

SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

SOUZA, Marina Batista de Souza ^a ; CARVALHO, Felipe Moniz ^b ;
MOTA JÚNIOR, Rômulo José ^c ; OLIVEIRA, GUEDES, Juliano Magalhães ^d

^a Curso de Educação Física – UNIFAGOC

^b Curso de Educação Física – UNIFAGOC

^c Curso de Educação Física – UNIFAGOC

^d Curso de Educação Física – UNIFAGOC



RESUMO

Imagem corporal é a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio em relação a sua forma física, ao padrão de aceitação pela sociedade e pela mídia. Sentimento de insatisfação com a imagem corporal causa frustrações nas pessoas e podem levá-las à adesão a distúrbios alimentares, que, se não tratados a tempo, podem levar o indivíduo a óbito. Dessa forma, este estudo teve como objetivo avaliar a satisfação com a imagem corporal (IC) em estudantes de educação física, estado nutricional (EN) e nível de atividade física (NAF). Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal, que utilizou o Body Shape Questionnaire (BSQ) para avaliar a insatisfação corporal, massa corporal e estatura auto referidas e para o cálculo do índice de massa corporal (IMC). Para avaliar os NAF foi utilizado o questionário internacional de atividade física - versão curta (IPAQ). Observou-se um baixo índice de insatisfação corporal, uma vez que a maioria dos avaliados (50%) se encontrava com IMC normal, 43,1% eram ativos e 36,2%, muito ativos. As mulheres apresentaram maior pontuação no escore BSQ que os homens, e demonstraram ser mais inativas fisicamente em relação a eles; a atividade física e o estado nutricional tiveram associação positiva com a percepção da imagem corporal. Conclui-se que a maioria dos avaliados está livre de insatisfação corporal e que a IC não esteve associada ao estado nutricional e ao nível de atividade física.

Palavras-chave: Obesidade. Percepção corporal. Comportamento alimentar.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica degenerativa não transmissível, caracterizada pelo acúmulo excessivo do tecido gorduroso em regiões localizada ou generalizadas do corpo, (PINHEIROS; FREITAS; CORSO, 2004) sendo considerada um problema de saúde pública mundial, que atinge adolescentes, crianças e adultos (MACEDO et al., 2015).

De acordo com a vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL, 2015), 53,9 % da população brasileira está acima do peso, e o número de adultos obesos é de 18,9 % em ambos os sexos, e a tendência é aumentar.

Indivíduos obesos são alvo de críticas e julgamentos pela sociedade, que estabelece, como regra, um corpo magro e curvilíneo como modelo de beleza ideal (MACEDO et al., 2015). Ademais, a valorização da mídia por um estereótipo de corpo curvilíneo e esbelto influencia negativamente indivíduos que não se enquadram nesse

padrão, o que os leva a adotarem medidas arriscadas para conseguirem uma imagem corporal aceitável (RUSSO et al., 2005 citado por ALMEIDA; BAPTISTA, 2016), como procedimentos estéticos, dietas mirabolantes e até mesmo cirurgias plásticas para atingirem um resultado rápido, deixando a saúde em segundo plano (AZEVEDO, 2007 apud ROWER; FERREIRA; HOCH, 2012).

A imagem corporal corresponde às ilustrações formadas na mente do mesmo indivíduo em relação a sua forma física. Sentimentos negativos quanto à imagem corporal podem ser desenvolvidos através de comparações da própria aparência com a aparência de outros. Nesse sentido, o atual modelo de beleza imposto determina um corpo magro para as mulheres e musculoso para os homens (MIRANDA et al., 2012).

A prática regular de atividade física contribui de forma positiva para a manutenção da saúde, pois reduz o risco de doenças cardiovasculares e controla a pressão arterial (GUEDES; OLIVEIRA LOPES, 2010), auxilia positivamente na composição corporal, reduz os níveis de depressão e ansiedade, além de causar uma melhora na autoestima (SANTOS SILVA; GIMENES NUNES, 2014) e na qualidade de vida de indivíduos que estão insatisfeitos com sua imagem corporal (FIRMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

Devido ao padrão de beleza imposto, indivíduos obesos são os mais insatisfeitos com sua imagem corporal, levando-os a buscarem a prática de atividade física tendo como maior propósito o emagrecimento (FIRMINO; PIZZINO; REIS, 2010), o que pode se tornar uma prática abusiva, deixando-os mais vulneráveis a distúrbios alimentares que são prejudiciais à saúde (MIRANDA et al., 2012).

Estudos realizados em acadêmicos de educação física que objetivaram investigar alguns fatores associados à imagem corporal mostraram que, em relação ao excesso de peso, a insatisfação com a IC foi maior no público feminino, enquanto que a insatisfação devido à magreza foi maior no público masculino (SILVA; SAENGER; PEREIRA, 2011). Em outro estudo, realizado também com universitários de educação física, que objetivou avaliar a percepção da imagem corporal e saúde, demonstrou-se que 78% dos avaliados não apresentaram excesso de gordura, porém 72% se diziam insatisfeitos com a imagem corporal (QUIOCA et al., 2010).

É importante destacar que os profissionais de educação física são uma grande referência de padrão de estereótipo imposto pela sociedade. Porém, ainda não está claro se os próprios profissionais estão satisfeitos com sua saúde, aparência física e NAF. Portanto, este estudo tem como objetivo avaliar a satisfação com a imagem corporal em estudantes de educação física, seu estado nutricional e NAF.

METODOLOGIA

Delineamento e amostra

Foi realizado um estudo descritivo com delineamento transversal em universitários matriculados no curso de Educação Física do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC), da cidade de Ubá-MG.

A coleta de dados ocorreu no período de junho a agosto de 2017. Participaram do estudo 60 universitários, de ambos os sexos, devidamente matriculados nos cursos de licenciatura e bacharelado.

Procedimentos

Inicialmente o diretor da instituição foi informado sobre o estudo e autorizou sua execução. Os alunos foram informados sobre os objetivos do estudo e selecionados de forma voluntária e aleatória. Critérios de inclusão: estar matriculado em qualquer período do curso de educação física licenciatura ou bacharelado, ter entre 18 e 35 anos e não estar em período de gestação. A coleta de dados foi realizada em uma sala de aula, por um profissional devidamente capacitado. Antes da realização do estudo, os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, obedecendo às normas para realização de pesquisa em seres humanos, segundo as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996), do Conselho Nacional de Saúde.

Avaliação da Imagem Corporal

Para avaliar o nível de satisfação com a imagem corporal, foi utilizado o Body Shape Questionnaire (BSQ), desenvolvido por Cooper et al. (1987), validado e traduzido para o português por Cordas e Neves (1999) e validado para uma população de universitários brasileiros por Di Pietro e Silveira (2008).

O BSQ contém 34 perguntas a respeito de como a pessoa tem se sentido em relação a sua aparência, e as respostas possíveis variam de 1 (Nunca) a 6 (Sempre) pontos (SANTOS; LEGNANI et al., 2012).

Quanto à classificação, o BSQ-34, foram classificados de duas formas: satisfeitos (todos aqueles livres de insatisfação corporal); e insatisfeitos (aqueles classificados com um nível de insatisfação corporal leve, moderado ou grave).

Tabela 1: Classificação da imagem corporal em relação ao Body Shape Questionnaire

CLASSIFICAÇÃO	PONTUAÇÃO
Ausência de insatisfação	≤ 80
Leve insatisfação	80 a 110
Moderada insatisfação	110 a 140
Grave insatisfação	≥ 140

Fonte: dados de pesquisa.

Avaliação antropométrica

Para mensurar o IMC, que representa a razão do peso em quilogramas pelo quadrado do valor da estatura em metros (WHO, 1998), realizou-se uma avaliação auto referida da massa corporal e estatura.

Para avaliar o NAF, aplicou-se o questionário internacional de atividade física (IPAQ- versão curta), validado para a população brasileira por Matsudo et al. (2001). Quanto a sua classificação, o IPAQ divide os indivíduos em categorias de acordo com a tabela abaixo.

Tabela 2: Classificação do nível de atividade física em relação ao IPAQ

Sedentário	Menos de 10 minutos/semana de AF contínua.
Insuficientemente ativo A	Mais de 10 minutos/semana de AF contínua - 5 dias/semana ou 150 minutos/semana
Insuficientemente ativo B	Não atinge nenhum dos critérios para ser classificado como Insuficientemente ativo A.
Ativo	a. AF vigorosa ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b. Moderada ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c. Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 minutos/semana;
Muito ativo	a. AF vigorosa ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/ sessão; b. AF vigorosa ≥ 3 dias/ semana e ≥ 20 minutos/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias na semana e ≥ 30 minutos.

Fonte: dados de pesquisa.

Análise Estatística

Para a normalidade dos dados, utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov. Posteriormente, para caracterização da amostra, foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio-padrão para os dados paramétricos; mediana, valores mínimos e máximos para os dados não paramétricos) e os cálculos das prevalências de acordo com as classificações. A relação entre imagem corporal e o estado nutricional, bem como da imagem corporal com o NAF, foi obtida por meio da Correlação de Pearson. Adotou-se um nível de significância de $p < 0,05^*$, sendo as análises realizadas por meio do software SPSS Statistics 20.

RESULTADO

Participaram da pesquisa 60 universitários, com média de idade de 22 anos, sendo 30 do sexo feminino e 30 do sexo masculino; a média do peso corporal, estatura e IMC auto referidas foi de $72,2 \pm 12,1$ kg, $1,70 \pm 0,93$ m e $24,91 \pm 3,35$ kg/m², respectivamente. A média de pontuação do BSQ foi de $74,2 \pm 19,5$ nos homens e $90,64 \pm 35,77$ nas mulheres. A maior parte dos avaliados está livre de insatisfação corporal (55,2%) e apresentou classificação normal do estado nutricional (50%); 6,9% apresentaram obesidade, e 43,1% são ativos fisicamente.

A Tabela 3 apresenta a média e o desvio padrão encontrados nas variáveis relacionadas a idade, peso, altura, IMC, imagem corporal, minutos de atividade física e minutos em repouso. Foi possível identificar diferença entre as médias alcançadas a favor dos homens, tanto na imagem corporal, quanto no NAF, já no IMC, as mulheres registraram média inferior à dos homens.

Tabela 3: Valores de média e desvio padrão das características descritivas dos estudantes

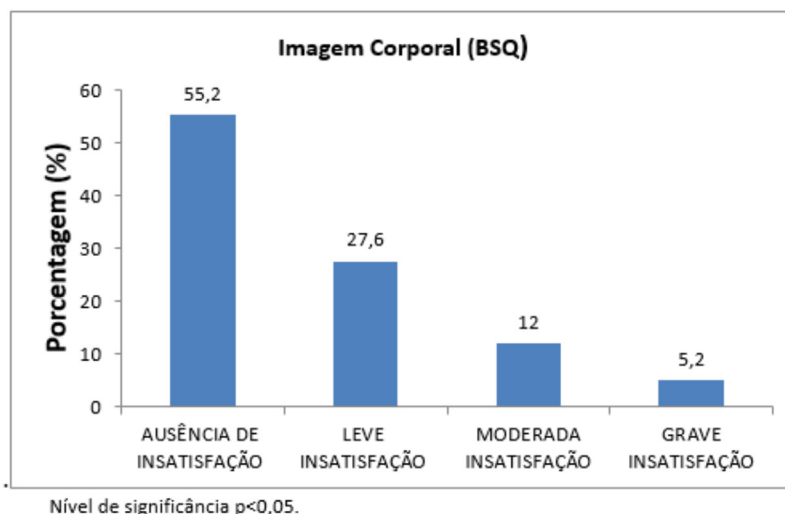
Variáveis	Todos	Masculino	Feminino	p- valor
Idade (anos)	22 (18-35)	23 (18-34)	22 (19-35)	0,231
Massa Corporal (kilos)	$72,2 \pm 12,1$	$79,2 \pm 9,5$	$64,7 \pm 9,8$	$< 0,001$
Estatura (metros)	$1,70 \pm 0,93$	$1,76 \pm 0,74$	$1,63 \pm 0,65$	$< 0,001$
IMC (kg/m ²)	$24,91 \pm 3,35$	$25,58 \pm 2,97$	$24,19 \pm 3,63$	0,115
Imagem Corporal (pontos)	$82,1 \pm 29,4$	$74,2 \pm 19,56$	$90,64 \pm 35,77$	0,033
Atividade Física (minutos)	652 ± 415	663 ± 312	640 ± 509	0,586
Assentado (minutos)	902 ± 290	924 ± 238	880 ± 341	0,840

BSQ (Body Shape Questionnaire); NAF (Nível de atividade física); IMC (Índice de massa corporal); teste de Kolmogorov-Smirnov. Nível de significância $p < 0,05$.

Fonte: dados de pesquisa.

Verificou-se, de acordo com a Figura 1, que 55,2% dos avaliados estão livres de insatisfação e que 27,6% apresentaram leve insatisfação. Ainda de acordo com o mesmo gráfico, podemos notar que 12% dos universitários apresentaram moderada insatisfação, e 5,2% apresentaram grave insatisfação com a imagem corporal.

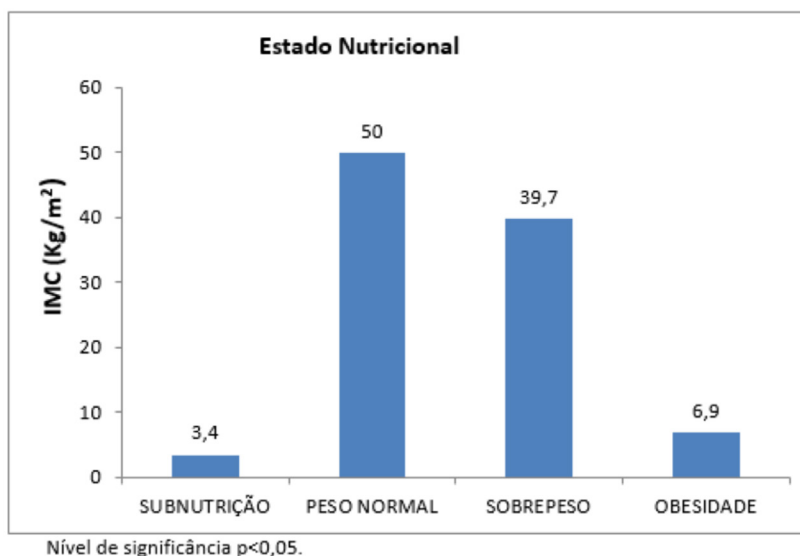
Figura 1: Classificação dos estudantes em relação a satisfação com a imagem corporal de acordo com BSQ



Fonte: dados de pesquisa.

A avaliação do estado nutricional dos graduandos de educação física, utilizando o IMC como parâmetro, demonstra que 50% estão com o peso adequado à sua estatura.

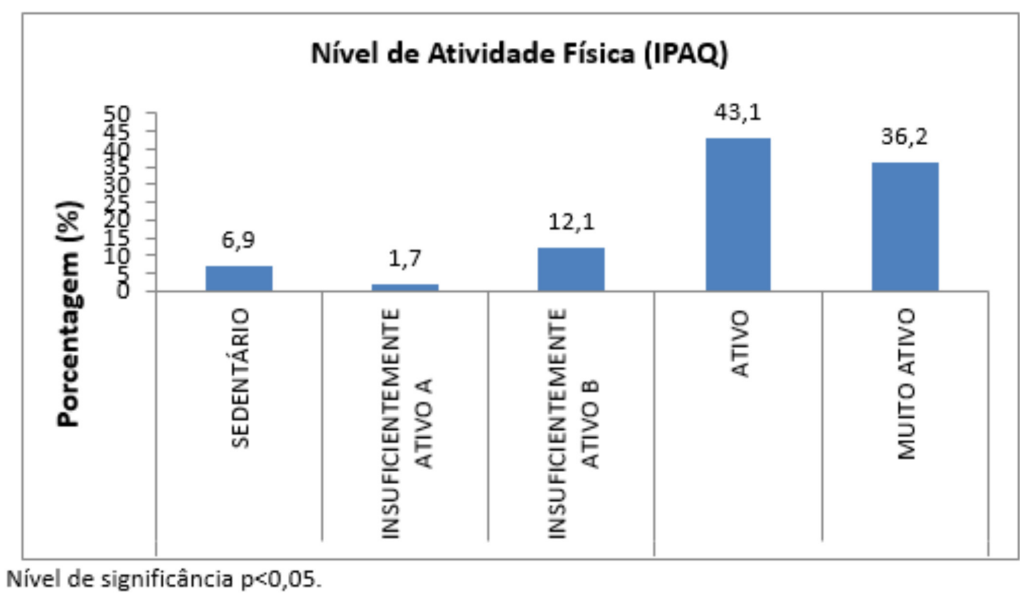
Figura 2: Classificação dos estudantes em relação ao estado nutricional



Fonte: dados de pesquisa.

A avaliação do NAF da amostra do presente estudo demonstra que aproximadamente 80% dos alunos são ativos fisicamente (Figura 3).

Figura 3: Classificação dos estudantes em relação ao nível de atividade física



Fonte: dados de pesquisa.

Ao correlacionar o índice de massa corporal, minutos de atividade física e minutos assentados com a percepção da imagem corporal, é possível perceber que não houve relação entre as variáveis (Tabela 4).

Figura 4: Correlação entre imagem corporal, IMC, minutos de atividade física e minutos assentados

CORRELAÇÃO	IMAGEM CORPORAL	
IMC	$R^2=0,208$	$P=0,118$
MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA	$R^2=0,194$	$P=0,145$
MINUTOS ASSENTADO	$R^2= -0,013$	$P=0,925$

r: coeficiente de correlação; p: nível de significância; nível de significância $p < 0,05$.

Fonte: dados de pesquisa.

A Tabela 4 demonstra as correlações entre imagem corporal, IMC e os minutos de prática de atividade física e minutos assentados. Foram identificadas associações negativas entre IMC e imagem corporal ($r^2= 0,208$, $p=0,118$), entre os minutos de atividade física e imagem corporal ($r^2=0,194$, $p=0,145$), e associações positivas entre os minutos assentados e a imagem corporal ($r^2=0,013$, $p=0,925$).

DISCUSSÃO

Esta investigação teve como objetivo avaliar a satisfação com a IC em estudantes de educação física, seu EN e NAF. Os resultados encontrados evidenciaram uma prevalência de normalidade em relação ao estado nutricional, altos índices de prática de atividade física regular. A baixa prevalência de insatisfação corporal pode ter ocorrido devido ao uso do BSQ, que é mais fidedigno para avaliar indivíduos com sobrepeso/obesidade.

No presente estudo, as mulheres se mostraram mais insatisfeitas com a IC que os homens, o que já era esperado, pois resultados semelhantes foram encontrados na literatura. No estudo de Miranda et al. (2012), que objetivou verificar a prevalência de insatisfação corporal e estado nutricional em homens e mulheres universitárias de diferentes áreas de conhecimento, os resultados demonstraram que as mulheres estão mais preocupadas com a imagem corporal que os homens. A maioria dos participantes apresentou classificação normal quanto o estado nutricional, porém os universitários da área da saúde apresentaram uma menor classificação.

A partir dos resultados encontrados nesta pesquisa, percebeu-se que a minoria dos avaliados (44,8%) apresentou algum tipo de insatisfação corporal, semelhante aos nossos achados. Estudo de Garcia et al. (2010) com estudantes da área da saúde demonstrou que os estudantes de educação física apresentaram menor insatisfação corporal em relação aos estudantes de medicina. Diferentemente, outros estudos encontraram maior insatisfação corporal em estudantes da área da saúde (QUIOCA et al., 2010; SILVA; SAENGER; PERIRA, 2011). Quioca et al. (2010) discutiram que a maior insatisfação corporal em estudantes de educação física ocorreu devido ao fato de eles se tratarem diretamente de questões vinculadas ao corpo.

A ausência de insatisfação corporal e alto NAF encontrada no presente estudo não teve relação com o NAF e a imagem corporal; possivelmente esses valores podem estar atribuídos à própria característica do curso, suas aulas práticas e a sua forte influência sobre os alunos quanto aos benefícios da prática regular de atividade física. Corroborando com esses achados, Miranda et al. (2010), em estudo semelhante com estudantes de educação física, encontrou um alto nível de atividade física regular e apenas 1% de sedentarismo; além disso, os indivíduos mais ativos mostraram tendência a maior satisfação corporal.

Ferrari et al. (2012) verificaram a associação da insatisfação com a imagem corporal, com o nível de atividade física e o estado nutricional em universitários; a prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi maior nas mulheres (90,1%) que nos homens (9,9%); quanto à inatividade física, os homens apresentaram menor prevalência em relação às mulheres; e houve uma maior prevalência de insatisfação corporal nos indivíduos com excesso de peso de ambos os sexos. Vale ressaltar que inicialmente o BSQ foi criado para avaliar insatisfação corporal apenas em mulheres; é provável que ele capte maior distorção nesse público.

Com relação ao estado nutricional, o presente estudo encontrou uma prevalência de normalidade entre os avaliados, o que é um fator positivo, pois, quanto maior o IMC

do indivíduo, mais insatisfeito ele se encontra com sua IC (JUNIOR et al., 2015). Pelegrini e Petroski (2010) demonstram em seu estudo que indivíduos com EN inadequado (sobrepeso/obesidade) tiveram 2,66 vezes mais chances de apresentarem maior insatisfação corporal que os indivíduos com estado nutricional adequado.

Nossos resultados também demonstraram uma baixa prevalência de obesidade (6,9%) e moderada prevalência de sobrepeso (39,7%), porém é importante ressaltar que o excesso de peso pode ter ocorrido devido a uma maior quantidade de massa muscular. Em consonância, estudo de Laus, Moreira e Costa (2009) também encontrou uma baixa prevalência de sobrepeso e nenhuma prevalência de obesidade em universitários de educação física.

Em relação aos níveis de atividade física, os resultados mostram que apenas 6,7% dos avaliados são sedentários, e que os homens são mais ativos fisicamente que as mulheres. Paralelamente, estudo de Silva et al. (2007) analisou o NAF dos estudantes da área da saúde/biológica da Universidade Federal de Juiz de Fora e não encontraram nenhuma incidência de sedentarismo nos alunos de educação física. Nesse mesmo estudo, os homens se mostraram mais ativos fisicamente que as mulheres. Meneguci et al. (2010) realizaram um estudo para determinar o NAF em universitários de educação física e encontram um nível de sedentarismo de apenas 0,8%; nesse mesmo estudo, os homens se mostraram mais ativos fisicamente em comparação às mulheres.

Considera-se que a prática regular de atividade física é um importante comportamento para proporcionar bem-estar e deve ser incentivada ao longo da vida. No presente estudo, a atividade física teve uma associação positiva com a percepção da imagem corporal e o nível de atividade física; semelhantes resultados foram encontrados por Bracht et al. (2013), cujos resultados demonstraram que atividade física e o estado nutricional tiveram associação positiva com a percepção da imagem corporal. O estado nutricional inadequado é um agente negativo sobre a satisfação corporal dos indivíduos (FONTES et al., 2011).

Os resultados do nosso estudo e da literatura apresentada poderiam ser explicados parcialmente pelo fato de os homens terem maior NAF que as mulheres desde a infância. A infância é um momento da vida em que as mulheres praticam menos atividade física que os homens, e isso se nota nas atividades do lazer, já que as mulheres preferem brincar de bonecas e assistir à televisão, enquanto os homens preferem jogar bola e correr. Hábitos aprendidos na infância tendem a se repetir até a fase adulta, o que pode justificar o fato de os homens serem mais ativos fisicamente que as mulheres. Porém, é necessário que se realizem estudos futuros para confirmar essa informação.

Por fim, é imperativo ressaltar que a imagem corporal de estudantes de educação física e de outros profissionais da área da saúde veiculam como referência de estereótipos a serem seguidos por indivíduos que anseiam por uma orientação adequada, a fim de melhorarem sua saúde, modificarem positivamente sua composição corporal (aumento de massa magra e redução de massa gorda), resgatarem sua autoestima e, é claro, fiquem satisfeitos com sua aparência física. Assim, é fundamental que estudantes de educação

física tenham um zelo maior com seu corpo, saúde e NAF.

Temas sobre estética e corpo, que são abordados durante a graduação, provavelmente têm conscientizado os graduandos a terem uma relação positiva com sua aparência física; assim, esses profissionais da saúde poderão orientar as pessoas a tomarem atitudes saudáveis que possam deixá-las mais satisfeitas com sua imagem corporal.

Um dos fatores limitantes do presente estudo foi a ausência de outros métodos para avaliar e quantificar o tecido adiposo, estabelecendo relações com o índice de insatisfação corporal, além do IMC, que não mostra diferença entre massa magra e gordura; contudo, esse procedimento de avaliação é válido para fornecer informações do estado nutricional da população. Outro fator limitante foi a aplicação somente do BSQ para avaliar a satisfação com a imagem corporal, pois ele não permite saber se o avaliado está insatisfeito com a magreza ou o sobrepeso, enquanto muitos outros estudos também utilizam um outro questionário que permite analisar essas variáveis e respaldam a importância de avaliar a insatisfação com a magreza.

Ademais, sugere-se a necessidade de realização de estudos que façam comparação de múltiplos fatores associados à prática de atividade física e à distorção da imagem corporal em universitários de diversos cursos, especialmente os da saúde, que trabalharão com pessoas com distúrbios alimentares e de imagem corporal.

CONCLUSÃO

Concluiu-se nesta pesquisa que a maioria dos universitários está satisfeita com sua imagem corporal e possui altos NAF; além disso, 50% estão com estado nutricional adequado à saúde. Entretanto, não encontramos relação entre o alto NAF, a imagem corporal e o estado nutricional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. L. B.; BAPTISTA, T. J. R. Análise da imagem corporal de participantes de um centro de práticas corporais. *Pensar a prática*, v. 19, n. 3, 2016.

BRACHT, C. M. et al. Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de Universitários do Rio Grande do Sul. *O Mundo da Saúde*, v. 37, n. 3, p. 343-353, 2013.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Vigitel Brasil 2015, Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, 2016. Disponível em: <http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/2015_vigitel.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2017.

FERRARI, E. P. et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade Física e estado nutricional. *Motricidade*, v. 8, n. 3, p. 52-58, 2012.

- FIRMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academias. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, v. 16, n. 1, 2010.
- FONTES, L. S. et al. Influências do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de educação física. *Hu Revista*, v. 37, n. 2, p. 175-180, 2011.
- GARCIA, L. et al. Autopercepção da imagem corporal em estudantes de educação física e medicina. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 16, n. 1, 2011.
- GUEDES, N. G.; OLIVEIRA LOPES, M. V. Exercício físico em portadores de hipertensão arterial. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 31, n. 2, p. 367-374, 2010.
- JUNIOR, C. R. R. R. et al. Correlações entre insatisfação corporal, estado nutricional e comportamentos de checagem do corpo em profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica. *Hu Revista*, v. 41, n. 1 e 2, p. 65-70, 2015.
- LAUS, M. F.; MOREIRA, R. C. M.; COSTA, T. M. B. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das de saúde e humanas. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 31, n. 3, p. 192-196, 2009.
- MACEDO, T. T. S. et al. Percepção de pessoas obesas sobre seu corpo. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, v. 19, n. 3, 2015.
- MENEGUCI, L. L. A. G. B. J. et al. Nível de atividade física em estudantes de educação física: comparação entre os sexos. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 9, n. 5, 2010.
- MIRANDA, V. P. N. et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 61, n. 1, 2012.
- MIRANDA, V. P. N. et al. Relação entre Insatisfação Corporal e Nível de Atividade Física de Acadêmicos de Educação física da UFJF. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 9, n. 3, 2010.
- PELEGRINI, A.; PETROSKI, E.; L. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 27, n. 4, p. 366-373, 2009.
- PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. *Revista de Nutrição*, v. 17, n. 4, p. 523-533, 2004.
- QUIOCA, T. et al. Percepção da imagem e saúde corporal dos universitários do curso de educação física da Unoesc de Joaçaba SC. *Evidência*, v. 10, n. 1-2, p. 25-32, 2012.
- RIVERA, I.; R. et al. Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes. *Arquivos Brasileiro de Cardiologia*, v. 95, n. 2, p. 159-165, 2010.
- ROWER, J. F.; FERREIRA, V.; HOSH, V. A. Influência da mídia e satisfação com a imagem corporal em pessoas que realizam cirurgias plásticas. *Unoesc e ciências-ACHS Joaçaba*, v. 3, n. 1, p. 89-98, 2012.
- SANTOS LEGNANI, R. F. et al. Transtornos alimentares e imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. *Motriz*, v. 18, n. 1, p. 84-91, 2012.
- SANTOS SILVA, D. A.; GIMENES NUNES, H. E. Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 19, n. 5, p. 597-598, 2014.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Caderno de Saúde Pública, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.

SILVA, T. R.; SAENGER, G.; PEREIRA, E. F. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de educação física. Motriz, v. 17, n. 4, p. 630-639, 2011.

SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/ biológica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 13, n. 1, 2007.