

**AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES**Michelly Layana da Silva Prado<sup>1</sup>, Ana Carolina Brasil e Bernardes<sup>1</sup>**RESUMO**

Introdução: A adolescência é um período de diversas transformações físicas, que devido a influência da mídia e das imagens idealizadas de corpos pode também ser um período em que os adolescentes desenvolvem diferentes transtornos alimentares. Objetivo: Avaliar a percepção de imagem corporal em adolescentes. Materiais e métodos: A amostra foi composta por 44 adolescentes da Escola Estadual Cônego Paulo Monteiro de São João da Mata-MG. Foram aferidos estatura e peso utilizando-se fita métrica e balança mecânica. Após a obtenção dos dados antropométricos foi calculado o IMC (Índice de Massa Corpórea). Para análise da imagem corporal dos adolescentes foi utilizada a Escala de Stunkard. Resultados: Entre os 44 adolescentes pesquisados houve prevalência do sexo feminino, representando 59,09%, com média de idade de 15 anos. A maioria pesava em torno de 60 kg e possuíam uma altura média de 1,65 m. Apenas um dos adolescentes participantes da pesquisa declarou fumar e 86,36% declarou praticar atividades físicas. O índice de massa corporal (IMC) obtido a partir da altura e peso aferidos dos participantes foi de 22,09 kg/m<sup>2</sup> em média. Quanto a imagem corporal a predominância de respostas foi relacionada a silhuetas de indivíduos eutróficos. Discussão: Ao correlacionarmos a autopercepção com o estado nutricional não houve distorção da realidade. Conclusão: A partir dos dados obtidos com a atual pesquisa, pode-se concluir que a maioria dos adolescentes participantes não apresentam distorção de imagem corporal. A amostra avaliada não demonstrou nenhum resultado significativo indicando distorção na imagem corporal e insatisfação com a mesma e, que de acordo com as hipóteses iniciais da elaboração da pesquisa, elas foram contrariadas.

**Palavras-chave:** Adolescentes. Imagem Corporal. Atividade física. Antropometria.

1 - Universidade do Vale do Sapucaí/UNIVÁ, Pouso Alegre-MG, Brasil.

**ABSTRACT**

Assessment of body image perception in adolescents

Introduction: Adolescence is a period of several physical changes, which due to the influence of the media and idealized images of bodies can also be a period in which adolescents develop different eating disorders. Objective: To evaluate the perception of body image in adolescents. Material and methods: The sample consisted of 44 adolescents from the Cônego Paulo Monteiro State School in São João da Mata-MG. Height and weight were measured using a tape measure and mechanical scale. After obtaining the anthropometric data, BMI (Body Mass Index) was calculated. To analyze the body image of the adolescents, the Stunkard Scale was used. Results: Among the 44 adolescents surveyed, there was a prevalence of females, representing 59.09%, with an average age of 15 years. Most weighed around 60 kg and had an average height of 1.65 m. Only one of the adolescents participating in the survey declared smoking and 86.36% declared to practice physical activities. The body mass index (BMI) obtained from the measured height and weight of the participants was 22.09 kg / m<sup>2</sup> on average. Regarding body image, the predominance of responses was related to the silhouettes of eutrophic individuals. Discussion: When correlating self-perception with nutritional status, there was no distortion of reality. Conclusion: From the data obtained with the current research, it can be concluded that most participating adolescents do not present body image distortion. The evaluated sample did not show any significant results indicating distortion in body image and dissatisfaction with it and, according to the initial hypotheses of the research, they were contradicted.

**Key words:** Adolescents. Body Image. Physical activity. Anthropometry.

E-mail dos autores:  
prado.mls@hotmail.com  
carolbrasil\_pa@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde (Brasil, 2010) considera que a adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelo desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social, que ocorre de formas diferentes dependendo de cada indivíduo e da sociedade em que está inserido.

Mendes (2016) relata que a adolescência é um período em que ocorrem transformações fisiológicas e mudanças psicossociais, que são influenciadas por fatores genéticos, étnicos e ainda pelas diferentes condições sociais e ambientais.

Em muitos estudos os termos puberdade e adolescência são confundidos, principalmente porque ocorrem no mesmo período, mas os autores fazem uma diferenciação, informando que a puberdade se refere as mudanças biológicas que levam ao amadurecimento dos órgãos sexuais, enquanto a adolescência compreende não só as transformações biológicas, mas também as psicológicas e sociais. Vale salientar que este processo de mudança não ocorre de forma uniforme para todos.

Para Brasil (2010) os limites cronológicos da adolescência são diferentes para algumas organizações, por exemplo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a adolescência é dos 10 aos 19 anos, enquanto a Organização das Nações Unidas (ONU) dos 15 aos 24 anos, para o Ministério da Saúde Brasileiro em suas políticas públicas considera-se adolescentes aqueles que tem entre 10 e 24 anos, já o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) estabelece o período entre 12 e 18 anos.

Vasconcelos-Raposo e colaboradores (2014) analisaram que as mudanças físicas que ocorrem nesse período são consideráveis e desencadeadas pela produção de hormônios, ocasionando diferenças significativas no corpo de meninas e meninos.

Já as mudanças psicológicas também são fundamentais e estão relacionadas com a mudança física, uma das principais preocupações desse período é a imagem corporal, afetada pela mídia significativamente e pelo olhar do outro, principalmente possíveis parceiros sexuais.

Há um grande problema relacionado ao culto de um determinado padrão de corpo estabelecido pela mídia e de como essa imagem interfere na percepção dos

adolescentes sobre o seu corpo, o que está relacionado com vários distúrbios alimentares que acometem adolescentes, principalmente do sexo feminino nesse período.

Segundo Petroski e colaboradores (2012) a imagem corporal pode ser entendida como uma construção multidimensional, que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seu corpo.

Todo e qualquer fator que se relacione com a imagem corporal real e ideal de um adolescente contribui para a formação da identidade e para avaliar a visão que possui de si mesmo.

Entretanto, essa imagem é única de cada indivíduo devido a sua história, conceito e trajetória de vida, refletindo diretamente em todos os aspectos pelos quais a pessoa vivencia e conceitua seu corpo (Fortes e colaboradores, 2013).

Infelizmente na adolescência há uma grande prevalência de transtornos alimentares, que são condições crônicas que interferem diretamente na alimentação e afetam negativamente a saúde física e mental do indivíduo.

Quando se trata de distúrbios alimentares, eles ainda apontam dois subtipos, o de consumo de alimentos excessivo e posteriormente compensatório e, o que tem uma redução rigorosa (Sousa e colaboradores, 2020).

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS, os transtornos alimentares acometem mais mulheres do que homens e geralmente na adolescência. Nessa fase, manifestam insatisfação com a composição corporal, o que pode vir a influenciar na formação da autoimagem (Brasil, 2019).

Observa-se que o estilo sedentário dos jovens leva a um resultado negativo, principalmente quanto ao ganho de peso involuntário e, em seguida, à insatisfação com a imagem corporal. Essa situação leva o indivíduo a optar por métodos compensatórios mais rápidos em busca de um resultado imediato (Moreno e colaboradores, 2014).

As definições que a mídia impõe, influenciam na formação do indivíduo negativamente, fazendo com que a busca do "corpo perfeito" apresentado nas mídias, seja intensa e que haja uma situação de descontentamento, por não se encaixar em um padrão favorável (Lima e colaboradores, 2019).

Cada vez mais associa-se a insatisfação com a imagem corporal em adolescentes a fatores até mesmo econômicos, culturais e sociais, uma vez que estes interferem diretamente na vida do indivíduo. Esse descontentamento pode visivelmente vir a impactar, de maneira negativa, os comportamentos psicossocial, físico e alimentar do indivíduo (Neves e colaboradores, 2015).

Tendo por base a importância de analisar as imagens real e ideal dos indivíduos, composição corporal, autoconceito e satisfação, este estudo tem como objetivo, avaliar a percepção de imagem corporal de cada adolescente participante.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo transversal descritivo, qualitativo e quantitativo, aplicado na Escola Estadual Cônego Paulo Monteiro, na cidade de São João da Mata, Minas Gerais. O estudo foi submetido ao Comitê da Universidade do Vale do Sapucaí e aprovado sob o CAAE n 14823719.7.0000.5102.

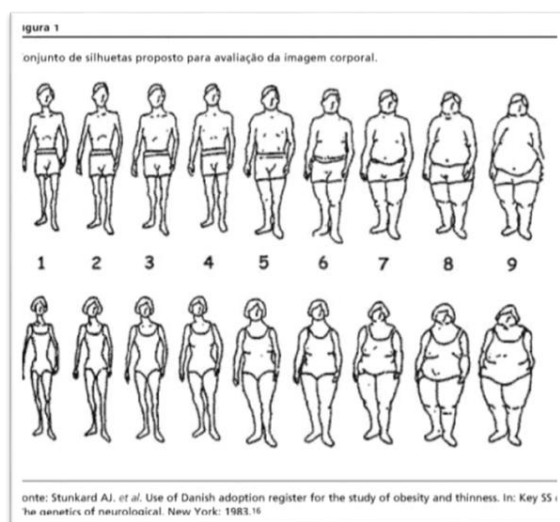
A amostra foi composta por 44 estudantes da 8ª série do ensino fundamental até o 3º ano do ensino médio, dentro da faixa etária de 14 à 17 anos; de ambos os sexos, após a assinatura no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Assentimento Livre Esclarecido. A pesquisa acarretou riscos mínimos, como um breve

acanhamento ao participante responder o questionário, mas os pesquisadores atentaram-se para reduzir tal possibilidade.

Para a avaliação antropométrica foi aferida a estatura através de uma fita métrica inelástica e para aferição do peso, foi utilizada uma balança mecânica de ponteiro com peso máximo de 150 kg. Todos os requisitos de aferição de peso e estatura, como solicitar que o participante estivesse com o mínimo de vestimentas possíveis, descalços e permanecessem imóveis, foram seguidos, afim de garantir a qualidade da aferição.

Após a obtenção dos dados antropométricos, foi calculado o Índice de Massa Corpórea – IMC (Quetelet, 1842) através da fórmula - altura dividido peso ao quadrado -  $Altura / \text{Peso}^2$  e posteriormente foram avaliados através das curvas de crescimentos de IMC por Idade propostas pela Organização Mundial de Saúde para classificação do estado nutricional.

Foi aplicado um questionário socioeconômico e um questionário para avaliação da imagem corporal proposto por Stunkard, Figure Rating Scale (FRS) (Figura 1) composto por nove silhuetas, desde a magreza até a obesidade, tanto para meninos quanto para meninas. O indivíduo deveria escolher as imagens que condissessem às respectivas perguntas: “Como você se vê?”, “Como você acha que os outros te veem?” e “Como você gostaria de ser?”



**Figura 1 - Escala de Stunkard.**

Os dados colhidos foram tabulados no Microsoft Excel® 2016 e submetidos a análise estatística. Foram utilizadas medidas de tendência central para variáveis quantitativas e frequência absoluta e relativa para variáveis categóricas. Utilizou-se o programa Minitab versão 18.1 e Statistical Package for the Social Sciences, inc. (SPSS) Chicago, USA, versão 22.0. O nível de significância utilizado como critério de aceitação ou rejeição nos testes estatísticos foi de 5% ( $p < 0,05$ ).

Para análise dos resultados foram aplicados Análise de correlação de Spearman para estudar a correlação entre as variáveis estudadas; Teste de Mann-Whitney para estudar se existe diferença entre as medianas de duas populações e Teste de Kruskal-Wallis para estudar a variância entre as respostas com níveis categóricos.

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa 44 adolescentes, sendo que a prevalência da população foi do sexo feminino, com 59,09%; a maioria na média de uma faixa etária de 15 anos, com  $\sigma$  de 1,19.

Quanto aos valores averiguados/aferidos de peso, notou-se que a maioria dos adolescentes pesavam em média 61,27 quilos, sendo 13,81 de  $\sigma$ ; e quanto ao peso relatado por eles, o número foi bem próximo, apresentando também uma média de 61,52 quilos, sendo 14,03 de  $\sigma$ .

Em relação à altura aferida, os adolescentes avaliados possuíam em média

1,66 m de altura, com um  $\sigma$  de 0,10; enquanto os dados colhidos de altura relatada por eles também não foram números distantes da real altura, tendo uma média de 1,65 m com um  $\sigma$  de 0,10.

Comparando o peso relatado com o peso aferido e a altura relatada com altura aferida, os valores encontrados foram muito próximos, o que significa que não houve uma discrepância na noção que os adolescentes tinham de si mesmos, e os dados reais aferidos de peso e altura, sendo classificados como eutróficos.

A grande maioria não possui o hábito de fumar, sendo que apenas 1 participante alega ser tabagista (2,27%), apresentando um  $\sigma$  de 1,15; apenas 10 dos adolescentes participantes possuem o hábito de consumir álcool (22,72%), com um desvio padrão de 0,42.

Grande parte dos participantes possuem o hábito de praticar atividade física, sendo que 38 deles alegaram essa prática (86,36%), com um  $\sigma$  de 0,34. Comparando-se o número total de indivíduos avaliados nessa escola durante o estudo, foi considerável o valor encontrado de participantes que afirmaram praticar atividade física.

Todos os participantes possuem estado civil solteiros, ou seja, 100% da amostra; apenas 1 participante alegou não morar com os pais (2,27%). a média encontrada para a pergunta de quantas pessoas moram na mesma casa foi de 3 a 4 pessoas aproximadamente, com um  $\sigma$  de 0,65.

**Tabela 1 - Descrição da amostra.**

	Variáveis - n=44	Média
Idade (anos)	15,77	
Sexo (n)	F = 26 M = 18	59,09 40,90
Estatura Relatada (m)	1,65	
Estatura Aferida (m)	1,66	
Peso Relatado (kg)	61,52	
Peso Aferido (kg)	61,27	
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	22,09	
Tabagista (n)	S = 1 N = 43	2,27 97,73
Possuem o hábito de consumir álcool (n)	S = 10 N = 34	22,72 77,28
PAF (n)	S = 38 N = 6	86,36 13,64

**Tabela 2 - Classificação do estado nutricional.**

Estado Nutricional		
Classificação Estado Nutricional	Nº Participantes - n	Percentual (%)
1 - Baixo IMC para idade	1	2 %
2 - IMC adequado - Eutrófico	33	75 %
3 - Sobrepeso	7	16 %
4 - Obesidade	3	7 %
Total	44	100 %

**Tabela 3 - Questões questionário de silhuetas.**

Questões Questionário Silhuetas										
Questões		Alternativas / Silhuetas								
		S - 1	S - 2	S - 3	S - 4	S - 5	S - 6	S - 7	S - 8	S - 9
A	F	1	6	2	10	4	2	1	0	0
	M	1	1	5	7	2	2	0	0	0
Total A		2	7	7	17	6	4	1	0	0
B	F	0	7	3	9	3	2	1	0	1
	M	1	2	6	4	3	2	0	0	0
Total B		1	9	9	13	6	4	1	0	1
C	F	0	3	12	10	1	0	0	0	0
	M	0	0	4	11	3	0	0	0	0
Total C		0	3	16	21	4	0	0	0	0
Total Silhuetas		S - 1	S - 2	S - 3	S - 4	S - 5	S - 6	S - 7	S - 8	S - 9
		3	19	32	51	16	8	2	0	1

O índice de massa corporal (IMC) obtido a partir da altura e peso aferidos dos participantes foi de 22,09 kg/m<sup>2</sup> em média, com um desvio padrão de 4,28 sendo que 33 dos participantes avaliados foram classificados com eutróficos ou peso adequado quanto ao estado nutricional, totalizando um percentual de 75% da amostra, com um desvio padrão de 0,62.

A classificação pelo estado nutricional foi verificada por meio de frequência simples e apresentada na Tabela 2.

Quanto às questões A, B e C do questionário de silhuetas - sendo as seguintes perguntas: A: "Como você se vê?", B: "Como você acha que os outros te veem?" e C: "Como você gostaria de ser?" - a predominância de respostas foram relacionadas a silhuetas que condizem à indivíduos eutróficos.

Observa-se nesse estudo que a maior parte dos adolescentes participantes, de ambos os sexos, assinalaram com mais frequência a figura de número 4, que representa uma silhueta eutrófica, o que tem total relação com os dados obtidos através da aferição de peso e altura, que também apresentaram dados de eutrofia prevalentes na amostra.

Foi possível identificar que a maioria dos participantes do estudo que foi avaliada,

possui uma visão referente à sua imagem corporal condizente aos dados obtidos.

A prevalência de adolescentes que se identificam com silhuetas eutróficas ao responderem ao questionário, se assemelha com a predominância de indivíduos também classificados eutróficos pelo seu estado nutricional após avaliação de altura e peso reais.

## DISCUSSÃO

Ao correlacionarmos a autopercepção com o estado nutricional não houve distorção da realidade. A percepção da imagem corporal foi obtida por autoavaliação, com o uso de uma escala de silhuetas corporais e a maioria dos indivíduos da pesquisa se identificaram como eutróficos.

Segundo o dicionário de Língua Portuguesa a eutrofia é caracterizada por um estado nutricional adequado.

Segundo Lopes e colaboradores (2009) o estado nutricional é definido como o grau com o qual as necessidades fisiológicas por nutrientes são supridas e, quando há desequilíbrio nessa relação, podem ocorrer distúrbios nutricionais, quer por falta, quer por excesso.

A maioria dos artigos pesquisados demonstravam que os adolescentes



apresentavam distorção de sua imagem corporal.

Branco e colaboradores (2006) observaram em sua pesquisa que as meninas geralmente são mais críticas com sua imagem corporal, não demonstrando satisfação com o seu corpo, mesmo estando em estado eutrófico.

Já os meninos identificados na pesquisa de Branco e colaboradores (2006) consideraram-se em estado de eutrofia, mesmo quando não estavam.

Os dados observados pelos autores demonstram o papel representado pela mídia na definição de um padrão corporal, já que a extrema magreza é padrão de beleza para as meninas.

O que Secchi e colaboradores (2009) observaram em sua pesquisa é que devido ao desenvolvimento de vários problemas nutricionais, os modelos de padrão de beleza têm se alterado e há um cuidado maior da mídia de não estabelecer padrões irreais de corpos.

O atual estudo trouxe dados diferentes, devido ao fato de que a amostra avaliada de adolescentes de ambos os sexos entre 14 e 17 anos de uma escola pública não apresentou nenhuma distorção com a imagem corporal, sendo percebida claramente através das informações colhidas que a visão de cada participante em relação à sua autoimagem e medidas reais de peso e altura não se destoam.

A forma como a maioria dos participantes se vê e se descreve, é de acordo com seu estado nutricional e imagem corporal reais, o que indica que não houve uma distorção de imagem significativa na amostra avaliada.

Guerra e colaboradores (2016) classificam o comportamento sedentário como aquele onde são realizadas atividades de pequena movimentação, que ocorrem com o corpo em posição sentada ou reclinada e onde as atividades são realizadas com o mesmo consumo de gasto energético de quando o corpo está em repouso.

São classificadas assim como sedentárias várias atividades que estão presentes no cotidiano dos adolescentes, como fazer uso do telefone, assistir à televisão, usar computador ou videogame, no deslocamento feito em carros ou transportes coletivos, e no ambiente de trabalho e na escola quando passam a maior parte do tempo sentados.

O comportamento sedentário não foi observado nos adolescentes da presente pesquisa, sendo que 86,36% dos adolescentes entrevistados declararam que possuem o hábito de praticar atividade física ao menos uma vez por semana.

Conforme Souza (2010) há várias razões para que na infância e na adolescência se pratiquem atividades físicas, como o fato de crianças e adolescentes sedentários serem mais suscetíveis a desenvolver doenças crônicas, cardiovasculares e degenerativas na vida adulta, além de que os benefícios alcançados com a prática de atividades físicas na adolescência persistem na vida adulta.

Para Lima e colaboradores (2019) a prática regular de atividade física é um fator importante para o desenvolvimento psicomotor e funcional de crianças e adolescentes, além de contribuir para o desenvolvimento social e intelectual.

Souza (2010) afirma que após a realização de pesquisas, órgãos governamentais dos Estados Unidos da América recomendaram que crianças e adolescentes façam pelo menos 60 minutos de atividades físicas de moderada para rigorosa, de três a mais dias por semana.

Entretanto o último relatório publicado pela Organização Mundial de Saúde determinou as tendências globais da prática de atividades físicas por adolescentes e demonstrou que são urgentes a adoção de medidas que busquem aumentar os níveis de atividade física para meninas e meninos de 11 a 17 anos.

O estudo concluiu que mais de 80% dos adolescentes no mundo não cumpriram as recomendações atuais da OMS de pelo menos uma hora de atividade física por dia. A pesquisa mostra que os níveis de atividade física insuficiente em adolescentes continuam extremamente altos, comprometendo sua saúde atual e futura.

Entre os benefícios para a saúde de um estilo de vida fisicamente ativo durante a adolescência, estão a melhoria da aptidão cardiorrespiratória e muscular, saúde óssea e cardiometabólica e efeitos positivos no peso, além de ser fundamental para o desenvolvimento cognitivo e auxiliar na socialização.

## **CONCLUSÃO**

Os dados aqui apresentados foram obtidos por meio do exame antropométrico,

que permitiu verificar o estado nutricional mediante os resultados de IMC e curva de IMC por idade.

Além disso, os sujeitos participantes responderam a um questionário cujo propósito foi verificar a visão subjetiva de cada um com relação à imagem corporal.

A partir dos dados obtidos com a atual pesquisa, pode-se concluir que a maioria dos adolescentes participantes não apresentam distorção de imagem corporal.

A amostra avaliada não demonstrou nenhum resultado significativo indicando distorção na imagem corporal e insatisfação com a mesma e, que de acordo com as hipóteses iniciais da elaboração da pesquisa, elas foram contrariadas.

A introdução trouxe dados de estudos publicados referentes à públicos na fase da adolescência que de certa forma apresentavam transtornos em relação a autoimagem, descontentamento, insatisfação ou distorção com a imagem corporal.

Porém, após analisar as informações colhidas da amostra avaliada, os resultados apresentaram uma certa divergência ao comparar com os dados da introdução e com a hipótese inicial, denotando um desfecho diferente.

A percepção de imagem corporal analisada nos indivíduos participantes desse estudo condiz com a real imagem de cada um deles e com os dados obtidos deles, referente a peso e altura.

Foram resultados consideravelmente positivos, quando se diz respeito à distorção de imagem corporal, trazendo uma ideia de adolescentes mais satisfeitos em relação a autoimagem e com uma menor incidência de indivíduos com distorção de imagem corporal no ambiente onde foram coletados os dados.

As informações obtidas compreenderam a visão de um sujeito coletivo e, serão de grande relevância para quem lida com adolescentes.

A falta de uma tomada de consciência quanto ao estereótipo e aceitação resulta em adolescentes insatisfeitos com o corpo ou objeto de discriminação.

Por essa razão, faz-se necessária a orientação de um profissional em nutrição a fim de contribuir para essa orientação e acompanhamento.

## REFERÊNCIAS

1-Branco, L. M.; Hilário, M. O. E.; Cintra, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. *Rev. Psiq. Clín.* Vol. 33. Num. 6. 2006. p. 292-296.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção em Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde. / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção em Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, Área Técnica de Saúde do Adolescente e do Jovem. Brasília: Ministério da Saúde. 2010.

3-Brasil. OPAS. (Org.). Transtornos Alimentares: Transtornos Alimentares. 2019. Disponível em: <[www.opas.org.br](http://www.opas.org.br)>. Acesso em: 23/04/2019.

4-Fortes, L. S.; Miranda, V. P. N.; Ferreira, M. E. C. Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes de Juiz de Fora-MG. *Pensar a Prática.* Vol. 16. Num. 2. 2013. p. 320- 618.

5-Guerra, P. H.; Farias Junior, J. C.; Florindo, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. *Rev. Saúde Pública.* Vol. 50. Num. 9. 2016.

6-Lima, M. F. C.; Lopes, P. R. N. R.; Silva, R. G.; Faria, R. C.; Amorim, P. R. S. Marins, J.C. B. Questionários para avaliação do nível de atividade física habitual em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Bras. Ciênc. Esporte.* Vol. 41. Num. 3. 2019. p. 233-240.

7-Lopes, A. C. S.; Caiaffa, W. T.; Sichieri, R.; Mingoti, S. A.; Lima-Costa, M. F. F. Estado nutricional: antropometria, consumo alimentar e dosagens bioquímicas de adultos e idosos - projeto Bambuí um estudo de base populacional. *Revista Mineira de Enfermagem.* Vol. 12. Num. 4. 2009.

8-Mendes, N. V. F. Satisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes do Ensino Secundário: relação com a prática de atividade física. Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria. 2016.

9-Moreno, L. A.; e colaboradores. Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The helena (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Adv. Nutr.* Vol. 5. Núm. 5. 2014. p. 615-623.

10-Neves, A. N.; Hirata, K. M.; Tavares, M. C. G. C. F. Imagem corporal, trauma e resiliência: reflexões sobre o papel do professor de Educação Física. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional.* Vol. 19. Num. 1. 2015. p. 97-104.

11-Petroski, E. D.; e colaboradores. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciênc. Saúde coletiva.* Vol.17. Num. 4. 2012.

12-Secchi, K.; Camargo, B. V.; Bertoldo, R. B. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa.* Vol. 25. Num. 2. 2009. p. 229-236.

13-Sousa, M. R. M.; Rodrigues, P. A. S.; Rodrigues, I. P.; Silva, A. C. F. Avaliação da percepção da imagem corporal em adolescentes de uma escola pública estadual no município de Fortaleza-Ceará. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.* São Paulo. Vol. 14. Num. 87. 2020. p. 571-577.

14-Souza, R. P. Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em: crianças e adolescentes, no adulto e no idoso. *Cinergis.* Vol. 11. Num. 1. 2010. p.52-59.

15-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 Ciência e Desporto.* Porto. Vol. 14. Num. 3. 2014. p.15-32.

Recebido para publicação em 15/12/2020  
Aceito em 20/03/2021