

FATORES DE VULNERABILIDADE NA CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL NA ADOLESCÊNCIA

VULNERABILITY FACTORS IN THE CONSTRUCTION OF BODY IMAGE IN ADOLESCENCE

FACTORES DE VULNERABILIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOIMAGEN CORPORAL EN LA ADOLESCENCIA

Bruno de Oliveira Pinheiro¹
Emerson Liomar Micaliski²

Resumo

O objetivo deste estudo foi elencar os fatores de insatisfação de adolescentes com a imagem corporal relacionando com os fatores de vulnerabilidade que podem influenciar na construção de sua autoimagem e identidade. Para isso, adotou-se como metodologia de pesquisa uma revisão de literatura de abordagem qualitativa. Observou-se que, na adolescência a formação da imagem corporal é influenciada por diversos fatores, relacionados ao contexto em que o adolescente está inserido. Entre os fatores de vulnerabilidade na construção da imagem corporal aparecem: insatisfação com a imagem corporal atual, hábitos alimentares não saudáveis, nível de atividade física, uso de medicamentos para emagrecimento e a baixa autoestima corporal, associados à inabilidade ao convívio social entre os pares. Diante dos dados, foi possível considerar que para manter-se em um convívio socialmente integrado com os valores que lhes eram relevantes, os adolescentes apresentam-se vulneráveis a comportamentos e situações que colocavam em risco sua integridade física, psicológica e emocional, em função de uma autoafirmação corporal.

Palavras-chave: Adolescente. Autoimagem Corporal. Vulnerabilidade.

Abstract

The aim of this study sought to list the factors of dissatisfaction among adolescents with their body image, relating to susceptible vulnerability factors that can influence the construction of their self-image and identity. Thus, a qualitative research was adopted as methodology. It was observed that in adolescence the formation of body image is influenced by several factors that are directly related to the context in which the adolescent is inserted. Among the factors of vulnerability in the construction of body image appear dissatisfaction with the current body image, unhealthy eating habits, level of physical activity, use of medicines for weight loss and the low self-esteem related to the inability to socialize among peers. According to the data, it was possible to consider that in order to remain in a socially integrated relationship with the values that were relevant to them, adolescents are vulnerable to behaviors and situations that put their physical, psychological and emotional integrity at risk, due to a self-affirmation of a body image.

Keywords: Adolescent. Body image. Vulnerability.

Resumen

El objetivo de este estudio fue enumerar los factores de insatisfacción de adolescentes con su imagen corporal y relacionarlos con los factores de vulnerabilidad que pueden influir sobre la construcción de la autoimagen y de la identidad. Para ello, se adoptó como metodología de investigación una revisión de literatura de abordaje cualitativo. Se observó que, en la adolescencia, la formación de la imagen corporal es influenciada por diversos factores, relacionados con el contexto en el cual el adolescente está inserido. Entre los factores de vulnerabilidad

¹ Aluno do curso de Pós-Graduação em Educação Física Escolar: Práticas de Ensino da UNINTER. E-mail: pinheiro.bruno10@hotmail.com.

² Professor do curso de Especialização em Educação Física Escolar: Práticas de Ensino e dos cursos de graduação em Bacharelado e Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Internacional – UNINTER. E-mail: emerson.m@uninter.com.

en la construcción de la imagen corporal aparecen: insatisfacción con la imagen corporal actual, hábitos de alimentación poco saludables, niveles de actividad física, uso de medicamentos para adelgazar, baja estima corporal, todo eso asociado con falta de habilidad en la convivencia social entre los pares. Frente a los datos, fue posible considerar que, para mantenerse en una convivencia socialmente integrada, con valores que les son relevantes, los adolescentes se hacen vulnerables a comportamientos y situaciones que ponen en riesgo su integridad física, psicológica y emocional, en función de su autoafirmación corporal.

Palabras-clave: Adolescente. Autoimagen Corporal. Vulnerabilidad.

1 Introdução

A adolescência é uma etapa da vida permeada por inúmeras mudanças biopsicossociais, as quais repercutem na vida do jovem (HAASE *et al.*, 2009). De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a adolescência se refere à segunda década de vida do ser humano, mais especificamente entre os 10 e 19 anos de idade (WHO, 2003). Porém, mesmo os autores que propõem esta definição reconhecem que esses limites de início e final de período são imprecisos e, principalmente, podem variar culturalmente e de um indivíduo para outro (PECHANSKY; SZOBOT; SCIVOLETTO, 2004). No Brasil, de acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, a adolescência compreende a faixa etária dos 12 aos 18 anos de idade (BRASIL, 1990).

Atualmente, há inúmeras definições sobre a adolescência. Segundo Pinsky & Bessa, (2004, p. 31):

Adolescência é uma fase de metamorfose. Época de grandes transformações, de descobertas, de rupturas e de aprendizados. É por isso mesmo, uma fase da vida que envolve riscos, medos, amadurecimento e instabilidades. As mudanças orgânicas e hormonais, típicas dessa faixa etária, podem deixar os jovens agitados, agressivos, cheios de energia e de disposição num certo momento. Mas, no momento seguinte, eles podem ser acometidos de sonolência, de tédio, e de uma profunda insatisfação com seu próprio corpo, com a escola, com a família, com o mundo e com a própria vida.

Sob o aspecto biológico, a definição do que é normal e patológico na adolescência, conflitam em uma diversidade de teorias médicas que definem etapas e processos maturacionais do corpo e que consideram as inúmeras influências advindas do meio que vive (SERRA; ALIANI, 2015). Neste sentido, a adolescência caracteriza-se pelas transformações fisiológicas e anatômicas iniciadas por eventos da puberdade que incluem o desenvolvimento dos caracteres sexuais primários e secundários, as modificações da composição corporal, as alterações metabólicas e a aceleração do crescimento estrutural (SANTIAGO *et al.*, 2006).

No plano psicológico, as atuais representações sociais em torno da adolescência desdobram-se sobre os estereótipos e estigmas do adolescente, fortemente influenciados pelas teorias de Stanley Hall e Erickson. “Hall (1986) identificou a adolescência também como um

período de conturbações ligadas a emergência da sexualidade. Já Erick Erickson (1976) introduziu o conceito de moratória, no qual estaria instituindo um modo de vida entre infância e a vida adulta, caracterizado pela confusão de papéis e crises de identidade” (QUIROGA; VITALLE, 2013, p.19).

A forma como o adolescente percebe a própria imagem corporal pode trazer consequências para a sua saúde física e mental, com possíveis repercussões em suas relações pessoais. Estudos indicam que muitos adolescentes, mobilizados pela autoimagem negativa, utilizam substâncias ergogênicas e/ou se envolvem em atividades físicas intensas em busca do que acreditam ser o corpo ideal (IBGE, 2009). Além disso, a insatisfação com a autoimagem favorece o desenvolvimento de transtornos alimentares como, anorexia, bulimia e outros (BERNARDI; CICHILERO; VITOLO, 2005).

O termo imagem corporal tem sido utilizado para representar todas as maneiras pelas quais o indivíduo define e testa seu corpo, de modo consciente ou não. Assim, considerando que a autoimagem corporal é um construto multifacetado, influenciado e retroalimentado por percepções, sentimentos e crenças, é de suma importância conhecer os diversos fatores que a acompanha, que a influenciam e que a ela se associa (LEPAGE; CROWTHER, 2010).

A insatisfação com a imagem corporal entre os adolescentes pode surgir como consequência das mudanças naturais ocorridas no corpo, em função do processo de maturação corporal, entre eles: crescimento, peso, forma e estrutura corporal e maturação sexual (hormonal) (PAPALIA, 2008; PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012; CONTI *et al.*, 2009). A razão para tal prevalência justifica-se por ser este o grupo de maior vulnerabilidade às pressões da mídia, sociedade e grupo de pares, no que diz respeito ao padrão e estética de beleza (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012).

Para os membros de todas as sociedades, o corpo humano é mais do que apenas um organismo físico, ele também é o foco de um conjunto de crenças sobre o seu significado social e psicológico, de sua estrutura e função (HELMAN, 2009). Atualmente, com a crescente preocupação com o corpo, as pessoas estão cada vez mais suscetíveis a todos os tipos de tabus e padrões impostos pela sociedade e difundidos pela mídia (AMARAL *et al.*, 2010).

Já o termo vulnerabilidade tem sido bastante empregado nos últimos anos, com origem na área da advocacia internacional, pelos Direitos Universais do Homem. Vulnerabilidade indica grupos ou indivíduos fragilizados, jurídica ou politicamente (ALVES, 1994). Também pode ser considerada uma predisposição para o desenvolvimento de disfunções psicológicas

ou de respostas pouco adequadas à ocasião, ou seja, o indivíduo frente a novas situações ou situações inesperadas não responde adequadamente, podendo gerar dificuldades adaptativas.

O adolescente ao lidar com as inúmeras e intensas mudanças físicas (alterações estruturais e funcionais no organismo) e psíquicas (intenso desejo de autoafirmação), características do desenvolvimento humano, está sujeito a diversas situações de risco, as quais aumentam a sua vulnerabilidade em todas as esferas da vida (biológica, psíquica e social).

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo elencar por meio de pesquisa bibliográfica, os fatores relacionados a construção da autoimagem e identidade do adolescente que influenciam diretamente em seu bem-estar.

A presente pesquisa é um estudo exploratório de revisão da literatura de abordagem qualitativa. De acordo com Gil (2008), as pesquisas exploratórias são desenvolvidas com vistas a proporcionar uma visão geral do problema, característica que possibilita atender ao objetivo deste estudo. A pesquisa bibliográfica tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses.

Adotou-se o critério de conveniência para inclusão dos artigos, pesquisas e textos selecionados, além de, necessariamente, apresentarem a temática sobre a autoimagem corporal em adolescentes. Para isso, foram realizadas consultas informatizadas no banco de dados bibliográficos Scielo (*Scientific Eletronic Library Online*) e BVS Adolec – Biblioteca Virtual de Saúde na área de adolescentes.

Os descritores utilizados nesta pesquisa foram consultados na lista de descritores em Ciências da Saúde (DECS), com o objetivo de utilizar os termos adequados para a pesquisa bibliográfica. Para identificação dos artigos, foram utilizados os DeCS: “adolescente” AND “autoimagem corporal” AND “vulnerabilidade”. Também se utilizou os mesmos termos como palavras-chave na BVS-Adolec.

A partir dessa busca, realizou-se uma leitura exploratória que se constituiu na validação dos textos, pesquisas e/ou artigos relacionados ao objeto de estudo.

Os estudos selecionados foram agrupados e explorados, no item resultados e discussão, em eixos temáticos conforme segue: O adolescente e a insatisfação corporal; Atividade física na adolescência; Transtornos alimentares e comportamento social; Comportamentos de risco e vulnerabilidades sociais.

2 O adolescente e a insatisfação com a imagem corporal

O estudo de Braga *et al.* (2007) aponta que o corpo contempla pelo menos duas dimensões: uma objetiva, orgânica, tradicionalmente do domínio da medicina e da biologia, e outra, subjetiva, um corpo vivenciado e sentido pelo indivíduo.

O adolescente ao lidar com as inúmeras e intensas mudanças físicas (alterações estruturais e funcionais no organismo) e psíquicas (intenso desejo de autoafirmação), características do desenvolvimento humano, está sujeito a diversas situações de risco, que podem aumentar sua vulnerabilidade em todas as esferas da vida (biológica, psíquica e social). A construção da autoimagem corporal na adolescência é um processo complexo que envolve as expectativas em que o adolescente elabora com base em um modelo idealizado de corpo perfeito contrapondo-se as reais formas que o corpo em transformação adquire (ANDRADE, 2009).

Às modificações biológicas, vivenciadas como invasoras e sem controle, somam-se os desejos sexuais, pulsando cada vez mais forte, buscando satisfação. E em meio a esse turbilhão encontra-se o jovem querendo firmar-se, ser livre, querendo ser alguém.

Estudos de Branco *et al.*, (2006); Andrade, (2009) e Chen *et al.*, (2010) também relatam “níveis significativos de insatisfação com a autoimagem (18,5%, 10,5% e 20% respectivamente)”. Estas diferenças nas prevalências podem ser devido às faixas etárias estudadas e também por diferentes aspectos culturais das regiões onde cada estudo foi realizado.

A associação entre puberdade e adolescência geralmente ocorre ao mesmo tempo na vida das jovens. Porém, a puberdade diz respeito aos processos biológicos, que culminam, principalmente, com o amadurecimento dos órgãos sexuais. A adolescência, por sua vez, além de compreender as alterações biológicas, inclui as psicológicas e sociais que ocorrem nessa fase do desenvolvimento (LOURENÇO & QUEIROZ, 2010).

Muitas vezes, o adolescente vive estas mudanças corporais como perturbadoras, isso porque “nessa fase da vida ocorre também uma descoordenação muscular, devido ao desigual crescimento osteomuscular, o aspecto desajeitado, a falta de semelhança com os que o rodeiam no meio familiar, desperta nos adolescentes sentimentos de estranheza e insatisfação” (AGUIAR *et al.*, 2014).

As intensas modificações biológicas geram alterações do esquema corporal e não raro encontra-se conflito entre a imagem do corpo ideal e a imagem do corpo real que vai se configurando. Algumas jovens procuram ocultar os seios recém-desenvolvidos, através de uma postura arqueada ou então procura exibir seus contornos femininos com roupas justas e

curtas. O mesmo se passa com os rapazes, lutando para disfarçar uma ereção “inoportuna”. São oscilações entre a negação e a aceitação do novo corpo (FROIS *et al.*, 2011).

No âmbito da adolescência há também uma grande preocupação com a imagem corporal, uma vez que, de forma direta e indireta, padrões de beleza tidos como requisitos favoráveis à aceitação na sociedade, surgem como paradigmas. Os adolescentes, de maneira geral, têm em sua mente um corpo idealizado, e quanto mais este corpo se distanciar do real, maior será a possibilidade de afetar sua autoestima.

Diante disso, a definição de imagem corporal, sofre influência dos aspectos emocionais, funcionais, culturais e sociais, entre outros. Os adolescentes dão às alterações corporais grande importância, pois é com seus corpos que eles externalizam suas ações e a satisfação corporal surge como um componente afetivo da imagem corporal que permite o desenvolvimento emocional e social esperado do indivíduo nesta fase da vida (CHEN *et al.*, 2010).

2.1 Atividade física na adolescência

Conceitualmente, define-se atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético (ZICK, 2015). A atividade física tem componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (PITANGA, 2002).

Atualmente, a atividade física é considerada um importante coadjuvante para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, podendo aperfeiçoar seu potencial físico e um melhor aproveitamento de suas possibilidades. Associado com a boa nutrição, a atividade física deve ser reconhecida como fator indispensável para o crescimento e desenvolvimento adequado durante a adolescência, bem como para diminuição do risco de desenvolvimento de doenças quando adulto (HALLAL *et al.*, 2006).

O estudo de Tassitano *et al.* (2007, p. 56) aponta que “durante a adolescência a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea e da obesidade”. Além dos benefícios diretos da atividade física à saúde e a disposição do indivíduo, Barnekow-Bergkvist *et al.* (1998) sugerem que “a inatividade física, quando presente na infância ou adolescência, tende a perpetuar-se ao longo da vida adulta”. Neste sentido, Lopes *et al.* (2005) conduziram um estudo buscando avaliar a magnitude desta associação, conhecida como efeito tracking, e

caracterizaram-no “um comportamento que determina a permanência em determinado grupo, por exemplo: inativos físicos na adolescência tendem a permanecer inativos na fase adulta, sendo o contrário também válido” e apontou também “a maior probabilidade de ser ativo na idade adulta a partir do nível de atividade física na adolescência”. Azevedo *et al.* (2007) e Tammelin *et al.* (2003) indicam que em muitos países, a promoção da atividade física ao longo da vida tem sido uma meta importante, fazendo parte dos currículos de educação física e políticas desportivas. Investigação relativa ao acompanhamento da atividade física na infância e na adolescência para a idade adulta tem produzido novos conhecimentos durante as últimas duas décadas, mas ainda se sabe muito pouco sobre como a atividade física na infância e adolescência prediz um estilo de vida ativo na vida adulta (OEHLSCHLAEGGER *et al.*, 2004).

No Brasil, os dados disponíveis sugerem que a população adulta apresenta baixos níveis de atividade física (OEHLSCHLAEGGER *et al.*, 2004; SILVA *et al.*, 2005; HALLAL *et al.*, 2006; SOUZA; DUARTE, 2005; SILVA; RIVERA; FERRAZ, 2005). Já os adolescentes praticam exercício físico por diversas razões, as quais se diferenciam de acordo com a idade, entre elas: para adquirir autoconfiança e satisfação pessoal; por lazer; para sair da rotina presente nas atividades cotidianas; para se sociabilizar e para simular objetivos de vida e para promoção da saúde (BARROS, 1993). A grande preocupação com a imagem corporal, relacionada a aquisição de autoconfiança e satisfação pessoal, geralmente é o estímulo que leva muitos adolescentes a buscar atividades desportivas em níveis elevados, sobretudo como atividades extracurriculares (WARDLEY; PUNTIS; TAITZ, 1997).

2.2 Transtornos alimentares e comportamento social

O culto ao corpo perfeito e desejável permeia os ambientes sociais em que o adolescente vive e interage com os pares. Estudo realizado por Ferreira (2007), aponta que a vivência em experiências estigmatizantes no contexto em que os adolescentes vivem são refletidas de modo negativo nas suas relações sociais, fazendo com que os mesmos tendem a procurar comportamentos e hábitos que transformem essas experiências negativas em positivas.

Ortiz *et al.* (2010) indicam que “o estado nutricional tem se mostrado associado à insatisfação com a imagem corporal”, em estudo realizado com 231 estudantes no município de Fresnillo, Zacatecas, México, relatou que “adolescentes com maior índice de massa corporal, principalmente do sexo feminino são mais propensos a se sentir insatisfeitos”.

Estudos apontam que o diagnóstico de desnutrição crônica é mais provável em adolescentes de classe socioeconômica baixa, com atraso puberal, alimentação deficiente e ao aumento de fatores de vulnerabilidade como, violência ou falta de vínculos familiares ou sociais e/ou evasão escolar (EISENSTEIN *et al.*, 2000). Segundo Frois *et al.* (2011), para se romper o ciclo vicioso entre pobreza, violência, fome e abandono se faz necessárias intervenções clínicas e nutricionais para se melhorar o padrão alimentar dos adolescentes sendo fatores básicos para se resgatar o potencial de crescimento e desenvolvimento dos adolescentes e assim assegurar seus direitos de saúde e de cidadania.

Diante do exposto, os hábitos alimentares podem ser considerados como um dos fatores de vulnerabilidade do adolescente que estão diretamente relacionados à construção ou adaptação a mudanças de sua imagem corporal.

2.3 Comportamentos de risco e vulnerabilidades sociais

As condições sociais que envolvem o adolescente necessitam ser compreendidas para que as intervenções a serem planejadas, considerem a realidade singular, para que estejam alinhadas às suas reais necessidades e modos de viver.

Os modos de viver dos adolescentes compreendem aspectos do seu estilo de vida e comportamento, ou seja, como organizam sua rotina, seus hábitos alimentares, modos de vestir e de se comunicar, locais que frequentam, pessoas que se relacionam e a forma que o fazem, que tipo de música, filmes e programas culturais e de lazer gostam ou praticam, entre outros.

Os comportamentos decorrentes de seu estilo de vida, entremeado por seu contexto de vida, possui grande importância para a elaboração de ações de saúde. Dentre esses possíveis comportamentos, os relacionados ao uso de drogas lícitas ou ilícitas, sexualidade e violência; são temáticas que se destacam no cenário educativo em saúde.

A educação em saúde no Brasil diante da população de adolescentes é um desafio, principalmente relacionado ao uso de álcool e outras drogas. Programas Ministeriais de prevenção ao uso de drogas elegem a escola como local privilegiado para que essas ações aconteçam. Mesmo o Programa de Saúde da Escola (PSE) criado pelo decreto nº 6286 de 2007, que preconiza ações que articulem a saúde e a educação, que atuem considerando o contexto escolar e social. Essas ações devem compreender ações de promoção, prevenção e assistência à saúde do escolar.

De acordo com Castro (2001), “os adolescentes não têm um estilo por tradição ou por desejo próprio, fazem uma escolha de estilos impostos para se inserir nos padrões maciçamente divulgados pela mídia cultural”. Os corpos são educados e moldados, constantemente, através da mídia, esta que estrategicamente reelabora discursos, imagens associadas ao sucesso, vestuários apropriados para ambiente específicos, dentre outras formas de educar os corpos dos indivíduos.

Alguns autores afirmam que o corpo musculoso possa ser considerado uma representação ideal do corpo perfeito para homens, e na busca por promover alterações da imagem corporal, eles são mais suscetíveis ao uso de anabolizantes e ao desenvolvimento de doenças (CONTI *et al.*, 2009). Assim, diversos adolescentes, por não aceitarem sua imagem corporal e seu processo natural de mudanças, comumente recorrem ao uso de produtos e/ou substâncias que promovam alterações corporais rápidas em curto período de tempo (RIBEIRO; OLIVEIRA, 2011). Alguns estudos indicam que muitas situações emocionais tais como: depressão, culpa, ansiedade e baixa autoestima podem predispor os adolescentes a utilizar substâncias psicoativas uma vez que aumentam a probabilidade de este perceber-se negativamente e, esta autoavaliação negativa pode conduzir à exacerbação destes sintomas, favorecendo o uso de drogas, por exemplo.

3 Considerações finais

Na adolescência a formação da imagem corporal é influenciada por diversos fatores que estão diretamente relacionados ao contexto em que o adolescente está inserido e que envolve os padrões de beleza impostos pela sociedade, a formação de uma imagem de um corpo ideal e a percepção que o adolescente tem do corpo real.

Em relação à insatisfação, o excesso de peso, a baixa estatura e a dificuldade de adaptação relacionada a uma mudança corporal foram fatores que mais justificaram a busca constante de um corpo ideal.

Para manter-se em um convívio socialmente integrado com os valores que lhes eram relevantes, os adolescentes adotam comportamentos que colocavam em risco sua integridade física, psicológica e emocional e entre elas os hábitos alimentares para o controle de peso tiveram destaque entre as respostas. A presença de familiares com transtornos alimentares, sobre peso ou obesos e a situação socioeconômica mostraram-se fatores que interferiram diretamente na construção da autoimagem do adolescente.

O uso de medicamentos para emagrecimento e o baixo nível de estima corporal relacionados a inabilidade ao convívio social e a ausência da prática de atividades físicas adequadas mostraram-se como comportamentos que colocam em riscos à saúde do adolescente.

Assim, é imprescindível o surgimento de novas pesquisas e estudos sobre insatisfação corporal em crianças e adolescentes, que analisem com maior afinco as causas e consequências, para que se possam estabelecer estratégias protetivas e preventivas à saúde física e mental de nossos adolescentes.

Referências

ABERASTURY, A; KNOBEL, M. (1970). **Adolescência normal**. Trad. Suzana M. G. Ballve. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

AGUIAR, A.C; MULLER, K.S; PEDROSO, M.M; SILVA, T.P.G; SILVA; K.G.G; BERLATTO, O. Avaliação do nível de autoestima entre adolescentes que praticam atividade física na escola e adolescentes que praticam também em outros ambientes. **Anais I Mostra de Iniciação Científica Curso de Psicologia da FSG**, v. 1, n. 1, p. 152-165, 2014.

ALVES, J.A.L. **Os direitos humanos como tema global**. São Paulo: Perspectiva, 1994.

AMARAL, A.C.S; ANDRADE, M R M; OLIVEIRA, T P; MADEIRA, R H A; BRAGA, D P; MOLINA, M C B; FIGUEIREDO, T A M. Representações do corpo: com a palavra um grupo de adolescentes de classes populares. **Revista de Ciências e Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan. 2010.

ANDRADE, M.R.M. **Prevalência de insatisfação corporal em escolares de Juiz de Fora - MG, 2009**. Disponível em: <http://www.ufjf.br/labesc/files/2010/06/ANDRADEM%C3%94NICA-RODRIGUES-MAIA.pdf>. Acesso em: 21 de outubro, 2019.

AZEVEDO, M.R; ARAUJO, C.L; REICHERT, F.F; SIQUEIRA, F.V; SILVA, M.C; HALLAL, P.C. Gender differences in leisure-time physical activity. **International Journal of Public Health**, v. 52, p. 8-15, 2007.

BARNEKOW-BERGKVISTM, M; HEDBERG, G; JANLERT, U; JANSSON, E. Prediction of physical fitness and physical activity level in adulthood by physical performance and physical activity in adolescence — an 18-year follow-up study. **Scand J Med Sci Sports**, v. 8, n. 299, 1998.

BARROS, R. Os adolescentes e o tempo livre: lazer atividade física. *In*: COATES, V; FRANÇOSO, L.A., BEZNOS, G.W. **Medicina do adolescente**. São Paulo: Sarvier, 1993.

BERNARDI, F; CICHILERO, C; VITOLO, M. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 1, jan./fev. 2005.

BRAGA, P.D, MOLINA MDC, CADE NV. Expectativas de adolescentes em relação a mudança do perfil nutricional. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 12, n. 5, p. 12-21, set/out. 2007.

BRANCO, L.M, HILÁRIO, M.O.E, CINTRA, I.P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 33, n. 6: p. 292-296, 2006.

BRASIL. Decreto Nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007. **Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2007/Decreto/D6286.htm Acesso em 09 de dez.2019.

BRASIL, **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Lei Federal nº 8069, de 13 de julho de 1990.

CASTRO, A.L; **Culto ao corpo e sociedade: Mídia estilo de vida e cultura de consumo**. 2. ed. São Paulo: Fapesp, 2001.

CHEN, L.J, FOX, K.R, HAASE, A.M. Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition**, v. 19, n. 2, p. 172- 179, 2010.

CONTI, M.A, COSTA, L.S, PERES, S.V, TORAL, N. A insatisfação corporal de jovens: um estudo exploratório. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 19, n. 2, p. 509-528, 2009.

EISENSTEIN, E. COELHO, K S; COELHO, S C; COELHO, MA S C. Nutrição na adolescência. **J Pediatr**, Rio J, n. 76, v. 3, p. 263-274, 2000.

FARIA, L. Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. **Análise Psicológica**, n. 23, v. 4, p. 361-371, 2005.

FERREIRA, M E C. A cultura do corpo ideal: nível de satisfação corporal entre escolares de diferentes faixas etárias - estudo comparativo. **Rev. HU**, Juiz de Fora, v. 33, n. 2, p. 41-45, abr./jun. 2007.

FROIS E, MOREIRA J, STENGEL M. Mídias e a imagem corporal na adolescência: o corpo em discussão. **Psicol Estud**, n. 1, v.16, p.71-77, 2011.

GIL, A. **Métodos e técnicas de pesquisa social** [Internet]. 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9nicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em 09 de dez. 2019.

HAASE, V. G; FERREIRA, F. O; PENHA, F. J. (org.). **O enfoque biopsicossocial na saúde da criança e do adolescente**. Belo Horizonte: COOPMED, 2009.

HALLAL, P.C, BERTOLDI, A.D, GONÇALVES, H, VICTORIA, C.G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cad. Saúde Pública**, v.22, n.6, p.1277-1287, 2006.

HELMAN, C. **Cultura, saúde e doença**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar** - 2009. Rio de Janeiro: IBGE, 2009.

LEPAGE, M. L.; CROWTHER, J. H. The effects of exercise on body satisfaction and affect. **Body Image**, v. 7, n. 1, p. 124-130, 2010.

LOURENÇO, B; QUEIROZ, L.B. Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência. **Rev Med**, São Paulo, v. 89, n. 2, p.70-75, abr.-jun. 2010

LOPES, V.P; MAIA, J.A.R; SILVA, R.G; SEABRA, A; VASQUES, C.M.S. Estabilidade e mudança nos níveis de atividade física: uma revisão da literatura baseada na noção e valores de tracking. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, n. 7, v. 2, p. 69-79, 2005.

OEHLSCHLAEGER, M.H.K; PINHEIRO, R.T; HORTA, B; GELATTI, C; SANTANA, P. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Rev Saúde Pública**, v. 38, p. 157-63, 2004.

ORTIZ PMT, VELOZ DC, SOLÍS AF, MONTANO FEM, ESPARZA GV. Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. **Revista Cubana de Enfermería**, v. 26, n. 3, p. 144-154, 2010.

PAPALIA, D. E. **Desenvolvimento humano**. 8.ed. São Paulo: Artmed, 2008.

PECHANSKY, F.S. C. M; SCIVOLETTO, S. USO DE ÁLCOOL ENTRE, C.E.E.F.E. ADOLESCENTES: CONCEITOS, AND V. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, p. 14-17. 2004.

PETROSKI, E. L; PELEGRINI, A; GLANER, M. F. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 4, p. 1071-1077, 2012.

PINSKY, L; BESSA, M. **Adolescência e drogas**. São Paulo: Contexto, 2004.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002.

QUIROGA, F.L; VITALLE, M.S.D.S. O adolescente e suas representações sociais: apontamentos sobre a importância do contexto histórico. **Physis: revista de saúde coletiva**, v. 23, p. 863-878, 2013.

RIBEIRO PCP, OLIVEIRA PBR. Culto ao Corpo: beleza ou doença? **Adolesc Saúde**, v. 8, n. 3, p. 63-69, 2011.

SANTIAGO, M. A; LOPEZ, J. R. E; NAVARRO, R. F. Adolescencia: Aspectos generales y atención a la salud. **Rev Cubana Med Gen Integr**, vol. 22, n. 1, 2006.

SERRA, L; ALIANI, N. Construcción histórica de la adolescencia en el discurso médico: la pubertad. **Uaricha Revista de Psicología**, v. 12, n. 27, p. 65-77, ene/abr. 2015.

SILVA, M.A.M; RIVERA, I.R; FERRAZ, M.R.M.T; PINHEIRO, A.J.T; ALVES, S.W.S; MOURA, A.A; *et al.* Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió. **Arq Bras Cardiol**, v. 84, p. 387-92, 2005.

SOUZA G.S; DUARTE, M.F.S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, p. 104-8, 2005.

TAMMELIN, T; NAYHA, S; HILLS, A.P; JARVELIN, M.R. Adolescent participation in sports and adult physical activity. **Am J Prev Med**, v. 24, n. 1, p. 22-8, 2003.

TASSITANO, R.M; BEZERRA, J; TENÓRIO, M.C.M; COLARES, V; BARROS, M.V.G; HALLAL, P.C. Atividade Física em Adolescentes Brasileiros: Uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, p. 55-60, 2007.

TAVARES MCGCF. **O Dinamismo da imagem corporal**. São Paulo: Phorte, 2007. 245p.

WARDLEY, B.I; PUNTIS, J.W.L; TAITZ, L. S. 2.ed. **Obesity: Handbook of child nutrition**. Oxford University: New York, 1997.

World Health Organization - WHO. (2003). **Health and development through physical activity and sport**. Switzerland.

ZICK, L. Atividade física e saúde: conceitos e benefícios. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, año. 20, n. 204, may. 2015.