos, o que afeta sua concepção corporal (Šmídová S, et al. 2018).

A construção da imagem corporal constitui-se em algo profundo e plurifacetado, no qual sofre a influência de vários fatores, como os fatores biológicos, psicológicos e sociais (Saur; Pasion, 2008). Existem dois componentes para essa construção, um é o perceptivo que se refere à percepção do sujeito com seu corpo, forma e tamanho. O atitudinal que se relaciona com as ações, ideais que está ligada a sua aparência física (Slade, 1994). De maneira geral, a percepção da imagem corporal sofre a influência desses fatores, a distorção da imagem corporal é desencadeada quando indivíduo no processo de autoavaliação do corpo enxerga falhas ou que está fugindo dos padrões da sociedade.

Nesta circunstância, a atividade física (AF) manifesta-se como um fator potencialmente positivo, habilitado para suggestionar a percepção corporal dos indivíduos. Realizar AF frequentemente pode ajudar ao aumento da saúde física e mental, proporcionando uma imagem corporal mais positiva e contribuindo na criação de uma imagem pessoal benéfica (Penedo e Dahn, 2005). Em média, a recomendação diária para prática de AF para esses jovens é de 60 minutos em atividades moderadas em ao menos 5 dias semanalmente, completando 300 de AF durante a semana (OMS, 2020).

A fase da adolescência é uma etapa que o sujeito torna-se mais exposto a ter algum grau de insatisfação corporal com sua imagem, por questão de auto avaliação e se comparar a outros que pertencem a sua mesma faixa etária é um precursor para autodepreciação. Sendo assim, a autoestima desses jovens pode sofrer influência de outros ambientes e pessoas, no qual há grande significado e reflete em outros aspectos da vida (Moehlecke et al 2018). De acordo com Schultheisz e Aprile, (2013) a auto apreciação é formada pelo próprio indivíduo conforme seus sentimentos e ideias que são implementadas durante a fase de desenvolvimento da sua identidade, dessa maneira, quando boa parte do comportamento deles tem diversas críticas, eles por receio de exibir acaba desencadeado a baixa autoestima.

Durante esse período, o desenvolvimento da identidade e a procura pela aceitação na comunidade mudam os jovens, de maneira que deixam mais passíveis a problemas com sua autopercepção corporal. Segundo Miranda et al. (2021), possivelmente, os adolescentes estão mais sujeitos a distúrbios de imagem corporal. Já que as alterações naturais do corpo podem surtir vários efeitos no bem estar emocional, na insatisfação corporal e tem mais frequência nessa etapa da vida. O presente acontecimento, determinado por um olhar distorcido do seu próprio corpo, torna-se uma implicação expressiva para sua autoestima e a sua saúde mental desses jovens, crescendo a obrigação de ações eficientes que tratem esses questionamentos de forma complementar e compreensiva.

A associação entre a prática de AF e a distorção de imagem corporal é, consequentemente, uma área importante de busca, uma vez que pode dar estratégias para aliviar os impactos negativos da distorção de imagem e dar oportunidade a um crescimento saudável em decorrer a adolescência (Markland e Tobin, 2004). Da perspectiva acadêmica, essa questão tem relevância, por ser um tema pouco discutido e relacionado na Educação Física brasileira, no mesmo momento em que colabora para o entendimento dos malefícios da distorção de imagem corporal nos adolescentes reconhecida pelos diferentes autores e sua ligação com a AF. Visto que é um tema bastante recorrente do desenvolvimento desses indivíduos e admite que grande parte dos adolescentes sofre de algum grau de distorção de imagem.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Adolescência

A adolescência é uma etapa sinalizada por modificações emocionais, psicológicas e físicas que realiza-se a devida entrada na puberdade. É nesse ciclo que os adolescentes atravessam diversas alterações corporais que atingem de maneira significativa a sua autoestima e autoimagem. Nesta fase, acontecem mudanças biológicas decisivas, como a variação na disposição da musculatura e gordura, o crescimento do jovem, sem contar com o desenvolvimento dos aspectos sexuais secundários (Santrock, 2018). São essas alterações que estão frequentes acompanhadas por uma maior autoconsciência em se tratando de seu próprio corpo, o que pode provocar sensações de insatisfação e insegurança, em especial quando o desenvolvimento físico não condiz aos padrões que a sociedade idealiza (Grogan, 2016).

A alteração na composição corporal, o estirão do crescimento e o surgimento de características sexuais, por exemplo: desenvolvimento dos seios em garotas e o crescimento da massa muscular em garotos, são algumas das particularidades mais importantes da puberdade. O período da adolescência é bastante crítico para o crescimento da autoimagem, visto que os jovens constantemente equiparam o seu corpo com o de seus semelhantes ou com padrões de beleza difundidos pela mídia social, o que acaba por exibir a percepção negativa de si próprio (Thompson, 2004).

A puberdade é uma fase de grandes transformações emocionais e físicas, no qual os adolescentes são mais suscetíveis ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos. Os problemas principais que podem aparecer nesse período são os transtornos alimentares, como bulimia e anorexia. A origem desses transtornos alimentares são constantemente vistos na adolescência devido às preocupações exageradas com seu peso corporal e sua forma, o qual é relacionado a insatisfação com a imagem corporal (Levinson e Rodebaugh, 2016). Portanto, as influências sociais e os padrões inalcançáveis de beleza que ocorrem na adolescência levam ao desenvolvimento de distúrbios e intensifica a fragilidade para comportamentos arriscados.

2.2 Distorção de Imagem Corporal

A distorção de imagem corporal define-se pela percepção errada do seu próprio corpo que geralmente é relacionada a autocrítica exagerada e uma insatisfação com sua imagem corporal. Esse fato pode ocorrer em qualquer parte da vida, porém em particular, acontece mais na fase da adolescência, uma vez que, Para Brausch AM, Muehlenkamp JJ. (2007), a adolescência é uma etapa designada por mudanças significativas sociais, físicas e emocionais, o distúrbio da imagem corporal é o mais comum ligado ao começo da juventude. Assim a

imagem corporal tem como definição a figura mental do corpo, ou seja, o modo que o corpo se apresenta ou o indivíduo vivencia (Ferreira; Castro; Morgado, 2014). Os mesmos autores acreditam que a construção dessa imagem corporal não se dá apenas no cognitivo, mas também nas ações atitudinais como as emoções ligadas ao seu corpo, perceptivas que é a autoavaliação que o indivíduo faz de si mesmo, a cognitiva tem importância com o que ele acredita, conhece e pensa sobre ele e por fim a comportamental que é o que ele faz sobre seu corpo (Ferreira; Castro; Morgado, 2014).

Ao longo da adolescência, a insatisfação corporal sofre um aumento, por motivos que, os jovens têm frequentemente contato com essa imagem de corpos considerados “perfeitos” pelas redes sociais e mídias, o que só contribuiu nas comparações sociais e a vontade de conquistar e atender os padrões que por si só são bastante difíceis de se alcançar (Thompson, 2004). Contudo, as alterações fisiológicas da adolescência, como o crescimento da estatura, peso e o amadurecimento das características sexuais secundárias, influenciam a imagem corporal dos jovens, transformando essa etapa em uma das mais suscetíveis em maneiras gerais da identidade corporal (Papalia e Feldman, 2013).

A diferença entre a percepção corporal ideal e real é a insatisfação corporal que tem grande relação sobre a distorção de imagem a qual acarreta em graves impactos na saúde mental, envolvendo depressão, ansiedade e transtornos alimentares, exemplos: bulimia e anorexia nervosa (Cash, 2008). Quando tratamos da imagem corporal de indivíduos com um quadro de sobrepeso e obesidade é apresentada uma característica mais complicada e desafiadora comparadas à adolescentes considerados com o peso normal.

De acordo com Grogan (2016), "indivíduos com sobrepeso e obesidade estão mais propensos a apresentar uma insatisfação corporal elevada devido ao estigma social e às mensagens de que corpos maiores são indesejáveis." A pressão externa afeta não somente a percepção individual, como também é ligada ao desenvolvimento de transtornos emocionais, como depressão e ansiedade e ao crescimento de comportamentos de risco, como o uso de substâncias para emagrecer e dietas extremas (Neumark-Sztainer, 2010). Além disso, estudos relatam que essa insatisfação corporal que ocorre em pessoas com sobrepeso se torna prejudicial à aceitação a hábitos saudáveis, em razão de a percepção negativa de si próprio diversas vezes ocasiona a abdicação de AF regular (Markland & Tobin, 2004).

2.3 Atividade física

A atividade física praticada regularmente oferece diversos benefícios para a saúde mental e física, principalmente em relação à imagem corporal. Uma das maneiras mais eficazes para aprimorar a percepção que o jovem tem de si mesmo, é a atividade física ,

estimulando não somente a saúde como também o bem-estar psicológico e a autoestima. A atividade física vem sendo associada a um aprimoramento na condição de vida, diminuição de sintomas depressivos e crescimento na percepção positiva da imagem corporal, em especial indivíduos que procuram continuar um estilo de vida saudável (Penedo, F. J.; Dahn, J. R., 2005). Além disso, o exercício auxilia no aumento de força muscular, controle de peso e diminuição do estresse, o que pode ajudar os adolescentes a sentirem mais confiante com seu corpo e satisfeitos.

Entretanto, é essencial enfatizar que a relação entre exercícios físicos e a imagem corporal nem sempre é positiva. A busca exagerada por um corpo idealizado leva a distúrbios, como a vigorexia. Transtorno dismórfico muscular, assim que a vigorexia é chamada, tem características pela compulsão com a musculatura, ainda que o indivíduo possa estar em forma, ele se enxerga fisicamente pequeno ou fraco. Os sujeitos que têm vigorexia exibem uma imagem corporal distorcida, acreditando que nunca estão suficientemente musculosos, o que prossegue com atitudes compulsivas com relação ao exercício físico e a nutrição (Tod et al. 2016). Apesar de o exercício físico ter benefícios para a satisfação corporal, a instabilidade entre a prática saudável e o excesso pode trazer resultados de comportamentos problemáticos, com impacto negativo à saúde mental e física.

3 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Investigar através da literatura científica os efeitos da educação física escolar sobre a imagem corporal de adolescentes.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar os fatores associados aos efeitos positivos e negativos da educação física escolar na imagem corporal dos adolescentes.
- Analisar as diferenças de gênero nos efeitos da educação física escolar sobre a imagem corporal de adolescentes.

4 MÉTODOS

4.1 Caracterização da Pesquisa

O presente estudo tratou-se de uma revisão sistemática de literatura. De acordo com Moher et al. (2015), a revisão sistemática é uma perspectiva metodológica que tem como objetivo diferenciar, classificar e resumir todos artigos encontrados sobre um tema representativo de maneira precisa e confiável. Dessa maneira, continuando a suposição entendida dos autores, esta pesquisa teve como base (4) critérios: 1) criação de uma hipótese; 2) busca em vários bancos de dados que contêm palavras chaves relacionadas ao tema 3) determinação de critérios de inclusão e exclusão 4) fichamento de artigos (anexo 1).

4.2 Bases de dados

A pesquisa dos artigos foi feita em bibliotecas virtuais, PUBMED e Embase. Aplicamos como hipótese: A prática de atividade física tem impacto nos adolescentes com distorção de imagem.

Para a pesquisa acontecer usamos as seguintes palavras chaves: (Body Image OR Body Satisfaction OR Image Distortion OR Image Disturbance) AND (Physical Exercise OR Physical Activity OR Physical Training OR Body Practice IOR Physical Activity) AND (Schoolchildren OR Students OR Young People OR Adolescents). A próxima fase para continuação dissertação foi incluir o máximo possível de relatórios que tem relação ao tema. A busca nas bases de dados se deu de Julho 2024 a Agosto 2024.

4.3 Critérios de inclusão e exclusão

Os artigos que foram selecionados tinham como objetivo, a associação entre atividade física e distorção de imagem corporal em adolescentes (idade de 10 a 19 anos). Nesta fase, a procura ficou em estudos analíticos, contendo ensaios clínicos, estudos transversais e estudos de coorte. Artigos publicados em inglês. Como critérios de exclusão, foram eliminados relatórios que não destacam em especial adolescentes ou adolescentes com TEA, depressão ou ansiedade. Foram desconsiderados também, artigos de opinião, revisões de literatura ou estudos de caso sem dados práticos. Assim sendo, foram analisados artigos que tinham a palavra “distorção de imagem/atividade física” em seus títulos e resumos.

4.4 Processo metodológico e pesquisa de dados

A verificação na literatura se deu no período de Julho de 2024 à setembro de 2024, utilizando os critérios de inclusão e exclusão propostos. No primeiro momento de escolha dos estudos, foram realizadas leitura e a observação dos títulos e resumos de todos os documentos achados, utilizando o *RAYYAN*, para resolver as questões de duplicatas e separação dos artigos

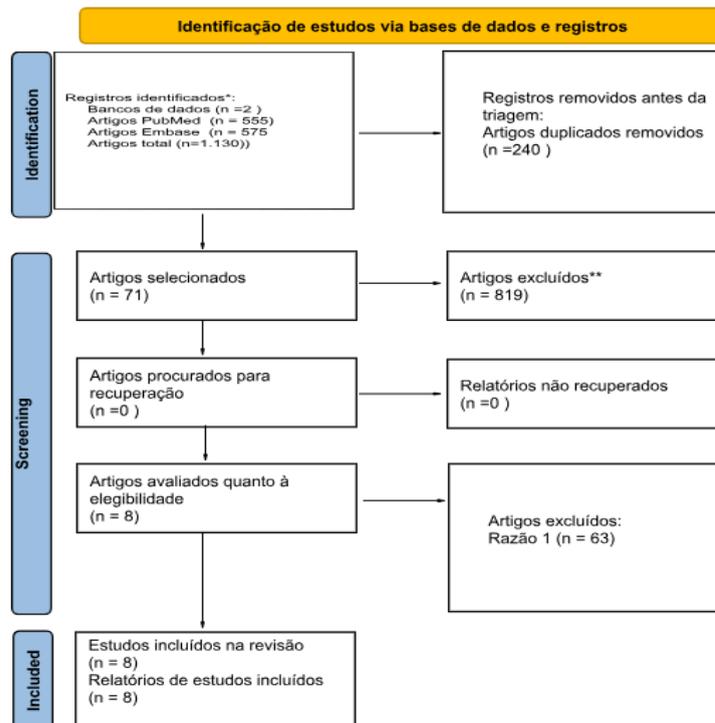
incluídos e excluídos. Na próxima etapa, a leitura por completo dos artigos assim, possibilitando equiparar os fundamentos usados pelos diversos escritores.

5 RESULTADOS

O atual estudo explorou artigos que tinham associação da relação da distorção de imagem na educação física. A revisão sistemática se deu em duas bases de dados, PubMed (555 artigos) e Embase (575 artigos), totalizando 1.130 artigos. Após triagem dos estudos duplicados foram removidos 240 artigos. Em seguida, foi realizada a leitura dos títulos e resumos que levou a exclusão de 819 artigos, resultando em 71 estudos para a leitura na íntegra. Na leitura completa desses estudos apenas 8 permaneceram (Quadro 1).

Quadro 1- Fluxograma dos estudos selecionados.

PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews which included searches of databases, registers and other sources



*Considere, se possível, relatar o número de registros identificados em cada base de dados ou registro pesquisado (em vez do número total em todas as bases de dados).

**Se foram utilizadas ferramentas de automação, indique quantos registros foram excluídos por um humano e quantos foram excluídos por ferramentas de automação.

Source: Page MJ, et al. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

O quadro a seguir apresenta as seções da análise dos artigos selecionados na revisão. Foram 8 estudos com os seguintes autores: Maria F. L. et al; Fortes L de S, et al.; Miranda V.P.N et al; Gonzaga I, et al.; Miranda V.P.N et al; Alcaraz-Ibañez M et al.; Gomes M.L.B. et al.; Mello, G. T. et al. Também foram colocadas as variáveis de amostra, onde a intervenção

ocorreu, os parâmetros analisados pelos autores e os resultados encontrados de forma resumida. (Quadro 2)

Quadro 2 - Extração dos dados dos artigos.

Autor (Ano)	Amostra	Intervenção	Parâmetro Analisado	Resultados
Maria F. L. et al (2011)	275 adolescentes	cinco escolas públicas e cinco privadas de cada região da cidade (norte, sul, oeste, leste e centro).	IMC, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ);Escala de Desenho de Contorno (CDS)	Ambos gêneros divergiram expressivamente em relação à insatisfação corporal, com as adolescentes com maior nível de insatisfação. Os jovens que estavam abaixo do peso e eutrófico desejava ficar mais pesados e os acima do peso o reverso, em contrapartida, as meninas só queriam ficar magras independente do peso.
Fortes L de S, et al. (2013)	362 jovens	Escolas municipais de Juiz de Fora, MG.	Eating Attitudes Test (EAT-26), Body Shape Questionnaire (BSQ), Escala de Dedicção ao Exercício (EDE), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Avaliação Antropométrica.	O resultados revelaram que IC, o GCPE, IMC e percentual de gordura, atuaram substancialmente nos escores das subescalas A análise de regressão logística revelou que o engajamento em níveis recomendados de atividade física (≥ 300 min/semana) foi

				<p>associado a uma menor preocupação com a imagem corporal e a uma alta satisfação em meninos. Quatro ou mais horas gastas em atividades sedentárias foram associadas a uma maior preocupação com a imagem corporal e insatisfação entre meninos e meninas. do EAT-26, tal como o sexo masculino, quanto o feminino</p>
Miranda V.P.N et al. (2018)	148 adolescentes	Escolas públicas do município de Viçosa (MG)	Peso, percentual de gordura corporal, circunferência da cintura, relação cintura-estatura, Escala de Silhueta Corporal Kakesita, Atividade Física de 24 horas (PAR-24h), adaptado para adolescentes	<p>A idade média foi de $16,5 \pm 1,5$ anos, e a maioria dos adolescentes era eutrófica (77,6%), sedentária/baixo NAF (84,2%), com alto tempo de tela (85,2%) e tempo de celular (58,7%). A insatisfação corporal foi declarada em 40,6% das avaliações do BSQ e 45,8% das avaliações do BSS. A distorção corporal foi identificada em 52,9% dos participantes.</p>

Gonzaga I, et al.(2019)	938 adolescentes	Em escolas públicas estaduais de São José, Santa Catarina, Brasil.	Escala de Avaliação de Insatisfação Corporal para Adolescentes, questionário traduzido e adaptado para o português brasileiro.	Não houve diferença na insatisfação corporal entre os adolescentes que praticavam e não praticavam atividade física, mas entre os primeiros, aqueles que foram provocados apresentaram maior insatisfação corporal. Ainda, os adolescentes que tinham um parente ou amigo para conversar, além de dar e receber carinho, com maior frequência, apresentaram menor insatisfação corporal.
Miranda V.P.N et al. (2021)	382 adolescentes	escolas públicas do município de Viçosa (MG)	Pedômetro Digiwalker SW 200, recordatório de 24 horas, tempo de tela, refeições ao dia, Global School – Based Student Health Survey, medidas antropométricas, Questionário de Formato Corporal (BSQ), Escala de Silhueta, Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência-3 (SATAQ-3)	Quase metade das participantes estavam insatisfeitas com sua aparência física atual (51,4%), apresentavam distorções na percepção corporal (52,9%). 47,3% das adolescentes estavam insatisfeitas com seu corpo de acordo com o BSQ, e outras 8% gravemente. Indivíduos com um estilo de vida latente 'Inativo e Sedentário' tinham 1,71 vezes mais probabilidade de se sentirem insatisfeitos do que aqueles com estilos de vida ativo e sedentário ou inativo e não sedentário (IC 95% 1,08, 2,90, $P = 0,047$)

Alcaraz-Ibañez M et al. (2021)	703 adolescentes	Aconteceu em cinco escolas de quatro cidades brasileiras	SCE relacionado à aparência corporal, Exercise Addiction Inventory (EAI), IMC.	Resultados de uma análise de cluster em duas etapas identificaram quatro perfis: orgulhoso (19,5%), baixa autoconsciência (31,7%), moderadamente alta autoconsciência (29,2%) e vergonhoso-culpado (19,6%).
Gomes M.L.B. et al.(2021)	8.098 adolescentes	O estudo foi composto por estudantes de escolas públicas e privadas localizadas em áreas urbanas e rurais.	Imagem corporal, Atividade física e comportamento sedentário, Avaliação de covariáveis	A análise de regressão logística revelou que o engajamento em níveis recomendados de atividade física (≥ 300 min/semana) foi associado a uma menor preocupação com a imagem corporal e a uma alta satisfação em meninos. Quatro ou mais horas gastas em atividades sedentárias foram associadas a uma maior preocupação com a imagem corporal e insatisfação entre meninos e meninas.
Mello, G. T. et al. (2023)	8.098 adolescentes	Escolas públicas e privadas e faz parte da Vigilância Brasileira de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas.	IMC, Atividades físicas, Visualização de televisão, Padrões alimentares, Variáveis sociodemográficas	Como resultado, seis classes com comportamentos positivos e negativos. Adolescentes pertencentes à classe “baixo tempo de TV e alta alimentação saudável” apresentaram maior probabilidade de ter sobrepeso/obesidade em comparação com

				seus pares na classe “AF moderada e dieta mista”.
--	--	--	--	---

6 DISCUSSÃO

Esta pesquisa foi nomeada “Relação da educação física escolar e a imagem corporal de adolescentes: uma revisão sistemática”, realizada com intenção de unir algumas informações de artigos que avaliaram a distorção de imagem em adolescentes brasileiros e a existência de uma relação com educação física escolar. Foi notável que grande parte dos autores trouxe alguma relação sobre esses tópicos, expondo que a inatividade física desses jovens cresce cada vez mais e pode ou não acarretar na satisfação corporal desses indivíduos.

Para entender a questão de gênero e discutir quais são mais suscetíveis a desenvolver distorção de imagem corporal, Maria e colaboradores (2011) incluiu meninos e meninas no seu estudo, o que ocasionou os seguintes resultados. Os adolescentes do sexo masculino, buscam um corpo mais musculoso e volumoso, já as do sexo feminino procura um corpo mais magro. Em vista disso, eram os jovens que praticavam mais AF, cerca de 73% e as meninas 54%. O grupo que mais relatou problemas com sua autopercepção física, foi às moças com um alto nível em comparação aos garotos. A pesquisa mostra que as meninas mesmo apresentando peso normal, elas ainda sim buscam a magreza. Conseqüentemente, a busca pelo padrão de beleza imposto desde de muito cedo a esses jovens vem se tornando cada vez mais perigoso no seu desenvolvimento como indivíduo, pois, a procura para atender essas medidas corpóreas pode trazer vários riscos a sua integridade física e psicológica.

Nos estudos realizados por Miranda (2018) e Miranda (2021), realizados em anos consecutivos, mostrou inicialmente, insatisfação corporal e atividade física em 148 adolescentes do sexo feminino na cidade de Viçosa, MG, por meio de ensaio transversal exploratório. Três anos depois com 703 adolescentes da mesma região foi abordado o transtorno de imagem corporal associado a estilo de vida. Fazendo uma comparação entre essas duas amostras, foi identificado que em grande parte dessas jovens são sedentárias, na primeira pesquisa ficou em torno de 84%, 40% dessas relataram algum grau de distorção de imagem corporal. Em 2021, a média de 82% de meninas sedentárias permaneceu, nesse novo estudo trouxe que 41% não cumpre nem 60 min de atividade física, e o número de distorções de imagem cresceu para 47%. Nesse entendimento, a distorção de imagem atingiu a maioria das meninas e principalmente as inativas, Porém, as adolescentes que são mais ativas demonstraram em maior quantidade a insatisfação corporal em comparação às sedentárias ou de baixa AF. De acordo com Laus et al. (2013), isso ocorre porque as adolescentes ativas, embora mais expostas a diversas implicações, tendem a continuar praticando atividades físicas, ainda que de forma parcial. Isso pode explicar por que elas demonstram maior

insatisfação com a própria imagem corporal em comparação às adolescentes sedentárias. Cerca de metade da amostra apresentou insatisfação com sua imagem e peso, o que pode ser explicado pela busca incessante das meninas por um corpo ideal, muitas vezes inatingível, que dificulta ainda mais a melhora no nível de satisfação corporal.

A insatisfação tende a ser mais acentuada entre as jovens que praticam menos atividade física. Segundo Duchin O. et al. (2014) e Amaral A.C.S. et al. (2015), essas jovens são mais influenciadas pela mídia social e pela cultura que promovem padrões de magreza com baixos níveis de gordura corporal. Isso afeta diretamente a maneira como elas avaliam e percebem seu corpo, gerando constantes comparações. A importância da educação física na vida desses jovens é algo imprescindível, já que para Coelho et al. (2016), apontam que efetuar AF é possível prevenir a insatisfação corporal durante quatro ou mais dias praticado. Consequentemente, se tornar ativo contribui de maneira positiva no controle de peso e melhora na qualidade de vida.

Os estudos de Gonzaga I. et al. (2019) e Fortes L. de S. et al. (2013) ressaltam o impacto da insatisfação corporal entre as adolescentes do sexo feminino. Em termos de correlação de gênero, as meninas foram mais afetadas por essa insatisfação do que os meninos, sendo o acúmulo de gordura abdominal uma possível razão para tal diferença. McCabe MP e Ricciardelli LA (2006) apontam que, durante a maturação corporal, as adolescentes passam por um aumento na adiposidade corporal. No entanto, tanto Gonzaga I. et al. quanto Fortes L. de S. et al. não conseguiram chegar a resultados conclusivos sobre a relação entre atividade física e insatisfação corporal, sugerindo apenas que a prática de atividades físicas pode atuar como um agente preventivo no controle da distorção da imagem corporal. Em contraste, Laus et al. (2011) propõem que a insatisfação corporal persiste em ambos os gêneros, independentemente da prática de atividade física ou de seu nível.

Para Alcaraz-Ibañez M et al. o sentimento que os indivíduos têm com seu corpo e o vício em exercício se mostrou necessário e assim, se criou perfis para identificar o desempenho em exercícios e sua regularidade, intensidade dessa prática, sintomas de vício em exercícios e a divergência entre si nessas variáveis, levando em consideração *Process Model of Self-Conscious Emotions* (Tracy; Robins, 2004, 2007). O teste é dividido em 3 emoções: vergonha, culpa e orgulho. Usando esse meio para o indivíduo se auto analisar em comparação aos padrões de beleza e qual o sentimento que cada um tem sobre seu próprio corpo. O artigo destaca que os jovens que têm orgulho arrogante/autêntico tem relação positiva aos níveis de exercício, diferentemente de quem se encontra no caso de vergonha/culpa.

Com a utilização da Escala de Emoções Autoconscientes Relacionadas ao Corpo e à Aparência, foram montados os perfis; Orgulhoso; baixa autoconsciência, moderadamente alta autoconsciência e vergonhoso/culpado. O vício em exercício, estudado no artigo, se deu maior entre os meninos em comparação com as meninas, são eles que estão em busca de mais práticas, tendo em vista essa comparação, o perfil “orgulhoso”, foi qualificado por ter um percentual maior de meninos (70,8%) do que meninas(29,2%), assim como grau superior de intensidade de exercício e frequência em comparação aos demais grupos. O próximo perfil foram os que apresentaram uma média de vergonha e culpa abaixo e apresenta os tipos de orgulho, é o “baixa autoconsciência”. Terceiro grupo, tem níveis relativamente maiores do que a normalidade de vergonha, culpa e ambos os tipos de orgulho e é denominada de “autoconsciência moderadamente alta”. O último perfil, demonstrou índices maiores e inferiores do que a média de culpa e vergonha e os tipos de orgulho, recebeu o nome de “vergonhoso culpado”. O 4º e último grupo, concentrou mais as adolescente do sexo feminino (63,8%) do que meninos (36,2%). Todavia, é destacado como esses perfis têm relação com o que os adolescente enxerga do seu corpo, o vício em AF nesse público é algo comum, o que dá início a vigorexia e atinge mais os meninos do que as meninas fazendo com que experimente muito do perfil orgulhoso e arriscando sua saúde em busca de um corpo idealizado.

Para Gomes M.L.B. et al. ao realizar uma pesquisa nacional durante 4 anos (2004, 2009, 2012 e 2015), o PeNSE trouxe alguns resultados que são imprescindíveis a essa discussão, um dos primeiros dados é que cerca de 67,6% dos adolescente que participaram da pesquisa não chegou a alcançar os níveis propostos de AF. Assim, fica visível como gastam seu tempo em atividades sedentárias, cerca de 4 a 8h por dia e representa 41,5% da amostra. Os meninos são os que praticam mais fielmente as recomendações de AF, cerca de 41,2%, já as meninas estão em 23,4% que atenderam a essas orientações, as mesmas estão mais envolvidas em atividades sedentárias em torno de 44,5%. Desse modo, é evidente que mesmo com baixa aderencia de praticas físicas, os adolescentes do sexo masculino, ainda são os que mais adere em comparação as do sexo feminino com impacto direto na sua percepção corporal.

Em compensação, ao serem questionados durante a pesquisa sobre a relevância da imagem corporal, 83,4% afirmaram que é extremamente importante e grande parte estava satisfeito com seu corpo. Porém, quando separados por gêneros foi identificado que as meninas estão mais preocupadas com seu corpo e os meninos apresentam mais satisfação corporal. Adolescentes que tinham um comportamento mais ativo referiam grande interesse à

imagem corporal e tinham menos sujeitos a estarem insatisfeitos com seu próprio corpo. No entanto, os que tinham comportamento sedentário apresentavam características contrárias. Com isso, se mostrou mais uma vez a diferença encontrada em estudos que colocam o gênero como variável e como as meninas são as mais impactadas, já que são elas que acabam sendo mais expostas a atender padrões de magreza desde de muito cedo.

A educação física escolar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, social e emocional dos alunos, abordando conteúdos que vão desde habilidades motoras e práticas esportivas até temas como saúde, bem-estar e imagem corporal. Conforme Mendes et al. (2020), a educação física escolar auxilia no aprimoramento de habilidades sociais, cognitivas e motoras, além disso é fundamental para a composição de costumes saudáveis que podem manter-se ao final de sua vida. No contexto brasileiro, a imagem corporal tem se tornado um tema central, especialmente entre adolescentes, que estão cada vez mais expostos a padrões de beleza irreais, promovidos pela mídia e pelas redes sociais.

O estudo de Fardouly e Vartanian (2016), aponta que o uso constante de mídias sociais está relacionado ao crescimento da insatisfação corporal, já que os jovens são regularmente submetidos a imagens de corpos inalcançáveis, o que pode acentuar comparações negativas. Essa exposição pode levar a uma distorção da imagem corporal, afetando a autoestima e a saúde mental dos jovens. A educação física, ao promover uma visão mais saudável do corpo, incentivando a prática regular de atividades físicas e a valorização de diferentes tipos corporais, pode atuar como um agente preventivo importante na redução da insatisfação corporal e no combate à distorção de imagem entre adolescentes. Para Sabiston C.M. et al. (2019), essa associação é capaz de contribuir com o pressuposto que as alterações físicas propostas pela prática de AF ajudam na promoção de uma imagem corporal mais positiva.

7 CONCLUSÃO

Esta revisão sistemática conclui que a distorção da imagem corporal em adolescentes está ligada ao sedentarismo, e a prática de atividade física (AF) ajuda a reduzir a insatisfação corporal. A educação física desempenha um papel importante no controle de peso e na aceitação do próprio corpo. Dos oito artigos analisados, seis apontam a relação entre AF e a redução da distorção da imagem, enquanto os outros dois associam a distorção ao IMC e ao apoio social, sem uma conexão clara com AF. A crescente inatividade entre os jovens, causada pelo uso excessivo de telas, contribui para padrões corporais irreais promovidos pela mídia. Os dados do PeNSE reforçam a importância da AF no ambiente escolar como uma medida preventiva. As limitações deste estudo incluem a quantidade restrita de artigos sobre a relação entre atividade física e distorção de imagem corporal, além da variabilidade metodológica que dificulta a comparação dos resultados. Fatores socioeconômicos e culturais também foram pouco abordados. De tal forma, faz-se necessário novos estudos longitudinais que analisem diferentes conteúdos das aulas de educação física escolar e considerem variáveis psicossociais, como apoio social e a influência da mídia, além de ampliar o número de participantes e faixas etárias.

8 REFERÊNCIAS

- Amaral ACS, Ribeiro MS, Conti MA, Ferreira CS, Ferreira MEC. Avaliação psicométrica do Questionário de Atitudes Socioculturais em Relação à Aparência-3 entre Jovens Adultos Brasileiros. *Revista Espanhola de Psicologia*. 2013;16:E94. doi:10.1017/sjp.2013.94
- Brausch AM, Muehlenkamp JJ. Imagem corporal e ideação suicida em adolescentes. *Imagem corporal*. 2007;4(2):207-12
- CASH, T. F. *The Body Image Workbook: An 8-Step Program for Learning to Like Your Looks*. 2. ed. Oakland: New Harbinger Publications, 2008.
- Coelho EM, Fonseca SC, Pinto GS, et al. (2016) Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adolescentes portuguesas: obesidade, atividade desportiva e assistir TV. *Motricidade* 12(2): 18–26.
- Duchin O, Mora-Plazas M, Marin C, de Leon CM, Lee JM, Baylin A, Villamor E. BMI and sociodemographic correlates of body image perception and attitudes in school-aged children. *Public Health Nutr*. 2014 Oct;17(10):2216-25. doi: 10.1017/S1368980013002309. Epub 2013 Sep 4. PMID: 24172038; PMCID: PMC10282626.
- FARDOULY, J.; VARTANIAN, L. R. Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, v. 9, p. 1-5, 2016.
- Ferreira MEC, Castro MR, Morgado FFR. *Imagem corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa*. Juiz de Fora: Editora da UFJF; 2014.
- Fortes L de S, Amaral ACS, Almeida S de S, Ferreira MEC. Efeitos de diversos fatores sobre o comportamento alimentar de adolescentes. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2013Nov;18(11):3301–10. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001100020>
- Gomes MLB, Tornquist L, Tornquist D, Caputo EL. Body image is associated with leisure-time physical activity and sedentary behavior in adolescents: data from the Brazilian National School-based Health Survey (PeNSE 2015). *Braz J Psychiatry*. 2021 Nov-Dec;43(6):584-589. doi: 10.1590/1516-4446-2020-1515. PMID: 33825763; PMCID: PMC8639006.
- Gonzaga, I., Claumann, G. S., Scarabelot, K. S., Silva, D. A. S., & Pelegrini, A. (2021). Body image dissatisfaction in adolescents: Comparison with physical activity, teasing and social support. *Journal of health psychology*, 26(10), 1651–1660. <https://doi.org/10.1177/1359105319887796>
- GROGAN, S. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. 3. ed. Abingdon: Routledge, 2016.

- Laus, M. F., Costa, T. M. B., & Almeida, S. S.. (2011). Body image dissatisfaction and its relationship with physical activity and body mass index in Brazilian adolescents. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 60(4), 315–320. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852011000400013>
- LEVINSON, C. A.; RODEBAUGH, T. L. *Clarifying the prospective relationships between social anxiety and eating disorder symptoms and underlying vulnerabilities: The role of restrictive eating. Eating Behaviors*, v. 23, p. 143-148, 2016.
- Manuel Alcaraz-Ibáñez, Adrian Paterna, Mark D. Griffiths, Zsolt Demetrovics & Álvaro Sicilia. (2022) Gender-related differences in self-reported problematic exercise symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 63, pages 102280.
- MARKLAND, D.; TOBIN, V. *A modification of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 26, n. 2, p. 191-196, 2004.
- McCabe MP, Ricciardelli LA. Um estudo prospectivo de comportamentos extremos de mudança de peso entre meninos e meninas adolescentes. *J Youth Adolesc.* 2006;35(3):402-11.
- Mello GT de, Costa RM da, Assis MAA de, Silva KS. Clusters de comportamento obesogênico associados ao status de peso entre estudantes brasileiros: uma análise de classe latente. *Ciência saúde coletiva* [Internet]. 2023Jul;28(7):1949–58. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023287.08612022>.
- MENDES, R.; NASCIMENTO, C. M.; CARVALHO, H. M. Educação Física escolar e saúde: uma revisão sistemática de intervenções e seus impactos. *Journal of Physical Education*, v. 31, e3132, 2020.
- Miranda VP, de Moraes NS, de Faria ER, Amorim PR, Marins JC, Franceschini SC, et al. Insatisfação corporal, atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. *Rev Paul Pediatr.* 2018; 36 :482–90.
- Miranda VPN, Moraes NS, Faria ER, Amorim PRDS, Marins JCB, Franceschini SDCC, Teixeira PC, Priore SE. BODY DISSATISFACTION, PHYSICAL ACTIVITY, AND SEDENTARY BEHAVIOR IN FEMALE ADOLESCENTS. *Rev Paul Pediatr.* 2018 Oct-Dec;36(4):482-490. doi: 10.1590/1984-0462/;2018;36;4;00005. Epub 2018 May 21. PMID: 29791682; PMCID: PMC6322812.
- Miranda VP, Amorim PRS, Bastos RR, Souza VG, Faria ER, Franceschini SC, Teixeira PC, de Moraes NS, Priore SE. Body image disorders associated with lifestyle and body composition of female adolescents. *Public Health Nutr.* 2021 Jan;24(1):95-105. doi: 10.1017/S1368980019004786. Epub 2020 Apr 17. PMID: 32301410; PMCID: PMC10195550.

- Moehlecke, M., Blume, C. A., Cureau, F. V., Kieling, C., & Schaan, B. D. (2018). Selfperceived body image, dissatisfaction with body weight and nutritional status of Brazilian adolescents: a nationwide study. *Jornal de Pediatria*, 96(1), 76-83.
- NEUMARK-SZTAINER, D. Preventing Obesity and Eating Disorders in Adolescents: What Can Health Care Providers Do?. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, v. 21, n. 3, p. 617-630, 2010.
- PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento Humano*. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.
- PENEDO, F. J.; DAHN, J. R. *Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity. Current Opinions in Psychiatry*, v. 18, n. 2, p. 189-193, 2005.
- Sabiston CM, Pila E, Vani M, Thogersen-Ntoumani C. Imagem corporal, atividade física e esporte: uma revisão de escopo. *Psychol Sport Exerc*. 2019; 42 :48–57.
- SANTROCK, J. W. *Adolescência*. 16. ed. São Paulo: Penso, 2018.
- SAUR, Adriana Martins; PASIAN, Sonia Regina. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. *Aval. psicol.*, Porto Alegre , v. 7, n. 2, p. 199-209, ago. 200.
- Schultheisz, T. S. D. V., & Aprile, M. R. (2013). Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, 5(1), 36-48.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497- 502.
- Šmídová S, Švancara J, Andrýsková L, Šimůnek J. Imagem corporal do adolescente: resultados do estudo tcheco ELSPAC. *Cent Eur J Saúde Pública*. 2018; 26 :60–4.
- THOMPSON, J. K. *The Development and Consequences of Body Image Disturbance in Adolescence. Journal of Youth and Adolescence*, v. 33, n. 2, p. 501-511, 2004.
- TOD, D.; EDWARDS, C.; CRAVEN, H. *Muscle dysmorphia: Current insights. Psychology Research and Behavior Management*, v. 9, p. 179-188, 2016.
- Tracy, JL, & Robins, RW (2004). Mantendo o self em emoções autoconscientes: Mais argumentos para um modelo teórico. *Psychological Inquiry*, 15(2), 171–177. <https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502>
- Tracy, JL, & Robins, RW (2007). A estrutura psicológica do orgulho: Um conto de duas facetas. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 506–525. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.506>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário num piscar de olhos.(COVID-19). Word Health Organization, 2020.

ANEXOS

Anexo 1

TÍTULO	RESUMO
Obesogenic behavior clusters associated with weight status among Brazilian students: a latent class analysis	Este estudo teve como objetivo examinar a associação entre grupos de atividade física (AF), dieta e assistir televisão (TV) com o status do peso entre uma amostra representativa de estudantes brasileiros. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2015 foram analisados (n = 16.521; idade média 14,8, desvio padrão 0,03 ano). AF (minutos/semana gastos no tempo de lazer e deslocamento para/da escola), TV (horas/dia) e consumo semanal de empanadas fritas, doces, refrigerantes, alimentos ultraprocessados, fast foods, saladas verdes ou vegetais e frutas foram auto relatados no questionário PeNSE validado. A análise de classe latente definiu classes de comportamento, e a regressão logística binária avaliou a associação entre agrupamento e status do peso. Seis tipos de classes com comportamentos positivos e negativos foram identificados. Adolescentes pertencentes à classe “baixo tempo de TV e alta dieta saudável” tiveram maiores chances de estar acima do peso (incluindo obesidade) em comparação com seus pares na classe “AF moderada e dieta mista”. Nenhuma associação foi encontrada nos outros clusters. Classes mistas com comportamentos saudáveis e não saudáveis caracterizam os estilos de vida dos adolescentes e esses perfis estavam relacionados ao status do peso.
Body dissatisfaction , physical activity, and sedentary behavior in female adolescents	O presente estudo, trata de uma pesquisa exploratória, analítica, descritiva e transversal. Com garotas de uma escola em viçosa MG. Chegou a resultados de que, grande parte, 84,2% são consideradas sedentárias, apenas 14,5% são ativas e 1,5% são muito ativas. levando a 40,83% de garotas que relataram ter algum grau de distorção de imagem corporal, dessas porcentagem, 14,3%, 19,8% e 6,9% tem o distorção leve, moderada e grave da sua propria imagem. O estudo uniu o sedentarismo com o tempo de tela e as adolescentes com tempo de tela alto, tem 1,87 vezes mais chance de ter algum tipo de distorção de imagem. As meninas que eram mais ativas fisicamente, relataram mais distorção de imagem em comparação com as demais. O artigo traz como um dos resultados que as adolescentes buscam ter um corpo mais magro e sem acúmulo de gordura. Esse acúmulo de gordura na região central do corpo e o sobrepeso, é uma das variáveis de extrema importância na insatisfação corporal. O alto nível de AF, ocasiona também a distorção de imagem, porém combate o sobrepeso e cria consciência corporal
Body image dissatisfaction and its relationship with physical	O presente estudo começa debater sobre os ideais impostos aos adolescentes e faz uma breve comparação entre os sexos e o que cada um procura, para os meninos o ideal é um corpo mais musculoso e para meninas um corpo mais magro, assim, a forma de controlar o peso segue sendo a AF e para alguns esse ideal acaba sendo muito distante. 73,4%

<p>activity and body mass index in Brazilian adolescents</p>	<p>dos meninos e 54,4% das meninas participa de AF moderada a vigorosa pelo menos 10 min. A grande maioria está com o peso normal testado pelo IMC. Segundo o estudo, as meninas, mesmo com o peso normal, elas ainda preferiam um IMC menor do que o que foi medido. Os meninos apresentaram menos insatisfação corporal do que as meninas. Seguindo a análise, foi constatado que os adolescentes com IMC maior, apresentavam um maior grau de insatisfação corporal. Os meninos que tinham um IMC mais baixo ou normal queriam se tornar mais pesados e os com sobrepeso gostaria de ser menor, porém as meninas mesmo com peso normal, ainda sim querem diminuir. O estudo não encontrou relação direta com a AF na distorção de imagem. A insatisfação corporal está ligada ao IMC e não à AF.</p>
<p>Body image disorders associated with lifestyle and body composition of female adolescents.</p>	<p>No presente artigo, feito na cidade de Viçosa, em escola pública com 405 estudantes do sexo feminino, foi relatado uma significativa porcentagem de meninas inativas e sedentárias, 82,57% são inativas e 41,55% não cumpre nem 60 min de AF proposto. Em questão do IMC dessas estudantes a maioria, 75%, são consideradas eutróficas, mas 54,68% tem alto nível de percentual de gordura corporal. Com a relação de insatisfação corporal, cerca de 51,37% estava insatisfeita e 52,87% apresentava distorção de imagem. No BSQ, 47,3% classificado como insatisfeito, e 7,98% severamente insatisfeitos. Na associação, as estudantes que eram mais ativas e sedentárias foram as que mais estavam insatisfeitas em comparação às inativas e não sedentárias e as ativas e sedentárias. Elas têm cerca de 1,71 mais chances de se sentirem mal com sua imagem corporal. O acúmulo de gordura também foi outra variável que mexeu com a satisfação corporal, as adolescentes com alto percentual de gordura corporal também são as mais insatisfeitas. Em contrapartida, aqueles adolescentes com altas AF estavam mais insatisfeitos com seu corpo em comparação aos com menos tempo.</p>
<p>Body image dissatisfaction in adolescents: Comparison with physical activity, teasing and social support.</p>	<p>A pesquisa tem como objetivo comparar a insatisfação corporal de adolescentes em relação a AF, provocação durante a AF e apoio social. As meninas apresentaram uma média maior de insatisfação corporal do que os meninos. No estudo não foi encontrado diferença na prática de AF em relação a distorção de imagem. Porém foi citado que essa prática serve como prevenção ao quadro de distorção de imagem. As meninas apresentam ser mais vulneráveis e por conta disso talvez seja o motivo das mais ativas fisicamente serem mais insatisfeitas com seu próprio corpo do que as inativas.</p>
<p>Body and appearance-related self-conscious emotions and exercise addiction in Brazilian adolescents: A person-centre</p>	<p>O estudo relaciona vício em exercício físico e o sentimento com o corpo gerado por isso. Um dos primeiros resultados que chegaram foi que a vergonha e a culpa com o corpo foi relacionada ao critério exclusivo de vício. Os adolescentes do sexo masculino mostraram níveis mais altos de vício em exercício físico do que as do sexo feminino. O estudo separou em 4 grupos: 1º é o grupo dos “Orgulhosos” esse grupo apresentou um número maior de meninos em relação às meninas e foi o grupo que apresentou mais níveis de frequência e intensidade em exercícios. 2º o grupo de “Baixa autoconsciência”, o 3º grupo de “autoconsciência</p>

d study.	<p>moderada alta” e o último grupo é o de “vergonhoso culpado” esse grupo tem mais meninas do que meninos. Esses grupos reflete as emoções que os participantes sentiram e foram encaixados. O resultados sugerem que os reforços positivos e negativos que envolve o orgulhoso e vergonhoso/culpado com sua imagem corporal podem ter resultados diferentes no vício em exercício físico, o autor afirma que ter orgulho do próprio corpo e do esforço feito para aprimorar, leva não somente a maiores níveis de exercício físico como também a estar mais dentro do comportamento e considerar o exercício físico como uma atividade primordial. Em contrapartida o vergonhoso é aquele que se sente culpado por não fazer o suficiente para melhorar seu próprio corpo e surge conflitos interpessoais.</p>
<p>Body image is associated with leisure-time physical activity and sedentary behavior in adolescents: data from the Brazilian National School-based Health Survey (PeNSE 2015).</p>	<p>A pesquisa foi feita em caráter nacional, usando questionários e ocorreu em 4 anos(2004,2009,2012 e 2015). A maioria dos estudantes não atingiu os níveis de AF 67,6% e 41,5% pratica atividades sedentárias . Os meninos atenderam mais às recomendações de AF (41,2%) do que as meninas que foram somente 23,4% as quais são as que mais tem atividades sedentárias (44,5%). Ao perguntar sobre a importância da imagem corporal, 83,4% disseram que era muito importante. Em comparação de genero, as adolescentes do sexo feminino apresentavam mais preocupação com sua imagem corporal 86% bem mais alta que os do sexo masculino 82,3%. Os meninos se apresentaram mais satisfeitos do que as meninas 72,2%. O estudo mostra que os participantes que pratica AF tem baixa probabilidade de estar insatisfeito com seu corpo em comparação aos que passam mais tempo em atividade sedentárias, esses têm mais insatisfação corporal. Para a pesquisa, as horas de atividades sedentárias foram associadas à alta taxa de insatisfação corporal nos participantes, diferentes daqueles que eram mais ativos fisicamente. Os adolescentes mais ativos davam mais importância a imagem corporal mas era menos propenso a está insatisfeito. o envolvimento com AF mostrou efeitos positivos na satisfação corporal</p>
<p>Effects of various factors on the eating behavior of adolescents</p>	<p>O estudo tem como objetivo estudar os efeitos da insatisfação corporal, o grau de comprometimento psicológico ao exercício, nível habitual de atividade física, IMC, percentual de gordura e etnia sobre o comportamento alimentar inadequado de adolescentes. O resultado do estudo sobre a distorção de imagem AF foi imprecisa, sendo que na junção de dieta e AF excessiva cerca de 4% de meninas e 3% de meninos relataram insatisfação corporal.</p>

