Recebido em: **3/4/2010** Emitido parece em: **6/3/2010** **Artigo original**

RELAÇÃO ENTRE A INSATISFAÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFJF

Valter Paulo Neves Miranda, Leonardo de Sousa Fortes, Pedro Henrique Berbert de Carvalho, Thuany Venzi Botrel, Maria Elisa Caputo Ferreira

RESUMO

A insatisfação corporal pode ser entendida como um componente da imagem corporal relacionada com as atitudes e avaliações subjetivas negativas do próprio corpo. A atividade física pode trazer inúmeros benefícios à vida de todas as pessoas nas esferas física, social e emocional. Desta maneira, este estudo tem como objetivo verificar a relação entre o nível de atividade física e a (in) satisfação com a imagem corporal em estudantes da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora/ MG. Participaram desta pesquisa 197 alunos, sendo 104 do sexo masculino (52,8%) e 93 do sexo feminino (47,2%), com média de idade de 21,21 (± 2,35) anos. Para a classificação do nível de atividade física utilizou-se a versão curta do questionário IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) e para a avaliação da satisfação corporal a Escala por Áreas Corporais. Nesta escala os indivíduos muito ativos, tiveram escore médio 55,34 (±6,74); ativos, 54,58 (±7,47); irregularmente ativos A, 54,25 (±7,36); irregularmente ativos B, 50,66 (±4,84); e sedentários, 43,5 (±7,77). Não foi estatisticamente significativa a relação entre o NAF e a (in) satisfação corporal. Analisando os resultados, podemos sugerir que o nível de atividade física pode influenciar fortemente a satisfação corporal.

Palavras-chave: Nível de atividade física, imagem corporal, insatisfação corporal.

RELATION BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND BODY DISSATISFACTION OF ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION OF UFJF

ABSTRACT

The body dissatisfaction can be understood as a component of body image-related attitudes and negative subjective evaluations of their body. Physical activity can benefit the lives of all people in the physical, social and emotional aspects. Thus, this study aims to investigate the relationship between the level of physical activity and (dis)satisfaction with body image in students of the Faculty of Physical Education and Sports, Federal University of Juiz de Fora / MG. Participants were 197 students, including 104 males (52.8%) and 93 females (47.2%), with a mean age of 21.21 (± 2.35) years. To classify the level of physical activity we used the short version of IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) and to assess the body satisfaction we used the Scale for Body Parts. On this scale very active individuals had a mean score of 55.34 (± 6.74); assets, 54.58 (± 7.47), irregularly active A, 54.25 (± 7.36), irregularly active B 50.66 (± 4.84) and sedentary, 43.5 (± 7.77). There was no statistically significant relationship between the NAF and the body (dis)satisfaction. Analyzing the results, we may suggest that the physical activity level can strongly influence the body satisfaction.

Keywords: Level of physical activity, body image, body dissatisfaction.

INTRODUÇÃO

A atividade física é considerada, dentre outros fatores, um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida da população. Vários estudos demonstram que o sedentarismo ou a falta de atividade física, juntamente com o fumo e uma dieta inadequada, são fatores de risco associados ao estilo de vida, o que pressupõe um aumento substancial no risco de desenvolver/agravar várias doenças, principalmente as de natureza crônico-degenerativa, como cardiopatias, câncer, hipertensão, diabetes melito e obesidade (BARA FILHO et al., 2000; YOUNG et al., 2005). A prática regular de atividade física

tem inúmeras respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável e, recentemente, muito se tem aprendido em relação à sua influência benéfica na adaptabilidade de vários sistemas orgânicos. Entretanto, poucos estudos têm sido feitos na tentativa de verificar a influência da atividade física sobre a construção da imagem corporal (CASH e PRUZINSKY, 2002) comprovando que a mesma pode ser um instrumento fundamental nos programas voltados à promoção da saúde física e mental.

Pode-se entender que a imagem corporal é um constructo multidimensional em associação aos aspectos físicos do corpo, e com a interelação deste corpo com o meio e com seus semelhantes (NUNES et al., 2007). Thompson (2004) complementa dizendo que a imagem corporal é composta tanto pela dimensão perceptiva quanto pela dimensão afetiva. Esta última é responsável pelo componente subjetivo da imagem corporal, que se refere, entre outras variáveis, à satisfação corporal.

A insatisfação com a imagem corporal faz parte de um componente da imagem corporal relacionada com as atitudes e avaliações do próprio corpo (GRABE e HYDE, 2006; CAMPANA e TAVARES, 2009). Dessa forma, a insatisfação corporal pode ser definida como a avaliação negativa da aparência do corpo. Ela é diagnosticada por meio de figuras do corpo e partes dele (como barriga e quadris) e questionários com perguntas sobre peso corporal e aspectos relacionados com a aceitação corporal (STICE e SHAW, 2002). Hoje em dia está diretamente relacionada com a exposição de corpos bonitos pela mídia, e tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão pela busca da anatomia ideal (STICE et al., 2006).

A prática de exercício físico bem orientado e organizado poderá ser um fator positivo na satisfação com a imagem corporal, devido à ação representativa do movimento (TAVARES, 2003). Caspersen et al. (1985) apud Araújo e Araújo (2000), diferenciam exercício físico de atividade física a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico. A imagem corporal veiculada conduz a uma busca desenfreada pelo "corpo ideal", sendo que muitas vezes essa busca ocorre de maneira inadequada, através da prática excessiva de exercícios físicos (KAKESHITA, 2004).

A atividade física pode trazer inúmeros benefícios à vida de todas as pessoas nas esferas física, social e emocional (CAETANO et al., 2009). Desta maneira, faz-se necessário o incremento de estudos que possam verificar a associação da atividade física com a satisfação com o próprio corpo, dada a importância da insatisfação corporal em uma série de patologias, como transtornos do comportamento alimentar (TCA) e dismorfias musculares. Estes atingem principalmente pessoas que exercem determinadas atividades relacionadas à saúde e à estética como modelos, bailarinas, atletas e profissionais da área da saúde, pelo fato de sofrerem mais intensamente pressões associadas aos padrões estéticos (PINZON e NOGUEIRA, 2004).

Os fatos supracitados evidenciam a necessidade de um olhar mais atento para a tênue relação entre atividade física e (in) satisfação corporal, pois sugerem a preponderância dos valores relacionados à estética em detrimento daqueles relacionados à saúde. Este estudo tem como objetivo verificar a relação entre o nível de atividade física e a (in) satisfação com a imagem corporal em estudantes da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora/ MG.

MÉTODOS

Tipo de pesquisa

Este estudo é do tipo descritivo qualiquantitativo, pois descrevemos os resultados obtidos através da aplicação dos instrumentos e analisamos estes através de testes estatísticos.

Local da pesquisa

A pesquisa foi realizada na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora durante os intervalos das aulas.

Critérios de inclusão e exclusão

Como critério de inclusão, os estudantes precisavam estar regularmente matriculados no curso de Educação Física, responder voluntariamente os instrumentos aplicados, ter disponibilidade de horário após as aulas e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

Alunos que não tinham sua matrícula regular em um dos oitos períodos da graduação, juntamente com aqueles que não quiseram participar deste estudo, ficaram excluídos da pesquisa.

População e Amostra

A população era referente aos acadêmicos de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora.

Participaram desta pesquisa 197 alunos do primeiro ao oitavo período do curso de educação física da Universidade Federal de Juiz de Fora – MG, sendo 104 do sexo masculino (52,8%) e 93 do sexo feminino (47,2%), com média de idade de 21,21 (± 2,35) anos.

Instrumentos

Para a classificação do nível de atividade física utilizou-se a versão curta do questionário IPAQ (Internacional Physical Activity Questionaire), proposto por Pardini et al. (2001), por ser a versão mais frequentemente sugerida para utilização em populações jovens. A versão em questão é composta por oito questões discursivas, cujas informações permitem estimar o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada).

Trata-se de um instrumento desenvolvido com a finalidade de estimar o nível da prática de atividade física em diferentes contextos socioculturais. Originalmente, o IPAQ é apresentado em diferentes idiomas, inclusive na língua portuguesa, o que dispensou a necessidade de sua tradução.

As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário. Os alunos tiveram seus dados tabulados, avaliados e foram posteriormente classificados de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias em:

- Sedentário – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- Insuficientemente Ativo – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para serem classificados como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide-se em dois grupos:
- Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana;
- Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;
- Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana;
- Muito Ativo – Cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/ sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

Para avaliar a insatisfação corporal aplicou-se Escala por Áreas Corporais (EAC) proposta e validada por Brown et al. (1990) e adaptada por Loland (1998), composta por quinze itens: rosto, cabelo, nádegas, quadril, coxas, pernas, estômago, cintura, seio/ tórax, costas/ombros, braços, tônus muscular, peso, altura e todas as áreas. Solicitou-se, então, a cada acadêmico assinalar seu grau de satisfação em

relação a cada área mencionada, seguindo a seguinte escala de variação: muito insatisfeito (1), insatisfeito (2), medianamente satisfeito (3), satisfeito (4) e muito satisfeito (5).

Procedimentos

Os questionários foram entregues aos sujeitos da pesquisa, que receberam então a mesma orientação verbal. Uma orientação escrita sobre os procedimentos adequados também estavam presentes nos próprios questionários. Qualquer dúvida foi esclarecida na hora do preenchimento pelos responsáveis pela aplicação do IPAQ e EAC, sendo que os sujeitos do estudo não se comunicavam entre si. A distribuição dos questionários foi efetuada de acordo com a disponibilidade de cada período, nos minutos finais das aulas, sendo seu preenchimento de caráter voluntário. Não houve limite de tempo para preencher os questionários.

Aspectos éticos

Todos os participantes responderam um termo de consentimento livre e esclarecido, explicando os objetivos e procedimentos do estudo, autorizando sua participação voluntária na pesquisa. Foi também garantido o anonimato de todos os sujeitos da pesquisa.

Análise dos dados

Para a análise dos dados foi utilizado o software SPSS 16.0. Já para a verificação da relação do nível de atividade física e (in)satisfação corporal utilizou-se a análise de variância (one-way ANOVA), com nível de significância de $p<0,05$. Por fim, a comparação do escore de satisfação corporal em indivíduos com níveis de atividade física semelhantes, foi feito o teste t de student para amostras independentes ($p<0,05$).

Resultados e Discussão

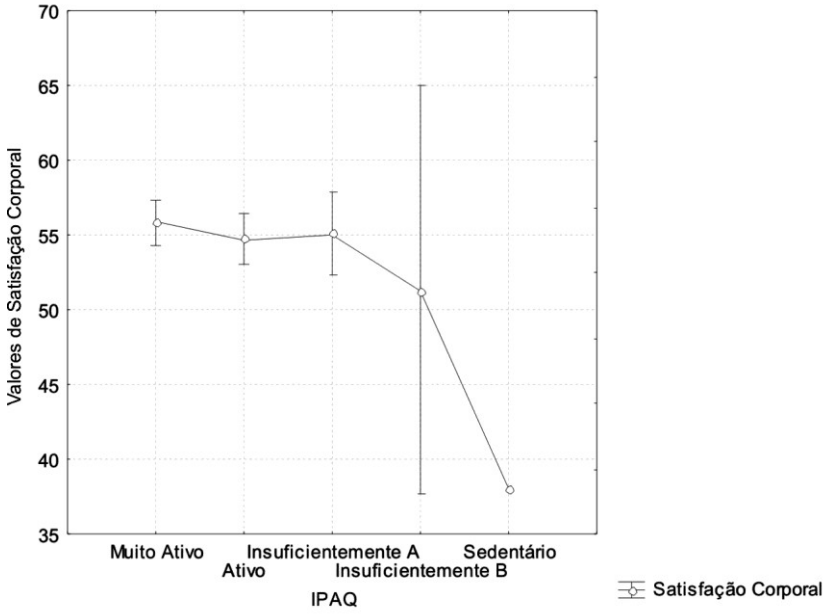
O escore médio de satisfação corporal dos estudantes foi de 54,62 (±7,17), e o nível de atividade física mostrou-se: muito ativo (41,1%), ativo (42,6%), irregularmente ativo A (12,2%), irregularmente ativo B (3%), e sedentário (1%). Nos indivíduos muito ativos o escore médio da satisfação corporal foi 55,34 (±6,74); nos ativos, 54,58 (±7,47); nos irregularmente ativos A, 54,25 (±7,36); nos irregularmente ativos B, 50,66 (±4,84); e nos sedentários, 43,5 (±7,77) (Gráfico 1) (Tabela 1).

Tabela 1 – Nível de Atividade Física e Satisfação Corporal

Nível de Atividade Física	Escala de Satisfação Corporal (EM)	Desvio Padrão
Muito Ativo	**55,34**	**±6,74**
Ativo	**54,58**	**±7,47**
Irregularmente Ativo A	**54,25**	**±7,36**
Irregularmente Ativo B	**50,66**	**±4,84**
Sedentário	**43,5**	**±7,77**

EM: **Escore médio**

Gráfico 1. Gráfico referente ao nível de atividade física e o valor da Escala da satisfação corporal.



O escore médio da satisfação corporal nos alunos foi de 55,61 (±7,2) e das alunas, 53,51 (±6,9). Não houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos no que se refere aos níveis de atividades físicas semelhantes.

Nos entrevistados do sexo masculino, 51,0% foram classificados como muito ativos, já o sexo feminino apenas 30,1%. Entretanto, 49,5% das alunas foram consideradas ativas, contra 36,5% dos entrevistados do sexo masculino. Os alunos tiveram um nível de atividade física superior que às alunas.

Em relação à (in) satisfação corporal e o gênero, na categoria muito ativo, os estudantes apresentaram pouca variação entre seus escores de satisfação corporal; já no grupo ativo, os escores foram muito semelhantes. Os estudantes classificados como irregularmente ativos A e B tiveram uma maior variação entre os escores de satisfação corporal entre os sexos. Não foi possível uma análise estatística relevante no grupo sedentário quanto à variação da satisfação corporal, por apresentar apenas uma pessoa de cada sexo. Este grupo pesquisado obteve um valor de satisfação corporal consideravelmente inferior em relação aos outros (Quadro1).

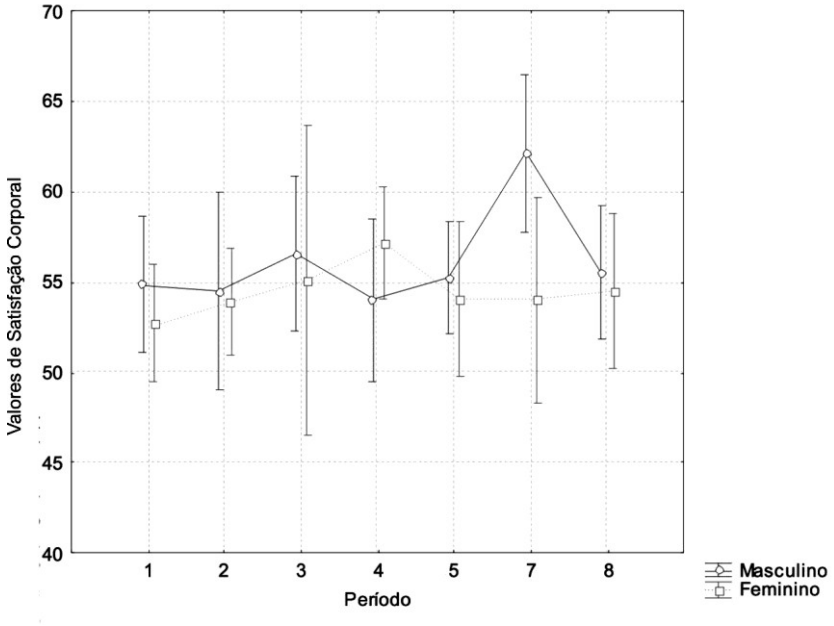
Quadro 1. Escore médio da Satisfação corporal com relação ao sexo e o nível de atividade física.

Grupo	Sexo	N	Escore
Muito Ativo	Masculino	53	56.24 ±6.4
	Feminino	28	53,64 ±7,1
Ativo	Masculino	38	54.79 ±8.3
	Feminino	46	54.41 ±6.8
Irregularmente Ativo A	Masculino	11	57.09 ±5.5
	Feminino	13	51.85 ±8.1
Irregularmente Ativo B	Masculino	1	55.00 ±0.0
	Feminino	5	49.8 ±4.9
Sedentário	Masculino	1	38.0
	Feminino	1	49.0

Legenda: N = **Número de integrantes do grupo** DP = **Desvio Padrão**

Os acadêmicos do 3° e 4° períodos do gênero feminino apresentaram maiores médias de scores de (in) satisfação corporal, já estudantes do 3° e 7° períodos do gênero masculino mostraram maior (in) satisfação com sua imagem corporal tendo obtido médias de scores maiores quando comparados com os períodos restantes (Gráfico 2).

Gráfico 2. Comparação da satisfação corporal entre os períodos e o gênero.



Os resultados mostram que o valor da satisfação corporal geral dos entrevistados (54,62 ±7,17) corresponde a 72,8% do valor total de pontos da EAC (75 pontos). Com relação ao nível de atividade física, analisou-se que: muito ativo e ativo foram as categorias mais frequentes (41,1% e 42,6%, respectivamente). Os estudantes que tiveram o nível de atividade física classificados como irregularmente ativos A foram 12,2%; irregularmente ativo B, 3%; e sedentário, 1%, representando uma pequena amostragem da população.

Devido a facilidade de aplicação do questionário IPAQ em grandes grupos, por seu menor custo e por permitir coletar informações com relação ao tipo e ao contexto em que são realizadas, tal questionário apresenta-se como um instrumento mais acessível para a avaliação da atividade física habitual, sobretudo em estudos de natureza epidemiológica. Contudo, por conta das características das informações que se propõe observar, algumas respostas podem ser consideradas inconsistentes. Quando comparados com outros recursos de medida, configura-se em um instrumento relativamente mais complexo uma vez que, demonstra maior dificuldade para atender aos critérios associados à reprodutibilidade e à validade de seus resultados (GUEDES, et al., 2005).

Em virtude do reduzido número de alunos sedentários (1%), não foi possível fazer uma relação mais precisa entre o nível de atividade física e a satisfação corporal. Analisando os grupos e seus respectivos valores de satisfação corporal - muito ativos, 55,34 (±6,74); ativos 54,58 (±7,47); irregularmente ativos A, 54,25 (±7,36); irregularmente ativos B, 50,66 (±4,84); e sedentários, 43,5 (±7,77) (Tabela 1) - podemos observar que o score tende a aumentar juntamente com o nível de atividade física. É visível também que a maioria dos estudantes está classificada entre muito ativo e ativo. Possivelmente esse valor poderá ser atribuído à própria característica do curso, suas aulas práticas e sua forte influencia sobre os alunos quanto a prática regular de atividades físicas.

Além dos benefícios psicológicos, a atividade física pode trazer inúmeros benefícios à vida de todas as pessoas nas esferas física, social e emocional (PINZON e NOGUEIRA, 2004). Neste trabalho buscou-se aprofundar o conhecimento sobre os benefícios da atividade física praticada com regularidade sobre os aspectos psicológicos relacionados a uma menor insatisfação com a imagem do corpo. Porém,

alguns indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal, apresentam classificação de dependência à prática de atividade física (NUNES et al., 2007) . Alguns autores relatam existir forte tendência cultural em considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação social para mulheres. Encontram-se, também, fortes correlações entre a pressão social de ser magro e a insatisfação corporal em mulheres adultas jovens (CATTARIN et al., 2000). Neste estudo não foi encontrado diferença estatisticamente significativa nos escores de satisfação corporal entre os sexos nos níveis de atividades físicas semelhantes. Podemos sugerir que o nível de atividade física seja uma variável que influencia fortemente a satisfação corporal em ambos os sexos, possivelmente pelo fato de que na atualidade, tanto a mulher quanto o homem estão preocupados em manter uma boa aparência corporal.

Um número cada vez maior de homens procura satisfazer os padrões que se exigem para os músculos, a pele e os cabelos. Isso transcende a linha do interesse normal para tornar-se obsessão patológica, o que impõe um risco à saúde tão perigoso e mortal quanto os representados pelos distúrbios da alimentação nas mulheres e adolescentes (FERREIRA et al., 2005). Halterofilismo compulsivo e o uso de esteróides, implantes de cabelo, até a cirurgia plástica são os recursos utilizados para se alcançar uma imagem corporal satisfatória (FERREIRA et al., 2005). A constatação de que os homens estão lidando com a mesma e intensa pressão que as mulheres enfrentam há séculos para adquirir a forma física perfeita, justifica a necessidade de um enfoque maior do nível atividade física sobre a satisfação corporal.

A busca incessante por uma maior satisfação corporal dos praticantes de atividade física é um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional (NOVAES, 2001). A insatisfação com o próprio corpo, ou seja, com a imagem que se tem dele, talvez seja um dos motivos principais que levam as pessoas a iniciarem um programa de atividade física.

CONCLUSÃO

Não foi observada diferença estatisticamente significativa entre a satisfação corporal dos diferentes níveis de atividade física. Porém, podemos constatar que os indivíduos mais ativos mostraram tendência à maior satisfação com seu corpo. Também não foi encontrada diferença significativa nos escores de satisfação corporal em relação ao gênero nos níveis de atividades físicas semelhantes. Neste estudo foi possível constatar que os estudantes de educação física se consideraram como pessoas ativas fisicamente, principalmente por se tratarem de futuros profissionais ligados às práticas corporais, à saúde e à estética.

O nível de atividade física pode ser uma variável que também influencie a satisfação corporal, pois cada vez mais os homens estão lidando com a mesma e intensa pressão que as mulheres enfrentam para adquirir uma forma física perfeita. Isto poderá justificar a necessidade de um enfoque maior do nível de atividade física sobre a satisfação corporal em ambos os gêneros.

Estudos futuros, com estudantes de outros cursos, são necessários para analisar se indivíduos sedentários estão mais insatisfeitos com seu corpo do que aqueles que são considerados fisicamente ativos, como também verificar se realmente a atividade física influencia na (in) satisfação corporal.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão Física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6. n. 5, p. 194-203, 2000.

BARA FILHO, M. G.; BIESEK, S.; FERNANDES, A. P. T.; ARAÚJO, C. G. S. Comparação de atividade física e peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em educação física. **Rev. Bras Cie Esp.** 2000;2/3:30-5.

BROWN, T. A.; CASH, T. F.; MIKULKA, P. J. Attitudinal body-image assessment: factor analysis of the body-self relations questionnaire. **J Pers Assess.** 1990;55(12):135-44.

CAETANO, A. S.; TAVARES, M. C. G. C. F.; LOPES, M. H. B. M.; POLONI, R. L. Influência da atividade física na qualidade de vida e autoimagem de mulheres incontinentes. **Rev Bras Med Esporte.** 2009;15:93-97.

CAMPANA, A. N. N. B.; TAVARES, M. C. G. C. **Avaliação da Imagem Corporal.** São Paulo: Phorte, 2009.

CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. **Body image:** A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford Press, 2002.

CATTARIN, J.; THOMPSON, J. K.; THOMAS, C.; WILLIAMS, R. Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison**. Br J Clin Psychol**. 2000;19:220-39.

FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, A. P. A.; GOMES, G. A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado. **Rev Bras Ciên Esporte.** 2005;27(1):7-18.

GRABE, S.; HYDE, J. S. Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: a meta-analysis. **Psychological Bulletin***, 132,* 622-640, 2006.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e Validade do questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**. 2005;11(2):151-158.

KAKESHITA, I. S. **Estudo das relações entre o estado nutricional, a percepção da imagem corporal e o comportamento alimentar em adultos.** Dissertação de Mestrado, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP, 2004.

LOLAND, N. W. Body image and physycal activity: A survey among Norweigian men and women. **International Journal Sport and Psychology**. 1998;29:339-365.

NOVAES, J. S. **Estética -** O corpo na Academia. Rio de Janeiro: Shape; 2001.

NUNES, R. T.; LOPES, E. C. D.; DAMASCENO, V. O.; MIRANDA, R. BARA FILHO, M. G. Dependência do Exercício Físico. **HU Rev**. 2007;33(4):113-118.

PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BAGGION, G.; ANDRADE, D.; OLIVEIRA, L.; FIGUEIRA JR, A.; RASO, V. Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ – Versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. **Rev Bras Ciên e Mov.** 2001;9:45-51.

PINZON, V.; NOGUEIRA, F. C. Epidemiologia, curso e evolução dos transtornos alimentares. **Rev Psiq Clin.** 2004;31(4):158-60.

STICE, E.; SHAW, H. E. Role of body dissatisfaction in onset and maintenance of eating pathology: a synthesis of research findings. **Journal of Psychosomatic Research.** 2002;53:985-993.

STICE, E.; SHAW, H. E.; BURTON, E.; WADE, E. Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: A randomized efficacy trial. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 2006; 74: 263-275.

TAVARES, M. C. **Imagem Corporal:** Conceito e Desenvolvimento. 1.ed. São Paulo: Manole, 2003.

THOMPSON, J. K. The (mis)measurement of body image: tem strategies to improve assessment for applies and research purposes. **Body Image.** 2004;20(20):7-14.

YOUNG, D. R.; AICKIN, M.; BRANTLEY, P.; ELMER, P. J.; HARSHA, D. W.; KING, A. C. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and their relationship to cardiovascular risk factor in African Americans and non-African Americans with above-optimal blood pressure. **J Community Health**. 2005;30:107-24.

Laboratório de Estudos do Corpo (Labesc) da Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF

Rua Dr. Gil Horta, 163 - Apt 402 - Centro
Juiz de Fora/MG