

BÁRBARA DE CARVALHO GARCIA
PAULA MARCELA JUNQUEIRA E SILVA
ELISÂNGELA SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E AUTOPERCEPÇÃO DA
IMAGEM CORPORAL DOS ALUNOS DO ENSINO INTEGRADO
DO IFSULDEMINAS - CÂMPUS MUZAMBINHO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Licenciatura 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 Licenciado em Educação física.

Orientador: Prof. Msc. Elisângela Silva

MUZAMBINHO

2013

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DOS ALUNOS DO ENSINO INTEGRADO DO IFSULDEMINAS - CÂMPUS MUZAMBINHO

Bárbara de Carvalho Garcia¹

Paula Marcela Junqueira e Silva²

Elisângela Silva³

RESUMO: O objetivo deste estudo foi identificar o nível de atividade física e a autopercepção com a (in) satisfação com a imagem corporal dos alunos do ensino integrados do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho. A amostra foi composta por 135 adolescentes (idade de $16,7 \pm 0,1$ anos), todos matriculados no 3º ano do ensino integrado. Para tal identificação foi usado o teste de silhueta proposta por Kakeshita¹⁰, o qual é constituído de uma escala de 15 silhuetas femininas e 15 masculinas. Conseguimos perceber que, após análise, o nível de atividade física não influencia com a (in) satisfação da imagem corporal.

Palavras-chave: imagem corporal; nível de atividade física; ensino integrado.

INTRODUÇÃO

A Educação Profissional Integrada ao Ensino Médio é um nível de ensino que surge para oferecer ao aluno egresso do Ensino Fundamental a oportunidade de fazer o ensino médio junto com a educação profissional, ou seja, a formação geral integrada com formação técnica. O principal objetivo do ensino integrado é oportunizar ao aluno a oferta da Educação Básica e a formação para o trabalho. Esta metodologia de ensino deve valorizar pontos clássicos de conhecimento, desenvolvendo os conhecimentos específicos da área técnica, afim de que desenvolva os atributos intelectuais dos alunos para que estes saibam lidar com a complexidade do mundo do trabalho e da vida em si. O Ensino Público no Brasil inserido dentro da nova estrutura capitalista adquire características próprias deste nível de educação. Isto significa que em uma sociedade flexível, pautada no mercado de trabalho, a educação deve cumprir com a formação dos jovens com a finalidade de ocupar futuras vagas neste sistema de produção. A partir da perspectiva da formação para o mercado de trabalho presente na LDB de 1996, surgem várias discussões em relação ao tipo de ensino que deve ser oferecido ao aluno, isto é, que projetos serão criados visando contemplar a educação profissional (FRIGOTO; CIAVATTA, 2009).

1- Graduando do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física

2- Graduando do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física

3- Professor (a) Orientador (a)

Segundo as análises de Frigoto e Civatta (2005) à implementação do ensino integrado apontam para alguns pressupostos que precisam ser levados em consideração, para que seja realizada uma educação integrada e humanizadora. O objetivo do ensino integrado seria tornar íntegro o jovem, e prepará-lo para uma leitura completa de si e do mundo, como também para a sua atuação como cidadão integrado a sociedade em que vive, pode-se pensar em uma educação que englobe a formação e a informação: que envolva outras atividades, não somente as pedagógicas (FRIGOTO; CIAVATTA, 2009).

Além da educação formal em uma sala de aula comum e das aulas de educação física que são obrigatórias também neste nível de ensino conforme a Lei de Diretrizes e Bases de 1996, alunos do ensino integrado são contemplados com atividades extracurriculares. As atividades extracurriculares são ações culturais e/ou voltadas para a prática de atividade física, realizadas em locais como quadras, salas de jogos, teatros, bibliotecas, praças e outros, antes ou após o turno escolar, com objetivo de não necessariamente estar ligados à educação formal (MAHONEY; HARRIS; ECCLES, 2006)

Para os alunos do ensino integrado a prática de atividade física pode ser uma importante ferramenta de humanização, trazendo não somente benefícios sociais, mas também psicológicos e físicos, contemplando a saúde como um todo. Pesquisas relacionadas à prática da atividade física realizadas com jovens têm ganhado uma atenção especial, o principal motivo desta ênfase é de que as principais doenças crônicas não transmissíveis descobertas na idade adulta podem ter seu início neste período. Fatores de risco para o surgimento de tais doenças, como o sedentarismo, parecem ser estabelecidos nesta fase (HALLAL et al., 2006)

O estudo realizado por Petroski (2009) comprovou que 63% dos adolescentes possuem dois ou mais dos cinco principais fatores de risco (baixa aptidão física, tabagismo, hipertensão arterial, colesterol sanguíneo elevado e obesidade) de doenças crônicas não transmissíveis, os quais são comprovadamente modificáveis através da atividade física regular, com exceção do tabagismo. A atividade física na adolescência tem sido abordada como um possível prognóstico dos níveis de atividade física em adultos. Embora as evidências apontem para os benefícios da prática de atividade física para a saúde física e mental, os baixos índices de atividade física no Brasil são grandes e atingem 39% a 93% dos adolescentes (GLENMARK, B. et al.1994)

Além dos altos índices de sedentarismo, atualmente verifica-se entre os jovens um grande índice de distorção da imagem corporal, o que pode levar estes adolescentes a doenças como anorexia, vigorexia e bulimia (CRAGO, M.; SHISLAK C. M., 2003).

A imagem corporal pode ser classificada como o conceito que descreve extensivamente a representação que o indivíduo tem de sua estrutura corporal e aparência física em relação a ele mesmo e aos outros. As mudanças corporais que ocorrem em adolescentes, nessa fase do desenvolvimento, são consideráveis.

Durante esta fase, a cabeça cresce lentamente em relação ao resto do corpo, a testa se torna mais alta e larga, o nariz cresce rapidamente, a boca se alarga, os lábios tornam-se mais cheios e o queixo passa a ser mais pronunciado, o que pode acarretar em uma mudança em relação à percepção que o jovem passa a ter de seu próprio corpo. Refere-se à satisfação ou insatisfação de uma pessoa com sua estrutura física geral ou com partes específicas de seu corpo (ALMEIDA, 2002).

Atualmente a sociedade valoriza um padrão de beleza associado à magreza, isso evidencia os aspectos relacionados com a forma, não considerando as diferentes constituições físicas que cada indivíduo possui. Além disso, a sociedade em geral não considera aspectos relacionados à saúde. Apesar de existirem valores de índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura (%G) adequado para a saúde e para cada biótipo, acredita-se que o tipo físico possa ser determinado independente dessas variáveis. Ou seja, culturalmente padronizado. Indivíduos com sobrepeso, em sua maioria são sedentários e apresentam insatisfação com sua imagem corporal. Segundo Soares (2002) a insatisfação com a imagem corporal aumenta a procura por uma melhor aparência e reflete diretamente no aumento do engajamento de pessoas em programas de exercício.

Diante das afirmativas dos parágrafos anteriores, o objetivo deste estudo foi comparar e relacionar o nível de atividade física com autopercepção da imagem corporal de alunos do terceiro ano do ensino integrado dos cursos técnicos em Agropecuária, Alimentos e Informática do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi composta por 135 adolescentes (idade de $16,7 \pm 0,1$ anos), todos matriculados no 3º ano do ensino integrado do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) - Câmpus Muzambinho. Foram avaliados todos os alunos presentes na data de coleta do estudo, sendo 78 alunos do curso de Técnico em Agropecuária (idade de $16,9 \pm 0,8$ anos), divididos em 20 do sexo feminino e 58 do sexo masculino; 19 alunos do curso Técnico em Alimento (idade de $16,7 \pm 0,7$ anos), sendo 4 meninos e 15 meninas e 39 alunos do curso Técnico em

Informática (idade de $16,6 \pm 0,5$ anos), divididos 16 alunos do sexo masculino e 23 do sexo feminino. Optamos em realizar nossa pesquisa com os alunos matriculados no 3º ano do ensino integrado dos cursos citados acima, por estes estar a mais tempo vivenciando as atividades e conteúdos propostos nas áreas específicas de cada curso técnico.

A imagem corporal atual e desejada foi identificada através do teste de silhueta proposta por Kakeshita (2008), o qual é constituído de uma escala de 15 silhuetas femininas e 15 masculinas, onde a primeira silhueta da escala caracteriza o indivíduo comum baixo peso corporal e vai aumentando gradativamente até a décima quinta silhueta. Observando a escala de silhuetas os indivíduos participantes do estudo responderam as questões:

- 1- Com qual figura você se identifica atualmente?
- 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 que os comumente utilizados, além de apresentar uma fidedignidade em relação à silhueta atual de 0,93 e 0,84 para a silhueta desejada.

Para determinação do nível de atividade física, os participantes responderam também ao 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) Sedentários: não realizaram nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. 2) Insuficientemente 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 do estudo recebeu o questionário com a devida orientação verbal e foi solicitado a preencher o IPAQ (versão curta) sem auxílio de outras pessoas. A orientação escrita sobre os procedimentos de preenchimento do questionário também foi fornecida. As possíveis dúvidas foram esclarecidas pelos responsáveis do estudo na hora do preenchimento. O questionário em questão apresenta uma fidedignidade de 0,91 (MATSUDO, S. M. et al. 2013)

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

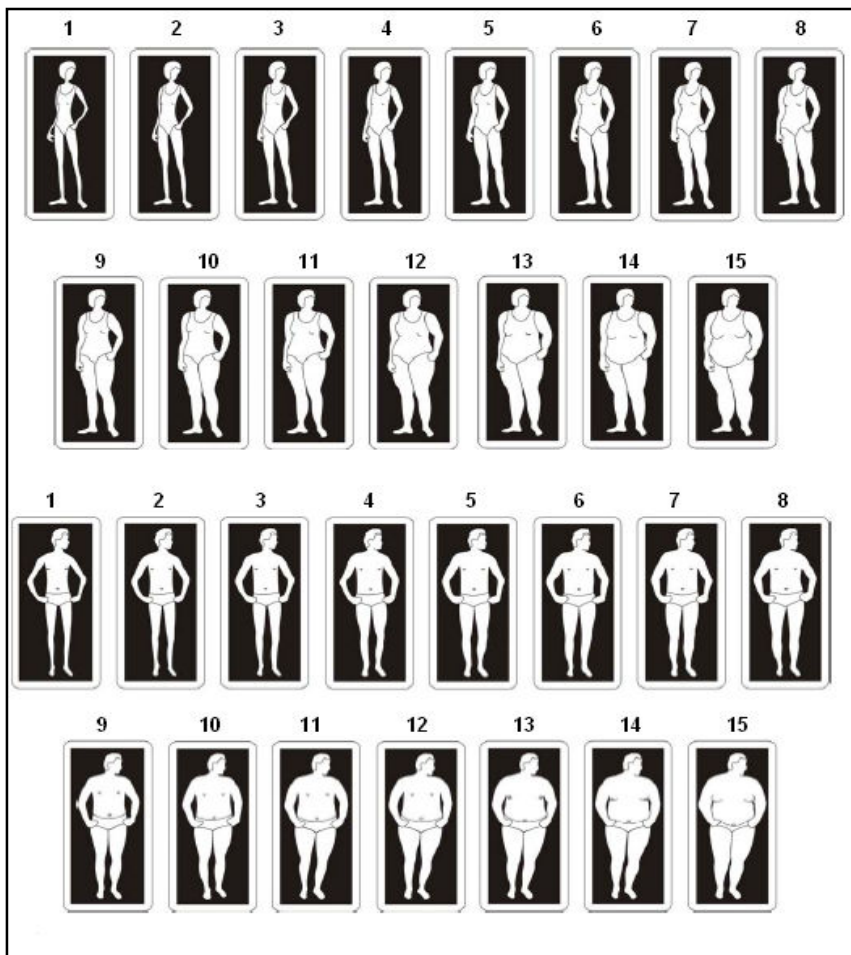


FIGURA1-Escaladesilhuetas

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, 1997).

Os alunos acima de 18 anos e os pais e/ou responsáveis pelos alunos que com menos de 18 anos do terceiro ano do ensino integrado Câmpus Muzambinho concordaram em assinar o Termo de Participação Consentida. Contendo o objetivo do estudo, procedimentos de avaliação, risco 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 empregada análise 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 DISCUSSÕES

Visando comparar e relacionar o nível de atividade física com auto percepção e a (in) satisfação com a imagem corporal de alunos do terceiro ano ensino integrado dos cursos técnicos em Agropecuária, Alimentos e Informática do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho serão apresentados a seguir os resultados e discussão deste estudo iniciando pela análise do nível de atividade física (NAF) e na sequência a análise da imagem corporal.

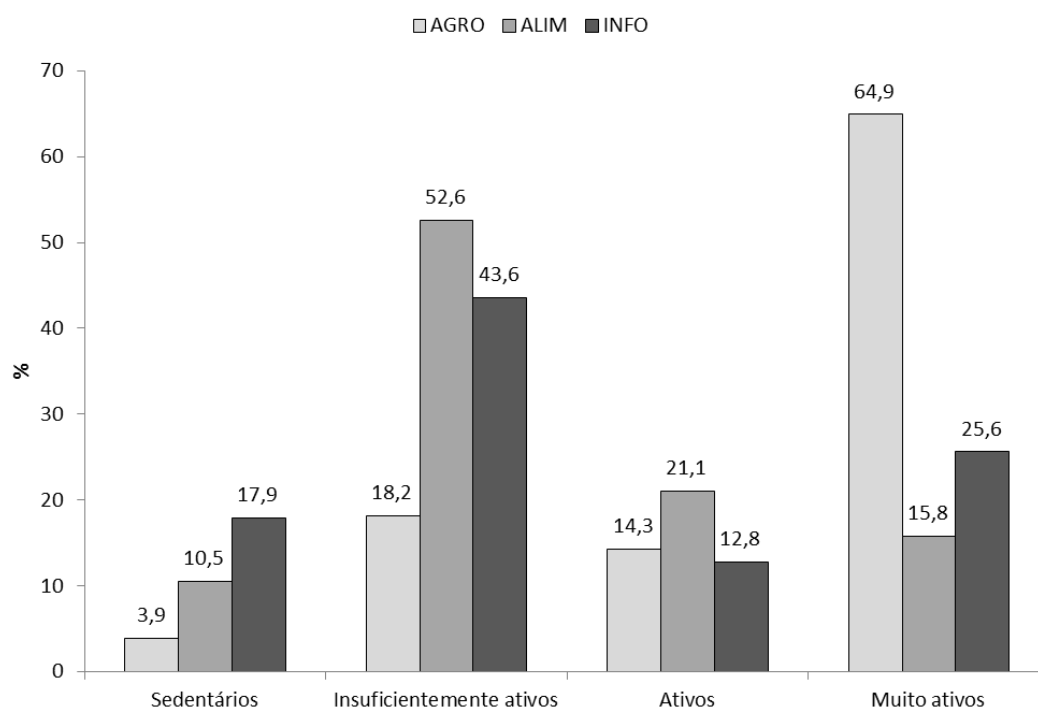


FIGURA 1 - Distribuição percentual do nível de atividade física divididos pelos cursos integrados em Agropecuária, Alimentos e Informática.

Legenda: AGRO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de agropecuária; ALIM: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de alimentos; INFO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de informática.

Observando-se a figura 1 tem-se que o grupo AGRO é que apresenta o maior percentual de indivíduos “muito ativos” (64,9%), seguido pelo grupo INFO (25,6%) e ALIM (15,8%), respectivamente. Contudo, ao analisarmos a distribuição dos estudantes “sedentários”, verifica-se que o grupo INFO é constituído por um maior percentual desta categoria do que o ALIM (10,5%) e o AGRO (3,9). Tanto os grupos ALIM como o INFO concentram o maior percentual de estudantes “insuficientemente ativos” e somente o grupo AGRO é composto em sua maioria por sujeitos “muito ativos”.

Ainda sobre a figura 1, nota-se que existe uma percentagem maior de indivíduos “insuficientemente ativos” no grupo ALIM e no grupo INFO, e o grupo AGRO se encaixa em “muito ativos”, em sua maioria. O grupo INFO tem uma percentagem maior de “sedentários” do que no grupo ALIM.

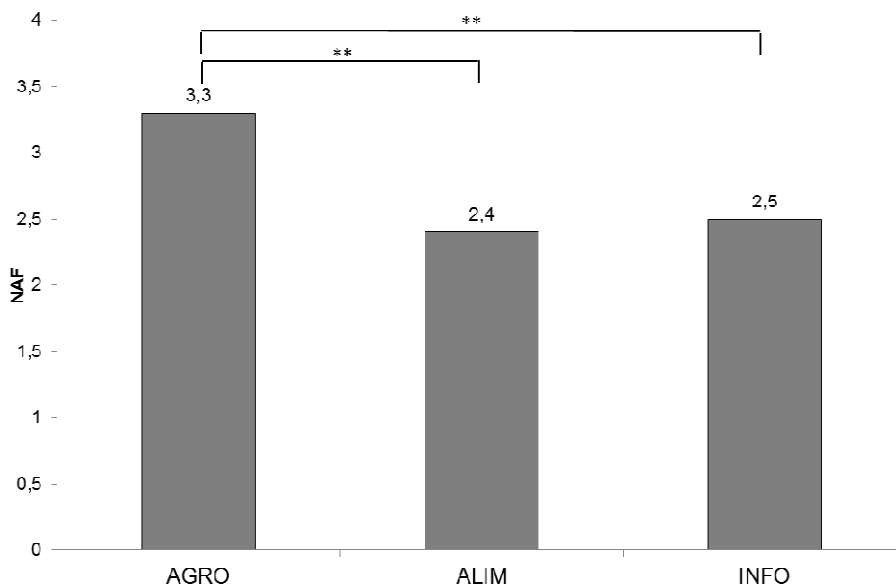


FIGURA 2 - Pontuação média de acordo com o NAF

Legenda: AGRO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de agropecuária; ALIM: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de alimentos; INFO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de informática; NAF: nível de atividade física; ** $p < 0,01$.

A figura 2 apresenta os valores médios do NAF de cada grupo estudado. Para obtenção destes valores e análise estatística dos dados foram atribuídas as seguintes pontuações as classificações qualitativas: sedentário = um ponto (01); insuficientemente ativo = dois pontos (02); ativo = três pontos (03); e muito ativo = quatro pontos (04).

Após a comparação dos resultados pode-se verificar que o grupo AGRO apresenta um NAF significativamente superior para $p < 0,01$ que os grupos ALIM e INFO, e que estes não apresentam diferenças significativas entre si para $p < 0,05$.

Segundo o Catálogo Nacional de Cursos Técnicos (CNCT, 2013) no que diz respeito a “possibilidades de atuação”, pode-se verificar que a área de atuação para os grupos selecionados tem uma diferença muito grande; onde podemos explicar o porquê da diferença do NAF em relação aos resultados obtidos nesta pesquisa.

No CNCT é possível visualizar que a área de atuação para o técnico em Agropecuária, por exemplo, é uma área onde se exige mais o condicionamento físico do que a dos demais grupos estudados, pois atuam em amplos espaços, como propriedades rurais, parques e reservas naturais. Pode-se notar que é uma área de trabalho mais ativa, sendo que suas aulas práticas apresentam as mesmas características, diferenciando, assim, este grupo (AGRO) dos demais grupos (INFO e ALIM), em relação ao NAF.

As atividades características do técnico em Informática, segundo a descrição do CNCT, exige um menor gasto energético, ou seja, o NAF é baixo, explicando o resultado desde estudo, onde a maioria foi identificada como sedentário.

Em relação ao técnico em Alimentos percebe-se que a exigência energética é moderada, dependendo da área de atuação de acordo com o CNCT.

A figura 3 apresenta os valores médios da imagem corporal atual, desejada e a sua diferença absoluta, de acordo com cursos estudados.

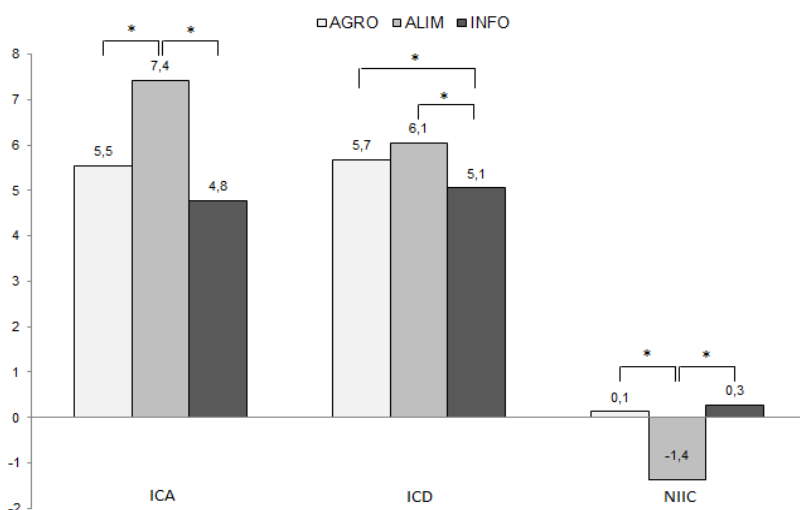


FIGURA 3 - Valores médios da silhueta atual, desejada e a diferença absoluta entre elas (nível de insatisfação) para os grupos AGRO, ALIM e INFO

Legenda: AGRO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de agropecuária; ALIM: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de alimentos; INFO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de informática; NAF: nível de atividade física; ICA: imagem corporal atual; ICD: imagem corporal desejada; NIIC: nível de insatisfação com a imagem corporal; * $p < 0,05$.

A figura 4 nos mostra que o grupo ALIM se vê com uma silhueta significativamente maior e estão significativamente mais insatisfeitos que os grupos AGRO e INFO para $p < 0,05$.

Vale destacar que, o grupo ALIM gostaria de ter uma aparência menor, enquanto que os grupos AGRO e INFO, em valores médios, gostariam de ter uma silhueta maior.

A imagem corporal desejada é diferente em todos os grupos. Os grupos AGRO e ALIM gostariam de ser maiores que o INFO ($p < 0,05$).

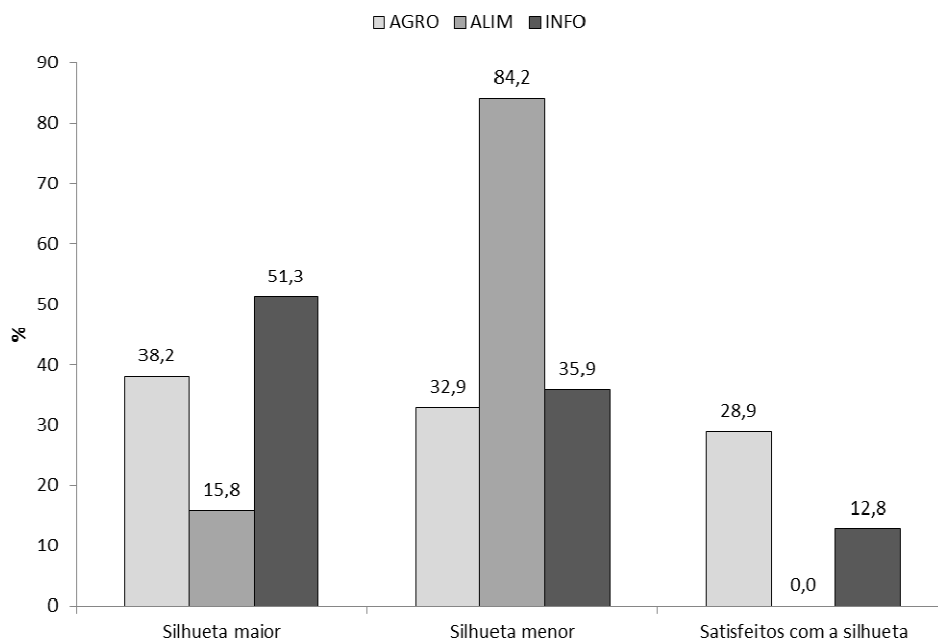


FIGURA 4 - Distribuição percentual dos alunos dos cursos integrados em Agropecuária, Alimentos e Informática que gostariam de ter uma silhueta maior, menor e que se encontram satisfeitos com a imagem corporal atual.

Legenda: AGRO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de agropecuária; ALIM: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de alimentos; INFO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de informática;

Na figura 4 é possível visualizar que o grupo constituído por um maior percentual de integrantes satisfeitos com a sua imagem corporal é o AGRO, enquanto que o grupo ALIM não apresenta nenhum sujeito satisfeito com a sua silhueta atual.

O INFO apresenta uma maior quantidade de estudantes que gostariam de ter uma silhueta maior e o grupo ALIM é composto pelo maior número de sujeitos que gostariam de ter uma silhueta menor (figura 4).

Os resultados apresentados na figura e nos dois parágrafos anteriores podem estar relacionados ao percentual de estudantes do sexo masculino e feminino que compõe cada grupo. O grupo AGRO apresenta 75% de indivíduos do sexo masculino e 25% do sexo feminino. O grupo INFO é constituído de 41% de homens e 59% de mulheres. O grupo ALIM contém somente 21% de sujeitos do sexo masculino e 79% do sexo feminino.

Um estudo com alunos de medicina encontrou distorção moderada da imagem corporal em 2,2% dos homens e 9,9% das mulheres (Di PIETRO M.; SILVEIRA D.X., 2009). Ainda sobre a temática que relaciona o sexo com a imagem corporal, existem evidências de que mulheres tendem a apresentar maior risco de comportamentos inadequados relacionados à distorção da imagem corporal quando comparadas aos homens (SAIKALI C.J., 2004)

A tabela 1 tem por objetivo apresentar a relação entre a ICA, a ICD e o NIIC com o NAF.

TABELA 1 - Relação entre a imagem corporal atual, desejada e o nível de insatisfação com o NAF

	NAF-AGRO	NAF-ALIM	NAF-INFO
ICA-AGRO	0,133	-----	-----
ICD-AGRO	0,257*	-----	-----
NIIC-AGRO	0,001	-----	-----
ICA-ALIM	-----	0,401	-----
ICD-ALIM	-----	0,017	-----
NIIC –ALIM	-----	-0,330	-----
ICA-INFO	-----	-----	0,011
ICD-INFO	-----	-----	-0,036
NIIC –INFO	-----	-----	-0,132

Legenda: AGRO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de agropecuária; ALIM: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de alimentos; INFO: grupo composto pelos alunos do curso técnico integrado de informática; NAF: nível de atividade física; ICA: imagem corporal atual; ICD: imagem corporal desejada; NIIC: nível de insatisfação com a imagem corporal; NAF: nível de atividade física; * p<0,05.

Observando-se a tabela 1 tem-se de acordo com Callegari-Jaques (2004) uma correlação considerada “fraca” entre o NAF e a ICA para os grupos AGRO e INFO. No grupo ALIM a correlação foi “regular”.

Analisando-se o NAF com a ICD, pode-se verificar uma correlação classificada como “fraca” em todos os grupos, sendo apenas significativa no AGRO ($p < 0,05$).

Para o NIIC a correlação com o NAF foi “fraca” e não significativa ($p > 0,05$) para todos os grupos.

Apesar das evidências descritas anteriormente em outros estudos sobre a existência de relação entre o NAF e a insatisfação com a imagem corporal, alguns estudos corroboram com os achados desta pesquisa, onde a imagem corporal apresentou fraca relação com o NAF.

Conseguimos perceber, que são poucos os estudos que revelam se existe uma relação entre o NAF e a IC. Segundo Furnham & cols (2002), as adolescentes que não estão satisfeitas com a sua IC, se exercitam para ter o corpo desejado, porém, essas são as que têm um índice de insatisfação maior.

Em relação ao sexo masculino, não encontramos nenhum estudo que corroborando com essa relação. Conseguimos perceber que, os que se envolvem com esporte, têm um índice de uso de anabólicos e esteróides maiores que os demais, de acordo com Wichstrom (2006) e Wichstrom & Pedersen (2001).

Diante das informações apresentadas nos parágrafo anteriores e dos dados apresentados na tabela 1, vale ressaltar que o grupo menos insatisfeito em valores absolutos é o AGRO (figura 3), e que coincidentemente apresenta os maiores valores para o NAF (figura 2) e o maior percentual de indivíduos ativos (figura 1).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou comparar e relacionar o nível de atividade física com autopercepção da imagem corporal de alunos do terceiro ano ensino integrado dos cursos técnicos em Agropecuária, Alimentos e Informática do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho.

Ao final pesquisa pode-se verificar que os alunos do AGRO são mais ativos e mais satisfeitos com sua imagem corporal, enquanto que os alunos do ALIM são os mais insatisfeitos e menos ativos que os demais grupos. Contudo estas variáveis, NAF e imagem corporal apresentam uma relação fraca e não significativa.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados com esta temática, podendo assim mostrar quais são os motivos da insatisfação com a imagem corporal e o nível de atividade física.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA G. A. N. A.; LOUREIRO S. R.; SANTOS J. E. A Imagem Corporal de Mulheres Morbidamente Obesas Avaliada através do Desenho da Figura Humana. Porto Alegre: Psicologia: Reflexão e Crítica, 2002.

BRASIL. Ministério da Educação. Lei nº 9394, de 20 de dezembro de 1996. Fixas as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, DF, 1997.

CALLEGARI-JACQUES, S. M. Bioestatística: princípios e aplicações. São Paulo: Artmed, 2004.

Catálogo Nacional de Cursos Técnicos (CNCT), 2013. Disponível em: http://pronatec.mec.gov.br/cnct/et_informacao_comunicacao/t_informatica.php; http://pronatec.mec.gov.br/cnct/et_producao_alimenticia/t_alimentos.php; http://pronatec.mec.gov.br/cnct/et_recursos_naturais/t_agropecuaria.php

CRAGO, M.; SHISLAK C. M. Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention, 2003.

Di PIETRO M.; SILVEIRA D.X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. Revista Brasileira Psiquiatria, 2009.

FRIGOTTO G.; CIAVATTA M.; RAMOS M.N. Educação Profissional e Desenvolvimento. Berlim: Centro Interamericano de Educação/Unesco, 2009

FRIGOTTO, G.; CIAVATTA, M. A política de educação profissional no Governo Lula: um percurso histórico controvertido. Campinas: Educação & Sociedade, 2005.

FURNHAM, A.; BADMIN, N.; SNEADE, I. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. The Journal of Psychology, 2002.

GLENMARK, B. et al. Prediction of physical activity level in adulthood by physical activity characteristics, physical performance and physical activity in adolescence' na 11 – year follow – up study. Eur. J. Appl. Physiol., 1994.

HALLAL, P. C.; DUMITH, S. C.; BASTOS, P. J.; REICHERT, F.F.; SIQUEIRA, F. V.; AZEVEDO, M. R. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física No Brasil: revisão sistemática. Pelotas: Revista Saúde Pública, 2007.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. The relationship between body mass index and body image in Brazilian adults. Psychol. Neurosci, 2008.

MAHONEY, J.L., HARRIS, A.L., ECCLES, J.S. Organized activity participation, positive youth development, and the over-scheduling hypothesis. Social Policy Report, 2006.

MATSUDO, S. M. et al. Questionário internacional de atividade física(IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde, 2001. Disponível em: <http://www.sbafs.org.br/_artigos/213.pdf>. Acesso em 03 de jun. 2013.

PETROSKI E. L.; PELEGRINI A.; GLANER M. F. Insatisfação corporal em adolescentes rurais e urbanos. Vila Real: Motricidade, 2009.

SAIKALI C.J.; SOUBOHIA C.S.; SCALFARO B.M.; CORDÁS T.A. Imagem corporal nos transtornos alimentares. Revista Psiquiátrica Clínica, 2004.

SOARES, T. M. Estilo de vida e postura corporal em idosas. Dissertação de Mestrado. Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

WICHSTROM, L. (2006). Predictors of future anabolic androgenic steroid use. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2006.

WICHSTROM, L.; PEDERSEN, W. Use of anabolic-androgenic steroids in adolescence: winning, looking good or being bad. Journal of Studies on Alcohol, 2001.