

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO

**Willian Giovani Pedrini**

**ATIVIDADE FÍSICA E IMAGEM CORPORAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

PORTO ALEGRE

2025

**Willian Giovani Pedrini**

**ATIVIDADE FÍSICA E IMAGEM CORPORAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano.

Orientador (a): Prof. Dr. Adroaldo Cezar Gaya (*in memoriam*) e Prof. Dr. Graciele Sbruzzi.

PORTO ALEGRE

2025

**Willian Giovani Pedrini**

**Atividade física e imagem corporal: uma revisão  
Integrativa**

Conceito final:

Aprovado em ..... de .....de.....

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Dra. Eliane Ribeiro Pardo – UFPEL

---

Prof. Dr. Alex Branco Fraga – UFRGS

---

Prof. Dr. Elisandro Schultz Wittizorecki – UFRGS

---

Orientadora Prof. Dr. Graciele Sbruzzi –UFRGS

Em memória ao Prof. Dr. Adroaldo Gaya.  
Dedico esta dissertação a ele e à minha filha, Laura Pedrini.

## AGRADECIMENTO

Gostaria de expressar minha gratidão a todos que, de alguma maneira, estiveram ao meu lado durante minha trajetória acadêmica e contribuíram para a realização deste trabalho.

Meu profundo agradecimento ao Prof. Dr. Adroaldo Gaya, cuja orientação, repleta de sabedoria, contribuiu não apenas para a conclusão deste estudo, mas sim com a formação de mais um professor no Brasil. Seus conselhos e questionamentos foram, sem dúvida, fundamentais para o meu processo formativo! Guardo com muito carinho em minha memória, todos nossos encontros e orientações. Foi uma honra e um prazer ser seu orientando. Para sempre terá minha admiração, tanto em conhecimento quanto de força de vontade, pois mesmo com as adversidades que a vida lhe impôs, nunca deixou de fazer o que mais ama: ensinar.

Agradeço à minha filha, Laura, cuja existência é minha maior inspiração.

Ao meu pai, por todo carinho e afeto que me proporcionou durante sua breve estadia ao meu lado. Você continua a me guiar!

À minha mãe, por toda disposição e força, por anos foram apenas eu e você.

Ao grupo de pesquisa PROESP-Br, onde a minha jornada na pesquisa teve início, onde consegui vivenciar a produção científica brasileira de alta qualidade.

À Prof. Dra. Anelise Gaya, minha gratidão aos anos de orientação, por ter apostado em mim. Não chegaria até aqui sem você.

Ao corpo docente e técnico da ESEFID-UFRGS pela dedicação e empenho na entrega de um ensino público de excelência!

## RESUMO

**Contexto:** O estudo investiga a relação entre a prática de atividade física e a imagem corporal em adolescentes, um tema de crescente relevância devido às pressões socioculturais e à influência de fatores como mídia nos padrões corporais.

**Objetivo:** O objetivo deste estudo é analisar, na literatura disponível, e descrever a relação da atividade física com a imagem corporal em adolescentes.

**Método:** A pesquisa foi conduzida nas bases de dados PubMed, Web of Science e Scielo, utilizando descritores relacionados à atividade física, imagem corporal e adolescência. Foram incluídos estudos observacionais e experimentais, publicados entre 2016 e 2023, cuja amostra eram adolescentes entre 12 e 18 anos.

**Resultados:** Os resultados indicam que a prática regular de atividade física tende a impactar de forma positiva na satisfação e percepção da imagem corporal, tanto em meninos quanto em meninas, entretanto esta relação não é linear. Diferenças de gênero foram evidentes, com meninas apresentando maior insatisfação corporal e desejo de perder peso, enquanto meninos tendem a desejar um corpo maior. Adolescente com maior aptidão física demonstraram maior satisfação corporal.

**Conclusão:** Para adolescentes, é crucial que futuras intervenções de exercício físico considerem promover uma visão crítica sobre os padrões estéticos propagados pela mídia. Neste sentido, a Educação Física escolar se apresenta como um espaço privilegiado, permitindo que os adolescentes experimentem diferentes práticas corporais, reflitam e discutam sobre imagem corporal e desenvolvam autonomia e criticidade ao pensar o corpo e a influência que a cultura e sociedade exercem sobre ele.

**Palavras-chave:** Atividade física; Imagem corporal; Percepção corporal; Satisfação Corporal; Adolescentes;

## ABSTRAT

**Context:** This study investigates the relationship between physical activity and body image in adolescents, a topic of growing relevance due to sociocultural pressures and the influence of factors such as media on body standards. **Objective:** The aim of this study is to analyze the available literature and describe the relationship between physical activity and body image in adolescents. **Method:** The research was conducted in the PubMed, Web of Science, and Scielo databases, using descriptors related to physical activity, body image, and adolescence. Observational and experimental studies published between 2016 and 2023 were included, with samples consisting of adolescents aged 12 to 18 years. **Results:** The findings indicate that regular physical activity tends to positively impact body image satisfaction and perception in both boys and girls; however, this relationship is not linear. Gender differences were evident, with girls showing greater body dissatisfaction and a stronger desire to lose weight, while boys tended to aspire to a more muscular physique. Adolescents with higher physical fitness levels demonstrated greater body satisfaction. **Conclusion:** For adolescents, it is crucial that future exercise interventions promote a critical perspective on the aesthetic standards propagated by the media. In this regard, school-based Physical Education emerges as a key setting, allowing adolescents to engage in diverse physical practices, reflect on and discuss body image, and develop autonomy and critical thinking regarding the body and the cultural and societal influences that shape it.

**Keywords:** Physical activity; Body image; Body perception; Body satisfaction; Adolescents;

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>10</b>
2.1 GERAL .....	10
2.2 ESPECÍFICOS .....	10
<b>3 PROBLEMA</b> .....	<b>10</b>
<b>4 QUESTÕES DE PESQUISA</b> .....	<b>11</b>
<b>5 DEFINIÇÃO CONCEITUAL DAS VARIÁVEIS</b> .....	<b>11</b>
<b>6 DEFINIÇÃO OPERACIONAL DAS VARIÁVEIS</b> .....	<b>12</b>
<b>7 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>12</b>
7.1 IMAGEM CORPORAL.....	13
7.2 ATIVIDADE FÍSICA .....	15
<b>8 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA: MÉTODO</b> .....	<b>20</b>
8.1 REVISÃO SISTEMÁTICA .....	21
8.2 REVISÃO INTEGRATIVA .....	22
8.3 TIPO DE ESTUDO .....	24
8.4 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE .....	25
8.5 FONTE DE BUSCA.....	27
8.6 ESTRATÉGIAS DE BUSCA .....	28
8.7 SELEÇÃO DOS ESTUDOS.....	29
8.8 EXTRAÇÃO DAS INFORMAÇÕES .....	29
8.9 AVALIAÇÃO DO RISCO DE VIÉS.....	30
8.10 ANÁLISE DOS DADOS .....	31
<b>9 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>31</b>
<b>10 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>52</b>



<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>53</b>
<b>ANEXO A - Appraisal tool for Cross-Sectional Studies (AXIS) (traduzido) .....</b>	<b>61</b>

## 1 INTRODUÇÃO

É na infância e adolescência que passamos a observar e questionar o mundo, tanto externo quanto interno. Começamos a fazer comparações com outras pessoas e padrões (PAPALIA et al., 2013). O processo de construção dos conceitos individuais abrange não apenas idealizações sociais, acadêmicas e emocionais, mas também a formação da imagem corporal. A singularidade da subjetividade surge a partir da influência de fatores externos, como sociedade, cultura e mídia. Dessa forma, estabelecemos uma representação mental de nosso corpo, abrangendo seu formato, capacidades e grau de satisfação em relação a ele (SMOLAK, 2011).

A subjetividade é singular, única, e consiste na maneira como percebemos o mundo e a nós mesmos. A construção desse olhar interno sofre influência do mundo externo, daquilo que está fora de nós. Pais, amigos, colegas, professores, mídia, enfim, nossa cultura e sociedade nos apresentam padrões e ideais de comportamentos, capacidades e aparências que supostamente deveríamos alcançar, o que acaba por permear a construção de nossas autopercepções e, por conseguinte, afeta diretamente o tipo de relação que iremos construir com nosso próprio corpo (TAVARES, 2003). Nesse contexto, surgem preocupações acerca de nossas capacidades intelectuais, comportamentais e de nossa própria aparência, o que pode acarretar sofrimento psíquico e prejuízos no desenvolvimento da vida (NEVES et al., 2017). Este trabalho de revisão integrativa de literatura irá discorrer sobre a atividade física e sua relação com a imagem corporal.

A imagem corporal é a representação mental do formato, da relação de sentimentos e das capacidades do próprio corpo, inclusive da forma como somos vistos por outras pessoas. A imagem corporal pode sofrer alterações ao longo do tempo, é construída e influenciada por traços individuais, bem como por fatores culturais, sociais e históricos (SMOLAK, 2011).

Para o estabelecimento de uma relação positiva com nossa percepção corporal, é crucial realizarmos aquilo para o qual o corpo foi feito: atividade física (DOGRA et al., 2018; DALE et al., 2019). Seja esportiva ou não, como caminhar, pedalar, nadar ou correr, a atividade física é fundamental no desenvolvimento de uma relação positiva com a imagem corporal (FERNÁNDEZ et al., 2019). A falta de uma rotina de

atividade física pode impactar negativamente a saúde mental, aumentando a probabilidade de desenvolvimento de transtornos psíquicos, sociais e emocionais em crianças e adolescentes, com repercussões na vida adulta (KESSLER et al., 2007).

Nesse contexto, esta revisão integrativa tem como objetivo analisar a relação entre a prática de atividade física e a imagem corporal em adolescentes, concentrando-se nas dimensões perceptivas e afetivas do conceito, visando contribuir para a efetividade de intervenções voltadas para a saúde desta população.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 GERAL**

- Analisar a relação entre a prática de atividade física e imagem corporal em adolescentes.

### **2.2 ESPECÍFICOS**

- Descrever e analisar a relação entre o nível de atividade física e as dimensões perceptivas e afetivas da imagem corporal em adolescentes.
- Descrever as diferenças de gênero na relação entre prática de atividade física e imagem corporal, considerando a satisfação e percepção corporal.
- Identificar os fatores que influenciam a relação entre atividade física e imagem corporal, incluindo aspectos como gênero, contexto sociocultural e socioeconômico.

## **3 PROBLEMA**

Qual é a relação entre a prática de atividade física e a imagem corporal em adolescentes?

#### 4 QUESTÕES DE PESQUISA

- Qual a relação entre o nível de prática de atividade física e a satisfação/percepção da imagem corporal em adolescentes?
- Quais são as diferenças de gênero na relação entre prática de atividade física, satisfação e percepção corporal entre adolescentes?
- Em que medida a aptidão física influencia a autopercepção e a satisfação corporal em adolescentes?
- Quais os fatores que influenciam a relação entre atividade física e imagem corporal?

#### 5 DEFINIÇÃO CONCEITUAL DAS VARIÁVEIS

Para melhor direcionamento e clareza, no âmbito desta pesquisa definimos as variáveis Atividade Física e Imagem Corporal da seguinte maneira:

- **Imagem Corporal:**

A imagem corporal é a representação mental do formato, da relação de sentimentos e das capacidades do próprio corpo. É construída e influenciada por traços individuais, bem como por fatores culturais, sociais e históricos (SMOLAK, 2011).
- **Atividade Física:**

Atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal intencional, produzido pela musculatura esquelética que provoca um gasto de energia. Já o exercício físico é uma sequência repetitiva, planejada e sistematizada, com o objetivo de aumentar o rendimento de um ou mais componentes da aptidão física. Para identificação, existem 3 diferentes níveis de esforço físico: leve, moderado e vigoroso (TUBINO, 2010; BRASIL, 2021).

## 6 DEFINIÇÃO OPERACIONAL DAS VARIÁVEIS

Nesta pesquisa, Imagem Corporal e Atividade Física são operacionalizadas da seguinte maneira:

### Imagem Corporal

- Aferida através de instrumentos previamente validados, como exemplo, os seguintes questionários: Body Investment Scale (BIS), Collins' sequence of silhouettes scales, Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), Body Shape Questionnaire (BSQ), Body Esteem Scale (BES), entre outros.

### Atividade Física

- Aferida através de instrumentos previamente validados, como exemplo, os seguintes questionários: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Godin and Shepard Leisure-Time Exercise Questionnaire (LTEQ), Baecke physical activity questionnaire, Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), testes físicos, entre outros.

## 7 REFERENCIAL TEÓRICO

Na cultura e sociedade contemporânea ocidental, a concepção e a representação do corpo têm sido influenciadas por diversos fatores, como a mídia, a indústria da moda e as redes sociais. Isso tem gerado uma grande pressão sobre as pessoas, que tentam a todo custo se adequar a padrões de beleza cada vez mais inatingíveis e irreais (DELGADO et al., 2022; SPURR et al., 2013; KELES et al., 2020). Mas que padrões são esses? Na cultura ocidental contemporânea, existe uma grande valorização do corpo magro para as mulheres e de um corpo musculoso para os homens (DELGADO et al., 2022; SOLLERHED et al., 2021; LEPPÄNEN et al., 2022).

## 7.1 IMAGEM CORPORAL

A imagem corporal é a representação mental do formato, da relação de sentimentos e das capacidades do próprio corpo. É construída e influenciada por traços individuais, bem como por fatores culturais, sociais e históricos (SMOLAK, 2011). Deve ser entendida como um fenômeno complexo e multifacetado, do campo singular e existencial, integrado ao desenvolvimento da identidade pessoal.

Quando a imagem corporal é demasiada negativa ou distorcida, acaba por infligir sofrimento na vida do indivíduo. Podendo assim surgir comportamentos agressivos e patológicos em relação ao próprio corpo, como transtornos alimentares (vigorexia, bulimia nervosa, anorexia nervosa), uso inadequado de medicamentos (laxantes, diuréticos, anabolizantes) e uma rotina abusiva de exercícios físicos (SAIKALI et al., 2004).

Nesse sentido, a imagem corporal é crucial para o bem-estar subjetivo, pois está diretamente associada à natureza dos pensamentos referentes à própria aparência (TAVARES, 2003). A compreensão da imagem corporal envolve duas dimensões: percepção e satisfação. A percepção da imagem corporal é definida como a concepção que a pessoa tem de sua aparência e capacidade, enquanto a satisfação refere-se aos sentimentos positivos ou negativos em relação ao próprio corpo (AVALOS; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2005). A promoção de uma imagem corporal positiva compreende trabalhar para o reconhecimento das potencialidades, vulnerabilidades, afeto e cuidado com o próprio corpo (AVALOS; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2005). As práticas corporais permitem essas possibilidades, pois, por meio delas, é possível a ampliação de vínculos sociais, a experimentação corporal, o desenvolvimento da consciência corporal e o reconhecimento tanto dos limites quanto das potências físicas (CYRULNIK, 2004).

Neves e colaboradores (2017) realizaram uma revisão integrativa a respeito da imagem corporal na infância: Dentre os achados, as preocupações com peso e formato corporal são evidenciadas entre os jovens, podendo comprometer a saúde psicológica ao longo da vida. A autopercepção começa a se estabelecer por volta dos 6 a 8 anos de idade, onde as crianças já fazem comparações entre si e com as outras, a respeito da aparência de seus corpos e habilidades físicas, constituindo então a base para o desenvolvimento da imagem corporal. Diversos estudos relataram que a maioria das crianças analisadas estava insatisfeita com sua

imagem corporal. Em relação ao sexo, identificou-se que meninas se apresentavam mais insatisfeitas do que os meninos. Em entrevistas e questionários, o desejo da maioria era o seguinte: Meninas gostariam de serem mais magras e os meninos, possuir um corpo mais forte. No Brasil, a principal preocupação entre crianças e jovens é o excesso de peso, mesmo entre aqueles que possuem IMC adequado. De acordo com os autores, a internalização de ideal de corpo magro aumenta o risco de transtornos alimentares por meio de insatisfação corporal, restrição dietética e depressão. Concluindo que é um tema pertinente e de extrema importância, e que há de se levar em consideração o fato de que cada vez mais sofrimento e transtornos, tanto psíquico quanto físico, se tornam presentes em nossa sociedade.

Sendo a insatisfação corporal um problema decorrente de uma relação negativa com a imagem corporal, ela pode progredir de um leve desafeto para uma preocupação extrema com a aparência física. Esse é um cenário propício ao desenvolvimento de transtornos alimentares, depressão e ansiedade, por exemplo (ROSEN; OROSAN; REITER, 1995). Nesse sentido, pesquisas foram realizadas com o propósito de aferir, descobrir causas e buscar tratamentos por meio de intervenções na imagem corporal (THOMPSON; GARDNER, 2002; GONÇALVES; CAMPANA; TAVARES, 2012). Para Tavares (2003), a atividade física é uma ferramenta de fundamental importância na busca pelo desenvolvimento e estabelecimento de uma imagem corporal positivamente estruturada, sendo o professor ou profissional de Educação Física o principal interventor. A exposição do aluno ou praticante a vivências corporais e práticas esportivas possibilita ao indivíduo ter consciência de seus limites e potencialidades, o que significa abrir caminho para desenvolver uma relação positiva e prazerosa com o próprio corpo. Mas toda e qualquer prática física exerce efeito positivo sobre a imagem corporal? Gonçalves e colaboradores (2012), em uma pesquisa de revisão bibliográfica, afirmam que a prática de atividade física realizada apenas uma vez por semana, independentemente de sua duração e intensidade, não produziu alterações na imagem corporal, no bem-estar e nas queixas psicossomáticas. Nesse mesmo estudo, intervenções em que a prática de atividade física ocorria entre 3 a 5 vezes por semana, com duração entre 45 e 75 minutos e intensidade de leve a moderada (cerca de 70% a 75% da frequência cardíaca máxima), mostraram melhorias significativas na imagem corporal das populações analisadas.

O desenvolvimento da imagem corporal é complexo e envolve diversos fatores: individuais, culturais, sociais e históricos (SMOLAK, 2011; GILL; FEINSTEIN, 1994; ROSENBERG, 1965). As dimensões perceptivas e afetivas estão diretamente relacionadas à saúde física, mental e social. A imagem corporal, quando distorcida, pode acarretar o desenvolvimento de transtornos alimentares, uso inadequado de medicamentos e uma rotina abusiva de exercícios físicos (SAIKALI et al., 2004). Em suma, a imagem corporal tem um papel significativo na saúde mental e no desenvolvimento humano, especialmente durante a infância e a adolescência (NEVES et al., 2017).

## 7.2 ATIVIDADE FÍSICA

Tanto a atividade física quanto o exercício físico são objetos de estudo e trabalho do professor de Educação Física (BARBANTI, 2003). Conceitualmente, a atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que provoca um gasto de energia. Já o exercício físico é uma sequência repetitiva, planejada e sistematizada, com o objetivo de aumentar o rendimento de um ou mais componentes da aptidão física (TUBINO, 2010).

A prática regular de atividade física é apontada como uma ferramenta potente na promoção da saúde, tanto de indivíduos quanto de coletivos, contribuindo para a saúde física, social, emocional e mental (BRASIL, 2021). Os benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo incluem a melhora da capacidade cardiovascular, cardiorrespiratória, articular, ligamentar, tendínea e muscular, além da ampliação das valências como força, flexibilidade, agilidade e resistência aeróbia. No campo psíquico, uma autopercepção positiva resulta em menores chances de desenvolver depressão, ansiedade, transtornos alimentares e insônia (SILVA, 2009). Também podemos citar contribuições na manutenção e ampliação da rede social e afetiva (OMS, 2006)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2006), a prática de atividade física reduz o risco de mortes prematuras, doenças associadas ao coração, acidente vascular cerebral, câncer e diabetes tipo II, além de prevenir e reduzir a chance de hipertensão arterial e obesidade, entre outros. Além de promover bem-estar e reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, a atividade física se mostra uma



excelente ferramenta na estratégia de promoção da saúde (DOGRA et al., 2018). A aptidão cardiorrespiratória está diretamente associada à imagem corporal e é considerada um marcador da saúde subjetiva. Uma baixa aptidão cardiorrespiratória está relacionada à depressão e à insatisfação severa com o corpo (DELGADO et al., 2022).

A prática de atividade física traz diversos benefícios para a saúde subjetiva e contribui para uma imagem corporal positiva, especialmente em crianças e adolescentes. Recomenda-se a prática diária de atividade física intensa, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar (BRASIL, 2021; OMS, 2006). Além disso, aulas regulares de Educação Física podem reduzir o risco de desenvolvimento de depressão, ansiedade e melhorar a autoestima, tanto na infância quanto na vida adulta (FERNÁNDEZ et al., 2019). Nesse sentido, é relevante destacar que problemas de saúde mental em adultos podem ter origem na infância e adolescência, tornando importante a promoção de intervenções e programas de atividade física para jovens. A atividade física ajuda a promover uma relação positiva consigo mesmo, possibilitando o aprimoramento das capacidades físicas, o desenvolvimento de novas habilidades motoras e a apropriação de espaços públicos para a prática de atividade física, entre outros benefícios (DALE et al., 2019).

Não obstante, nem sempre a atividade física é utilizada de maneira adequada. Em alguns casos, geralmente envolvendo transtornos alimentares, o exercício físico é empregado de forma abusiva, como um meio de punir ou reforçar uma representação distorcida do corpo, por exemplo, em quadros clínicos de dismorfia corporal (ASSUNÇÃO; CORDAS; ARAÚJO, 2002). Planejar e definir objetivos em um programa de exercício físico é fundamental para gerar um efeito positivo na vida do praticante. A maneira como as atividades são conduzidas é de grande relevância, sendo o professor de Educação Física o facilitador ideal desse processo. O planejamento sistemático do exercício físico deve envolver frequência, duração e intensidade bem delineadas.

Para que os benefícios da atividade física sejam alcançados por crianças e adolescentes, políticas públicas devem promover a saúde por meio de intervenções nos diferentes espaços físicos, como escolas, serviços de saúde e praças da cidade,

que possibilitem a prática de atividade física pela população. Em suma, reconhecer a importância da imagem corporal na saúde subjetiva dos adolescentes pode vir a contribuir com a capacidade de reconhecer/validar limites, vulnerabilidades e potencialidades de seus corpos.

## REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, S. S.; CORDÁS, T. A.; ARAÚJO, L. **Atividade física e transtornos alimentares**. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 29, p. 4-13, 2002.

AVALOS, L.; TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. **The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation**. *Body Image*, v. 2, p. 285-297, 2005.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

BRASIL. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CYRULNIK, B. **Os patinhos feios**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

DALE, L. P.; VANDERLOO, L.; MOORE, S.; FAULKNER, G. **Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: an umbrella systematic review**. *Mental Health and Physical Activity*, v. 16, p. 66-79, 2019.

DELGADO-FLOODY, P.; SOTO-GARCÍA, D.; CAAMAÑO-NAVARRETE, F.; CARTER-THUILLIER, B.; GUZMÁN-GUZMÁN, I. P. **Negative physical self-concept is associated to low cardiorespiratory fitness, negative lifestyle and poor mental health in Chilean schoolchildren**. *Nutrients*, v. 14, p. 2771, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu14132771>.

DOGRA, S.; MACINTOSH, L.; O'NEILL, C.; D'SILVA, C.; SHEARER, H.; SMITH, K.; COTE, P. **The association of physical activity with depression and stress among post-secondary school students: a systematic review**. *Mental Health and Physical Activity*, v. 14, p. 146-156, 2018.

FERNÁNDEZ-BUSTOS, J. G.; INFANTES-PANIAGUA, Á.; CUEVAS, R.; CONTRERAS, O. R. **Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents**. *Frontiers in Psychology*, v. 10, p. 1537, 2019. [CrossRef] [PubMed].

GILL, T. M.; FEINSTEIN, A. R. **A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements.** *Journal of the American Medical Association*, v. 272, n. 8, p. 619-926, 1994.

GONÇALVES, C. O.; CAMPANA, A. N.; TAVARES, M. C. **Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica.** *Revista Motricidade*, v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012. Disponível em: [https://doi.org/10.6063/motricidade.8\(2\).716](https://doi.org/10.6063/motricidade.8(2).716).

KELES, B.; MCCRAE, N.; GREALISH, A. **The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents: a systematic review.** *International Journal of Adolescence and Youth*, v. 25, p. 79–93, 2020. doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.

KESSLER, R. C.; ANGERMEYER, M.; ANTHONY, J. C.; GRAAF, R.; DEMYTTENAERE, K.; GASQUET, I.; et al. **Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative.** *World Psychiatry*, v. 6, p. 168–176, 2007. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2174588/pdf/wpa060168.pdf>.

LEPPÄNEN, M. H.; LEHTIMÄKI, A.-V.; ROOS, E.; VILJAKAINEN, H. **Body mass index, physical activity, and body image in adolescents.** *Children*, v. 9, p. 202, 2022. doi: <https://doi.org/10.3390/children9020202>.

NEVES, C. M.; CIPRIANI, F. M.; MEIRELES, J. F. F.; MORGADO, F. F. R.; FERREIRA, M. E. C. **Imagem corporal na infância: uma revisão integrativa da literatura.** *Revista Paulista de Pediatria*, Juiz de Fora, jul. 2017.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano.** 12. ed. São Paulo: Artmed, 2013.

ROSEN, J. C.; OROSAN, P.; REITER, J. **Cognitive behavior therapy from negative body image in obese women.** *Behavior Therapy*, v. 26, p. 25-42, 1995. doi: 10.1016/S0005-7894(05)80081-4.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image.** Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

SAIKALI, C. J.; et al. **Imagem corporal nos transtornos alimentares.** *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 31, n. 4, p. 164–166, 2004.

SILVA JÚNIOR, A. P. da; VELARDI, M. **Os benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento.** *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 63–69, 2009. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/view/1859>. Acesso em: 29 abr. 2022.

SMOLAK, L. **Body image development in childhood.** In: CASH, T. F.; SMOLAK, L. (Ed.). *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. 2. ed. New York: The Guilford Press, 2011.

SOLLERHED, A.-C.; LILJA, E.; HELDT HOLMGREN, E.; GARMY, P. **Subjective health, physical activity, body image and school wellbeing among adolescents in South of Sweden.** *Nursing Reports*, v. 11, p. 811–822, 2021. doi: <https://doi.org/10.3390/nursrep11040076>.

SPURR, S.; BERRY, L.; WALKER, K. **Exploring adolescent views of body image: the influence of media.** *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, v. 36, p. 17–36, 2013. doi: 10.3109/01460862.2013.776145.

TAVARES, M. C. C. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento.** São Paulo: Manole, 2003.

THOMPSON, J. K.; GARDNER, R. **Measuring perceptual body image among adolescents and adults.** In: CASH, T.; PRUZINSKY, T. (Eds.). *Body Image: A handbook of theory, research & clinical practice*. New York: Guilford, 2002. p. 135-141.

TUBINO, M. J. G. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação.** Maringá: Eduem, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Child Growth Standards: length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Methods and development.** Geneva: WHO, 2006 (WHO nonserial publication).

