

ATIVIDADE FÍSICA E IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
PHYSICAL ACTIVITY AND BODY IMAGE IN FEMALE ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Simone Teixeira Carvalho^a

ORCID: 0009-0007-9888-2943

Eivalda da Silva Domingues Lopes^a

ORCID: 0000-0001-8372-6568

Valmir Batista Neves Filho^b

ORCID: 0000-0002-0595-014X

Claudio Bispo de Almeida^{a,*}

ORCID: 0000-0001-9486-7163

^a Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Guanambi, BA, Brasil

^b Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia (IFBA) – Brumado, BA, Brasil

*Autor de correspondência: Claudio Bispo de Almeida – E-mail: cbalmeida@uneb.br

RESUMO:

A adolescência é um período da vida marcado por mudanças comportamentais, sociais e físicas, as quais podem interferir na autopercepção da imagem corporal (IC), sobretudo nas adolescentes do sexo feminino. O presente estudo tem como objetivo principal analisar, conforme a literatura científica, como a atividade física (AF) pode contribuir na percepção da IC de adolescentes do sexo feminino. Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa, por meio de uma revisão narrativa, e que analisou os dados por categorias. Os dados foram coletados no portal de periódicos da CAPES. Percebeu-se que a AF pode contribuir na percepção da IC positiva da seguinte forma: ajuda as adolescentes a se manterem ativas; modifica as formas do corpo, melhora a saúde física e mental. Quando associada à uma alimentação equilibrada, a AF apresenta melhores resultados relacionados à percepção da IC. Conclui-se que a prática de AF para as adolescentes pode contribuir na melhora da percepção da IC, e na obtenção de hábitos saudáveis, principalmente bons hábitos alimentares. Assim, sugere-se que a prática de AF seja incentivada nesta população, não apenas visando o cuidado estético relacionado a IC, mas principalmente observando o cuidado humano de forma geral.

Palavras-chave: exercício físico; imagem corporal; adolescente; saúde do adolescente. atividade física.

ABSTRACT:

Adolescence is a period of life marked by behavioral, social and physical changes, which can interfere with self-perception of body image (BI), especially in female adolescents. The main objective of the present study is to analyze, according to scientific literature, how physical activity (PA) can contribute to the perception of BI in female adolescents. This is a descriptive study with a qualitative approach, through a narrative review, and which analyzed the data by categories. The data was collected on the CAPES journal portal. It was noticed that PA can contribute to the perception of positive BI in the following way: it helps adolescents to stay active; Modifies body shapes, improves physical and mental health. When associated with a balanced diet, PA presents better results related to the perception of BI. It is concluded that the practice of PA for adolescents can contribute to improving the perception of BI and obtaining



healthy habits, especially good eating habits. Therefore, it is suggested that the practice of PA be encouraged in this population, not only aiming at aesthetic care related to BI, but mainly observing human care in general.

Keywords: exercise; body image; adolescent; adolescent health. physical activity.

Introdução

A adolescência que é a fase de transição entre a infância e a idade adulta, marcada por diversas mudanças. Neste período, o adolescente passa pelo processo de perda da imagem infantil, passando a buscar uma nova identidade, com isso, o aumento da preocupação com a IC. “A adolescência é uma fase de intensas transformações na vida do sujeito, nela emergem muitas tribulações, devido à passagem de um período, até então aparentemente calmo, para uma nova etapa turbulenta [...]” (ALVES, 2008, p. 9).

Essas mudanças acabam afetando diretamente na auto avaliação de si mesmo, o corpo do adolescente ganha novas formas e com isso surgem as inseguranças e a necessidade aceitação dos outros “O corpo e os traços físicos do adolescente apresentam importante relação com a imagem que ele tem de si e com a ideia que faz de como é, aos olhos dos outros” (CAMPOS, 2002, p. 25). Sabe-se que entre as meninas essa preocupação com o peso e imagem corporal (IC) é mais comum, devido a questões históricas e influências midiáticas.

A IC é definida “como uma construção multidimensional que engloba diversos aspectos de como os sujeitos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos” (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012, p.1072). Sendo assim, o olhar que cada um tem sobre o seu próprio corpo pode gerar sentimentos positivos ou negativos, que refletem em sua autoestima.

Muito se tem discutido, acerca da atividade física (AF) e IC na adolescência, devido a necessidade de autoafirmação, bullying e aceitação social. Com isso, adolescentes começam dietas exageradas ou consomem substâncias sem orientações especializadas em busca do corpo perfeito e muitos adoecem. A AF pode contribuir para que esse olhar para o próprio corpo se torne menos doloroso. Rica *et al.* (2018) evidenciaram que os adolescentes que praticavam AF diariamente estavam mais satisfeitos com sua IC e mais saudáveis, quando comparados aos que eram sedentários.

Dessa forma, investigar sobre a AF e a IC durante a adolescência, pode contribuir com a busca de um estilo de vida ativo, melhoria da autoimagem e autoestima, bem como redução de sintomas de estresse e ansiedade e melhoria da saúde emocional em adolescentes. Neste contexto, o presente estudo visa responder a seguinte pergunta: De acordo com a literatura científica, como a AF pode contribuir na percepção da IC de adolescentes do sexo feminino?



E para isso tem como objetivo: analisar, de acordo a literatura científica, como a AF pode contribuir na percepção da IC de adolescentes do sexo feminino.

Métodos

Este estudo trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, do tipo descritiva e transversal, realizada por meio de revisão narrativa realizada por meio de coletas no portal de periódico da CAPES no período de abril a maio de 2022. O presente estudo considerou artigos publicados no período de 2018 a 2021, que abordem como a AF pode contribuir na percepção da IC de adolescentes do sexo feminino.

Os critérios de inclusão e de exclusão foram pensados de forma cuidadosa para a realização do presente estudo. A determinação dos critérios deve ser realizada em concordância com a pergunta de investigação, considerando os participantes, a intervenção e os resultados de interesse (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010, p. 104). Baseado nessa afirmação, os critérios de inclusão escolhidos foram: artigos publicados nos últimos três anos, artigos completos em português e artigos disponíveis em acesso livre. E os critérios de exclusão: artigos que não retratam a temática escolhida, estudos duplicados, estudos de revisão, cartas ao editor, estudos de reflexão teórica e similares.

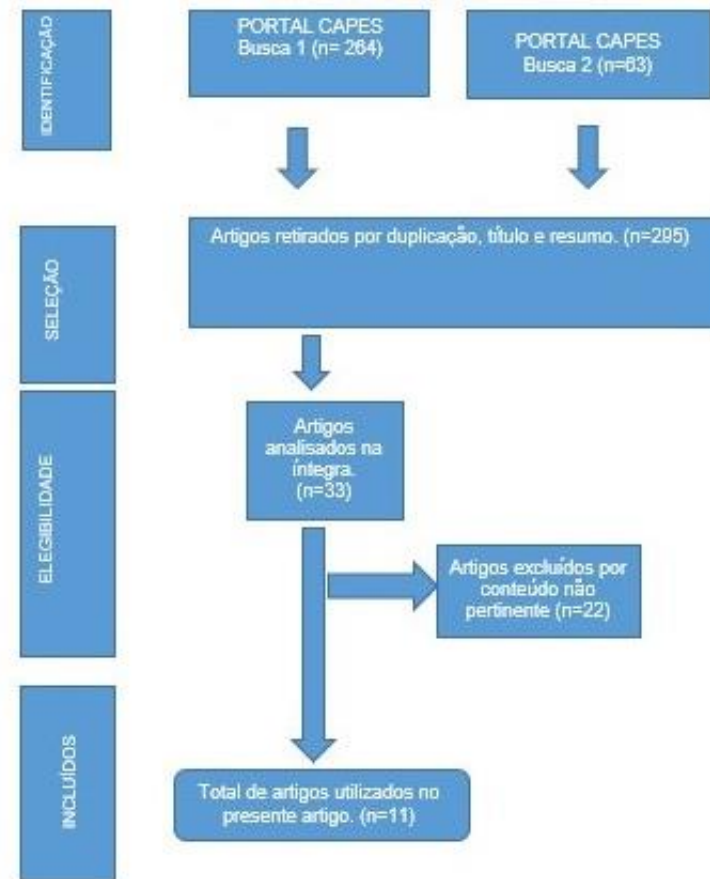
Para a coleta de dados foi utilizado um quadro adaptado de Souza, Silva e Carvalho (2010) incluindo: definição dos sujeitos, metodologia, tamanho da amostra, mensuração de variáveis, método de análise e conceitos embasados empregados, os quais deram origem ao Quadro 1. Os dados foram coletados no portal de periódicos da Capes, por dois pesquisadores que fizeram as buscas simultaneamente, e as dúvidas e incompatibilidades foram decididas por um terceiro pesquisador. Os artigos selecionados tiveram os níveis de evidência analisados de acordo com o proposto por Souza, Silva e Carvalho (2010).

Os descritores utilizados constam no DeCS/MeSH. Na primeira busca (Busca 1) considerou-se todos os artigos com os descritores: Atividade Física, Exercício, Exercício Aeróbico, Exercício Agudo, Exercício Isométrico, Treinamento Físico ou adolescente. E na segunda busca (Busca 2) os descritores: Imagem Corporal, identidade corporal ou adolescente. Os filtros utilizados nas duas buscas foram: artigos completos em português, com acesso aberto, e publicados nos últimos três anos.

Para análise crítica dos dados foi realizada a leitura cautelosa de todos os artigos selecionados. As tabelas foram utilizadas para facilitar este processo. Na sequência, os dados foram analisados e discutidos, dispostos em categorias de análises.



Figura 1 – Fluxograma da seleção dos estudos.



Fonte – Autoria Própria.

Resultados e discussão

Nos artigos selecionados, quanto ao local dos estudos, nenhuma pesquisa foi realizada na Bahia. Os locais mais referidos foram: três em Curitiba, PR (SILVA *et al.*, 2020; BACIL *et al.*, 2020; CUSTÓDIO *et al.*, 2019) e três em Minas Gerais (CONDESSA *et al.*, 2019; PINHO *et al.*, 2019; CAMPOS *et al.*, 2019). Todas as pesquisas foram publicadas de 2018 a 2021, e apresentaram nível de evidência IV. Sabe-se que a prática baseada em evidências focaliza, em contrapartida, sistemas de classificação de evidências caracterizados de forma hierárquica, dependendo da abordagem metodológica adotada (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Quanto ao tipo, 10 dos artigos foram de corte transversal (nível de evidência IV) e um de coorte (nível de evidência II), fatores que indicam a necessidade de novos estudos com maior rigor científico.



Foram criadas quatro categorias de acordo com a temática abordada pelos estudos analisados, são elas: Categoria 1 “Adolescentes ativos e com conhecimentos acerca dos benefícios da atividade física para a saúde e sua imagem corporal”; Categoria 2 “O apoio da família e dos amigos como forma de estímulo para a prática da atividade física na adolescência”; Categoria 3 “Programas que incentivam a prática de atividade física na adolescência”; e, a Categoria 4 “A alimentação e a atividade física na percepção da imagem corporal na adolescência”.

Quadro 1 - Características de estudos brasileiros sobre atividade física e imagem corporal em adolescentes do sexo feminino, 2022 (n=11).

AUTORES/ LOCAL	TIPO DE ESTUDO \ NÍVEL DE EVIDÊNCIA	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
Silva <i>et al.</i> (2020) / Paraná	Transversal \IV	Verificar a associação entre a participação em AF e comportamentos de risco à saúde em adolescentes de ambos os sexos.	Adolescentes com alta participação em AF apresentaram menores chances de comportamentos de riscos à saúde. N=862 adolescentes.
Silva <i>et al.</i> , (2019) / Recife-PE	Transversal\IV	Avaliar a associação entre AF total, AF no tempo livre e estado nutricional com a auto percepção de saúde em adolescentes de ambos os sexos.	Observou-se que 27,3% dos adolescentes tinham uma auto percepção de saúde negativa, maior entre as meninas (33,0% vs. 19,0%; p < 0,001). N=6.259 adolescentes.
Campos <i>et al.</i> (2019) / Minas Gerais	Transversal\IV	Investigar o conhecimento dos Adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental.	Indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários. N=302 adolescentes.
Bacil <i>et al.</i> (2020) / Curitiba-PR	Transversal\IV	Verificar a associação do estado nutricional, da maturação biológica, do apoio social e da auto eficácia com o nível de AF de 2.347 escolares, de ambos os sexos, com idades entre 11 e 15 anos, de escolas estaduais da cidade de Curitiba, Paraná.	O estado nutricional, a maturação somática precoce, o apoio social dos pais e dos amigos foram correlatos da AF. Meninas com excesso de peso e com moderado e elevado apoio social dos pais, e meninos com maior apoio social dos pais e dos amigos foram mais ativos, enquanto meninas maturadas precocemente, menos ativas.
Condessa <i>et al.</i> (2019) / Minas Gerais	Transversal\IV	Verificar em adolescentes brasileiros dos sexos masculino e feminino a associação de características demográficas, psicossociais, comportamentais e socioculturais com a prática regular de AF.	Prevalência de adolescentes ativos = 20,2%; maior em meninos (27,9%) do que em meninas (13,1%). Em meninas, foi observada maior prática de atividade física entre aquelas que viviam com as mães e cujas mães tinham maior escolaridade. N=109.104 adolescentes.
Scherr <i>et al.</i> (2019) / Rio Grande do Sul	Coorte/II	Estimar e comparar a prevalência dos fatores de risco para DCV em GEOs versus escolas regulares (ERs), e avaliar associações entre o meio escolar e os fatores de risco cardiovascular.	Estudantes de ERs apresentaram maior chance de serem hipertensos (OR 1,86; 1,36–2,54) e apresentarem sobrepeso (OR 1,49; 1,13–1,98) que estudantes de GEOs. N= 1.113 adolescentes.



Custódio <i>et al.</i> (2019) / Curitiba-PR	Transversal/IV	Descrever o uso de <i>exergames</i> , os fatores associados e quantificar o tempo atribuído ao uso de <i>exergames</i> dentro do tempo total de uso de videogames em uma amostra de adolescentes de Curitiba, Paraná	Ao todo, menos de dois em cada dez adolescentes utilizam <i>exergames</i> , sendo a frequência maior entre os mais novos e que possuem consoles de jogos nos quartos. O volume de uso é maior entre os meninos e entre adolescentes que praticam mais do que cinco horas de atividades físicas de lazer na semana. N= 1.241 adolescentes.
Silveira e Neves (2019) / Rio Grande do Sul	Transversal/IV	Compreender o cotidiano de cuidado de adolescentes com necessidades especiais de atenção à saúde.	O cotidiano de cuidado desses adolescentes é traduzido por meio da higiene pessoal, aparência física, uso de medicamentos, nutrição e habituais modificados. O discurso dos adolescentes apresentou diferentes níveis emancipatórios: em alguns momentos a partir da adaptação e alienação, pelo costume e necessidade de ter que desenvolver o cuidado por meio de uma reprodução técnica, o que contribui para a opressão; e em outros momentos pela possibilidade de emancipação, a partir da reflexão sobre sua realidade e posicionar-se sobre ela. N=35 adolescentes.
Martini <i>et al.</i> (2020) / Campinas-SP	Transversal/IV	O objetivo deste artigo é estimar as prevalências do estado nutricional e da insatisfação com o peso, em adolescentes de 10-19 anos.	Observaram-se elevadas prevalências de excesso de peso, principalmente nos meninos e nos mais jovens (10-14 anos), e maiores prevalências de insatisfação com o peso nas meninas e nos adolescentes de 15-19 anos. N= 822 adolescentes.
Pinho <i>et al.</i> (2019) / Minas Gerais	Transversal/IV	Avaliar a insatisfação da IC entre adolescentes do norte de Minas Gerais.	Participaram 535 adolescentes, sendo que 24,5% possuíam classificação diferente entre a IC real e ideal. O índice Kappa para a classificação da IC foi de 0,51, 0,58 e 0,32 para o total de adolescentes, meninas e meninos, respectivamente. N=535 adolescentes.
Braz <i>et al.</i> (2019) / Campinas-SP	Transversal/IV	Objetivou-se estimar a prevalência de ingestão de açúcares de adição dentro do limite máximo de 5% da energia total da dieta, segundo variáveis demográficas, socioeconômicas, de comportamentos relacionados à saúde e estado nutricional, em adolescentes.	Simultaneidade de comportamentos inadequados, ou seja, os adolescentes que ingerem mais açúcares também apresentam maior tempo de tela e pior qualidade global da dieta. N=924 adolescentes.

Fonte – Autoria própria

Categoria 1: Adolescentes ativos e com conhecimentos acerca dos benefícios da atividade física para a saúde e sua imagem corporal

Os estudos realizados por Silva *et al.* (2019) e Campos *et al.* (2019) mostraram que quanto mais se sabe sobre os benefícios da AF para saúde física e mental, conseqüentemente vão praticá-la com mais frequência. Porém autores como Barros e Catuzzo (2009) dizem que o



reconhecimento dos benefícios gerados pela prática regular de AF, especificamente para as crianças e os adolescentes, não é suficiente para garantir aderência aos programas de AF.

Deve-se considerar a existência de vários fatores que envolvem a decisão de prática de atividades físicas, o apoio da família, morar com pai e mãe e o apoio dos amigos foram fatores de importância para que os adolescentes praticassem AF, principalmente as meninas (BACIL *et al.*, 2020; CONDESSA *et al.*, 2019). Ao fazerem parte de grupos ou de programas que incentivem à prática de atividades físicas podem diminuir o risco dos adolescentes adquirirem comportamentos de risco à saúde (SILVA *et al.*, 2020; SCHERR *et al.*, 2019).

Alguns autores mostraram que o consumo de açúcar e a alimentação desequilibrada na adolescência são fatores que prejudicam a saúde e ajudam para que se tornem acima do peso. Esses estudos mostraram que, em sua maioria, os meninos estão acima do peso, porém são as meninas que estão insatisfeitas com sua IC. (BRAZ *et al.*, 2019; SILVEIRA; NEVES, 2019; MARTINI *et al.*, 2020; PINHO *et al.*, 2019). Meninas acima do peso e com insatisfação na IC foram identificadas em programas de incentivo à prática de atividades físicas (SILVA *et al.*, 2020; SCHERR *et al.*, 2019). Segundo Silva *et al.* (2019) a auto percepção ruim de saúde está cada vez maior, principalmente entre as meninas. A falta de conhecimento para a prática de AF faz com que muitos adolescentes não a pratiquem em seu tempo livre.

Em um estudo transversal com 302 adolescentes (14 a 19 anos) cursando o ensino médio em escola situada na cidade de Divinópolis-MG, abordou que o conhecimento acerca dos benefícios da saúde mental com a prática da AF pode fazer com que os adolescentes a pratiquem, independente da classe social. E mostraram que os meninos estão praticando mais AF quando comparado com as meninas (CAMPOS *et al.*, 2019).

Em um estudo transversal com 495 adolescentes de 12 a 17 anos, em Curitiba-PR, apresentaram a opção dos *exergames* para adolescentes que passavam a maior parte do seu tempo livre em frente a telas praticarem atividades físicas, porém poucos desses adolescentes conheciam e utilizavam essa ferramenta, e na sua maioria eram adolescentes do sexo masculino (CUSTÓDIO *et al.*, 2019). Entretanto, este estudo mostrou que os *exergames* são uma ótima opção para o adolescente que passa muito tempo em frente às telas. Em contra partida, poucos adolescentes conhecem essa ferramenta, e os mais novos têm mais acesso e o seu uso é maior. Os meninos praticam mais esses jogos quando comparados às meninas.

Vale destacar também que a pesquisa evidenciou que aproximadamente metade dos participantes (55,5%) praticava alguma AF no lazer (CUSTÓDIO *et al.*, 2019). Isso pode contribuir para que os níveis de AF dos adolescentes aumentem. Destaca-se que o estudo foi



realizado por meio do questionário de AF para Adolescentes. A frequência semanal e o tempo diário de uso de *exergames* e de videogames foram auto reportados, e os testes U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis compararam o tempo de uso dos *exergames*, enquanto que a regressão de Poisson verificou associações ($p < 0,05$).

O conhecimento sobre os benefícios da prática de AF é de importância para que o adolescente a pratique. Porém, mesmo com a facilidade de acesso a informações na atualidade, os níveis de AF entre os adolescentes estão baixos. Silva *et al.* (2019) mostraram que os meninos estão praticando menos AF do que as meninas, ao contrário desse resultado, para Campos *et al.* (2019) o número de meninas que não praticam AF é maior quando comparado aos meninos. Outra opção para que esses níveis de AF praticado pelos adolescentes aumentem, é o uso dos *exergames*, que muitos adolescentes conhecem, entretanto, não tem interesse. E aos que nem tem condições de acesso acabam não conseguindo optar por esse tipo de jogos para se exercitar.

Percebe-se que, os adolescentes que tinham mais conhecimentos acerca da prática da AF realizavam-nas com mais frequência. Assim, por mais que essa seja uma fase de diversas mudanças, conscientizar os adolescentes sobre esses benefícios é importante para que eles se interessem. Nesse período, mesmo que seja de transformações, as meninas sofrem mais, por serem socialmente cobradas para ter um “corpo invejável” e “sem defeitos”. Um estudo realizado por Knobel (1992) diz que no processo de mudança da infância para a adolescência, os jovens podem vivenciar alguns lutos, sendo um deles o luto do corpo infantil. E para as meninas sair do corpo infantil e enfrentar outro corpo que a sociedade exige que seja padrão, acaba sendo mais desafiador.

Assim, percebe-se que os benefícios da prática de AF não são somente para a saúde, mas para melhorarem a percepção da IC, e em especial para as meninas que quase nunca estão satisfeitas com o próprio corpo, seja ela magras ou obesas todas querem mudar, querem ter uma silhueta que imaginam diferente da sua. Isso pode ser explicado em uma pesquisa que os resultados mostraram que a percepção do peso corporal se sobrepõe ao IMC, ou seja, a maneira como a pessoa se percebe tem mais influência do que a massa corporal em si, o que pode induzir essas pessoas a alterar suas rotinas e comportamentos (RIBEIRO; COSTA, 2021).



Categoria 2: O apoio da família e dos amigos como forma de estímulo para a prática da atividade física na adolescência

Ao investigar medidas antropométricas de 2.347 adolescentes, com idades entre 11 e 15 anos, de escolas estaduais da cidade de Curitiba, Paraná, percebeu-se que escolares que apresentaram maior apoio social dos pais e dos amigos tiveram mais chances de ser ativos (BACIL *et al.*, 2020). Outro estudo destacou o apoio da família, sobretudo daquelas com mãe de maior nível de escolaridade que foi associada a maior prática de AF e melhor alimentação com consumo de frutas e verduras (CONDESSA *et al.*, 2019).

Encontrou-se que 20% dos adolescentes brasileiros praticam atividades físicas, AF esteve associada a diversos fatores demográficos, psicossociais, comportamentais e socioculturais. Alguns pontos positivos foram destacados como escolaridade materna, supervisão familiar e hábitos alimentares saudáveis com a prática regular de AF em meninos e meninas, o que pode direcionar a elaboração de políticas públicas de promoção de AF (CONDESSA *et al.*, 2019). O apoio da família e dos amigos foi um fator que influenciou os adolescentes a praticarem AF e conseqüentemente melhoraram a alimentação, evitando o sobrepeso e a insatisfação com sua IC.

Em contrapartida, um estudo realizado no município do Rio Grande, na região Sul do Brasil mostrou que muitas vezes as críticas sobre o corpo do adolescente começam na própria família, e sabemos que a família deveria ser o porto seguro de qualquer ser humano (SIMÕES *et al.*, 2021). Tratando-se das meninas que a cobrança de todos ao seu redor é maior, o apoio da família é essencial para a realização de AF, as meninas que se interessam por práticas esportivas são mais ativas, e ter o apoio da família foi significativo para que isso acontecesse (MAROTTA, 2021).

Nota-se que a família, e em especial os pais, têm papel importante na vida ativa das adolescentes, para que elas pratiquem AF regularmente e conseqüentemente cuide da saúde e fiquem mais satisfeitas com próprio corpo. É essencial ter uma base que nos deixa mais fortes, principalmente na adolescência, para que possamos nos tornar adultos sem traumas e saudáveis.

Categoria 3: Programas que incentivam a prática de atividade física na adolescência

Em estudantes adolescentes, Curitiba-PR, que praticavam AF regularmente, os meninos que tiveram alta participação em AF apresentaram menores chances de também apresentarem



o tempo de tela ≥ 4 horas por dia (SILVA *et al.*, 2020). Esta pesquisa mostrou que as meninas que praticavam AF estavam mais satisfeitas com seu corpo, e não tinham comportamentos de risco à saúde.

Adolescentes com alta participação em AF foram menos propensos a apresentarem comportamentos de riscos à saúde (SILVA *et al.*, 2019). Logo, sugere-se que é necessário políticas públicas mundiais voltadas para a melhoria das condições de saúde de populações de diversas faixas etárias. Para Scherr *et al.* (2019), os adolescentes fizeram parte de um programa de AF foram incentivados a serem mais ativos e apresentaram menos obesidade quando comparados às escolas regulares que praticam AF uma vez por semana, nas aulas de educação física.

Portanto, os programas que incentivam a prática de AF na adolescência são importantes nessa fase para que os adolescentes se tornem fisicamente ativos e mais satisfeitos com os seus corpos, e ainda se alimentem de forma adequada. É notório que os programas que oferecem opções de AF para adolescentes trazem muitos benefícios para que esse estudante se torne cada vez mais ativo, e conseqüentemente melhore a saúde e a percepção de sua IC.

Porém, em um estudo feito na cidade de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil realizado por Barbosa *et al.* (2019) discutiram que quando os adolescentes estão em grupo, seja após a prática de um esporte, para comemorar a conquista, ou até mesmo para se distraírem em um dia normal no meio da semana, acabam consumindo bebidas alcoólicas em excesso e isso é prejudicial para a saúde. Os resultados alegam que nesse período da vida, o consumo de bebida alcoólica tende a aumentar, devido a intensificação das atividades grupais.

Apesar de alguns estudos demonstrarem o interesse de jovens por bebidas alcoólicas a partir da prática dos esportes, sabemos que a prática de AF é importante para a saúde, para a autoaceitação que, na adolescência e em especial no sexo feminino, estão cada vez mais difícil de acontecer ao se olharem no espelho.

Categoria 4: A alimentação e a atividade física na percepção da imagem corporal na adolescência

Em estudo transversal com 294 adolescentes, 15 a 19 anos, do município de Campinas, coletaram informações por meio de um questionário, e mostraram que os adolescentes do sexo masculino e os mais jovens, 10 a 14 anos, estão com sobrepeso e obesidade (BRAZ *et al.*, 2019). Em contrapartida, menores prevalências de satisfação com o peso foram encontradas no sexo feminino e nos adolescentes de 15 a 19 anos. Vale destacar que, as meninas apresentaram



prevalência superior de eutrofia e inferior de satisfação com o peso. Os adolescentes obesos não tinham uma alimentação saudável e não se preocupavam muito com isso.

Silveira e Neves (2019) destacam que os adolescentes precisam de cuidados vinculados a higiene, aparência física, uso de medicamentos, nutrição e hábitos modificados. Para Martini *et al.* (2019), os principais alimentos que os adolescentes consomem são: refrigerantes/refrescos/bebidas lácteas (54,8%); biscoitos (12,8%); doces (12,4); bolos/pães (9,9%); açúcar de mesa/mel (7,9%); e outros alimentos como salgados, pizzas e massas (2,2%). O estudo mostrou que as meninas consomem mais alimentos açucarados quando comparados aos meninos.

Quase a metade dos adolescentes, 11 a 17 anos, de escolas públicas em um município do norte de Minas Gerais apresentaram insatisfação com a IC (PINHO *et al.*, 2019). Vale destacar, que essa insatisfação foi maior entre as meninas. Os estudos mostraram que os adolescentes estão cada vez mais insatisfeitos com sua IC, principalmente as meninas, e isso se explica por que as mulheres desde cedo estão sendo mais cobradas pela sociedade para ter um corpo perfeito, muitas vezes inatingível. Diante disso, os adolescentes estão com uma alimentação inadequada, consumindo cada vez mais doces, refrigerantes e comidas prontas e rápidas, ficando com sobrepeso e insatisfeitos com o próprio corpo.

Um estudo mostrou que são os meninos que estão com peso inadequado e praticando menos AF quando comparados às meninas, porém são as meninas que estão mais insatisfeitas com sua IC e querendo mudar o corpo por meio de AF (BRAZ *et al.*, 2019). E um estudo que corrobora com os resultados desse artigo, discutiu que a maior prevalência de AF é maior entre o sexo feminino, sendo esse comportamento observado já a partir da infância e adolescência (BARROS; CATTUZO, 2009).

Esse resultado de que as meninas estão praticando mais AF, se dá pelo fato que as meninas são as mais cobradas desde a infância. A sociedade impõe que elas fiquem com corpos perfeitos, cintura fina e quadris grandes, e por isso muitas meninas acabam começando dietas exacerbadas, se privam de alimentos necessários, o que pode gerar os transtornos alimentares, como a compulsão alimentar, o principal entre as meninas. A compulsão alimentar também é acompanhada por sentimentos de angústia subjetiva, incluindo vergonha, nojo e/ou culpa. Assim, elas podem tentar fazer dieta em um dia, e no outro comer exageradamente doces, salgados, refrigerantes e depois só se sentirem culpadas e infelizes com sua IC e com o descontrole (SALOMÃO *et al.*, 2021).



Esse transtorno alimentar causado pela busca do corpo tem deixado as meninas doentes, por isso a prática de AF se torna um meio de tentarem mudar essa situação a qualquer custo. Salomão *et al.* (2021) explicam que os adolescentes e principalmente adolescentes do sexo feminino parecem ser o grupo de maior risco para desenvolver um transtorno alimentar e isso se deve a uma série de diferentes fatores ambientais, sociais, psicológicos e biológicos, que, combinados vitimaram inúmeros jovens Brasil a fora. Cuidar da alimentação é o cuidado inicial com o próprio corpo, se alimentando melhor o jovem já está modificando o próprio corpo, e conseqüentemente começa a se exercitar por perceber uma mudança no corpo se alimentando de forma correta.

Considerações Finais

De acordo com a literatura abordada, os resultados permitiram concluir que a AF pode contribuir na percepção da IC da seguinte forma: ajuda as adolescentes a se tornarem mais ativas; auxiliam na mudança de sua alimentação, se tornando-a mais saudável; e maior satisfação com o seu peso corporal, modifica as formas do corpo, melhorando a saúde física e mental, fazendo com que elas se aceitem melhor ao se olharem ao espelho. Percebeu-se, ainda, que quando associada à uma alimentação equilibrada a AF apresenta melhores resultados em relação a percepção da IC.

Ainda foi possível observar que o público adolescente está cada vez mais insatisfeito com a sua IC, porém isso se intensifica quando se trata das meninas. As adolescentes estão sempre tentando alcançar um corpo inatingível que é imposto pelos padrões da sociedade, o que pode causar adoecimento e morte. Diante disso, a AF como uma alternativa para redução desses números, por isso o conhecimento acerca dos benefícios da prática da AF, o apoio da família e dos amigos, acabam sendo essenciais para que as adolescentes se tornem mais ativas, melhorando a saúde e conseqüentemente a percepção da IC.

Assim, o presente estudo mostra que a prática de AF para as adolescentes é importante para que elas melhorem a percepção da IC levando uma vida mais ativa, o que sugere que essa prática seja incentivada nesta população, não apenas como cuidado estético, mas sim, como cuidado humano.

Referências

ALVES, Gabriela Maciel. A construção da identidade do adolescente e a influência dos rótulos na mesma. Monografia (Psicologia). **Universidade do Extremo Sul Catarinense**, Santa Catarina, 2008.



BACIL, Eliane Denise Araújo *et al.* Correlatos da atividade física em adolescentes de escolas públicas de Curitiba, Paraná. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 38, 2020.

BARBOSA, Isabelle Arruda *et al.* Prevalência e fatores associados ao excesso de peso corporal em adolescentes. **Acta Paul Enferm.** v. 32, n. 5, p.485-92, 2019.

BARROS, Mauro Virgílio Gomes de; CATTUZZO Maria Teresa (Orgs.). **Atualização em atividade física e saúde.** Recife, PE: EDUPE, 2009.

BRAZ, Marici *et al.* Consumo de açúcares de adição por adolescentes em estudo de base populacional. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2019, v. 24, n. 9, pp. 3237-3246. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018249.24692017>. Acesso em: 27 jun. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>. Acesso em: 27 jun. 2022;

CAMPOS, Cezenário Gonçalves *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2019, v. 24, n. 8, pp. 2951-2958.

CAMPOS, Dinah Martins de Souza. **Psicologia da adolescência.** Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2002.

CONDESSA, Luciano Antonacci *et al.* Sociocultural factors related to the physical activity in boys and girls: PeNSE 2012. **Revista de Saúde Pública** [online]. 2019, v. 53. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2019053000516>. Acesso em: 27 jun. 2022.

CUSTÓDIO, Iazana Garcia *et al.* *Exergames* in adolescents: associated factors and possible reduction in sedentary time. **Revista Paulista de Pediatria** [online]. 2019, v. 37, n. 4, pp. 442-449. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2019;37;4;00019>. Acesso em: 27 jun. 2022.

KNOBEL, Mauricio. A síndrome da adolescência normal. In: ABERASTURY, Arminda; KNOBEL, Mauricio. **Adolescência normal.** 10ª ed., pp.24-62. Porto Alegre, RS: Artes Médicas, 1992. Disponível em: <https://psicoeducauff.files.wordpress.com/2018/09/aberastury-a-adolesc3a3c2aancia-normal.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2021.

MAROTTA, Jessica Oliveira. **Envolvimento da família com a prática esportiva de meninas atletas e não atletas de um colégio militar.** 2021. Monografia (Graduação em Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto. Ouro Preto, MG: 2021. Disponível em: https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/3285/8/MONOGRRAFIA_EnvolvimentoFam%3a%adliaPr%3a%a1tica.pdf. Acesso em: 20 jun.2022.

MARTINI, Mariana Contiero San *et al.* Insatisfação com o peso corporal e estado nutricional de adolescentes: estudo de base populacional no município de Campinas, São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2020, v. 25, n. 3, pp. 967-975. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.17992018>.



PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 17, n. 4, pp. 1071-1077, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000400028>. Acesso em: 17 nov. 2021.

PINHO, Lucinéia de *et al.* Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. 2019, v. 72, suppl 2, pp. 229-235. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0644>. Acesso em: 27 jun. 2022.

RIBEIRO, Angelo Tiago; COSTA, Evelyn Fabiana. A percepção e os níveis de satisfação e insatisfação da imagem corporal em praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 94, p. 339-351, 2021.

RICA, Roberta Luksevicius *et al.* Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino saudáveis e sua associação com a atividade física: revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2018, v. 23, n. 11, pp. 3621-3630. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.24312016>. Acesso em: 28 jun. 2022

SALOMÃO, Joab Oliveira *et al.*, Índícios de transtornos alimentares em adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.2, pp. 5665-5678, mar./apr. 2021.

SCHERR, Carlos *et al.* Programa do Ginásio Experimental Olímpico e sua Associação com a Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Adolescentes: Estudo Transversal. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 112, n. 6, pp. 775-781, jun. 2019.

SILVA, Alison Oliveira da *et al.* Autopercepção de saúde e sua associação com atividade física e estado nutricional em adolescentes. **J. Pediatria**. Porto Alegre, v. 95, n. 4, pp. 458-465, ago. 2019.

SILVA, Michael Pereira da *et al.* Associação da prática de atividade física com a agregação de comportamentos de risco à saúde em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, 2020.

SILVEIRA, Andressa da; NEVES, Eliane Tatsch. Cotidiano de cuidado de adolescentes com necessidades especiais de atenção à saúde. **Acta Paulista de Enfermagem [online]**. 2019, v. 32, n. 3, pp. 327-333. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900045>. Acesso em: 27 jun. 2022.

SIMÕES, Émilien Vieira *et al.* Motivos atribuídos às tentativas de suicídio: percepção dos adolescentes. **Rev Bras Enferm.** v. 75 (Suppl 3), 2022.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *einstein* (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010.