

**HELOÍSA FABRI DA SILVA
KARLA CRISTINA RAMOS**

**IMAGEM CORPORAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE
INGRESSANTES E CONCLUÍNTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DO IFSULDEMINAS NO ANO DE 2013**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^a. MSc. Elisângela Silva.

**MUZAMBINHO
2013**

IMAGEM CORPORAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE INGRESSANTES E CONCLUÍNTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO IFSULDEMINAS NO ANO DE 2013

Heloísa Fabri da Silva¹
Karla Cristina Ramos²
Elisângela Silva³

RESUMO: O objetivo deste estudo foi relacionar e comparar o nível de satisfação com a imagem corporal, o IMC e o nível de atividade física de ingressantes e concluintes do curso de Educação Física do IFSULDEMINAS no ano de 2013. A amostra foi composta por 107 sujeitos ($23,2 \pm 4,6$ anos) estudantes do curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física no ano de 2013. Para identificação da imagem corporal atual e desejada foi utilizado o teste de silhueta de Kakeshita (2008), para identificação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e foi calculado o IMC dos estudantes participantes. Após análise dos dados verificou-se que a maioria dos alunos encontram-se insatisfeitos com a sua imagem corporal. Entretanto verificou-se que em relação ao nível de atividade física, quase que na totalidade, estes são ativos ou muito ativos. A relação entre o nível de atividade física e a insatisfação com a imagem corporal foi considerada fraca. Contudo ao relacionarmos o IMC com a imagem corporal atual houve uma forte correlação na maioria dos grupos.

Palavras-Chave: imagem corporal; IMC; universitários; nível de atividade física.

INTRODUÇÃO

É a partir do movimento corporal que podemos (re) conhecer o próprio corpo, (re) construir a própria imagem formada em nossa mente e se comunicar com o mundo externo (MATSUDO et al.; TAVARES, 2007).

A busca excessiva por um corpo perfeito mostra um aumento da insatisfação com a imagem corporal, sendo cada vez mais evidente as pessoas recorrerem a dietas, ao exercício físico exagerado, ao uso de diuréticos, anabolizantes, e conseqüentemente, fazendo com que surjam os transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia nervosa (MORGAN; VECCHIATTI; NEGRÃO, 2002).

¹ Graduando do Curso Superior de Bacharelado em Educação Física

² Graduando do Curso Superior de Bacharelado em Educação Física

³ Orientadora da pesquisa

A atividade física se encontra presente na vida do ser humano desde os primórdios de sua existência, seja através de lazer, para alimentar-se ou até mesmo em combates, onde exigia grande esforço físico (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Desde então é mencionada como um meio de recuperação, manutenção e promoção da saúde (MATSUDO et al., 2002).

Devido a altas tecnologias do mundo moderno, as pessoas dispensam “suas energias”, pois encontram ao seu alcance tudo que necessitam, com isso, a inatividade física vem crescendo principalmente nos países desenvolvidos e em desenvolvimento (GONÇALVES; ELIAS 2013).

Para Tavares (2007), a atividade física deve proporcionar ao indivíduo vivências que possibilitem um desenvolvimento de sua imagem corporal, o que implica em tornar-se consciente de seus próprios sentimentos em relação ao corpo e à atividade, respeitando seus limites e suas possibilidades.

A influência que a prática de atividade física causa sobre a imagem corporal ainda não está totalmente elucidada pela literatura, havendo uma necessidade de ser explorada e estudada (FORTES et al., 2011). É importante salientar que a amostra estudada será no futuro responsável por transmitir conhecimentos e conceitos sobre corpo, atividade física, transtornos alimentares e os vícios do modismo cultural às crianças, jovens, adultos e idosos, seja no ambiente escolar ou no ensino não formal.

Tomando como base as preocupações anteriormente, o objetivo neste trabalho busca relacionar e comparar o nível de satisfação com a imagem corporal, o IMC e o nível de atividade física de ingressantes e concluintes do curso de Educação Física do IFSULDEMINAS no ano de 2013.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 107 sujeitos (idade de $23,2 \pm 4,6$ anos), estudantes do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho/MG do curso de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física no ano de 2013, totalizando 20 discentes regularmente matriculados no 1º período de Licenciatura (idade de $21,6 \pm 4,5$ anos), 6 do sexo feminino e 14 sexo masculino e 23 alunos regularmente matriculados no 1º período de Bacharelado (idade de $21,6 \pm 4,5$ anos), 8 do sexo feminino e 15 do sexo masculino; 24 discentes regularmente

matriculados do 6º período de Licenciatura (idade de $23,5 \pm 5,1$ anos), sendo 13 do sexo feminino e 11 do sexo masculino; e 40 alunos regularmente matriculados no 8º período de Bacharelado (idade de $24,7 \pm 4,1$ anos), sendo 16 do sexo feminino e 24 do sexo masculino.

Para a identificação do nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). As questões do IPAQ estão relacionadas às atividades físicas realizadas na semana anterior à sua aplicação. O nível de atividade física foi classificado nas seguintes categorias: 1) Inativo: não realizaram nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. 2) Irregularmente ativos: sujeitos que praticaram atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, contudo de maneira insuficiente para serem classificados como ativos. Nesses casos foram somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades realizadas (caminhadas + moderada + vigorosa). 3) Ativos: atingiram as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa com frequência igual ou superior a 3 dias/semana com duração igual ou maior que 20 minutos/sessão; b) atividade física moderada ou caminhada com frequência igual ou superior a 5 dias/semana e duração igual ou maior que 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade física cuja frequência somada fosse igual ou superior a 5 dias/semana e com duração igual ou maior que 150 minutos/semana. 4) Muito ativos: classificação atingida quando: a) atividade física vigorosa de frequência igual ou superior a 5 dias/semana e com duração igual ou maior que 30 minutos/sessão; b) atividade física vigorosa com frequência igual ou superior a 3 dias/semana e com duração igual ou maior que 20 minutos/sessão, complementada por atividade física moderada e ou caminhada 5 dias/semana e duração de 30 minutos/sessão.

Cada estudante voluntário participante do estudo recebeu o questionário IPAQ (versão curta), e após a devida orientação verbal, preencheram o questionário sem o auxílio de outras pessoas. As possíveis dúvidas durante o preenchimento do questionário foram esclarecidas pelos responsáveis do estudo. O questionário IPAQ (versão curta) foi escolhido entre os demais por apresentar uma fidedignidade de 0,91 (MATSUDO et al., 2001).

Para identificação da imagem corporal atual e desejada foi utilizado o teste de silhueta proposta por Kakeshita (2008), o qual é constituído por uma escala de 15 silhuetas femininas e masculinas, onde a primeira silhueta da escala caracteriza o indivíduo com um baixo IMC e vai aumentando gradativamente até a décima quinta

silhueta, aumentando também o IMC. Observando a escala de silhuetas os estudantes voluntários participantes do estudo responderam as questões: 1) com qual figura você se identifica atualmente? e 2) com qual figura você gostaria de se parecer?

O teste de silhuetas de Kakeshita (2008) foi escolhido dentre os demais que apresentam a mesma proposta, pois apresenta um maior número de silhuetas, assim dará um resultado que seja mais precisos em relação à insatisfação da amostra estudada, além de apresentar uma fidedignidade em relação à silhueta atual de 0,93 e 0,84 para a silhueta desejada (KAKESHITA; ALMEIDA, 2008) (figura 1).

Para identificação da distorção da imagem corporal, foi calculado o IMC ($\text{peso}/\text{altura}^2$). Foram coletados o peso e a altura de todos os alunos participantes.

Ambos os testes foram realizados no mesmo dia, durante o turno escolar destes alunos, seguindo-se a sequência: 1º o IPAQ e 2º o Teste de silhueta e 3º IMC.

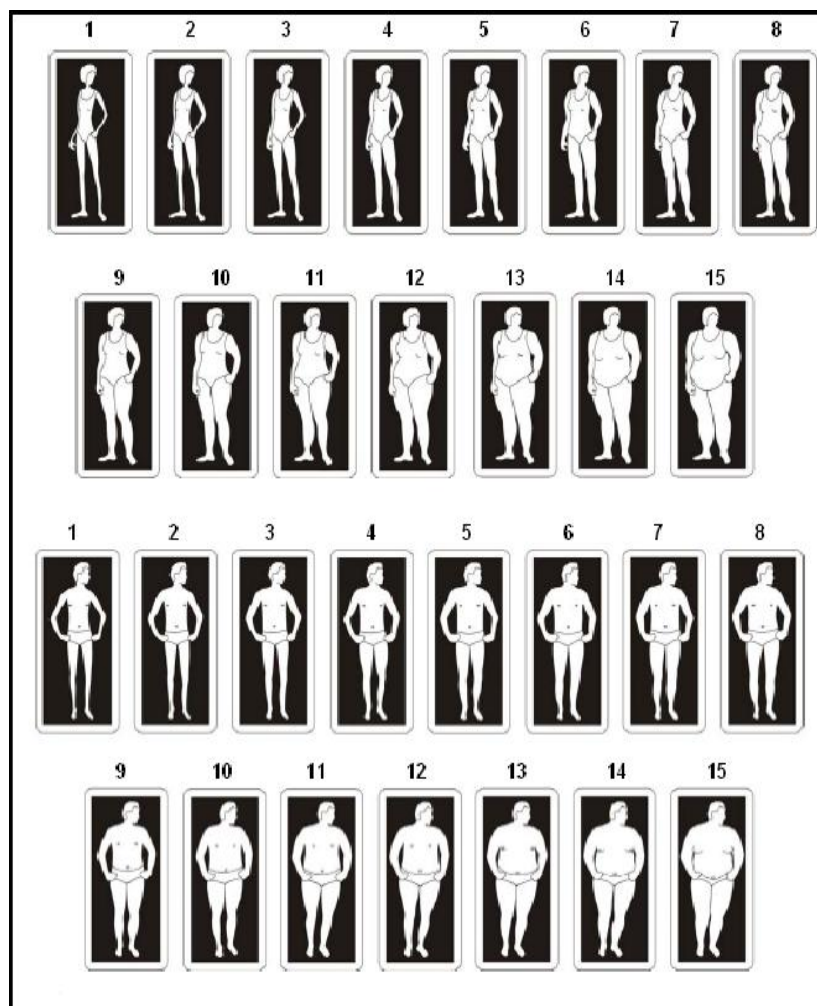


FIGURA 1 - Escala de silhuetas
Fonte: Kakeshita (2008)

O presente trabalho atendeu as Normas para a Realização de Pesquisa em Seres Humanos, Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996 (BRASIL, 1996).

Os alunos dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física do IFSULDEMINAS no ano de 2013 que participaram do estudo assinaram o Termo de Participação Consentida, contendo: objetivo do estudo, procedimentos de avaliação e caráter de voluntariedade.

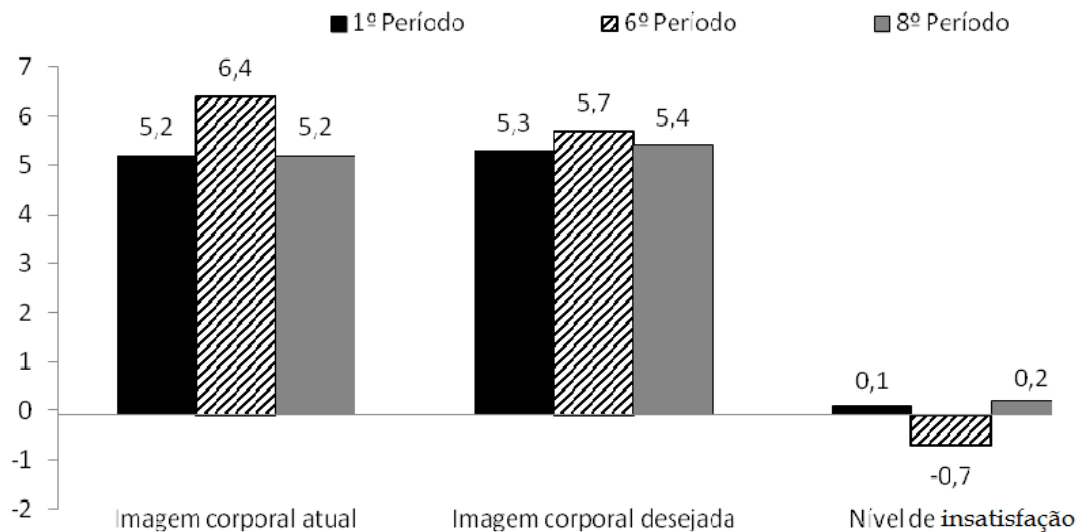
Para análise da distribuição dos dados coletados foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Para as comparações entre os diferentes cursos, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis, seguida pelo teste post hoc de Dunnett's C, quando $p < 0,05$. As informações foram processadas no pacote computacional Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) - IBM versão 20.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo em questão objetiva busca relacionar e comparar o nível de satisfação com a imagem corporal, o IMC e o nível de atividade física de ingressantes e concluintes do curso de Educação Física do IFSULDEMINAS no ano de 2013. Neste tópico serão apresentados os resultados e as discussões deste estudo.

Na figura 2 apresenta a média da imagem corporal atual, desejada e o nível de insatisfação com a imagem corporal quando analisados todos os alunos de cada período de ensino sem a distinção por sexo. Foi encontrado o nível de insatisfação da imagem corporal através da subtração da imagem corporal desejada pela imagem corporal atual.

FIGURA 2 - Valores médios da silhueta atual, desejada e o nível de insatisfação com a imagem corporal dos alunos do 1º, 6º e 8º períodos.

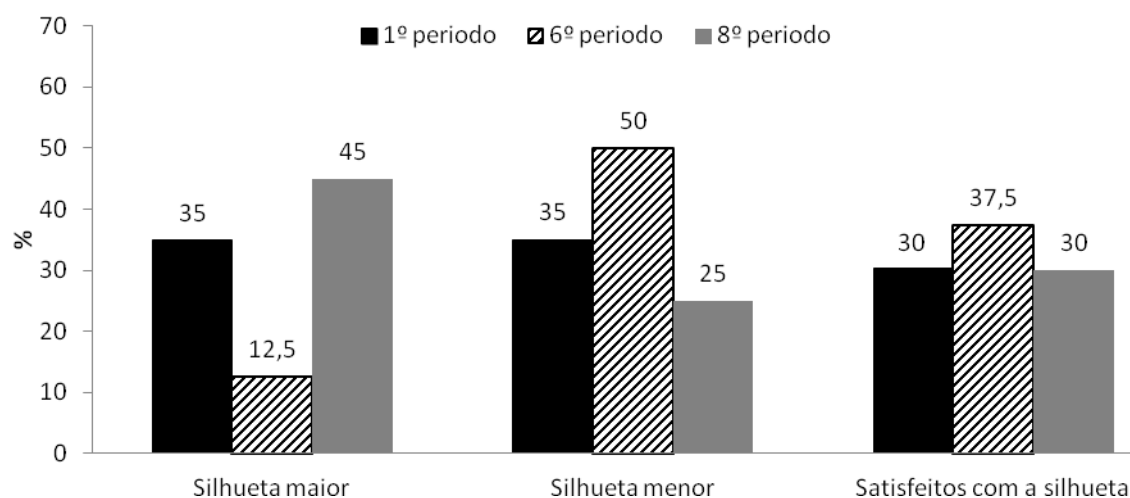


Pode-se observar na figura 2, através da diferença dos valores absolutos entre a imagem corporal desejada e a imagem corporal atual que numericamente os alunos do 1º e do 8º períodos gostariam de ter uma imagem corporal maior (1º período 0,1 – 8º período 0,2) que a atual. Já os alunos do 6º período gostariam de ter uma silhueta menor (-0,7) que a atual. Contudo, a maioria dos alunos de todos os períodos encontram-se insatisfeitos com sua imagem corporal. Este resultado não foi significativo para $p < 0,05$.

Estudos semelhantes como de Panza et al. (2011) confirmam os achados do nosso estudo, onde o percentual de universitários que apresentam insatisfação com a imagem corporal foi elevada. (NILSON et al., 2013).

As figuras 3, 4 e 5 apresentam os valores percentuais em relação aos números de indivíduos da amostra que gostariam de ter uma silhueta maior, menor e que estão satisfeito com sua imagem corporal atual.

FIGURA 3 - Valores percentuais da amostra que gostariam de ter uma silhueta maior, menor e que estão satisfeitos com a imagem corporal atual.



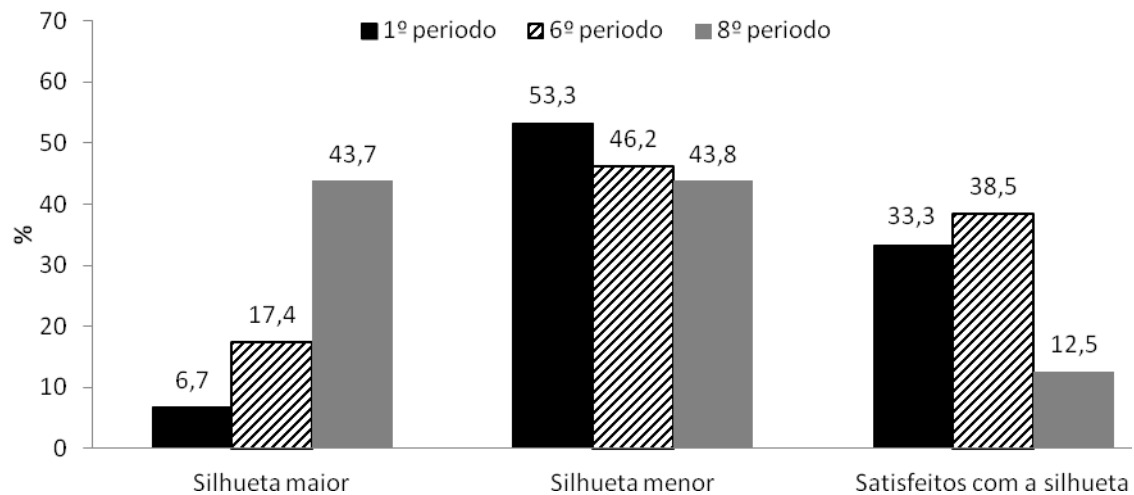
Na figura 3 é possível observar que o maior percentual de sujeitos satisfeitos com a imagem corporal encontra-se no 6º período (37,5%), obtendo-se um empate entre o 1º e 8º período (30%). Este resultado não foi significativo para $p < 0,05$.

Estudos sobre a silhueta corpórea são muito importantes para os profissionais de Educação Física, especialmente os bacharéis, que atuam com um público preocupado com padrões de corpo e de beleza (NILSON et al., 2013).

Alguns autores consideram a magreza como uma situação ideal de aceitação social para mulheres (COQUEIRO et al., 2008; KRENTZ; WARSCHBURGER, 2011). Por outro lado, para os homens a situação ideal de corpo é o mais forte ou mais volumoso (COQUEIRO et al., 2008). Em ambos os casos, homens e mulheres direcionam suas atitudes em relação a seus corpos no sentido de atender às pressões culturais da sociedade na qual estão inseridos, tornando-se assim insatisfeitos com a sua imagem corporal (DAMASCENO et al., 2005; RECH; ARAÚJO; VANAT, 2010).

Os dados também foram analisados dividindo-se os alunos de cada período por sexo, observando assim os seguintes dados:

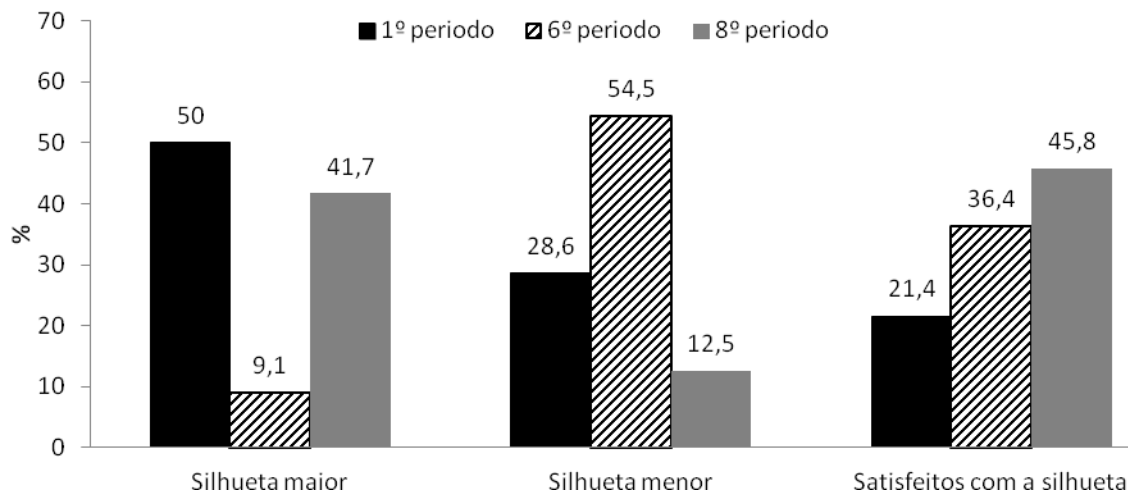
FIGURA 4 - Valores percentuais da amostra do sexo feminino que gostariam de ter uma silhueta maior, menor e que estão satisfeitos com a imagem corporal atual.



Entre os indivíduos satisfeitos com a imagem corporal verificou-se na figura 4 que no grupo feminino, a maioria das alunas gostariam de ter uma silhueta menor que atual, sendo 1º período (53,3%), 6º período (46,2%) e 8º período (43,8%) . Contudo, o maior percentual de satisfação é das alunas do 6º período (38,5%), seguidas pelas discentes do 1º período (33,3%) e pelas alunas do 8º período (12,5%). Este resultado não foi significativo para $p < 0,05$.

Nota-se em estudos que as mulheres buscam diminuir sua silhueta mesmo quando já se encontram com o peso atual dentro de padrões normais para a saúde (RECH; ARAÚJO; VANAT, 2010).

FIGURA 5 - Valores percentuais da amostra do sexo masculino que gostariam de ter uma silhueta maior, menor e que estão satisfeitos com a imagem corporal atual.

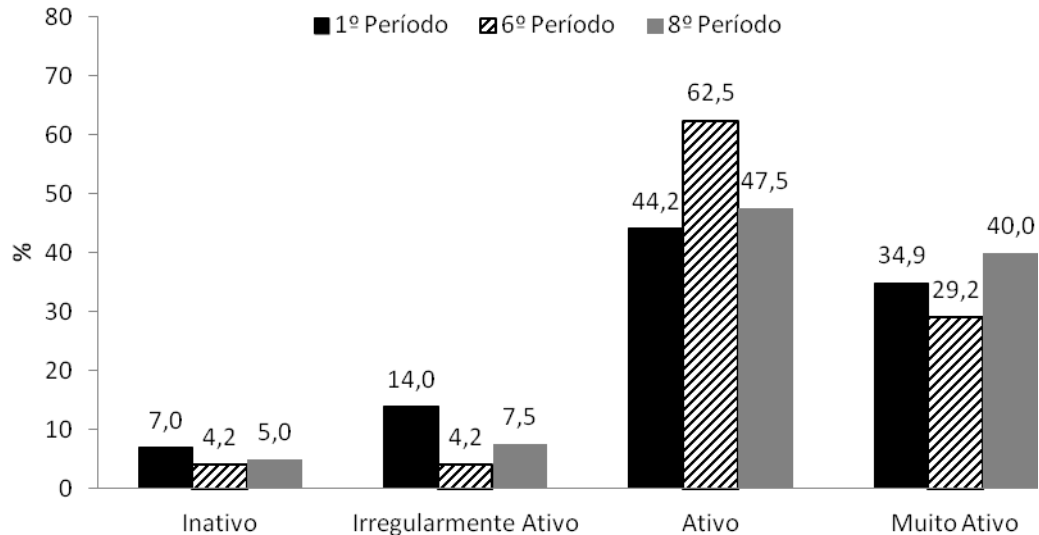


Na figura 5 verificou-se que exceto os alunos do 6º período (54,5%) que gostariam de ter uma silhueta menor que a atual, os alunos do 1º e do 8º períodos gostariam de ter uma silhueta maior que a atual (1º período - 50% e 8º período - 41,7%). Contudo, o maior percentual de satisfação é dos alunos do 8º período (45,8%), seguidas pelos alunos do 6º período (36,4%) e pelos alunos do 1º período (21,4%). Este resultado não foi significativo para $p < 0,05$.

Contraponto alguns estudos citados nesta pesquisa, Saikal et al. (2004) relatam que existem evidências sobre a insatisfação com a da imagem corporal ser maior em mulheres quando comparadas aos homens, devido suas atitudes em relação a seus corpos no sentido de atender às pressões culturais da sociedade na qual estão inseridos, com isso os indivíduos do sexo feminino apresentam um risco maior em comportamentos inadequados, dentre eles dietas vigorosas, má alimentação, exercícios excessivos, entre outros.

As figuras 6, 7 e 8 apresentam os valores percentuais dos alunos do 1º, 6º e 8º períodos de acordo com a classificação do nível de atividade física - Inativo, irregularmente ativo, ativo e muito ativo.

FIGURA 6 - Distribuição percentual da amostra de acordo com a classificação do nível de atividade física dos alunos do 1º, 6º e 8º períodos.



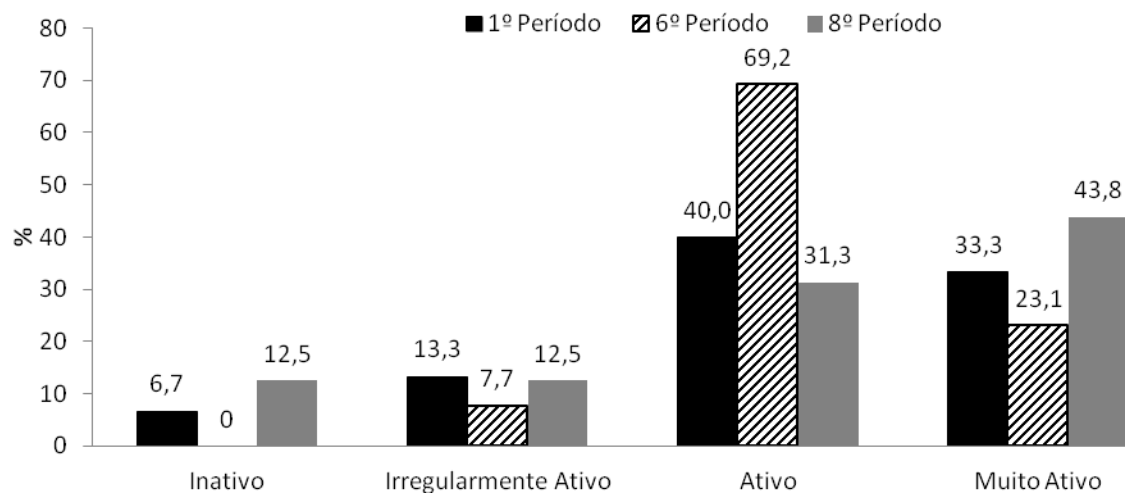
Na figura 6 é possível observar que a maioria dos alunos de todos os períodos são considerados ativos e muito ativos. Porém existem aqueles que são inativos e irregularmente ativos, podendo limitar assim sua vida pessoal e o tempo livre (PEKMEZOVIC et al., 2011).

Ao ingressar na universidade, vários comportamentos dos indivíduos podem mudar, dentre eles o nível de atividade física, que dependendo do estímulo recebido, podem se tornar mais ou menos ativos (SILVA, 2011).

Apesar dos concluintes apresentarem-se mais insatisfeitos com a sua imagem corporal, conforme verificamos nas figuras anteriores, a maioria dos alunos tanto em licenciatura quanto em bacharelado, concluem seus cursos ativos e/ou muito ativos.

A seguir, mostraremos os dados analisados dividindo-se os alunos de cada período por sexo.

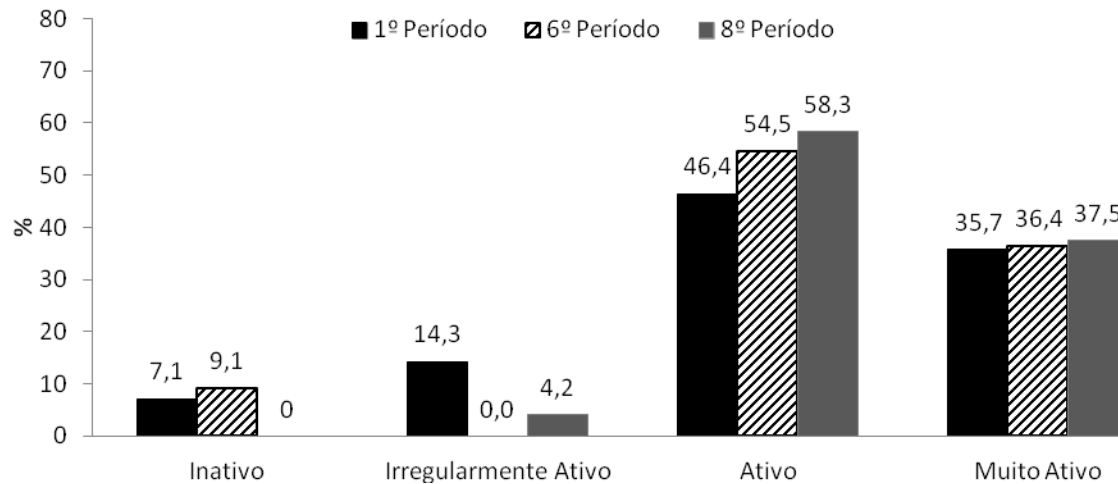
FIGURA 7 - Distribuição percentual da amostra do sexo feminino de acordo com classificação do nível de atividade física.



Na figura 7 verificou-se no grupo feminino que há um alto percentual de alunas ativas e muito ativas. Contudo, é importante salientar que no 6º período não houve nenhuma aluna considerada inativa, e as alunas dos demais períodos estes percentuais foram baixos (1º período 6,7% - 8º período 12,5%). Este resultado não foi significativo para $p < 0,05$.

Alguns estudos relatam que as mulheres apresentam ser menos ativas do que os homens (SILVA; PEREIRA, 2010; SILVA, 2011; MIELKE, 2010; NETTO et al., 2012). Porém no decorrer dos anos, principalmente na Terceira Idade, as mulheres vão se tornando mais ativas que os homens, procurando muitas vezes grupos de convivência para a prática de atividade física (CARDOSO et al., 2008).

FIGURA 8 - Distribuição percentual da amostra do sexo masculino de acordo com classificação do nível de atividade física.

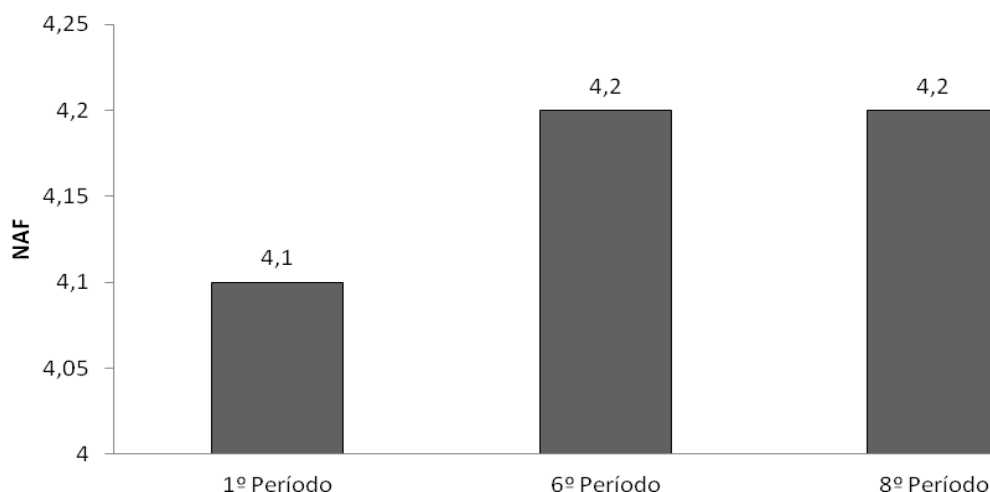


Na figura 8 verificou-se que no grupo masculino há um alto percentual de alunos ativos e muito ativos. Porém, no 8º período não houve nenhum aluno considerado inativo e no 1º e 6º períodos os percentuais foram baixos 7,1% e 9,1%, respectivamente. Contudo, no 6º período não houve nenhum aluno considerado irregularmente ativo, já no 1º e 8º períodos os percentuais foram de 14,3% e 4,2%, respectivamente. Este resultado não foi significativo para $p < 0,05$.

Mesmo tendo em vista que poucas atitudes na vida diária como deslocamentos ativos, atividades ativas de lazer, atividades ocupacionais, entre outras podem tornar as pessoas mais saudáveis, ainda existe alunos que são considerados inativos e irregularmente ativos, sendo este um fator de risco para incrementar uma maior taxa de mortalidade e ocorrência de eventos cardiovasculares em indivíduos que apresentam um baixo risco de condicionamento físico (BLACKLOCK; RHODES; BROWN, 2007).

Gonçalves e Elias (2013) mostram que após o término do curso de Educação Física, ou seja, no decorrer da vida profissional, o nível de atividade física de professores da área, é alto.

FIGURA 9 - Valores médios do NAF de acordo com o período do curso.



Quando analisados os valores médios obtidos para o NAF (Nível de atividade física), verificou-se que não existem diferenças significativas entre os períodos para $p < 0,05$. Este resultado corrobora com o estudo de Silva et al. (2007) referindo-se que durante o curso de Educação Física o nível de atividade física mantém-se constante.

Nas tabelas 1 e 2 serão apresentadas as relações entre o NAF (Nível de atividade física) e o IN (Nível de insatisfação com a imagem corporal); ICA (Imagem corporal atual) e o IMC (Índice de massa corporal).

Tabela 1: Relação entre o NAF e o nível de insatisfação com a imagem corporal:

	1ºF-NAF	6ºF-NAF	8ºF-NAF	1ºM-NAF	6ºM-NAF	8ºM-NAF
1ºF-NI	-0,262	-----	-----	-----	-----	-----
6ºF-NI	-----	-0,242	-----	-----	-----	-----
8ºF-NI	-----	-----	0,363	-----	-----	-----
1ºM-NI	-----	-----	-----	0,095	-----	-----
6ºM-NI	-----	-----	-----	-----	-0,480	-----
8ºM-NI	-----	-----	-----	-----	-----	-0,036

Legenda: 1ºF-NAF; 6ºF-NAF; 8ºF-NAF - nível de atividade física do grupo composto por alunas do sexo feminino dos 1º, 6 e 8º períodos; 1ºM-NAF; 6ºM-NAF; 8ºM-NAF - nível de atividade física do grupo composto por alunos do sexo masculino dos 1º, 6 e 8º períodos; 1ºF-NI; 6ºF-NI; 8ºF-NI - nível de insatisfação com a imagem corporal do grupo composto por alunas do sexo feminino dos 1º, 6 e 8º períodos; 1ºM-NI; 6ºM-NI; 8ºM-NI - nível de insatisfação com a imagem corporal do grupo composto por alunos do sexo masculino dos 1º, 6 e 8º períodos.

Observando-se a tabela 1 tem-se de acordo com Callegari-Jaques (2004) uma relação considerada “fraca” entre o NAF e o NI nos grupos 1ºF, 6ºF, 1ºM e 8ºM. Os

grupos 8^oF e 6^oM enquadraram-se na classificação “regular”. Nenhum dos resultados apresentados na tabela 1 foram significativos para $p < 0,05$.

No que se refere à associação entre imagem corporal e o nível de atividade física, o estudo de Ferrari et al., (2012) demonstrou que independente do sexo, a imagem corporal não está relacionada ao fato do indivíduo ser ativo ou inativo.

Corroborando com os resultados do presente estudo, Miranda et al., (2010) avaliaram a insatisfação corporal e o nível de atividade física de 197 universitários de ambos os sexos e não identificaram correlação significativa na insatisfação corporal entre os diferentes níveis de atividade física (FORTES et al., 2011).

Tabela 2 - Relação entre o ICA e o IMC:

	1 ^o F-ICA	6 ^o F-ICA	8 ^o F-ICA	1 ^o M-ICA	6 ^o M-ICA	8 ^o M-ICA
1 ^o F-IMC	0,883*	-----	-----	-----	-----	-----
6 ^o F-IMC	-----	0,953*	-----	-----	-----	-----
8 ^o F-IMC	-----	-----	0,837*	-----	-----	-----
1 ^o M-IMC	-----	-----	-----	0,772*	-----	-----
6 ^o M-IMC	-----	-----	-----	-----	0,706*	-----
8 ^o M-IMC	-----	-----	-----	-----	-----	0,586*

Legenda: 1^oF-ICA; 6^oF-ICA; 8^oF-ICA – imagem corporal atual do grupo composto por alunas do sexo feminino dos 1^o, 6 e 8^o períodos; 1^oM-ICA; 6^oM-ICA; 8^oM-ICA – imagem corporal atual do grupo composto por alunos do sexo masculino dos 1^o, 6 e 8^o períodos; 1^oF-IMC; 6^oF-IMC; 8^oF-IMC – imagem corporal atual do grupo composto por alunas do sexo feminino dos 1^o, 6 e 8^o períodos; 1^oM-IMC; 6^oM-IMC; 8^oM-IMC – imagem corporal atual do grupo composto por alunos do sexo masculino dos 1^o, 6 e 8^o períodos.

Analisando-se qualitativamente os resultados da tabela 2 tem-se uma relação classificada como “muito forte” entre o IMC e a ICA para o grupo 6^oF; “forte” para os grupos 1^oF, 8^oF, 1^oM e 6^oM. Somente o grupo 8^oM apresentou uma relação considerada “regular” (CALLEGARI-JACQUES, 2004). Todos os resultados foram significativos para $p < 0,05$.

Na presente pesquisa, os sujeitos do 8^o período do sexo masculino são os que apresentaram uma maior distorção da sua imagem corporal, pois foi possível observar uma menor relação entre o IMC e a ICA quando comparados com os demais grupos. Contudo este é o grupo que detém o maior percentual de indivíduos satisfeitos com a silhueta atual (figura 5), contrariando os achados de Fortes et al. (2011), os quais apontam que, possivelmente, o nível de insatisfação corporal pode influenciar a

percepção de indivíduos adultos jovens em relação a sua massa corporal, percentual de gordura e estatura.

Finalizando, dentre os grupos do sexo feminino, destaca-se o 6º período, pois são os sujeitos com a menor distorção da imagem corporal e também o que apresenta maior percentual de indivíduos ativos (figura 7).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste estudo pode-se observar que a maioria dos alunos do curso de Educação do IFSULDEMINAS encontram-se insatisfeitos com a sua imagem corporal e que o principal motivo é que gostariam de ter uma silhueta maior ou menor que a silhueta atual. Entretanto verificou-se que em relação ao nível de atividade física, quase que na totalidade, estes são ativos e/ou muito ativos. Ao investigarmos a relação entre o nível de atividade física e o nível de insatisfação com a imagem corporal, foi possível verificar uma baixa influência de uma variável sobre a outra. Contudo ao relacionarmos o IMC com a imagem corporal atual foi possível identificar uma forte relação na maioria dos grupos.

Sugere-se a realização de outros estudos experimentais que analisem a influência da prática da atividade física na insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários na busca da atividade física mais adequada para o aumento da satisfação com a imagem corporal e a redução da sua distorção, promovendo assim o avanço do conhecimento relacionado a esta temática na área da saúde.

REFERÊNCIAS

BLACKLOCK, RE; RHODES RE; BROWN SG. **Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life.** Disponível em <<http://europepmc.org/abstract/MED/17570884/reload=0;jsessionid=aEoAjdWub7dzCXhG0UQl.16>> Acesso em 10 jul. 2013.

CARDOSO, Adilson Sant' Ana et al. **Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivências.** Disponível em <<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/99/175>> Acesso em: 24 jun. 2013

COQUEIRO, Raildo Silva et al. **Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários.** Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v30n1/v30n1a09.pdf>> Acesso em: 02 jun. 2013

DAMASCENO, Vinicius Oliveira et al. **Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada.** Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a06v11n3.pdf>> Acesso em: 02 jun. 2013.

FERRARI, E. P et al. **Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários.** Disponível em <<http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/viewFile/1156/949>> Acesso em 04 jun. 2013.

FORTES, Leonardo de Souza et al. **Influências do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de Educação Física.** Disponível em <<http://www.seer.ufjf.br/index.php/hurevista/article/viewFile/1330/542>> Acesso em: 24 jun. 2013.

GONÇALVES, Eliane. C de Andrade; ELIAS, Rui. G Marques. **Atividade física e qualidade de vida de professores de educação física da rede municipal de ensino da cidade de Maringá.** Disponível em <<http://portalrevista.usb.br/index.php/efr/article/view/3275/2503>> Acesso em: 01 jun. 2013.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. **The relationship between body mass index and body image in Brazilian adults.** Psychol. Neurosci. v.1, n.2, p. 103-107, 2008. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.3922/j.psns.2008.2.003>>. Acesso em 03 de mar. 2013.

MATSUDO, Sandra Mahecha et al. **Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico distribuição geográfica e de conhecimento.** Disponível em <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/469/495> > Acesso em 10 jul. 2013.

_____. **Questionário internacional de atividade física(IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. V.6, n. 2, p. 05-18, 2001. Disponível em < http://www.sbafs.org.br/_artigos/213.pdf>. Acesso em 03 de mar. 2013.

MORGAN, Christina M et al. **Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais.** Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462002000700005> Acesso em 01 jun. 2013.

NILSON, Gabriela et al. **Espelho, espelho meu: um estudo sobre autoimagem corporal de estudantes universitários.** Disponível em <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/2402/2277>> Acesso em: 24 jun. 2013.

PEKMEZOVIC, Tatjana et al. **Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students.** Disponível em <<http://link.springer.com/article/10.1007/s11136-010-9754-x>> Acesso em: 24 jun. 2013.

RECH, Cassiano R; ARAÚJO, Eliane D. Silveira; VANAT, Joyce Rocio. **Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física.** Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n2/v24n2a11.pdf> > Acesso em: 11 jul. 2013.

SAIKALI, Carolina Jabur et al. **Imagem corporal nos transtornos alimentares.** Disponível em <<http://urutu.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol31/n4/164.html>> Acesso em: 25 jun. 2013.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I.** Disponível em <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/viewFile/1299/1002>>. Acesso em: 01 jun. 2013.

SILVA, Diego A. Santos. **Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil.** Disponível em <http://www.sbafs.org.br/_artigos/455.pdf>. Acesso 02 jun. 2013.

_____. **Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física.** Disponível em <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/675/690>> Acesso em 3 jul. 2013.

SCHAAL, Karine et al. **Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns.** Disponível em <<http://www.plosone.org/article/info%253Adoi%252F10.1371%252Fjournal.pone.0019007>> Acesso em: 25 jun. 2013.

TAVARES, Adriana Japiassu. **Nível de atividade física e aptidão funcional de idosos.** Disponível em <http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/792/adriana_t_japiassu_monografia_2007_2.pdf> Acesso em: 24 jun. 2013.