

## **Impacto de um programa de palestras on-line na satisfação corporal de adolescentes participantes da escola de futebol “Star Soccer”**

**The impact of a lecture-based intervention on the body satisfaction of teenagers enrolled in “Star Soccer” soccer academy**

**El impacto de un programa de conferencias sobre la satisfacción corporal en adolescentes inscritos en la escuela de fútbol “Star Soccer”**

Recebido: 26/09/2022 | Revisado: 05/10/2022 | Aceitado: 07/10/2022 | Publicado: 13/10/2022

**Sebastião Lobo da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2639-0898>

Universidade Católica de Brasília, Brasil

E-mail: [slobo2011@gmail.com](mailto:slobo2011@gmail.com)

**Carmen Silvia Grubert Campbell**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5946-7180>

Universidade Católica de Brasília, Brasil

E-mail: [campbellcsg@gmail.com](mailto:campbellcsg@gmail.com)

### **Resumo**

A satisfação corporal e a imagem corporal são preditoras de uma série de comportamentos e de atitudes, positivos ou negativos, em relação ao corpo. Este estudo teve por objetivo testar a efetividade de uma intervenção, consistente em um programa de palestras on-line (“o meu corpo, a minha imagem e suas possibilidades”), com duração de três semanas, para a promoção de uma IC positiva e da satisfação corporal. Participaram do estudo 67 meninos, de 12 a 13 anos, integrantes do projeto “STAR SOCCER”. A insatisfação com a imagem corporal foi avaliada a partir da Escala de Silhuetas Corporais adaptada para adolescentes. O grau de insatisfação corporal foi medido pela diferença entre a pontuação correspondente à silhueta percebida (pergunta 1) e a atual (pergunta 2), gerando pontuação com variação de -8 a 8. A normalidade dos dados foi testada pelo teste de Shapiro-Wilk. A comparação entre os grupos das variáveis de caracterização dos participantes foi feita pelo teste U de Mann-Whitney. Foi realizada estatística descritiva (absoluta e relativa) para a insatisfação corporal. Os dados coletados no pós-intervenção revelam ter ocorrido um impacto positivo, no grupo da intervenção, na satisfação corporal e na imagem corporal dos participantes. Conclui-se que o presente estudo, embora apresente algumas limitações, é de grande valia para a literatura sobre intervenções para a melhoria da satisfação corporal em pré-adolescentes, oferecendo um caminho efetivo para futuras intervenções.

**Palavras-chave:** Satisfação corporal; Adolescentes; Imagem corporal.

### **Abstract**

Body satisfaction and body image are predictors of a series of positive or negative behaviors and attitudes towards the body. The present study aimed at testing the effectiveness of a three-week long lecture-based intervention, based on online lectures, called “o meu corpo, a minha imagem e suas possibilidades”, on the body satisfaction and on the body image perceptions of the participants. 67 pre-adolescents, aged between 12 and 13 years old, enrolled in the “Star Soccer” soccer academy, took part of the proposed intervention. Body dissatisfaction was measured by the Body Silhouette Scale adapted to teenagers. The degree of body dissatisfaction was measured by the difference between the perceived silhouette (first question) and the actual silhouette (second question). This difference was measured by a numerical scale ranging from -8 to 8. The Shapiro-Milk test was used as the normality test. The Mann-Whitney U test was applied to compare the two groups. The data collected after the intervention reveals a positive impact on the body satisfaction and on the body image perceptions of the participants. It is possible to conclude that the present study, in spite of some design and methodological weaknesses, contributes to the field of interventions aimed at improving the body satisfaction of pre-adolescents, providing tools and important data for future interventions.

**Keywords:** Body satisfaction; Adolescents; Body image.

### **Resumen**

La satisfacción satisfacción corporal y la imagen corporal son predictores de una serie de conductas y actitudes, positivas o negativas, en relación con el cuerpo. Este estudio tuvo como objetivo probar la efectividad de una intervención, consistente en un programa de conferencias en línea (“mi cuerpo, mi imagen y sus posibilidades”), con una duración de tres semanas, para promover un IC positivo y positivo de satisfacción corporal. 67 niños participaron en el estudio, de 12 a 13 años, integrantes del proyecto “STAR SOCCER”. La insatisfacción con la imagen corporal se evaluó mediante

la Escala de Silueta Corporal adaptada para adolescentes. El grado de insatisfacción corporal se midió por la diferencia entre la puntuación correspondiente a la silueta percibida (pregunta 1) y la actual (pregunta 2), generando una puntuación que va de -8 a 8. La normalidad de los datos se probó mediante el Shapiro-Wilk prueba La comparación entre los grupos de las variables de caracterización de los participantes se realizó mediante la prueba U de Mann-Whitney. Se realizaron estadísticas descriptivas (absolutas y relativas) para la insatisfacción corporal. Los datos recogidos en la post-intervención muestran que hubo un impacto positivo en la satisfacción corporal y la imagen corporal de los participantes en el grupo de intervención. Se concluye que el presente estudio, aunque tiene algunas limitaciones, es de gran valor para la literatura sobre intervenciones para mejorar la satisfacción corporal en preadolescentes, ofreciendo un camino efectivo para futuras intervenciones.

**Palabras clave:** Satisfacción corporal; Adolescentes; Imagen corporal.

## 1. Introdução

A faixa etária dos 10 aos 19 anos coincide com o período da adolescência (WHO, 2010) e é caracterizada por mudanças e transformações, tanto corporais quanto psicológicas. As transformações corporais nessa fase devem ser consideradas a partir do significado social que lhes é atribuído (Domingues & Alvarenga, 1997). Exemplo disso é o crescimento dos seios nas meninas, que possui diversos significados, desde a amamentação a aspectos relacionados à sensualidade. Nos meninos, por outro lado, a força muscular está ligada ao trabalho e à masculinidade (Vasconcelos et al., 2016).

Essas mudanças biológicas, paralelamente às alterações de personalidade, têm sido associadas à elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal nessa faixa etária (Webb et al., 2016). A imagem corporal é um conceito construído mentalmente por cada indivíduo acerca do seu próprio corpo, sendo constituído por dois componentes: o perceptivo e o subjetivo (Cash, 2002; Thompson & Heinberg, 1999). O componente perceptivo está ligado à autopercepção, enquanto o subjetivo está relacionado aos sentimentos e aos comportamentos gerados pela percepção (Schilder, 1980).

Os sentimentos negativos sobre o corpo são preditores da insatisfação corporal, que vem sendo muito observada em adolescentes (Souza & Alvarenga, 2016; Ferrari et al., 2012; Fantinelli et al., 2020). A insatisfação com a imagem corporal em adolescentes tem sido tema de muitos estudos, despertando considerável interesse como objeto de pesquisa (Schuck, Munsch & Schneider, 2018; Zhang et al., 2018; Robbins, Ling & Resnicow, 2017), especialmente pelo fato de se tratar de uma construção psicológica não correspondente, em muitos casos, com a realidade (Zhang et al., 2018). Tal aspecto é de extrema relevância, uma vez que essa dissociação entre a autopercepção e a realidade se deve a influências externas ao sujeito, advindas, em grande medida, das interações sociais por ele travadas (Edwards et al., 1994).

Nesse sentido, é imprescindível que haja contextos e ambientes cada vez mais estimuladores e construtores da autoestima nos adolescentes, haja vista a sua importância no contexto formativo da satisfação corporal (Philippi & Leme, 2018). O cenário atual, pós-pandemia da COVID-19, a qual trouxe novas rotinas, como, por exemplo, o isolamento social, produziu também um novo ambiente para as interações sociais, a internet (Kilpela et al., 2015).

O presente artigo buscou tirar proveito dessas novas formas de interação social, valendo-se de um meio digital que permite a realização de encontros e reuniões em meio virtual, a plataforma “google meet”, para realizar uma intervenção com adolescentes participantes de um projeto social, consistente em um programa de palestras on-line voltado para a promoção da satisfação corporal em adolescentes participantes de um projeto social. Buscou-se, com isso, avaliar o impacto de um programa desse tipo, ainda pouco explorado pela literatura, na satisfação corporal e na autopercepção da imagem corporal de jovens de 12 a 13 anos inscritos em um programa social denominado “Star Soccer”.

## 2. Metodologia

### 2.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo com delineamento quase-experimental, aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa (CEP) com Seres Humanos da Universidade Católica de Brasília (UCB).

## 2.2 Amostra

A população do estudo foi composta por 67 adolescentes, da faixa etária de 12 a 13 anos, do sexo masculino, participantes de projeto social (escola de futebol “Star Soccer”). Todos os participantes residem em Brasília/DF. A amostra é não probabilística, sendo composta por atletas de futebol da Região Administrativa do Gama. Foram observados os seguintes critérios de inclusão: ter idade mínima de 12 e máxima de 13 anos, ser aluno do projeto social “Star Soccer”, ter frequência na intervenção e na coleta de dados, ter o TCLE assinado pelos pais e ter assinado o termo de assentimento.

## 2.3 Instrumentos e procedimentos de coletas de dados

Durante todo o estudo, os adolescentes participaram das atividades esportivas desenvolvidas pela escola de futebol (projeto social). A coleta foi realizada por profissionais devidamente qualificados e treinados. Inicialmente, foi realizada a coleta de dados antes da intervenção, em que todos os testes de avaliação do IMC, da imagem corporal e do comportamento alimentar que se encontram descritos abaixo foram aplicados. Após essa coleta inicial, com duração estimada de uma semana, foi iniciado o ciclo de palestras. Nessa etapa, as crianças foram divididas em 2 grupos (o grupo 1 e o grupo 2). O grupo 1 participou das palestras, como grupo da intervenção, e o grupo 2 foi o grupo controle. Ao final, a coleta pós-intervenção foi realizada, conforme a descrição nos instrumentos.

As palestras foram realizadas pela plataforma “Google meet”, com o auxílio de profissionais das áreas de Educação Física, Nutrição e Psicologia. A intervenção consistiu em um ciclo de palestras denominado de **“O meu corpo, a minha imagem e suas possibilidades”**. O ciclo de palestras teve duração de 4 semanas, período considerado eficaz em alguns estudos (Nichols et al., 2018; Halliwell et al., 2018). Cada área (Nutrição, Educação Física e Psicologia) teve espaço para apresentação de 4 palestras, com a frequência de uma por semana/área. Cada palestra teve a duração de uma hora. No total, foram realizadas 12 palestras, todas com início às 19:30. As palestras foram realizadas de maneira interativa e com atividades lúdicas para os adolescentes.

Os Indicadores antropométricos de obesidade foram aferidos pelo IMC e pela circunferência da cintura. A insatisfação com a imagem corporal foi avaliada com base na Escala de Silhuetas Corporais adaptada para adolescentes (McElhone et al., 1999). O grau de insatisfação corporal foi investigado por meio da diferença entre a pontuação correspondente à silhueta percebida (pergunta 1) e a atual (pergunta 2), gerando pontuação com variação de -8 a 8 (Ribeiro & Veiga, 2010; Xavier et al., 2019).

## 2.4 Análise de dados

A normalidade dos dados foi testada pelo teste de Shapiro-Wilk. A comparação, entre os grupos, das variáveis de caracterização dos participantes (massa corporal, estatura, circunferência da cintura, IMC e idade), foi realizada pelo teste U de Mann-Whitney. Foi realizada estatística descritiva (absoluta e relativa) para a insatisfação corporal. Os dados estão expressos em média, mediana, desvio padrão e erro padrão. Todas as análises foram realizadas pelo programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) (versão 26.0, IBM, EUA). Foi adotado o nível de significância  $p < 0,05$ .

## 3. Resultados

Foram avaliados, neste estudo, 67 participantes com idades de 12 a 13 anos, todos do sexo masculino. A caracterização da amostra, grupo controle e intervenção, foi feita a partir das medidas antropométricas, circunferência da cintura e idade, conforme indica a Tabela 1.

**Tabela 1.** Características dos participantes (n=67).

Variáveis	Total (n=67)	Controle (n=22)	Intervenção (n=45)	P
Massa Corporal (kg)	54 ± 1,7	61 ± 2,5	45 ± 1,7	<0,001
Estatura (m)	1,61 ± 0,1	1,64 ± 0,02	1,59 ± 0,02	0,090
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	19,2 ± 0,6	22,3 ± 1,3	16,9 ± 0,5	<0,001
CC (cm)	67 ± 1,2	70,5 ± 1,9	66 ± 1,5	0,267
Idade (anos)	13 ± 0,1	13 ± 0,2	13 ± 0,1	0,424

Resultados expressos em mediana e erro padrão. Fonte: Autores (2022).

A Tabela 1 mostra algumas diferenças nas medidas dos dois grupos. Percebe-se que os integrantes do grupo controle, em comparação aos integrantes do grupo da intervenção, possuem maior massa corporal, são um pouco mais altos e possuem uma maior circunferência da cintura.

Na Tabela 2, é apresentada a silhueta escolhida por cada criança, com a comparação do IMC atual com o ideal, ou seja, são apontadas as figuras que representam o IMC real da criança e as que representam a que ela gostaria de ser na escala de silhuetas corporais.

**Tabela 2.** Verificação da satisfação, antes da intervenção, da imagem corporal através do instrumento Escala de Silhuetas corporais (ESC).

Nº da Figura	Controle (n = 22)		Intervenção (n = 45)	
	IMC Atual	IMC Desejado	IMC Atual	IMC Desejado
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
2	2 (9,1)	1 (4,5)	0 (0)	0 (0)
3	3 (13,6)	2 (9,1)	19 (42,2)	8 (17,8)
4	9 (40,9)	12 (54,5)	13 (28,9)	29 (64,4)
5	3 (13,6)	5 (22,7)	5 (11,1)	7 (15,6)
6	4 (18,2)	2 (9,1)	6 (13,3)	1 (2,2)
7	0 (0)	0 (0)	2 (4,4)	0 (0)
8	1 (4,5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
9	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

Resultados expressos em valores absolutos e relativos. Fonte: Autores (2022).

Na Tabela 3, são apresentados os dados obtidos após a intervenção, sendo possível verificar as alterações, em ambos os grupos, no que diz respeito às silhuetas atuais e desejadas.

**Tabela 3.** Pós-intervenção para verificação da satisfação da imagem corporal através do instrumento Escala de

Nº da Figura	Controle (n = 22)		Intervenção (n = 45)	
	IMC Atual	IMC Desejado	IMC Atual	IMC Desejado
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
2	2 (9,1)	1 (4,5)	0 (0)	0 (0)
3	3 (13,6)	2 (9,1)	19 (42,2)	8 (17,8)
4	9 (40,9)	12 (54,5)	13 (28,9)	29 (64,4)
5	3 (13,6)	5 (22,7)	5 (11,1)	7 (15,6)
6	4 (18,2)	2 (9,1)	6 (13,3)	1 (2,2)
7	0 (0)	0 (0)	2 (4,4)	0 (0)
8	1 (4,5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
9	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

Resultados expressos em valores absolutos e relativos. Fonte: Autores (2022).

Essa tabela permite a realização da análise acerca do impacto da intervenção, mostrando alterações significativas nessa variável após a realização da intervenção.

#### 4. Discussão

Este estudo teve por objetivo principal testar a efetividade de uma intervenção, consistente em um programa de palestras on-line, com duração de três semanas, para a promoção de uma IC positiva e da satisfação corporal entre os participantes. Para tal, foram colhidos, antes e após a intervenção, dados relativos às medidas antropométricas dos participantes, à autoavaliação do IMC (atual e desejado) e ao *score* de satisfação corporal.

O presente estudo contou com 67 participantes, de 12 a 13 anos de idade, frequentadores regulares do projeto “Star Soccer”. Tal projeto social tem por finalidade promover a prática do futebol e de outras atividades físicas entre adolescentes. Dos 67 participantes, 45 compuseram o grupo da intervenção e 22, o grupo controle. Os participantes de ambos os grupos são oriundos de contextos sociais similares, compartilhando, entre si, uma série de características (idade, nível de escolaridade, participação em projetos sociais, entre outras). A seleção do projeto e a divisão dos alunos entre os grupos obedeceu ao critério da conveniência, tendo em vista as dificuldades impostas pela pandemia para a adoção de desenhos de pesquisa diversos e para a realização de estudos mais amplos.

A Tabela 1 apresenta as características dos participantes, trazendo as seguintes variáveis: massa corporal, estatura, IMC e circunferência da cintura. Tais variáveis foram medidas, antes da realização da intervenção, por profissionais da educação física devidamente instruídos para a realização de tal tarefa. Há algumas leves diferenças, entre os dois grupos, quanto a essas variáveis, sendo o grupo controle formado por participantes um pouco mais altos ( $1,64 \text{ m} \pm 0,02$  contra  $1,59 \text{ m} \pm 0,02$ ), com maior IMC ( $22,3 \text{ kg/m}^2 \pm 1,3$  contra  $16,9 \text{ kg/m}^2 \pm 0,5$ ) e com maior circunferência de cintura ( $70,5 \text{ cm} \pm 1,9$  contra  $66 \text{ cm} \pm 1,5$ ). Tais diferenças indicam uma fraqueza do presente estudo, provavelmente por não haver uma amostra randomizada, o que não minimiza os valiosos achados ora sob discussão.

Um ponto importante do presente estudo, por outro lado, no que tange à caracterização da amostra, é a avaliação da imagem corporal em adolescentes do sexo masculino, pois, por muito tempo, as pesquisas se dedicaram a investigar essa questão apenas com participantes do sexo feminino (McCabe & Riccardelli, 2005; McCaery et al., 2012). É preciso pontuar que indivíduos do sexo masculino também demonstram insatisfação corporal, desejo por corpos mais robustos (Balbino, 2015), com baixos índices de gordura (Damasceno et al., 2005; Azevedo et al., 2012) e perturbações ligadas à alimentação (Marques et al., 2016).

Essas questões alimentares e desejos por corpos mais fortes com baixo nível de gordura são trazidos na **tabela 2**, que também revela algumas diferenças importantes entre os dois grupos. Essa tabela expõe os dados, coletados antes da intervenção, por meio de escala pictográfica de silhuetas (McElhone et al., 1999), relativos ao IMC atual e ao desejado pelos participantes do estudo. No caso do grupo controle, uma parte significativa de seus integrantes (40,9%), indicaram a silhueta número 4 como representativa de seu IMC atual. Além disso, (54,5%) também indicaram a silhueta 4 como representativa de seu IMC desejado, o que indica, entre os integrantes do grupo controle, a existência de uma forte coincidência entre o IMC atual e o desejado.

Trata-se de uma descoberta importante, pois esses adolescentes que compõem o grupo controle se enxergam como realmente são e demonstram-se satisfeitos com a sua aparência. Isso significa que, no caso do grupo controle, a imagem corporal está bem estruturada e, segundo Schilder (1980) é uma construção que vai se edificando durante a nossa vida e está relacionada com a percepção da imagem corporal dos outros, além de ser um constructo ligado ao IMC (Scatolin, 2012).

O mesmo achado não foi confirmado no grupo da intervenção. A maior parte dos integrantes desse grupo – 19 (42,2%) - indicou a silhueta 3 como a mais representativa de seu IMC atual, ao passo que 29 dos integrantes desse grupo, no momento da coleta desses dados, apontaram a silhueta 4 como a mais desejada. Estudos apontam que os indivíduos com uma aparência normal, muitas vezes se julgam fracos e com pouca musculatura, sentindo vergonha de sua aparência física, o que pode resultar em dietas rigorosas, exercícios intensivos, uso de esteroides anabolizantes e, conseqüentemente, em insatisfação corporal (Azevedo et al., 2012; Dakanalis et al., 2015).

Dessa forma, os dados coletados no pós-intervenção revelam ter ocorrido um impacto positivo, no grupo da intervenção, na satisfação com a imagem corporal. A Tabela 3, que traz os dados referentes ao IMC atual e ao desejado no pós-intervenção, atesta isso. Não houve alterações significativas nas medidas do grupo controle, que não foi submetido à intervenção. No grupo da intervenção, por sua vez, houve um aumento expressivo no número de participantes que indicou a silhueta 4 como a que melhor representa o seu corpo atual (13 para 18), o que sugere o impacto positivo.

Corroborando com os achados, Craike et al., (2016), em estudo longitudinal, observaram que as intervenções feitas no início da adolescência se mostram mais apropriadas, já que há um aumento crescente na insatisfação da imagem corporal com o avanço da idade. Ademais diversos estudos anteriores evidenciaram que uma intervenção com foco na imagem corporal e mudanças de hábitos alimentares em adolescentes podem resultar em efeitos positivos, produzindo uma maior satisfação com o corpo (Stice et al., 2008; Stice et al., 2013; Diedrichs et al., 2016).

## 5. Conclusão

Com base nos resultados do presente estudo, conclui-se que a intervenção proposta, o ciclo de palestras *on-line* “**O meu corpo, a minha imagem e suas possibilidades**”, impactou positivamente a satisfação corporal e a imagem corporal dos participantes do grupo da intervenção. Tal achado indica que o tipo de intervenção aqui proposto é promissor e merece, não obstante as limitações do presente estudo, atenção por parte da literatura dedicada a intervenções para a melhoria da satisfação corporal e da imagem corporal, especialmente para pré-adolescentes e adolescentes. A realização de novos estudos é, portanto, fundamental para que esse achado seja confirmado e para que haja um avanço no conhecimento sobre intervenções desse tipo.

É importante, para as futuras intervenções, que novos desenhos de pesquisa sejam adotados, que as amostras sejam mais



significativas e que novas atividades e temas sejam abordados em intervenções como a realizada neste estudo, baseada em um ciclo de palestras, de modo a refinar e a melhor compreender os impactos de intervenções desse tipo.

## Referências

- Allan, C. M. et al. (1997). Identidade e sexualidade do discurso adolescente.
- Azevedo, A. P. et al. (2012). Dismorfia muscular: a busca pelo corpo hiper musculoso. *Motricidade*. 8(1): 53-66.
- Balbino, G. (2015). Insatisfação corporal e o uso de esteroides anabólicos em homens praticantes de musculação. 42-f.
- Cash, T. F. (2002). The situational inventory of body-image dysphoria: psychometric evidence and development of a short form. *International Journal of Eating Disorders*. 32(3): 362-366.
- Craike, M. et al. (2016). Trends in body image of adolescent females in metropolitan and non-metropolitan regions: a longitudinal study. *BMC Public Health*. 16(1): 1-9.
- Dakanalis, A. et al. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents` negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European child & adolescent psychiatry*. 24(8): 997-1010.
- Damasceno, V. O. et al. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 11: 181-186.
- Edwards, C. H. et al. (1994). Maternal stress and pregnancy outcomes in a prenatal clinic population. *J Nutr*. 124(Supl. 6): 1006-1021.
- Fantinel, E. R. et al. (2020). Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. *Ciência Saúde Coletiva (online)*. 25(10): 3989-4000.
- Ferrari, E. P. et al. (2012). Associação entre percepção da imagem corporal e estágios de mudanças de comportamento em acadêmicos de educação física. *Revista Brasileira de Cineantropometria (online)*. 14(5): 535-544.
- Halliwell, E. et al. (2018). Evaluating the impact of a brief yoga intervention on preadolescents` body image and mood. *Body Image*. 27: 196-201.
- Kilpela, L. et al. (2015). Body Image in Adult Women: Moving Beyond the Younger Years. *Advances in Eating Disorders*. 3: 1-21.
- Marques, M. I. et al. (2016). (In)Satisfação com a imagem corporal na adolescência. *Revista Nascer e Crescer*. 25: 217-221.
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A. & Ridge, D. (2006). The construction of the adolescent male body through sport. *Journal of Health Psychology*. 11(4): 577-587. doi:10.1177/1359105306065018
- McElhone, S. et al. (1999). Body image perception in relation to recent weight changes and strategies for weight loss in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*. 2(1a): 143-151.
- McCreary, D. (2012). Masculinity and body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. 2: 561-567.
- Nichols, T. E., Damiano, S. R., Gregg, K., Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2018). Psychological predictors of body image attitudes and concerns in young children. *Body image*. 27: 10-20. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.08.005.
- Philippi, S. T. & Leme, A. C. B. (2018). Weight-teasing: does body dissatisfaction mediate weight-control behaviors of Brazilian adolescent girls from low-income communities? *Cadernos de Saúde Pública*. 34.
- Ribeiro, L. G. & Da Veiga, G. V. (2010). Imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do esporte*. 16: 99-102.
- Robbins, L. B. et al. (2017). Demographic differences in and correlates of perceived body image discrepancy among urban adolescent girls: a cross-sectional study. *BMC pediatrics*, 17(1): 201.
- Scatolin, H. G. (2012). A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. *Psicologia Revista*. 21(1): 115-120.
- Schilder, P. (1980). A Imagem do Corpo. As Energias Construtivas da Psique. São Paulo: *Martins Fontes*: 316.
- Schuck, K., Munsch, S. & Schneider, S. (2018). Body image perceptions and symptoms of disturbed eating behavior among children and adolescents in Germany. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 12(10).
- Souza, A. C. de & Alvarenga, M. dos S. (2016). Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários—Uma revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 65: 286-299.
- Stice, E., Becker, C. B. & Yokum, S. (2013). Eating disorder prevention: current evidence-base and future directions. *Int J Eat Disord*. 46 (5): 478–485.
- Thompson, J. K. & Heinberg, L. J. (1999). The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them, now can we rehabilitate them? *Journal of social issues* 55(2): 339-33.
- Vasconcellos, M. B., Anjos, L. A. & Vasconcellos, M. T. L. (2013). Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública [online]*. 29(4): 713-722.

Webb, J. B., Mallory, F. F & Jafari, N. (2016). You better not leave me shaming!: Conditional indirect effect analyses of anti-fat attitudes, body shame, and fat talk as a function of self-compassion in college women. *Body image* 18: 5-13.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. <[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)>. Acesso em: 21/02/2016.

Zhang et al. (2018). To be thin but not healthy - The body-image dilemma may affect health among female university students in China. *PLOS ONE*. 13. e0205282. 10.1371/journal.pone.0205282.

Xavier, L. C., Santos, L. F., Santos, M. C. A., Jacques, N. M. O., Machado, F. S. M. & Silva, A. F. (2022). Estilo de vida: saúde mental e comportamento preventivo em adolescentes. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*. 10(1): 77-84.