Motricidade
2020, vol. **16**, n. **3**, pp. **165-173**
© Edições Desafio Singular
http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.19171

Influência da Atividade Física na Perceção da Imagem Corporal

The influence of physical activity in body perception

Pedro Flores[1,2*], Pedro Miguel Forte[1,2,3,4], Luís Ferreira[1,2], Carlos Soares[1,2], Carlos Moreira[1,2], Emília Alves[1,2,5,6]

ARTIGO ORIGINAL | *ORIGINAL ARTICLE*

RESUMO

O objetivo deste estudo foi comparar a satisfação corporal por níveis de atividade física. A amostra foi constituída por 899 sujeitos, sedentários, ativos e desportistas, com uma idade média de 28,97 (± 9,85) anos. O instrumento utilizado para avaliar a perceção com a imagem corporal foi o *Body Image Satisfaction Questionnaire* (BISQ). Para a comparação das médias do grau de satisfação com a imagem corporal foi utilizado o teste de *Mann-Whitney*. Os principais resultados indicaram que os ativos e desportistas apresentam valores mais elevados de satisfação da perceção da imagem corporal no sexo masculino. No sexo feminino, os níveis de atividades físicas de ativos apresentaram níveis mais elevados de satisfação da perceção com a imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem corporal, Satisfação, Atividade Física, Sexo.

ABSTRACT

This study aimed to compare body image satisfaction by physical activity levels and sex. The sample consisted of 899 subjects, sedentary, active, and sports, with an average age of 28.97 ± 9.85. The instrument used to assess perception with body image was the Body Image Satisfaction Questionnaire. The Mann-Whitney test was used to compare the means of satisfaction with body image. The body image satisfaction was higher in the sports practice physical activity levels in males. In females, activities, and sportsmen's activities levels presented higher satisfaction with body image.

Keywords: Body image, Satisfaction, Physical Activity, Sex.

Artigo recebido a 03.01.2020; Aceite a 30.06.2020

[1] *Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro, Penafiel, Portugal*
[2] *Núcleo de Investigação em Desporto e Exercício Físico do ISCE Douro, Penafiel, Portugal*
[3] *Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal*
[4] *Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, Covilhã, Portugal*
[5] *Agrupamento de Escolas Joaquim de Araújo, Penafiel, Portugal*
[6] *Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, CIAFEL, Porto Portugal.*
**Autor correspondente*: ISCE Douro, Rua Vitorino da Costa, n.º 96, 4560-708 Penafiel; *E-mail*: pedro.flores@iscedouro.pt

INTRODUÇÃO

A História do Corpo

O corpo é um espaço, individual e íntimo, onde prolifera a criatividade e é transformado pelo individuo para representar e servir a sua cultura (Russo, 2005). Ao longo da história, até aos nossos dias, temos assistido a uma alteração da imagem corporal imposta, fundamentalmente, pelas pressões socioculturais (Damasceno et al., 2008). Assim, a história do corpo reflete a história da civilização (Foucault, 1994).

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 em função das necessidades do quotidiano (alimentação, proteção e defesa) (Barbosa et al., 2011).

A civilização que, provavelmente, mais valorizou o corpo foi a Grega, este representava beleza, saúde, capacidade atlética e fertilidade, e cada idade tinha a sua própria beleza, ou seja, o envelhecimento era honrado, fazia parte da vida, e era encarado como tal (Tucherman, 2004). Com o Cristianismo, o corpo torna-se fonte de pecado e deveria ser proibido à luz de Deus (Tucherman, 2004). Na era Moderna, com o Renascimento, ressurge a preocupação do ser humano com o corpo, por um lado sob uma visão científica, começa a ser estudado e investigado, e por outro lado, sob uma perspetiva artística, surgem evidencias em obras de arte de grandes pintores, como Da Vinci e Michelangelo (Pelegrini, 2006). Com a expansão do capitalismo, no século XIX, o homem começa a educar o corpo, não só para produzir, mas também para consumir, ou seja, adaptar-se aos padrões sociais de beleza (Damasceno et al., 2008). O grande desenvolvimento técnico e científico desta época serviu também para aumentar as técnicas e práticas sobre o corpo, principalmente na elite burguesa (Paim & Strey, 2004).

Da era pós-moderna, até aos dias de hoje, cada vez mais as pessoas investem no corpo para obterem reconhecimento social e felicidade. É na década de sessenta que se inicia a procura pelo corpo perfeito, com medidas antropométricas cada vez menos expressivas (Andrade & Bosi, 2003; Damasceno et al., 2008). Assistimos a um aumento descontrolado de produtos e serviços ao dispor dos padrões estéticos corporais, onde mesmo o envelhecimento deixa de fazer parte natural do ser humano para ser esteticamente contrariado (Mo Sung, 2003). A sociedade olha, atualmente, para o corpo como a soma das suas partes, sendo que todas elas terão de estar em conformidade com os padrões de beleza impostos pela sociedade (Rosário, 2006).

Perceção da Imagem Corporal

A perceção da imagem corporal é fundamental para o equilíbrio emocional do individuo e pode ser definida como a representação que temos sobre a aparência do nosso corpo (Buckworth & Dishman, 2002; Gardner, 1996; Schilder, 1968; Vaz Serra, 1986). Este vai sofrendo alterações ao longo da vida (Cruz, 1998; Vaz Serra, 1986), envolvendo não só os aspetos físicos, mas também os psicológicos (pensamentos, crenças, sentimentos e comportamentos) (Cash, 2004), os fisiológicos, os sociológicos (Rocha, 2012), os percetivos, os de género 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 com a imagem corporal é a discrepância entre a imagem do corpo atual (percecionada) e a sua imagem corporal ideal (desejada) (Vieira et al., 2005). Uma forte razão para aumentar a insatisfação da imagem corporal, e consequente frustração, é a elevada pressão social exercida no individuo para que atinja um padrão de beleza ideal quase impossível de concretizar (Martins & Petroski, 2015).

É possível avaliar a perceção corporal com recurso a testes clínicos e/ou questionários dos mais diversos tipos (Abrantes, 1998; Cash & Pruzinsky, 2002; Hart, 2003; Kay,1996; Lutter et al., 1990). De entre os diversos métodos, destacam-se as técnicas de estimativa do tamanho do corpo e as medidas de atitude da

imagem corporal (Cash & Pruzinsky, 2002; Hart, 2003). Nas medidas de atitude e imagem corporal salienta-se a avaliação dos sentimentos em relação ao tamanho do corpo (relação afetiva) e os comportamentos em relação ao corpo (dimensão comportamental) (Cash & Pruzinsky, 2002; Hart, 2003). Nas últimas décadas houve um aumento e uma diversificação de protocolos e métodos que procuram avaliar a perceção da imagem corporal. De entre todos, Morgado et al., (2009), constataram que o questionário é o método mais utilizado para se avaliar as questões relativas à auto perceção com a imagem corporal.

Influência da Prática da Atividade Física na Perceção com a Imagem Corporal

A prática da atividade física (AF) tem sido utilizada como um fator determinante para o aumento da satisfação com a imagem corporal, independentemente da idade e do género (Loland, 1998; Rocha, 2012; Russell, 2004). O sedentarismo está normalmente relacionado com o aumento da obesidade e doenças associadas e, consequentemente, a uma diminuição na satisfação com a imagem corporal (Farias & Salvador, 2005). Os locais mais procurados para a transformação e culto do corpo são as academias e/ou ginásios (Silva, 2001). Apesar da maioria dos indivíduos se encontrar de acordo com as recomendações de índice de massa corporal e percentagem de gordura, mesmo assim procuram alcançar o tipo de corpo socialmente idealizado (Kay, 1996; Kunkel, 1997; Stice & Shaw, 1994). Deste modo, a prática da AF mostra-se um método importante na perda de gordura e definição corporal (Fox, 1999).

Entende-se, assim, que uma das formas mais saudáveis e, provavelmente, um dos métodos mais acessíveis para se modificar a condição corporal é por intermédio da prática da AF desportiva (Fox, 1999). Posto isto, a relação entre a prática da AF e a perceção da satisfação com a imagem corporal de adultos em algumas regiões do país ainda está por estudar. Desta forma, foi objetivo deste estudo comparar a perceção da satisfação com a imagem corporal por níveis de AF numa amostra da região do Vale do Sousa (Porto, Portugal). Foi colocado como hipótese de que a perceção da satisfação com a imagem corporal varia de acordo com os níveis de atividade física.

MÉTODO

O estudo realizado seguiu o método quantitativo comparativo com a finalidade de se analisarem as diferenças e as semelhanças na perceção da imagem corporal entre os grupos da amostra. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi o de comparar a influência que a prática da AF teria na satisfação com a imagem corporal entre o grupo dos sujeitos sedentários, ativos e desportistas em função do sexo.

Participantes

Para a recolha da amostra, tendo em conta os objetivos do estudo, foi utilizada a técnica da amostragem não probabilística por conveniência. Os dados foram recolhidos nos meses de janeiro e fevereiro de 2019, na região do Vale do Sousa (Porto, Portugal). A recolha obedeceu a dois critérios: idade e tipo de prática de AF. Relativamente à idade, não foram admitidas crianças com idades inferiores a 15 anos nem idosos, ou seja, com idade igual ou superior a 65 anos. Em relação ao tipo de AF foram selecionados: sujeitos sedentários, ativos e desportistas.

A recolha dos dados foi determinada pelo código de ética (Fortin, 1999) e aos sujeitos menores de idade foi ainda solicitada a autorização aos encarregados de educação. 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 899 sujeitos, dos quais 273 eram sedentários (100 sujeitos do sexo masculino e 173 do sexo feminino), 494 eram ativos (243 sujeitos do sexo masculino e 251 do sexo feminino) e 132 eram desportistas (97 masculinos e 35 femininos). A idade média e respetivo desvio padrão, assim como o mínimo e o máximo, para cada nível de atividade física, é apresentada na tabela 1.

Tabela 1
Caracterização da idade da amostra por sexo e nível de atividade física.

Atividade física desportiva	Sexo	N	Idade $\bar{x}$ ± Dp	Mínimo	Máximo
Sedentário	Masculino	100	31,39 ± 10,45	17	61
	Feminino	173	33,00 ± 9,83	16	62
	Total	273	32,41 ± 10,07	16	62
Ativo	Masculino	243	27,56 ± 9,07	15	53
	Feminino	251	29,70 ± 10,51	15	61
	Total	494	28,65 ± 9,87	15	61
Desportista	Masculino	97	23,75 ± 5,17	15	7
	Feminino	35	21,20 ± 5,06	15	44
	Total	132	23,07 ± 5,24	15	44
Total	Masculino	440	27,59 ± 9,07	15	61
	Feminino	459	30,30 ± 10,38	15	62
	Total	899	28,97 ± 9,85	15	62

Legenda: N – número; $\bar{x}$ ± Dp – Média ± desvio padrão

Avaliação da satisfação corporal

O instrumento utilizado para se avaliar a satisfação com a imagem corporal foi o questionário *Body Image Satisfaction Questionnaire* (BISQ) de 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. O questionário consta, ainda, de duas questões que permitem avaliar a perceção da altura e do peso, sendo respetivamente o item 24 (1. sinto-me alto; 2. sinto-me baixo; 3. tenho a altura ideal) e o item 25 (1. sinto-me gordo; 2. sinto-me magro; 3. tenho o peso ideal).

Análise estatística

Para tratamento estatístico dos dados, como medida de tendência central foi utilizada a média e de dispersão o desvio padrão. Como os dados obtidos nos três grupos da amostra 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*. 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

O valor de α de Crochach's para a totalidade da amostra foi de 0,93, os sedentários apresentaram um valor de 0,93, os ativos de 0,91 e os desportistas de 0,95.

Os resultados relativos à comparação da perceção da satisfação da imagem corporal por níveis de AF e sexo estão apresentados na tabela 2.

No grupo dos sedentários, a perceção com a imagem corporal total foi similar entre os sexos, uma vez que não se registaram diferenças significativas (masculino = 3,36 ± 0,62; feminino = 3,34 ± 0,66; p = 0,61). Contudo, nos grupos dos ativos e dos desportistas, o grau de satisfação com a imagem corporal no sexo masculino foi significativamente superior ao do feminino (ativos: masculino = 3,69 ± 0,50; feminino = 3,55 ± 0,61; p = 0,02; desportistas: masculino = 3,83 ± 0,70; feminino = 3,52 ± 0,68; p = 0,01).

Tabela 2

Valores médios da satisfação com a imagem corporal em função do tipo de atividade física desportiva e do sexo.

Questões	Tipo de atividade física desportiva								
	Sedentários			Ativos			Desportistas		
	M	F	p	M	F	p	M	F	p
Cabelo	3,34±1,09	3,75±1,03	<0,001**	3,76±0,93	3,94±0,89	0,03*	3,88±0,93	4,09±0,65	0,35
Dentes	3,30±1,01	3,33±1,06	0,64	3,56±1,01	3,37±1,14	0,06	3,67±0,94	3,43±0,97	0,27
olhos	3,67±0,87	4,08±0,80	<0,001**	4,05±0,71	4,14±0,84	0,07	4,20±0,74	4,03±0,92	0,45
Orelhas	3,78±0,79	3,94±0,87	0,06	3,87±0,74	4,00±0,88	0,01*	3,82±0,86	3,83±0,95	0,98
Nariz	3,43±0,93	3,59±0,95	0,13	3,56±0,89	3,73±0,95	0,01*	3,68±0,93	3,51±1,06	0,37
Pele	3,55±0,84	3,60±1,01	0,3	3,74±0,89	3,78±0,90	0,54	3,92±0,82	3,60±1,16	0,34
Aspeto face/rosto	3,58±0,93	3,61±0,93	0,72	3,88±0,75	3,76±0,86	0,27	3,99±0,83	3,57±0,91	0,01*
Braços	3,34±0,92	3,50±0,91	0,09	3,61±0,89	3,45±1,00	0,09	3,96±0,90	3,60±1,00	0,06
Peitorais/seios	3,15±1,03	3,35±1,03	0,04*	3,52±0,91	3,25±1,12	0,02*	3,79±0,91	3,46±1,03	0,13
Ombros	3,47±0,92	3,64±0,87	0,1	3,65±0,85	3,67±0,84	0,84	3,78±0,89	3,74±0,85	0,67
Barriga	2,75±1,13	2,67±1,19	0,58	3,25±1,08	2,86±1,24	<0,001**	3,53±1,05	3,26±1,26	0,3
Ancas	3,31±0,96	3,05±1,17	0,1	3,59±0,82	3,39±1,12	0,22	3,62±0,92	3,20±1,15	0,07
Cintura	3,18±1,01	2,98±1,17	0,22	3,50±0,88	3,20±1,13	0,02*	3,62±0,89	3,34±1,21	0,22
Nádegas	3,39±1,01	3,04±1,16	0,02*	3,65±0,80	3,26±1,18	<0,001**	3,66±0,87	3,29±1,07	0,07
Coxas	3,35±1,04	3,05±1,24	0,07	3,67±85	3,29±1,17	<0,001**	3,76±0,89	3,26±1,03	0,01*
Pernas	3,53±1,00	3,19±1,20	0,03*	3,74±0,86	3,33±1,14	<0,001**	3,81±0,84	3,11±1,07	<0,001**
Forma do corpo	3,24±1,04	3,16±1,16	0,6	3,69±0,87	3,38±1,07	<0,001**	3,84±0,87	3,23±1,08	0,01*
Atitude/porte	3,40±1,02	3,29±1,08	0,52	3,74±0,83	3,65±0,89	0,27	3,78±0,91	3,74±0,78	0,61
Peso	2,99±1,18	2,83±1,20	0,38	3,55±1,01	3,12±1,18	<0,001**	3,80±0,99	3,43±1,26	0,17
Altura	3,41±1,02	3,36±0,98	0,67	3,69±0,94	3,77±1,04	0,99	3,86±0,85	3,43±1,09	0,06
Condição Física	3,21±1,12	2,96±1,06	0,05	3,77±0,89	3,49±1,00	<0,001**	4,00±0,87	3,29±1,15	<0,001**
Energia	3,51±0,98	3,43±1,01	0,46	3,90±0,80	3,82±0,92	0,58	4,06±0,96	3,66±1,02	0,03*
Aparência	3,40±1,01	3,39±1,01	0,99	3,91±0,70	3,72±0,85	0,02*	3,93±0,80	3,66±0,93	0,16
Total	**3,36±0,62**	**3,34±0,66**	**0,61**	**3,69±0,50**	**3,55±0,61**	**0,02***	**3,83±0,70**	**3,52±0,68**	**0,01***

Legenda: M – masculino; F – feminino; * p<0,05; **p< 0.001.

Ao comparar-se os resultados da satisfação com a imagem corporal total, no sexo masculino, por tipo de AF, verificou-se que os desportistas apresentaram maior satisfação, sendo significativamente superior à dos ativos (desportistas = 3,62 ± 0,89; ativos = 3,50 ± 0,88; p = 0,01) e à dos sedentários (sedentários=3,36 ± 0,62; p < 0,001). Verificou-se, ainda, que a satisfação com a imagem corporal dos sedentários foi significativamente inferior à dos ativos (p < 0,001). Relativamente ao sexo feminino, as sujeitas ativas apesentaram uma maior satisfação com a imagem corporal total, sendo essa diferença apenas significativa quando comparada com as sedentárias (ativas=3,55±0,61; sedentárias = 3,34 ± 0,66; p=0,001). Entre as mulheres desportistas e sedentárias não foram observadas diferenças significativas (desportistas = 3,52 ± 0,68 sedentárias = 3,34 ± 0,66; p=0,20).

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi o de comparar a satisfação com a imagem corporal numa população do distrito do Porto em função dos níveis de AF. Na literatura, vários estudos concluíram que os sujeitos sedentários apresentam, em média, menor satisfação com a imagem corporal comparativamente aos sujeitos ativos (Arbour & Martin, 2008; Campbell & Hausenblas, 2009; Fermino et al., 2010; Hausenblas & Fallon, 2006; Reneeumstattd et al., 2011; Tiggemann, 2004). É, precisamente, a insatisfação com o corpo um dos principais motivos que leva à iniciação de programas de AF (Damasceno et al., 2005), permitindo não só o aumento da satisfação com a imagem corporal, como também a melhoria da autoestima com a perceção e aceitação do seu corpo (Tahara et al., 2003). Os sujeitos que iniciam a prática desportiva, tendem a alterar positivamente a sua perceção em relação ao corpo (Burges et al., 2006).

Ao comparar-se a perceção da imagem corporal, entre os sexos nos grupos, verificou-se que a prática da AF parece influenciar positivamente a perceção da imagem corporal nos sujeitos 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 (Frederick, 2007). O sexo feminino parece apresentar expectativas mais elevadas em relação à melhoria da sua imagem corporal com a prática da AF (Fox, 2000). No entanto, nos sujeitos sedentários, os dados do estudo sugerem que, a satisfação com a imagem corporal entre os sexos é similar. Tal resultado permite especular que o aumento do nível da prática da AF é, também, um fator fundamental para influenciar a perceção com a imagem corporal entre os sexos. 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). Quando comparado o grau de satisfação com a imagem corporal entre os sujeitos do sexo masculino, foram os sedentários que obtiveram um grau de satisfação significativamente inferior aos que praticam AF. No entanto, os desportistas também apresentaram um grau de satisfação com a sua imagem corporal significativamente superior aos sujeitos ativos. 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 AF competitivas têm uma associação bastante significativa com os ideais corporais masculinos (McCabe & Ricciardelli, 2001; McCreary & Sasse, 2000; Neumark-Sztainer et al.,1999; Pope et al., 2003; Ricciardelli et al., 2000). Por outro lado, quando comparado o grau de satisfação com a imagem corporal no sexo feminino, as desportistas apresentaram uma satisfação com a imagem corporal similar às sedentárias e às ativas. Apenas as ativas tiveram um grau de satisfação com a imagem corporal significativamente superior às sedentárias. Este resultado permite deduzir que a prática AF não competitiva pode influenciar positivamente a

satisfação com a imagem corporal nas mulheres. Alguns estudos relatam que quem pratica AF competitiva apresenta uma satisfação com a imagem corporal inferior aos que praticam atividades de lazer (Batista, 1995; Sundgot-Borgen, 1994). Também, atletas de competição, estão sujeitos a maior pressão para manter determinado peso, forma corporal ou performance, assim muitas das práticas desportivas de competição parecem não ser concordantes com o ideal corporal feminino, afetando a perceção que a mulher tem em relação à sua imagem corporal (Davis, 1990; Davis & Cowles, 1991; Davis et al., 1994; Krane et al., 2001).

As principias limitações deste estudo prendem-se com o facto de a amostra ser apenas representativa de uma região do distrito do Porto e não foram incluídas crianças e idosos.

CONCLUSÕES

Este estudo permitiu concluir que a satisfação com a imagem corporal varia por níveis de AF nos indivíduos do sexo masculino, favorecendo mais os desportistas e menos os sedentários. No sexo feminino, o aumento do grau de satisfação com a imagem corporal também varia em função do nível de atividade física. Este estudo permitiu concluir que, para a amostra avaliada, a perceção da satisfação com a imagem corporal aumenta em função dos níveis de atividade física.

Agradecimentos:
Nada a declarar

Conflito de Interesses:
Nada a declarar.

Financiamento:
Nada a declarar

REFERÊNCIAS

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]. FCDEF-UP.

Aerts, D., Madeira, R. & Zart, V. (2010). Imagem corporal de adolescentes escolares em Gravataí-RS. *Epidemiologia e Serviços de Saúde, 19*(3), 283-291.

Andrade, A. & Bosi, M. (2003). Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Revista de Nutrição, 16*(1), 117-125.

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, 5*(4), 331-336.

Barbosa, M., Matos, P. & Costa, M. (2011). Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade, 23*(1), 24-34.

Batista, P. (1995). *Satisfação com a imagem corporal e auto-estima – estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física* [Tese de doutoramento]. FCDEF – UP, Portugal.

Buckworth, J. & Dishman, K. (2002). *Exercise psychology*. Illinois: Human Kinetics.

Burgess, G., Grogan, S. & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescente girls. *Body Image, 3*, 57-66.

Camargo, T., Costa, S., Uzunian, L. & Viebig, R. (2008). Vigorexia: revisão dos aspectos atuais deste distúrbio de imagem corporal. *Revista brasileira de psicologia do esporte, 2*(1), 01-15.

Campbell, A. & Hausenblas, H. (2009). Effects of body image exercise interventions: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*(6), 780-793.

Cash, T. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image, 1*(1), 1-5.

Cash, T., Fleming, E., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating Disorders, 10*(2), 103-113.

Cash, T. & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002). *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice* (pp 3-12). New York: Guilford Press.

Cruz, M. (1998). *Imagem Corporal e auto-estima numa população clínica: implicações para a promoção/educação para a saúde* [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

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.

Damasceno, V. O., Lima, J. R. P., Vianna, J. M., Vianna, V. R. Á., & Novaes, J. S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do esporte, 11*(3), 181-186.

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.

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.

Davis, C. (1990). Body image and weight preoccupation: A comparison between exercising and non-exercising women. *Appetite, 15*, 13–21.

Farias, E., & Salvador, M. (2005). Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 7*(1), 21.

Fermino, R., Pezzini, M., & Reis, R. (2010). Reasons for physical activity and body image in gym goers. *Brazilian Journal of Sports Medicine, 16*(1), 18-23.

Fortin, M. (1999). *O processo de investigação*. Loures. Lusociência.

Foucault, M. (1994). *História da sexualidade II. O cuidado de si*. Lisboa: Relógio D'água.

Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition, 2*(3), 411-418.

Fox, K. (2000). Self – esteem, Self – Perceptions and Exercise. *International Journal of Sport Psychology, 31,* 228–240.

Frederick, D. (2007). Wishing ideal muscle: body satisfaction of men in the United States, Ukraine and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity, 8*(2), 103.

Gardner, R. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology, 87*(2), 327 337.

Hart, E. (2003). Avaliando a imagem corporal. In Barrow & McGee (Eds). *Medida e avaliação em educação física e esportes* (pp.457-488). São Paulo: Manole.

Hausenblas, H., & Fallon, E. (2006). Exercise and body image: a meta-analysis. *Psychology and health, 21*(1), 33-47.

Kay, S. (1996). The Psychological and Anthropometric in Body Image. *Anthropometrica, 19*, 217 – 238, UNSW Press, Austrália, Sydney.

Krane, V., Stiles-Shipley, J., Waldron, J., & Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfation, social physique anxiety and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of Sport Behavior, 24*(3), 247-264.

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.

Loland, N. (1998). Body Image and Physical Activity. A survey Among Nowergian Men and Women. *International Journal of Sports Psychology 29,* 339-365.

Lutter, J., Jaffe, L., Lee V., Bennyus, J., Jones, C., Johnson V. N., & Zurek, L. (1990). *The bodywise woman*. New York: Prentice Hall Press.

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.

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.

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.

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.

Morgado, R., Ferreira, C., Andrade, M., & Segheto, J. (2009). Análise dos Instrumentos de Avaliação da Imagem Corporal. *Fitness & Performance Journal, 8*(3), 204-11.

Mo Sung, J. (2003). *Corpo, cristianismo e capitalismo*. [versão online]. Acesso em 10 de setembro de 2018, em www.servicioskoinonia.org/

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.

Nunnally, C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill Inc.

Paim, C., & Strey, N. (2004). Corpos em metamorphose: um breve olhar sobre os corpos na história, e novas configurações de corpos na actualidade. [versão online]. *Revista Digital Buenos Aires, 79*. Acesso em 10 de setembro de 2018, em http://www.efdeportes.com/efd133/cultura-de-tempo-livredo-trabalhador.htm

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

Pope, J., Phillips, K., & Olivardia, R. (2003). *O complexo de adônis Obsessão masculina pelo corpo*. Rio de Janeiro: Editora Campus.

Reneeumstatts, 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, 41*(3), 342-52.

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, 49*, 189 – 197.

Rocha, A. (2012). *Estudo da relação entre autoconceito, imagem corporal, traços de personalidade e psicopatologia* [Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde]. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Disponível em https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/25908

Rosário, N. (2006). *Mundo contemporâneo: corpo em metamorphose*. [versão online]. Acesso em 10 setembro de 2018 em: http://www.jorgematheus.jex.com.br

Russell, K. (2004). On Versus Off the Pitch: The Transiency of Body Satisfaction Among Female Rugby Players, Cricketers, and Netballers. *Sex Roles, 51*(9/10), 561-574.

Russo, R. (2005). Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção, 5*(6), 80-90.

Schilder, P. (1968). *L'image du corps: etude des forces constructives de la psyche*. Paris, Gallimard.

Silva, A. (2001). Corpo e diversidade cultural. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 23*(1), 87-98.

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.

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.

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.

Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine Science and Sports Exercise, 26*, 414-419.

Tahara, A. K., Schwartz, G. M., & Silva, K. A. (2008). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 11*(4), 7-12.

Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life Span: stability and change. *Body Image, 1*(1), 29-41.

Trucker, L. (1985). Dimensionally and factor satisfaction of the body image construct: a gender comparation. *Sex Roles, 12*(9-10), 931-937.

Tucherman, I. (2004). *Breve história do corpo e de seus monstros*. Lisboa: Veja.

Vaz Serra, A. (1986). A importância do Auto conceito. *Revista Psiquiatra Clínica, 7*(2), 57-66.

Vieira, F., Lacerda, Y., Dantas, E., & Silva, J. (2005). Efeitos das atividades físicas em academias na imagem corporal dos obesos. *Fitness & performance Journal, 4*(1), 19-26.

Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a Creative Commons, exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.