

Flávia Évelin Bandeira
Lima¹

Diego Freitas do
Nascimento²

Gustavo Dias Araújo³

Silvia Bandeira da
Silva Lima⁴

Walcir Ferreira Lima⁵

Ídico Luiz
Pellegrinotti⁶

Correlação entre a insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física em adolescentes do 3º ano do ensino médio

Correlation between dissatisfaction with body image and physical activity level in adolescents of the 3rd year of high school

RESUMO

Objetivo: Esta pesquisa buscou avaliar a correlação entre a insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física em 52 alunos, de ambos os sexos, do terceiro ano do ensino médio. **Métodos:** Os adolescentes de 16 a 19 anos responderam o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta e a Escala de Silhuetas, criada por Kakeshita (2008). A análise estatística foi realizada através do *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 20.0. Para verificar a normalidade dos dados utilizou-se o teste Komolgorov-Smirnov e para as correlações entre as variáveis o teste r de Pearson foi realizado. Outros cálculos como o teste U de Mann-Whitney, Qui-Quadrado e valores de *Odds Ratio* foram necessários. **Resultados:** Verificou-se que apesar de 61,54% dos jovens praticarem Atividades Físicas regulares, a grande maioria está insatisfeita com sua Imagem Corporal (80,77%). **Conclusão:** Concluiu-se que não há correlação significativa entre a insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física entre os adolescentes pesquisados.

PALAVRAS-CHAVE

Imagem corporal, adolescente, exercício.

ABSTRACT

Objective: This research sought to evaluate the correlation between dissatisfaction with body image and the level of physical activity in 52 students of both sexes of the third year of high school. **Methods:** Teenagers from 16 to 19 years old answered the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - short version, and the "Silhouettes Scale", created by Kakeshita (2008). Statistical analysis was performed through the *Statistical Package for Social Science* (SPSS), version 20.0. To verify the normality of the data, we used the Komolgorov-Smirnov test and, for the correlations between the variables, the Pearson R test was performed. Other calculations such as the Mann-Whitney U test, Chi-Square and Odds Ratio values

¹Doutora em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP). Piracicaba, SP, Brasil. Professora na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Jacarezinho, PR, Brasil.

²Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Jacarezinho, PR, Brasil.

³Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Jacarezinho, PR, Brasil.

⁴Doutora em Atividade Física e Saúde pela Universidade de Extremadura, Cáceres, Espanha (UEX), com Bolsa Doutorado Pleno - Programa Ciência sem Fronteiras - CAPES. Professora na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Jacarezinho, PR, Brasil.

⁵Doutor em Atividade Física e Saúde pela Universidade de Extremadura, Cáceres, Espanha (UEX), com Bolsa Doutorado Pleno - Programa Ciência sem Fronteiras - CAPES. Professor na Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Jacarezinho, PR, Brasil.

⁶Doutorado em Ciências Biológicas (Anatomia) pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Botucatu, SP, Brasil. Professor titular da Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP) no Curso de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Piracicaba, SP, Brasil.

Flávia Evelin Bandeira Lima (flavia.lima@uenp.edu.br) - Alameda Padre Magno, 841 - Nova Jacarezinho. Jacarezinho, PR, Brasil. CEP 86450-000.

Submetido em 28/02/2018 - Aprovado em 09/07/2018

were required. **Results:** It was verified that although 61.54% of the teenagers practice physical activities regularly, the great majority is not satisfied with their body image (80.77%). **Conclusion:** It was concluded that there is no significant correlation between dissatisfaction with the body image and the level of physical activity among the surveyed teenagers.

KEY WORDS

Body image, adolescent, exercise.

INTRODUÇÃO

Os padrões de beleza são conceitos culturalmente construídos que se modificam e se moldam de acordo com os diferentes contextos históricos e sociais¹. Conceitos do que é um corpo bonito e considerado ideal sofrem modificações ano após ano. Atualmente, os meios de comunicação de massa vinculam como sinônimos de beleza e atratividade, por exemplo, modelos corporais mais magros e musculosos². A mídia se destaca pela crescente influência e pressão exercidas, especialmente nos adolescentes, estabelecendo um modelo corporal a ser seguido. Nesse período é comum o surgimento de estereótipos e padrões sociais na formação de conceitos dos jovens³.

O modo como os adolescentes pensam, sentem e se comportam a respeito da sua forma física tem influência direta na construção da sua percepção de imagem corporal. Tal percepção está ligada tanto a fatores neurofisiológicos e anatômicos, como também a fatores sociais e culturais⁴. A transição entre infância e vida adulta é marcada por uma imensidade de alterações, atingindo os adolescentes em suas características psíquicas juntamente com sua forma e composição corporal⁵.

É importante destacar que nessa fase da vida a aparência estética ganha atenção especial por parte dos rapazes e moças, sendo o corpo uma possível fonte de frustrações que levam os mesmos a adotar comportamentos de risco⁶. Podemos considerar a atividade física na adolescência como um importante mediador para formar conceitos positivos sobre o corpo, confirmando benefícios à saúde psicológica, principalmente para a autoestima e bem-estar⁷. Deste

modo, o objetivo do presente estudo é avaliar a correlação entre a insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física em estudantes adolescentes.

METODOLOGIA

Este estudo é do tipo correlacional, transversal e descritivo, que apresenta uma abordagem quantitativa foi realizado. A amostra do estudo foi composta por 52 estudantes de ambos os sexos, sendo 29 rapazes e 23 moças, matriculados regularmente no terceiro ano do ensino médio e com idade entre 16 e 19 anos.

A pesquisa foi realizada em uma Escola Técnica localizada no município de Piraju, estado de São Paulo. A escolha por tal município pode ser justificada pelas características geográficas de Piraju como a presença de rios que banham o município e são as principais opções de lazer para os jovens. Isso colabora para a maior exposição de seus corpos e, conseqüentemente, para o desejo por uma boa aparência física⁸.

A escolha pela Escola Técnica se deu pelo conhecimento prévio do corpo docente e das instalações da unidade escolar, como também pela falta de estudos anteriores com temática semelhante a desta pesquisa⁸. A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre letivo de 2017, sendo todas etapas realizadas em um único momento durante o período matutino do horário escolar, utilizando as aulas de Educação Física. O responsável pela escola assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, permitindo o início da pesquisa com os jovens e responsabilizando-se pela participação dos mesmos.

Para a seleção da amostra todos os alunos foram convidados a participar do estudo. Após aceitarem, receberam informações a respeito dos objetivos da presente pesquisa, bem como dos procedimentos de cada protocolo utilizado. A pesquisa foi aprovada pelo CEP - UNIMEP, de acordo com as normas vigentes para pesquisas com seres humanos, sob parecer nº 113/2015, como parte do projeto de pesquisa "Fatores de risco a saúde e sua relação com o desempenho motor de adolescentes".

Na coleta dos dados, os adolescentes preencheram a ficha de identificação primeiramente e em seguida foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, que contém perguntas a respeito do tempo que o indivíduo teria gasto fazendo atividades físicas moderadas e vigorosas em uma determinada semana. Esse instrumento foi validado para adolescentes brasileiros com idade entre 12 e 18 anos⁹. A classificação do nível de atividade física foi realizada pela duração e pela frequência da prática. Desta forma, os estudantes foram classificados como ativos, se tivessem 300 minutos ou mais de atividades, ou inativos, se tivessem menos de 300 minutos de atividades semanais.

Para investigar a percepção da imagem corporal foi aplicado o instrumento criado por Kakeshita¹⁰ e validado por Laus et al.¹¹ para a população brasileira de adolescentes. Individualmente, os adolescentes foram apresentados às escalas de silhuetas, dispostas em séries ordenadas ascendentes. Os participantes deveriam escolher a figura que melhor representasse seu tamanho corporal atual (IMC Atual) e posteriormente a figura que melhor representasse o tamanho que gostariam de ter (IMC Desejado).

A insatisfação foi medida através da discrepância entre o IMC Desejado e o IMC Atual (IMC Desejado - IMC Atual). Os estudantes foram classificados como satisfeitos quando a variação foi igual à zero, e se diferente de zero, como insatisfeitos. Resultados negativos indicam um anseio por uma silhueta menor, en-

quanto resultados positivos indicam um desejo por uma silhueta maior.

Os dados antropométricos (peso e estatura) foram coletados individualmente, após a aplicação dos questionários, para o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal). A pesagem dos adolescentes foi medida utilizando-se uma balança de plataforma portátil, da marca G-Tech (carga máxima de 150 kg e precisão de 100g), com os adolescentes posicionados em pé, descalços e trajando roupas leves. A estatura foi aferida através de uma fita fixada verticalmente em uma parede, com os participantes também descalços, com os pés paralelos e tornozelos unidos; as nádegas, os ombros e a parte posterior da cabeça encostados na parede, estando os braços soltos ao longo do corpo e a leitura foi efetuada o mais próximo de 0,5cm. O protocolo para categorização do IMC foi calculado em percentil, utilizando o protocolo de Conde e Monteiro¹².

Após a coleta, os dados foram submetidos aos cálculos estatísticos realizados através do *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 20.0. Primeiramente, para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva. Para verificar a normalidade dos dados utilizou-se o teste Komolgorov-Smirnov. Para comparações das medianas utilizou-se o teste U de Mann-Whitney. Para comparações de proporções utilizou-se o teste Qui-Quadrado. Para associações e prevalências utilizou-se dos valores de Odds Ratio. Para correlações realizou-se o teste r de Pearson. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$ na determinação de relação e diferenças estatisticamente significativas.

RESULTADOS

A amostra do presente estudo foi constituída por 52 adolescentes, sendo 29 rapazes (55,77%) e 23 moças (44,23%), com idade média de 16,5 anos ($\pm 0,64$). O peso médio dos adolescentes no total foi 61,26 kg ($\pm 12,98$), a estatura média total foi de 1,68 m ($\pm 0,09$), o índice

de massa corporal médio dos alunos no total foi de 21,71 kg/m² ($\pm 4,10$). Quanto ao cálculo de insatisfação com a imagem corporal, este apresentou valor total médio de 0,12 ($\pm 2,33$), considerando a subtração entre a silhueta apontada como desejada e a escolhida como atual. Sobre o nível de atividade física da amostra total a média foi de 575,77 ($\pm 707,98$) minutos por semana.

Analisando isoladamente as variáveis de massa corporal (kg) e estatura (m) a fim de demonstrar a diferenciação entre os sexos nesta faixa etária (Tabela 1), pode-se verificar que os rapazes apresentaram peso corporal médio de 64,81 kg ($\pm 13,71$) e os valores médios de 56,77 kg ($\pm 10,67$) para as moças. Já a estatura média foi de 1,73 m ($\pm 0,08$) e 1,61 m ($\pm 0,55$) entre o sexo masculino e feminino, respectivamente. Essa diferença foi significativa entre os sexos (massa corporal e estatura: $p < 0,05$), levando em consideração as variáveis antropométricas citadas.

Para uma análise mais objetiva dos dados (Tabela 2), optou-se por um reagrupamento das classificações do índice de massa corporal, sendo os indivíduos com baixo peso e normais categorizados no grupo de IMC Normal, enquanto os estudantes com sobrepeso ou obesidade foram distribuídos no grupo de IMC Excesso

de peso. Deve-se atentar a alguns valores que apesar de não significativos ($p > 0,05$) são muito relevantes, como por exemplo, o grande número de insatisfeitos com a imagem corporal em ambos os sexos. Além disso, entre os insatisfeitos há um grande número de rapazes que desejam aumentar sua silhueta e um notável número de moças que desejam diminuí-la. Em relação ao nível de atividade física da amostra, identificou-se que do total mais da metade são ativos (32 participantes), mesmo com ausência de significância entre os dados.

Quando a variável nível de atividade física e suas classificações em ativos e pouco ativos estão em foco, não havendo mais a divisão por sexo, pode-se notar que mesmo os indivíduos ativos apresentam excesso de peso (25%). É importante salientar que entre os alunos classificados como pouco ativos, a maioria encontra-se com o estado de IMC normal (85%). Independentemente do nível de Atividade Física apresentado, há prevalência de alunos que estão insatisfeitos (75%) com sua imagem corporal, mesmo estes sendo ativos. Deste total de insatisfeitos, 34,4% querem aumentar a silhueta, enquanto 40,6% desejam diminuí-la. As informações supracitadas estão presentes na tabela a seguir (Tabela 3).

Tabela 1. Valores de medidas de tendência central e de dispersão para os indicadores antropométricos, Imagem Corporal e Atividade Física dos adolescentes.

	G-Masc (n-29)					G-Fem (n-23)					"U"
	\bar{x}	dp	Md	Min	Max	\bar{x}	dp	Md	Min	Max	p-valor
Idade (anos)	16,62	0,728	17	16	19	16,39	0,499	16	16	17	0,284
Massa Corporal (Kg)	64,81	13,71	64,20	46,30	116,80	56,77	10,67	56,60	38,70	79,20	0,018**
Estatura (m)	1,73	0,08	1,74	1,57	1,92	1,61	0,55	1,61	1,51	1,71	0,000**
IMC (Kg/m²)	21,67	4,38	21,40	16,61	38,58	21,76	3,82	21,27	14,74	28,70	0,789
Silhueta A	5,10	2,87	5	12	11	5,65	2,55	6	2	11	0,398
Silhueta D	5,66	1,49	5	3	10	5,22	1,81	5	2	10	0,587
IC	0,55	2,47	1	-7	6	-0,43	2,06	-1	-5	4	0,051
NAF	634,83	785,66	470	0	4140	501,30	604,94	300	0	2640	0,306

*Dados não apresentaram normalidade. p-valor $\leq 0,05$. **Diferença significativa entre os grupos.

Tabela 2. Prevalência e comparações de indicadores antropométricos, imagem corporal (IMC) e nível de atividade física (NAF) dos adolescentes distribuídos por gênero.

		G-Masc (n-29)		G-Fem (n-23)		X ²	
		F	%	F	%	X ²	Sig.
IMC	Baixo Peso	0	0	2	8,7	3,612	0,306
	Normal	23	79,3	16	69,6		
	Sobrepeso	5	17,2	5	21,7		
	Obesidade	1	3,4	0	0		
IMC (2 cat)	Normal	23	79,3	18	78,3	0,008	0,927
	Excesso de Peso	6	20,7	5	21,7		
Satisfação	Satisfeito	6	20,7	4	17,4	0,090	0,764
	Insatisfeito	23	79,3	19	82,6		
Desejo	Satisfeito	6	20,7	4	17,4	4,819	0,090
	Aumentar	15	51,7	6	26,1		
	Diminuir	8	27,6	13	56,5		
NAF	Ativo	20	69	12	52,2	1,528	0,216
	Pouco Ativo	9	31	11	47,8		

*Não Houve diferença significativa entre sexos nos indicadores.

X² = Teste Qui-Quadrado.

Tabela 3. Prevalência e comparações de indicadores antropométricos, imagem corporal em relação ao nível de atividade física dos adolescentes.

		Ativo		Pouco Ativo		X ²	
		F	%	F	%	X ²	Sig.
IMC	Baixo Peso	0	0	2	10	4,128	0,248
	Normal	24	75	15	75		
	Sobrepeso	7	21,9	3	15		
	Obesidade	1	3,1	0	0		
IMC (2 cat)	Normal	24	75	17	85	0,738	0,390
	Excesso de Peso	8	25	3	15		
Satisfação	Satisfeito	8	25	2	10	1,783	0,182
	Insatisfeito	24	75	18	90		
Deseja	Satisfeito	8	25	2	10	2,185	0,335
	Aumentar	11	34,4	10	50		
	Diminuir	13	40,6	8	40		

*Não houve diferença significativa entre indivíduos ativos e pouco ativos nos indicadores.

X² = Teste Qui-Quadrado.

Com base nos resultados obtidos através da análise das variáveis IMC, imagem corporal e nível de atividade física pode-se determinar alguns índices de prevalência (Tabela 4). Tais resultados estão relacionados com a chance de uma variável se sobressair à outra, notando-se que os discentes que se enquadram no excesso de peso têm 2,81 vezes mais chance de estarem insatisfeitos com sua Imagem Corporal. Esses indivíduos também apresentam 0,52 vezes mais chance de serem pouco ativos em relação ao nível de Atividade Física. Se levarmos em consideração apenas a Imagem Corporal, é possível identificar que os insatisfeitos têm três vezes mais chance de apresentarem comportamento pouco ativo, quando questionados sobre a prática de Atividade Física.

A fim de elucidar os objetivos deste estudo, foi realizado o teste de correlação de Pearson, que permite determinar o grau de correlação linear entre duas variáveis quantitativas (Tabela 5). De acordo com o teste houve uma correlação relevante entre o IMC (Baixo Peso, Normal, Sobrepeso e Obesidade) e/ou IMC 2 (Normal e Excesso de Peso) com o desejo de aumentar ou diminuir a silhueta. Outro fator é que a satisfação dos indivíduos esteve diretamente correlacionada com o desejo de aumentar ou diminuir a mesma ($p=0,001$). Vale destacar também, que o principal objetivo do estudo não apresentou correlação significativa ($p=0,189$) ou seja, não houve correlação entre a insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física em estudantes adolescentes.

Tabela 4. Prevalência entre o nível de IMC, imagem corporal (IC) e nível de atividade física (NAF) dos adolescentes.

		IMC				OR
		Normal		Excesso Peso		
		F	%	F	%	
IC	Satisfeito	9	22	1	9,1	2,813
	Insatisfeito	32	78	10	90,9	
NAF	Ativo	24	58,5	8	72,7	0,529
	Pouco Ativo	17	41,5	3	27,3	
		IC				OR
		Satisfeito		Insatisfeito		
		F	%	F	%	
NAF	Ativo	8	80	24	57,1	3,000
	Pouco Ativo	2	20	18	42,9	

Tabela 5. Correlação entre os indicadores antropométricos, imagem corporal e nível de atividade física (NAF) dos adolescentes.

		Coeficiente de correlação; p-valor (n=52)				
		IMC	IMC (2)	Satisfação	Deseja	NFA
IMC	r	1				
	p	p<0,05				
IMC (2)	r	0,895	1			
	p	0,000£	p<0,05			

continua

Continuação da Tabela 5

		Coeficiente de correlação; p-valor (n=52)				
		IMC	IMC (2)	Satisfação	Deseja	NFA
Satisfação	r	0,087	0,133	1		
	p	0,542	0,346	p<0,05		
Deseja	r	0,343	0,360	0,796	1	
	p	0,013£	0,009ℑ	0,000 ¢	p<0,05	
NAF	r	-0,216	-0,119	0,185	0,094	1
	p	0,124	0,400	0,189	0,507	p<0,05

*Houve correlação entre: £=IMC e IMC(2), Deseja;ℑ=IMC(2) e Deseja; ¢=Satisfação e Deseja

Teste r de Pearson.

DISCUSSÃO

Ao comparar os grupos masculino e feminino (Tabela 1), pôde-se notar diferenças significativas dos resultados apenas nas variáveis massa corporal e estatura. Tais diferenças podem ser explicadas levando em consideração fatores biológicos e maturacionais apresentados nessa fase da vida, pois a puberdade em rapazes e moças refere-se às mudanças morfológicas e fisiológicas ocorridas em aspectos como forma, tamanho e funções corporais¹³, sendo evidentes as diferenças desses fatores entre os sexos, justificando uma maior massa corporal (kg) e estatura (m) nos rapazes.

Como demonstrado nessa pesquisa, as moças apresentaram média de -0,43 ($\pm 2,06$) em relação à imagem corporal, estando insatisfeitas em sua maioria e desejam diminuir a silhueta, tanto aquelas com excesso de peso como as consideradas dentro do peso. Corroborando com este resultado, Santos et al.⁶ encontraram resultados semelhantes, visto que o desejo de diminuir a silhueta corporal nas moças foi de 63,96% em eutróficas e 31,94% em baixo peso. Não se pode negar que outros resultados confirmam a associação entre a insatisfação com o corpo e a influência midiática, transmitindo estereótipos de corpos belos que influenciam especialmente as mulheres¹⁴.

É necessário frisar que os indivíduos que constituíram a amostra do estudo, estão em

grande escala insatisfeitos com sua Imagem corporal, pois como demonstra a Tabela 2, a porcentagem de insatisfação entre rapazes é de 79,3% e para moças esse número atinge 82,6% das integrantes, ou seja, há uma grande prevalência de participantes insatisfeitos em ambos os sexos. Em contrapartida, Marques et al.¹⁵ apontam que o grau de satisfação em jovens de ambos os sexos não apresentou tanta discrepância, sendo que a porcentagem de não satisfeitos é de 54,7% e 45,3% nos sexos feminino e masculino, respectivamente.

Apesar de não expressar resultados significativos no nível de atividade física apresentado na Tabela 3, muitos adolescentes com peso normal foram classificados como inativos (17 alunos). Associado a isso há a frequência de oito jovens com excesso de peso, porém classificados como ativos. Tais dados surpreendem, pois geralmente as pessoas com excesso de peso são sedentárias. Cabe citar que 61,54% dos adolescentes que compõem a amostra são ativos. Este dado é reforçado por Luciano et al.¹⁶, que enfatizam em sua pesquisa realizada com adolescentes pré-púberes e pós-púberes, com faixa etária de 15 a 17 anos, que 78,2% também são considerados ativos ou muito ativos. Todavia, estes mesmos adolescentes considerados ativos, apresentaram valores significativamente maiores quanto ao tempo total gasto sentado durante um dia de final de semana.

Como demonstrado anteriormente (Tabela 4), os jovens classificados com excesso de peso

têm 2,81 vezes mais chances de estarem insatisfeitos com a imagem corporal e 0,52 vezes mais chances de serem pouco ativos. Essa prevalência também é sustentada por Santos et al.⁶, em estudo realizado apenas com adolescentes do sexo feminino, que quando categorizadas com sobrepeso apresentaram 3,47 vezes mais chances de estarem insatisfeitas com a imagem corporal. Outras literaturas, apresentam um comum acordo sobre a insatisfação do adolescente com seu corpo, com destaque para o sexo feminino¹⁷.

Um dado preocupante é o fato de jovens de ambos os sexos encaixados no grupo pouco ativo terem três vezes mais chances de se verem insatisfeitos com o corpo. Esta preocupação torna-se maior tendo em vista que Hausenblas e Fallon¹⁸ defendem que comportamentos não saudáveis são prenunciadores de síndromes que afetam aspectos físicos, motivacionais e emocionais na fase da adolescência. Ou seja, atividades físicas são importantes precursores na formação de bons conceitos sobre o corpo⁷. Logo, fatores biológicos como doenças vasculares, podem ocorrer com menor frequência em indivíduos com maior nível de atividades físicas regulares¹⁹.

Matias et al.⁷ apresentaram um estudo de mesmo foco, com resultados em que adolescentes ativos se mostraram mais satisfeitos com sua imagem corporal. Contudo, a correlação entre a insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física dos adolescentes, principal objetivo a ser explanado na atual pesquisa, não se mostrou significativa (Tabela 5).

É importante salientar que os dados de índice de massa corporal e a satisfação com a imagem corporal tiveram correlação significativa com o desejo de aumentar ou diminuir a silhueta. Dos 23 rapazes que estão insatisfeitos com sua imagem corporal, 15 querem aumentar e oito querem diminuir a silhueta, dado já esperado, pois na maioria das vezes os rapazes procuram ganhar massa muscular, o que explica o anseio por um aumento da silhueta. Já em relação às moças acontece o contrário, das 19 participantes não satisfeitas, 13 desejam diminuir a silhueta e apenas seis desejam aumentá-

-la, outro resultado esperado, pois em sua maioria as moças preferem diminuir o percentual de gordura. Sendo assim, os rapazes cobiçam um porte atlético, enquanto as moças almejam um corpo esbelto²⁰.

Quanto às limitações do estudo, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, por mais que seja um instrumento de avaliação de baixo custo, bem aceito pelos sujeitos e com rapidez na obtenção dos dados, depende exclusivamente da memória do indivíduo e o mesmo pode ter dificuldade em assimilar todas as atividades físicas realizadas na semana. Já em relação à escala de silhuetas, tal protocolo não permite a representação do indivíduo como um todo, inibindo a distribuição da sua massa de gordura e de outros aspectos antropométricos, relevantes na construção da imagem corporal.

CONCLUSÃO

Considerando as principais variáveis abordadas e atendendo ao principal objetivo do presente estudo, concluiu-se que não há correlação significativa entre a insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física em adolescentes do 3º ano do ensino médio. Entretanto é imprescindível a conscientização de que apesar da atividade física não ter apresentado uma relação relevante com o grau de satisfação com a imagem, outros benefícios podem ser elencados como vantagens para a saúde física, psicológica e emocional, assim como para o bemestar, socialização e qualidade de vida dos indivíduos.

Visto que as conclusões aqui apresentadas não são verdades absolutas, sugere-se que haja um maior número de estudos com este enfoque, com diferentes protocolos de avaliação (questionários e escalas), bem como a realização de um estudo longitudinal, podendo obter resultados mais precisos de acordo com as variáveis pré-estabelecidas, sendo possível uma aplicação de intervenções que consolidem a prática de atividades físicas tanto para os indivíduos ativos quanto para os inativos.

> REFERÊNCIAS

1. Pereira ÉF, Graup S, Lopes AS, Borgatto AF, Daronco LSE. Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socio-econômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Rev Bras Saude Mater Infant.* 2009; 9(3): 253-262.
2. Fortes LS, Almeida SS, Ferreira MEC. Imagem corporal e transtornos alimentares em atletas adolescentes: uma revisão. *Psicol Estud.* 2013; 18(4): 667-677.
3. Hoogan MJ, Strasburger VC. Body image, eating disorders, and the media. *AM: STARs.* 2008; 19(3): 521-546.
4. Oliboni CM, Alvarenga MS. Atitudes alimentares e para com o ganho de peso e satisfação corporal de gestantes adolescentes. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2015; 37(12): 585-592.
5. Fortes LS, Almeida SS, Ferreira MEC. Processo maturacional, insatisfação corporal e comportamento alimentar inadequado em jovens atletas. *Rev Nutr.* 2012; 5(5): 575-586.
6. Santos JFS, Oliveira P, Campos AA, Pereira EO, Sousa EA. Relação entre a insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da zona urbana de Irati-PR. *Rev Educ Fís/UEM.* 2014; 25(2): 193-201.
7. Matias TS, Rolim MKSB, Kretzer FL, Schmoelz CP, Andrade A. Satisfação corporal associada à prática de atividade física na adolescência. *Motriz Rev Ed Fis.* 2010; 16(2): 370-378.
8. Drummond AC, Bigai DC, Lima FEB. Insatisfação corporal e percepção da imagem corporal em adolescentes de Piraju-SP. Trabalho de conclusão de curso – Graduação em Educação Física. Jacarezinho (PR): Universidade Estadual do Norte do Paraná; 2016.
9. Guedes DP, Lopes CC, Guedes JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte.* 2005; 11(2): 151-158.
10. Kakeshita IS. Adaptação e validação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros. [Tese de doutorado em Ciências: Psicobiologia]. Ribeirão Preto (SP): Universidade de São Paulo; 2008.
11. Laus MF, Almeida SS, Murarole MB, Costa TMB. Estudo de validação e fidedignidade de escalas de silhuetas brasileiras em adolescentes. *Psic: Teor e Pesq.* 2013; 29(4): 403-409.
12. Conde WL, Monteiro CA. Body mass index cutoff points for evaluation of nutritional status in Brazilian children and adolescents. *J Pediatr.* 2006; 82(4): 266-272.
13. Eisenstein E. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolesc Saude.* 2005; 2(2): 6-7.
14. Gonçalves VO, Martínez JP. Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. *Comunicação e Informação.* 2014; 17(2): 139-154.
15. Marques MI, Pimenta J, Reis S, Ferreira LM, Peralta L, Santos MI, et al. (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. *Nascer e Crescer.* 2016; 25(4): 217-221.
16. Luciano AP, Bertoli CJ, Adami F, Abreu LC. Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. *Rev Bras Med Esporte.* 2016; 22(3): 191-194.
17. Alves E, Vasconcelos FAG, Calvo MCM, Neves J. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa e insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino do Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Cad Saúde Pública.* 2008; 24(3): 503-512.
18. Hausenblas HA, Fallon EA. Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychol and Health.* 2006; 21(1): 33-47.
19. Pena JCO, Macedo LB. Existe associação entre doenças venosas e nível de atividade física em jovens?. *Fisioter Mov.* 2011; 24(1): 147-154.
20. Glaner MF, Pelegrini A, Cordoba CO, Pozzobon ME. Associação entre insatisfação com a imagem corporal e indicadores antropométricos em adolescentes. *Rev Bras Educ Fís Esporte.* 2013; 27(1): 129-136.