

Perception of satisfaction with body image in adolescents from Paredes Secondary School

A percepção da satisfação com a imagem corporal em adolescentes da Escola Secundária de Paredes

Pedro Flores^{1*}, Alexandra Malheiro¹, António M. Monteiro¹

¹ Department of Sports, Douro Higher Institute of Educational Sciences, 4560-708 Penafiel, Portugal.

² Department of Sport Sciences and Physical Education, Polytechnic Institute of Bragança, 5300-253 Bragança, Portugal;

*Corresponding author: Pedro Flores; pedro.flores@iscedouro.pt

RESUMO

A imagem corporal faz parte do mecanismo da identidade pessoal que pode ser dada como uma representação mental do corpo, refletindo a forma como o indivíduo pensa, sente e se comporta em relação à sua aparência física. A percepção da imagem corporal de um indivíduo vai alterando devido a fatores intrínsecos e extrínsecos e, na fase da adolescência, devido à formação da identidade de cada um, a percepção da imagem corporal é adulterada por influências como redes sociais, meios de comunicação social que transmitem padrões de beleza e estética difíceis de alcançar. A atividade física desportiva (AFD) demonstra ser uma forma de se manter ou alcançar a forma física desejada aumentando assim a satisfação corporal e a percepção da imagem corporal (PSIC) dos indivíduos. O objetivo principal deste estudo avaliar a relação entre a prática da AFD e a PSIC em adolescentes na região de Paredes. Concluiu-se que a percepção da satisfação com a imagem corporal variou em função da prática da atividade física desportiva nos alunos do sexo masculino. No sexo feminino a prática da atividade física desportiva não influenciou a percepção da satisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: Percepção de imagem corporal, Satisfação corporal, adolescência, prática de atividade física.

ABSTRACT

Body image is part of the mechanism of personal identity that can be given as a mental representation of the body itself, reflecting the way individuals think, feel, and behaves in relation to their physical appearance. The perception of an individual's body image changes due to intrinsic and extrinsic factors and, in adolescence, due to the formation of their identity, the influence of social media and network can be very determinant in their body image perception that have beauty and aesthetics standards difficult to achieve. Sports physical activity (SPA) proves to be a way to maintain or achieve the ideal physical shape, thus it increases the body satisfaction and the perception of body image (PSIC). The main objective of the current study is to evaluate the relationship between the practice of AFD and PSIC in adolescence, Paredes high school. It was concluded that the perception and satisfaction of body image varied according to the practice of physical sports activity in male students. In females, the practice of sports physical activity did not influence the perception and satisfaction of their body image.

Keywords: Body image perception, body image satisfaction, adolescence, physical activity.

INTRODUCTION

Segundo Carvalho et al. (2018) a imagem corporal faz parte do mecanismo da identidade pessoal que depende de uma construção multidimensional. O conceito de imagem corporal, por Maciel et al. (2019) pode ser dado como uma representação mental do corpo, refletindo a forma como pensamos, sentimos e se comportamos em relação à sua aparência física. Justino et al. (2020) desenvolve mais o conceito afirmando que construção multidimensional se baseia em sensações e experiências, e é ainda influenciada por questões físicas, psicológicas ou ambientais. Dentro da individualidade de cada ser humano há também fatores como a idade, sexo, crenças, valores interpessoais e ainda, a influência das redes sociais e comunicação social.

Historicamente, os padrões de beleza avançaram à medida que a sociedade evoluiu (Justino et al., 2020)

Para o homem primitivo o corpo estava em harmonia com a natureza, pois este teria de se adaptar e transformar em função das características do meio ambiente, assim como das necessidades do quotidiano (alimentação, proteção e defesa) (Barbosa et al., 2011).

Nos dias de hoje, sabe-se que a imagem corporal é uma construção psicológica, formada pelo esquema corporal perceptivo, da mesma forma que as emoções e sensações, ou seja, a forma como os indivíduos percebem a sua aparência é compreendida através do esquema corporal que gera uma resposta mental. (Moreira et al., 2018)

Esta vai sofrendo alterações ao longo da vida (Vaz Serra, 1986; Cruz, 1998), envolvendo não só os aspetos físicos, mas também os psicológicos (pensamentos, crenças, sentimentos e comportamentos) (Cash, 2004), os fisiológicos, os sociológicos (Rocha, 2012), os perceptivos, os de sexo e de personalidade (Stewart et al., 2003), resultado das experiências e das emoções (Aerts, et al., 2010), baseando-se na permanente comparação com os outros (McPherson & Turnbull, 2005).

A satisfação com a imagem corporal diz respeito à forma como nos sentimos, não só com o corpo num todo, mas, também, com as partes

em particular (Trucker, 1985). Por outro lado, a insatisfação corporal pode ser compreendida como um incómodo que o indivíduo vivencia em relação à sua aparência física. (Miranda et al., 2011)

A alteração da percepção da imagem corporal está associada à busca por um padrão de corpo ideal. Esse padrão está sob influência dos meios de comunicação social, pelas redes sociais, pelo meio em que estão inseridos e torna a procura do corpo perfeito um aspeto importante na realização pessoal de um indivíduo. (Maciel, et al., 2019)

A adolescência é uma fase crítica na formação do indivíduo devido à instabilidade física, psicológica e social que atravessam. Uma especificidade dessa etapa é a transformação do corpo, a qual pode ocorrer de forma insatisfatória resultando numa autoavaliação distorcida ou imprópria. (Lemes et al., 2016)

No caso dos adolescentes, devido ao processo de formação de identidade apresentam-se mais suscetíveis às influências de modelos físicos idealizados, expostos nas redes sociais como, Facebook, Instagram, entre outros em que imagens e trocas de informações entre usuários funcionam como motivação para a procura do corpo ideal (da Silva et al., 2018, De Vries et al., 2016)

Apesar de muitos praticantes de atividade física desportiva (AFD) pretenderem melhorar a sua condição física, níveis de saúde, performance há cada vez mais indivíduos insatisfeitos com a sua imagem corporal que estabelecem objetivos e metas exclusivamente estéticos de forma a atingir o corpo ideal. (Macedo et al., 2019)

Neste contexto, a relação entre a prática da AFD e a percepção da satisfação com a imagem corporal (PSIC) em adolescentes, em algumas regiões do país, ainda está por estudar. Desta forma, foi objetivo principal deste estudo avaliar a relação entre a prática da AFD e a PSIC em adolescentes na região de Paredes.

MÉTODOS

O estudo realizado seguiu o método descritivo, associativo e comparativo com a finalidade de descrever e comparar entre os sexos as relações entre a prática da AFD e a PSIC.

2.1. Amostra

Para a recolha da amostra, tendo em conta os objetivos do estudo, foi utilizada a técnica da amostragem não probabilística por conveniência.

A recolha dos dados foi determinada pelo código de ética (Fortin, 1999). Todos os procedimentos foram de acordo com a declaração de Helsínquia para a investigação em seres humanos.

Assim, a amostra do estudo foi constituída por 74 alunos do 10^o ano de escolaridade, correspondendo a 3 turmas, dos quais 48 eram do sexo masculino (18 não praticavam AFD e 30 praticavam) e 26 do feminino (17 não praticavam AFD e 9 praticavam). A idade média foi de 15,39±0,49 (masculino=15,45±0,50; feminino=15,27±0,42; U=506,00; p=0,116).

2.2. Procedimentos

Os dados para este estudo foram recolhidos durante o 3^o período escolar de 2019, na Escola Secundária de Paredes. Face ao contexto, ou seja, a deteção da bactéria *Legionella* nos balneários do pavilhão gimnodesportivo, os alunos tiveram aulas teóricas em detrimento das práticas. Alguns dos conteúdos abordados foram a percepção da imagem corporal e a sua importância no contexto atual, onde os alunos preencheram um questionário para apurarem a sua PSIC. Outro conteúdo foi a importância da prática da AFD na saúde e na aptidão física, onde foi feito o levantamento da prevalência da prática AFD por parte dos alunos.

2.3. Instrumentos

O instrumento utilizado para se avaliar a PSIC foi o questionário Body Image Satisfaction Questionnaire (BISQ) (Lutter et al., 1986, cit. Lutter et al., 1990), traduzido e adaptado para a população portuguesa por Abrantes (1998). O BISQ é um instrumento constituído por vinte e três itens, correspondendo cada um a partes relacionados com o corpo. As questões são apresentadas em escala de Likert com cinco possibilidades de resposta: 1. não gosto nada e desejaria ser diferente; 2. não gosto, mas tolero; 3. é-me indiferente; 4. estou satisfeito; 5. considero-me favorecido. Assim, a satisfação com a imagem corporal é obtida a partir da

média dos 23 itens e quanto mais elevada for essa média maior será a satisfação da imagem corporal do sujeito. Este questionário mostra-se consistente e sensível para a avaliação a reações positivas e negativas a situações quotidianas, bem como, uma ferramenta clínica e de investigação (Cash et al., 2002).

Para o levantamento dos dados da prática da AFD, o professor questionou os alunos se estes faziam AFD organizada e estruturada semanalmente, não contabilizando as aulas de educação física.

2.3. Análise estatística

Para tratamento estatístico dos dados utilizou-se a estatística descritiva, nomeadamente as frequências a média e o desvio padrão. Como os dados obtidos nas variáveis estudadas apresentaram uma distribuição não normal, utilizou-se a estatística inferencial não paramétrica. Neste sentido, para a comparação dos resultados médios entre os grupos foi utilizado o teste de *Mann-Whitney* (U). Para associarmos as variáveis foi utilizado o teste de Spearman (*rs*). Foi considerado um grau de significância para um $p < 0,05$. Para análise do grau de consistência interna dos dados obtidos utilizou-se o teste *Alpha de Cronbach's*. Foram considerados os valores de Nunnally (1978), em que um instrumento ou teste se considera com um grau de fiabilidade apropriado quando os valores de *Alpha* (α) são, pelo menos, iguais ou superiores a 0,70.

RESULTADOS

Primeiramente, analisou-se o grau de consistência interna do questionário BISQ para se avaliar o grau de fiabilidade dos dados. Assim, o valor de *Alpha de Cronbach's* para a totalidade da amostra foi de 0,900, o sexo masculino e o feminino apresentaram, respetivamente, um valor de 0,901. Estes resultados indicaram que os dados apresentaram um grau de fiabilidade bastante elevado, muito próximos do valor ideal, que seria 1.

Ao analisar-se a prevalência da prática da AFD entre os sexos, a grande maioria no sexo masculino praticava AFD (62,5% - 30 alunos) e

no feminino a grande maioria não praticava AFD (65,4% - 17 alunos).

Ao comparar-se a PSIC, tendo-se em consideração a prática da AFD, verificou-se que, no sexo masculino, os alunos que praticavam AFD obtiveram uma PSIC significativamente superior aos que não praticavam (Sim=3,932; Não=3,452; $p=0,001$). No feminino, as alunas que não praticavam AFD obtiveram uma PSIC superior às alunas que

praticava AFD, no entanto essa diferença não foi estatisticamente significativa (Sim=3,401; Não=3,660; $p=0,450$). Quando comparada a PSIC entre os sexos em função da prática da AFD, apenas registamos diferenças significativas nos alunos que praticavam AFD (Masculino=3,932; Feminino=3,401; $p=0,036$) (tabela 1).

Table 1- Média da PSIC em função da prática da AFD e respetiva comparação das médias entre os sexos.

Sexo	AFD	Média PSIC	Nº	Dp	p
M	Não	3,452	18	0,517	0,001
	Sim	3,932	30	0,393	
F	Não	3,660	17	0,577	0,450
	Sim	3,401	9	0,664	
Comparação das médias da PSIC entre os sexos em função da prática AFD					
p	M não F não	M sim F sim	M sim F não	M não F sim	
	0,170	0,036*	0,156	0,745	

Legenda: M – masculino; F – feminino; p – nível de significância; * - $p<0,05$; Nº - número; Dp – desvio padrão.

Ao associar-se a prática da AFD com a PSIC, no sexo masculino, verificou-se uma associação positiva significativa ($r_s= 0,477$; $p=0,001$), o que indicou que a PSIC aumentou com a prática da AFD no sexo masculino. No feminino, o resultado foi o oposto, ou seja, não se registou uma associação significativa entre a prática da AFD e a PSIC e, ainda, com a prática da AFD a PSIC diminuiu, apesar dessa diminuição não ter sido significativa ($r_s = - 0,151$; $p=0,461$). Este dado indicou que a prática da AFD não influenciou a PSIC no sexo feminino (tabela 2).

Table 2 - Associação entre a prática da AFD e a PSIC no sexo masculino e feminino.

	Correlação	AFD - SPIC
F	rs	-0,151
	p	0,461
M	rs	0,477
	p	0,001*

Legenda: M – masculino; F – feminino; p – nível de significância; * - $p<0,05$; rs – correlação de Spearman.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi o de verificar se a percepção da satisfação com a imagem corporal, em adolescentes da Escola Secundária de Paredes, seria influenciada pela prática da AFD. Verificou-se que, no sexo masculino, os que praticavam obtiveram uma percepção da satisfação com a imagem corporal superior aos que não praticavam. Na literatura, vários estudos concluíram que os sujeitos sedentários apresentam, em média, menor satisfação com a imagem corporal, comparativamente aos sujeitos ativos (Hausenblas & Fallon, 2006; Fermino et al., 2010; Tiggemann, 2004; Arbour & Martin, 2008; Campbell & Hausenblas, 2009; Reneumstattd et al., 2011). É, precisamente, a insatisfação com o corpo um dos principais motivos que leva à iniciação de programas de AFD (Macedo et al., 2019), permitindo não só o aumento da satisfação com a imagem corporal, como também a melhoria da autoestima com a percepção e aceitação do seu corpo (Tahara et al., 2003). Os sujeitos que iniciam a prática desportiva, tendem a alterar positivamente a sua percepção em relação ao corpo (Burgess et al., 2006). Tal resultado pode indicar que a satisfação com a imagem corporal nos homens poderá estar associada a níveis de competitividade e intensidade, no treino ou competição (Stoll & Alfermann, 2002). De facto, os ideais corporais no masculino reportam a um aumento do volume da massa magra, assim, a maioria das AFD competitivas tem uma associação bastante significativa com os ideais corporais masculinos (Neumark-Sztainer et al., 1999; McCreary & Sasse, 2000; Ricciardelli et al., 2000; McCabe & Ricciardelli, 2001; Pope et al., 2003).

Ao comparar-se a percepção da imagem corporal entre os sexos, verificou-se que a prática da AFD parece ter influenciado positivamente a percepção da imagem corporal nos alunos do sexo masculino uma vez que o seu grau de satisfação foi significativamente superior ao feminino. Tal ocorrência poderá ser explicada pelo facto de as mulheres terem uma preocupação e um grau de exigência mais elevado com a imagem corporal e, também, culturalmente o sexo feminino está sujeito a uma maior preocupação com o seu corpo (Silva

et al., 2018). O sexo feminino parece apresentar expectativas mais elevadas em relação à melhoria da sua imagem corporal com a prática da AFD (Fox, 2000). No entanto, nos sujeitos sedentários, os resultados do estudo sugerem que a satisfação com a imagem corporal entre os sexos é similar. Este resultado pode estar associado com o facto dos homens, nas últimas décadas, se preocuparem cada vez mais com o seu aspeto físico e aparência (Frederick, 2007). Por outro lado, quando comparada a percepção da satisfação com a imagem corporal no sexo feminino, as que praticam AFD apresentaram uma satisfação com a imagem corporal similar às sedentárias. Este resultado permitiu deduzir que a prática AFD pode não influenciar positivamente a percepção da satisfação com a imagem corporal nas adolescentes. Alguns estudos relatam que no sexo feminino quem pratica AFD está sujeita a maior pressão para manter determinado peso, forma corporal ou performance, afetando a percepção que a mulher tem em relação à sua imagem corporal (Davis, 1990; Davis & Cowles, 1991; Davis et al., 1994; Krane et al., 2001).

CONCLUSÕES

Este estudo permitiu concluir que a percepção da satisfação com a imagem corporal variou em função da prática da atividade física desportiva nos alunos do sexo masculino, favorecendo mais os que praticavam e menos os sedentários. No sexo feminino a prática da atividade física desportiva não influenciou a percepção da satisfação com a imagem corporal. Foram principais limitações deste estudo a não obtenção dos dados referentes ao tipo de prática da atividade física desportiva (formal, não formal ou informal), a frequência semanal e início da prática.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abrantes, H. (1998) Satisfação com a imagem corporal, autoestima e actividade física - estudo comparativo em indivíduos de ambos os sexos, dos 45 aos 65 anos. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
2. Aerts, D., Madeira, R. & Zart, V. (2010). Imagem corporal de adolescentes escolares em Gravataí-RS. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 19(3), 283-291.
3. Andrade, A. & Bosi, M. (2003). Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Rev. nutr*, 16(1), 117-125.
4. Arbour, K. & Martin, K. (2008). Improve body image one step at a time: Major step pedometer counts produce greater improvements in body image. *Body image*, v.5, n.4, p.331-6.
5. Barbosa, M., Matos, P. & Costa, M. (2011). Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, 23(1), 24-34.
6. Buckworth, J. & Dishman, K. (2002). *Exercise psychology*. Illinois: Human Kinetics.
7. Burgess, G., Grogan, S. & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3, 57-66.
8. Campbell, A. & Hausenblas, H. (2009). Effects of body image exercise interventions: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*. V.14, n.6, p. 780-93.
9. Carvalho, G., Nunes, A., Moraes, C., Veiga, G. (2018). Body image dissatisfaction and associated factors in adolescents. DOI: 10.1590/1413-81232020257.27452018
10. Cash, T. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5.
11. Cash, T. & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002). *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice* (pp 3-12). New York: Guilford Press.
12. Cruz, M. (1998). Imagem Corporal e auto-estima numa população clínica: implicações para a promoção / educação para a saúde. Tese de Mestrado não publicada. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
13. Damasceno, V., Vianna, V., Vianna, J., Lacio, M., Lima, J. & Novaes, J. (2008). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 14(2), 81-94.
14. Damasceno, V., Lima J., Vianna J., Vianna V. & Novaes J. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esporte*; 11:181-6.
15. Davis, C. & Cowles, M. (1991). Body image and exercise: A study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles*. 25, 33–44.
16. Davis, C., Kennedy, S., Ralevski, E. & Dionne M. (1994). The role of physical activity in the development and maintenance of eating disorders. *Psychological Medicine*. 24, 957 – 967.
17. Davis, C. (1990). Body image and weight preoccupation: A comparison between exercising and non-exercising women. *Appetite*. 15, 13–21.
18. De Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211-224. doi: 10.1007/s10964-015-0266-4
19. Farias, E. & Salvador, M. (2005). Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares. *Rev. bras. cineantropom. Desempenho humano*, 7(1), 21.
20. Fermino, R., Pezzini, M. & Reis, R. (2010). Reasons for physical activity and body image in gym goers. *Brazilian Journal of Sports Medicine*, v.16, n.1, p. 18-23.
21. Fortin, M. (1999). O processo de investigação. Loures. Lusociência.

22. Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2 (3): 411-418.
23. Fox, K. (2000). Self – esteem, Self – Perceptions and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 228 – 240.
24. Frederick, D. (2007). Wishing ideal muscle: body satisfaction of men in the United States, Ukraine and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*. v.8, n.2, p.103.
25. Hausenblas, H. & Fallon, E. (2006). Exercise and body image: a meta-analysis. *Psychol Health*; 21:33-47.
26. Justino, M., Enes, C., Nucci, L. (2020). Imagem corporal autopercebida e satisfação corporal de adolescentes. *Ver. Bras. Saúde. Mater. Infant. Recife*, 20(03): 725-734 jul-set.
27. Kay, S. (1996). The Psychological and Anthropometric in Body Image. In: *Anthropometrica: a textbook of body measurement for sports and health courses*. Sydney, Austrália: UNSW Press, cap 19, p. 217 – 238.
28. Krane, V., Stiles-Shipley, J., Waldron, J. & Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfaction, social physique anxiety and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of Sport Behavior* 24 (3): 247-264.
29. Kunkel, M. (1997). Body weight perceptions, body mass index, and dieting practices of South Carolina adults. *Journal of the American Dietetic Association*. 87(9): 1217 – 1218.
30. Lemes, D., Câmara, S., Alves, G, Aerts, D. (2016). Satisfação com a imagem corporal e bem-estar subjetivo entre adolescentes escolares do ensino fundamental da rede pública estadual de Canoas/RS, Brasil. DOI: 10.1590/1413-812320182312.14742016
31. Lutter, J., Jaffe, L., Lee V., Bennyus, J., Jones, C., Johnson V. N., Zurek, L. (1990). *The bodywise woman*. New York: Prentice Hall Press.
32. Macedo, J., Oliveira, A., Reis, E., Assunção, M. (2019). Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Desportiva*, São Paulo. V.13, n81, p:617-623.
33. Maciel, M., Brum, M., Del Bianco, G., Feio Costa, L. (2019). Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. *Rev. Bras. Nutri. Desportiva*, Issn 1981-9927
34. Martins, C. & Petroski, E. (2015). Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações. *Motricidade*, 11(2), 94-106.
35. McCabe, M. & Ricciardelli, L. (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*. 36(142): 225- 240.
36. McCreary, D. & Sasse, D. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*. 48(6): 297-304.
37. McPherson, K. & Turnbull, J. (2005). Body Image Satisfaction in Scottish Men and Its Implications for Promoting Healthy Behaviors. *International Journal of Men's Health* 4 (1): 3-12.
38. Miranda, V. P. N., Conti, M. A., Bastos, R., & Ferreira, M. E. C. (2011). Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de Minas Gerais. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 60(3), 190-197. doi: 10.1590/S0047-20852011000300007
39. Moreira, M., Correã, A., Domingues, S. (2018). Satisfação da imagem corporal em jovens praticantes de ginástica em grupo. *Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento*, v.12, n.71, p:400-405.
40. Mo Sung, J. (2003). *Corpo, cristianismo e capitalismo*. [versão online]. Acesso em 10 de setembro de 2018, em www.servicioskoinonia.org/
41. Neumark-Sztainer, D., Story, M., Falkner, N. H., Beuhring, T., & Resnick, M. D. (1999). Sociodemographic and personal characteristics of adolescents engage in weight loss and weight/ muscle gain

- behaviors: Who is doing what? Preventive Medicine. 28, 40 – 50.
42. Nunnally, C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill Inc.
43. Pelegrini, T. (2006). Imagens do corpo: reflexões sobre as acepções corporais construídas pelas sociedades ocidentais. [versão online]. Revista Urutágua, 08. Acesso em 10 de setembro de 2018 em www.urutagua.uem.br/008/08edu_pelegrini.htm
44. Pope J., Phillips K. & Olivardia R. (2003). O complexo de adônis Obsessão masculina pelo corpo. Rio de Janeiro: Editora Campus.
45. Reneumstatts, M., Wilcox, S. & Dowda, M. (2011). Predictors of satisfaction with body appearance and function of the body in middle-aged and elderly: Active for LIFE®. *Annals of Behavioural Medicine*, v.41, n.3, p. 342-52.
46. Ricciardelli L., McCabe M. & Banfield S. (2000). Body Image and body methods in adolescent boys Role of parents, friends, and the media. *Journal Psychosomatic Research*. v.49, p. 189 – 197.
47. Rocha, A. (2012). Estudo da relação entre autoconceito, imagem corporal, traços de personalidade e psicopatologia. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Disponível em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/25908>
48. Schilder, P. (1968). *L'image du corps: etude des forces constructives de la psyche*. Paris, Gallimard.
49. Silva, A., Machado, W., Bellodi, A., da Cunha, K., Enumo, S. (2018). Jovens insatisfeitos com a imagem corporal: estresse, autoestima e problemas alimentares. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v.23, p.483-495.
50. Stewart, A., Benson, P., Michanikou, E., Tsiota, D. & Narli, M. (2003). Body image perception, satisfaction and somatotype in male and female athletes and non-athletes: results using a novel morphing technique. *Journal of Sports Sciences* 21: 815-823.
51. Stice E & Shaw H. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and the linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 13, 288–308.
52. Stoll, O. & Alfermann, D. (2002). Effects of physical exercise on resources evaluation, body self-concept and well-being among older adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, 15(3), 311-319.
53. Tahara, A., Schwartz, G. & Silva, K. (2003). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Rev Bras Ci e Mov*; 11:7-11.
54. Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life Span: stability and change. *Body Image*, v.1, n.1, p. 29-41.
55. Trucker, L. (1985). Dimensionally and factor satisfaction of the body image construct: a gender comparison. *Sex Roles* 12 (9 e 10): 931-937.
56. Tucherman, I. (2004). Breve história do corpo e de seus monstros. Lisboa: Veja.
57. Vaz Serra, A. (1986). A importância do Auto conceito. *Revista Psiquiatra Clínica*, 7(2), 57-66.
58. Vieira, F., Lacerda, Y., Dantas, E. & Silva, J. (2005). Efeitos das atividades físicas em academias na imagem corporal dos obesos. *Fitness & performance journal*, (1), 19-26.