

IMAGEM CORPORAL, AUTOESTIMA E ADEÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM JOVENS EM PERÍODO COVID-19

Isabel Condessa

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho, Braga, Portugal
FCSH, Universidade dos Açores, Açores, Portugal
maria.id.condessa@uac.pt

Zélia Caçador Anastácio

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho, Braga, Portugal
zeliáf@ie.uminho.pt

Celeste Antão

IPB, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal
celeste@ipb.pt

Recepção Artículo: 22 abril 2022

Admisión Evaluación: 22 abril 2022

Informe Evaluador 1: 24 abril 2022

Informe Evaluador 2: 26 abril 2022

Aprobación Publicación: 27 abril 2022

RESUMO

A imagem corporal e a autoestima são dimensões da saúde que têm sido estudadas em associação. Na procura de melhor satisfação com a imagem do corpo e de um melhor sentimento de si, a prática de atividade física (PAF) é um dos comportamentos promotor de saúde e procurado por muitos/as jovens. O período de confinamento imposto pela pandemia COVID-19 levou à alteração de várias rotinas, incluindo na prática de atividade física, nomeadamente com o encerramento de escolas, ginásios e clubes desportivos. Alterações de peso e de saúde emocional foram sendo mencionadas por grande parte da população. Este trabalho pretendeu relacionar a satisfação com a imagem corporal, a autoestima e a adesão à atividade física em contexto pandémico, bem como averiguar os fatores com influência nestas três variáveis dependentes. Realizou-se um estudo transversal de metodologia quantitativa, tendo sido aplicado um questionário on-line, através do *Google Forms*, a jovens de Portugal (continental e ilhas). A amostra foi do tipo bola de neve e ficou constituída por 630 indivíduos com idades compreendidas entre os 15 e os 25 anos (média=20,04±2,36), sendo 475 do sexo feminino e 155 do sexo masculino). As raparigas revelaram-se menos satisfeitas do que os rapazes na maioria dos itens da imagem corporal, com diferenças significativas em bastantes. Para a autoestima o valor médio das meninas (28,96) foi inferior aos dos rapazes (29,21) sem que essa diferença tivesse significado estatístico. Na adesão à PAF as raparigas também revelaram um valor médio mais baixo (1,91) que o dos rapazes (2,39) sendo essa diferença estatisticamente significativa ($p<.0001$). Os fatores que mais contribuíram para o nível de adesão à PAF foram a gestão do tempo livre, questões de saúde e existência de condições na proximidade da residência. A amostra revelou bons

IMAGEM CORPORAL, AUTOESTIMA E ADEÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM JOVENS EM PERÍODO COVID-19

níveis de satisfação com a imagem corporal, autoestima média e nível médio de adesão à PAF. Estas três variáveis estão correlacionadas positiva e significativamente entre si e também são influenciadas por fatores individuais e contextuais.

Palavras chave: imagem corporal; autoestima; atividade física; confinamento

ABSTRACT

Body image, self-esteem and adherence to physical activity: a study with young people in COVID-19 Period.

Body image and self-esteem are dimensions of health that have been studied in association. In the search for better satisfaction with body image and a better sense of self, physical activity (PA) is one of the health-promoting behaviours sought by many young people. The period of confinement imposed by the pandemic COVID-19 led to the change of several routines, including the practice of physical activity, namely with the closure of schools, gyms and sports clubs. Changes in weight and emotional health were mentioned by a large part of the population. This study aimed to relate body image satisfaction, self-esteem and adherence to physical activity in a pandemic context, as well as to investigate the factors influencing these three dependent variables. A cross-sectional quantitative study was conducted, with an online questionnaire, using Google Forms, applied to young people from Portugal (mainland and islands). The sample was of the snowball type and was composed of 630 individuals aged between 15 and 25 years (mean=20.04±2.36), being 475 females and 155 males). Girls proved to be less satisfied than boys in most of the body image items, with significant differences in quite a few. For self-esteem the girls' mean value (28.96) was lower than the boys' (29.21) without this difference having statistical significance. In the adherence to the PA the girls also revealed a lower mean value (1.91) than the boys (2.39), being this difference statistically significant ($p < .0001$). The factors that most contributed to the level of adherence to PA were the management of free time, health issues and the existence of conditions near the residence. The sample revealed good levels of satisfaction with body image, average self-esteem and average level of adherence to PA. These three variables are positively and significantly correlated with each other and are also influenced by individual and contextual factors.

Keywords: body image; self-esteem; physical activity; lockdown

INTRODUÇÃO

A imagem corporal e a autoestima são dimensões da saúde que têm sido estudadas em associação. A pessoa é corporalizada na família, na comunidade e na sociedade, pois desde cedo, a sua imagem corporal é moldada pelo ambiente, refletindo os sentimentos aos valores percebidos, moldando as suas atitudes e personalidade (Simas, Macara & Melo, 2104; Condessa 2019, Condessa & Anastácio, 2019).

Desde antes do período pandémico da COVID-19 a saúde pública tem tido um aumento dos cuidados na relação estabelecida entre a Imagem Corporal dos jovens, visto o aumento da obesidade e das desordens alimentares associadas às mudanças dos hábitos, familiares e sociais, e com reflexo no estilo de vida (Côrtes, Meireles, Friche, Caiaffa & Xavier, 2013). Numa fase de transição corporal que os jovens adolescentes atravessam, o contributo das boas experiências poderá estender-se à criação mais favorável da sua imagem corporal e da percepção de competência com reflexo positivo na sua atitude e autoestima. Nesta altura, a procura por comportamentos promotores de saúde como a prática regular de atividade física, ajudará o jovem a ter uma melhor satisfação com o corpo, criando um melhor sentimento de si.

O período de confinamento imposto pela pandemia COVID-19 levou à alteração de várias rotinas que nos tornaram mais sedentários, por exemplo, o uso excessivo do tempo em exposição a ecrãs em casa, a que se associou uma redução de movimentos, incluindo da prática de atividade física, nomeadamente com o encerramento de escolas, ginásios e clubes desportivos. Estas mudanças inesperadas resultaram em alterações abruptas de peso, associadas ao aumento da massa adiposa e/ou redução da massa muscular e ao acentuar de variadas doenças, não só as metabólicas, fisiológicas e físicas, mas também as psicológicas e sociais, resultantes em

transtornos emocionais e de autoestima. Inúmeros autores consideram a Atividade Física (AF) como principal estratégia preventiva e não-farmacológica para a prevenção destas variadas doenças (Almeida, Santos, Cruz, Fernandes, Isidoro & Júnior, 2021).

Embora a Organização Mundial de Saúde proponha uma prática regular de AF moderada a vigorosa por no mínimo 300 minutos por semana, evidências têm demonstrado que a população mais jovem se encontra abaixo dessas recomendações, com risco para algumas desordens de caráter metabólico, físico e social (Brandão, Santos, Ribeiro, Rodrigues & dos Santos, 2021). De facto, também em Portugal são vários os estudos que demonstraram a existência de uma relação evidente entre a prática da atividade física e a saúde. Sobretudo em jovens melhora a sua aptidão física, reduzindo inúmeros fatores de risco das doenças cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e psicológicas, melhorando também a sua autoestima (Mota et. al., 2011).

A própria Organização Mundial de Saúde (WHO, 2018) menciona o contributo das práticas de Atividade Física Regular para o bem-estar humano, incluindo a saúde física e mental.

O bem-estar dos jovens na sociedade atual está muito associado ao modelo da forma corporal e depende de fatores de ordem pessoal, ambientais e socioculturais. Vários autores realçam que o modelo estético do corpo é uma construção muito dependente dos mais diversos fatores, como: idade, sexo/género, índice de massa corporal, perceção do peso corporal, imagem construída pelos *mass media* e/ou ambientes escolares e desportivos, entre outros, e que influenciam as perceções de imagem corporal, podendo gerar mais vezes insatisfação do que satisfação e, por isso, oscilações de atitude (Durán & Agúndez, 2013; Simas, Macara & Melo, 2014).

OBJETIVOS

Com este estudo transversal pretendemos relacionar a satisfação com a imagem corporal, a autoestima e a adesão à atividade física em contexto pandémico, bem como averiguar os fatores com influência nestas três variáveis dependentes.

AMOSTRA E PARTICIPANTES

A amostra foi do tipo bola de neve e ficou constituída por 630 indivíduos, jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 25 anos (média=20.04±2.36), sendo 475 do sexo feminino e 155 do sexo masculino.

MÉTODOS

Realizou-se um estudo transversal de metodologia quantitativa tendo-se aplicado um inquérito por questionário a jovens de Portugal (continental e ilhas).

O questionário, aplicado por via do *Google Forms*, apresentava uma estrutura que incluía várias quatro partes como se descreve no quadro 1:

Quadro 1. Matriz da estrutura do questionário (Fonte: Autoras)

	<i>Dimensões</i>	<i>Indicadores</i>
<i>Parte I</i>	Caracterização Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Idade • Sexo • Peso; Altura • Índice de Massa Corporal (IMC) • Escolaridade e Ocupação • Experiências PAF – Período Covid
<i>Parte II</i>	Satisfação com o Corpo e Imagem Corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Perceção/satisfação – peso; altura • Nível de Satisfação com o Corpo
<i>Parte III</i>	Avaliação da Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Nível de satisfação, de competência e atitudes – positivas e negativas
<i>Parte IV</i>	Fatores associados a Comportamentos Salutares - PAF	<ul style="list-style-type: none"> • Adesão à Prática de Atividade Física – durante e após o Período Pandémico • Fatores de Adesão à Prática de Atividade Física (PAF)

IMAGEM CORPORAL, AUTOESTIMA E ADEÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA: UM ESTUDO COM JOVENS EM PERÍODO COVID-19

Em geral, recorremos a questões de escolha múltipla, numa escala de *likert* de 4 a 5 respostas e numa escala dicotómica (não, sim) deixando algumas hipóteses de justificação em questões abertas. A Imagem Corporal foi determinada por 27 itens envolvidos, que foram avaliados numa escala entre 1 (Não gosto nada e desejaria ser diferente) a 5 (Considero-me favorecido/a); a avaliação da autoestima global foi constituída por 11 itens e a escala apresentada oscilou entre o 1 (concordo plenamente) e o 4 (discordo plenamente). Para a análise dos fatores que mais influenciavam a adesão à Prática de Atividade Física (PAF), incluímos uma escala de 1 (nada importante) e o 4 (muito importante).

Na aplicação do instrumento colocámos a primeira questão de consentimento informado obrigatória para poder prosseguir e seguimos as normas em vigor na legislação portuguesa, garantindo o anonimato, pedindo autorização aos pais ou tutores no caso de menores de idade e sem recompensas, pressão ou qualquer outra influência para preenchimento do questionário. Para efeitos de análise e tratamento estatístico de alguns dos dados recolhidos utilizou-se a versão 28 do software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) e recorreu-se a uma análise de estatística descritiva (frequência e percentagem), de tendência central e dispersão (média e desvio padrão) e inferencial paramétrica e não paramétrica [Prova do Qui Quadrado (χ^2) e as Correlações de Bravais-Pearson (r) e de Ró de Spearman (ρ)], estas últimas para averiguar a influência de fatores individuais nas três variáveis dependentes.

RESULTADOS

Os nossos resultados, fruto da análise efetuada na amostra aleatória de jovens de todo o Portugal, são variados e permitem-nos selecionar a informação mais relevante face ao nosso objetivo de estudo: relacionar a satisfação com a imagem corporal, a autoestima e o nível de adesão à atividade física em contexto pandémico, bem como, os fatores que os motivaram, considerando em alguns casos a influência das variáveis independentes: idade e sexo.

Analisando os dados da parte I do questionário, sobre as características pessoais da nossa amostra (Tabela 1), registamos uma predominância de jovens com 18 a 21 anos, a maioria do sexo feminino, estudantes e que apresentavam uma altura média de 165 ± 10.9 cm, um peso médio de 63.1 ± 12.6 e tendo em média estes jovens um IMC normal (22.7 ± 4.06).

Tabela 1.
Características sociodemográficas da amostra (Fonte: Autoras)

	Idade			Sexo		Habilitação Académica			
	≤17 a.	18-21 a.	21-25 a.	M	F	Ensino Básico	Ensino Secundário	Licenciatura	PósGrad.
n	73	393	164	155	475	29	411	163	27
%	11.6	62.4	26	25	75	4.6	65.2	25.9	4.3
	Ocupação			IMC				AF Covid	
	Estudante Ens.Sec.	Estudante Ens. Sup.	Trabalhador	Baixo Peso	Peso Normal	Excesso de Peso	Obesidade	Não	Sim
n	211	343	72	41	455	99	35	320	310
%	34	55	12	6.5	72.2	15.7	5.5	50.8	49.2

Em período Covid, a prática de Atividade Física foi realizada por alguns (49.2%), mas foram mais os que não fizeram regularmente PAF, o que não é um bom indicador, já que 27.2% apresenta-se em situação de risco, uns com peso abaixo e, sobretudo muitos com sobrepeso.

Os dois parâmetros peso e altura, possibilitaram-nos determinar o seu índice de massa corporal (IMC), o qual para os adolescentes desta amostra oscila entre o perfil de magreza e de obesidade, estando este pequeno grupo em sobrepeso (IMC= 25.14 ± 5.4). O sexo dos jovens relacionou-se de forma positiva e muito significativa quer com a altura (r =.558 a p≤.001), quer com o peso (r =.343 a p≤.001).

Relacionado com a (in)satisfação com a sua imagem corporal, registamos o desejo de muitos dos nossos jovens em alterar a altura (n=132; 20.7%) e, sobretudo, o peso (n=266; 42.5%). Neste campo, registamos diferenças consoante o sexo, com valores mais elevados para as raparigas quanto à intenção de mudar o peso (Tabela 2).

Tabela 2.
Itens “Satisfação Peso/Altura e Imagem Corporal” com diferenças/ correlação significativa, análise por sexo
(Fonte: Autoras)

	Sexo	Não gosto nada e desejaria ser diferente/ Não gosto mas aceito	É-me indiferent e	Estou satisfeito/ Considero-me favorecido/a	Qui Quadrado (χ^2)	Correlação de Ró de Spearman (ρ).
		%	%	%	p	(ρ); p
Altura	M	21.4	15.2	63.4	≤001	(.082); .041
	F	20.6	10.3	69.1		
Peso	M	28.6	21.4	50	≤.001	(.160); .001
	F	46.9	13.7	39.4		
Cintura	M	17.7	30.7	51.6	.005	----
	F	22.6	17.1	60.3		
Barriga	M	29.9	23.4	46.7	≤001	(.131); ≤.001
	F	46.6	14.3	39.1		
Ancas	M	14.3	29.2	56.5	≤001	(.086); .032
	F	27.9	19	53.1		
Coxas	M	16.2	24	59.8	≤001	(.131); ≤.001
	F	34	18.1	47.9		
Pernas	M	11.1	19.6	69.3	≤001	(.157); ≤.001
	F	25.7	20.6	53.7		

Em geral, para os 27 itens analisados da imagem corporal, encontrou-se uma correlação positiva significativa e moderada entre a imagem corporal e o sexo, revelando-se as raparigas menos satisfeitas do que os rapazes na maioria dos itens, com a anotação de algumas diferenças significativas. O peso e a barriga são os aspetos mencionados pela maior insatisfação dos jovens, com realce para as raparigas. Esta insatisfação não foi o suficiente para mobilizar estes jovens para tomar “medidas após o confinamento”, já que só 42.5% das raparigas e 36.8% dos rapazes o fizeram.

Relativamente à análise dos 11 itens da autoestima apreciados na nossa amostra, que oscilaram numa escala de 1 a 4 em função da concordância, apresentamos os itens com maiores acordos e o valor geral, numa análise por sexo (Tabela 3). Para a autoestima o valor médio das meninas (28,96) foi inferior aos dos rapazes (29,21), sendo de relevar que ambos apresentam valores muito semelhantes quanto aos três primeiros itens mais mencionados, o primeiro mais negativo: “Em termos gerais estou inclinado/a a sentir que sou um/a falhado/a”; e, os restantes dois mais favoráveis: “Estou apto/a para fazer coisas tão bem como a maioria das outras pessoas” e “Eu sinto que sou uma pessoa com valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros”.

**IMAGEM CORPORAL, AUTOESTIMA E ADEÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA:
UM ESTUDO COM JOVENS EM PERÍODO COVID-19**

*Tabela 3.
Análise de itens mais pontuados na Autoestima por sexo (Fonte: Autoras)*

	Em termos gerais estou inclinado/a sentir que sou um/a falhado/a	Estou apto/a para fazer coisas tão bem como a maioria das outras pessoas	Eu sinto que sou uma pessoa com valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	Valor Global para a Auto Estima
	Média ±DP	Média ±DP	Média ±DP	Média ±DP
M	3.18 ± 0.95	3.14 ± 0.83	3.01 ± 0.84	29.21 ± 5.79
F	3.18 ± 0.88	3.17 ± 0.66	3.12 ± 0.69	28.96 ± 5.87

Na adesão à PAF as raparigas também revelaram um valor médio mais baixo (1,91±0.68) que o dos rapazes (2.391±0.69), sendo essa diferença estatisticamente significativa ($p < .0001$). Iremos de seguida analisar os fatores que mais contribuíram para o seu nível de adesão à PAF (Tabela 4).

*Tabela 4.
Análise de Fatores que mais contribuíram para o nível de adesão dos Jovens à PAF (Fonte: Autoras)*

Fatores para adesão PAF	n	%
A educação física que realizou na escola	324	53.8
O convívio nos balneários com colegas/ amigos	225	37.6
O convívio nos espaços desportivos com colegas/ amigos	331	55.3
As atividades desportivas oferecidas na escola	287	47.8
A oferta e condições da universidade	164	28
As atividades realizadas em família na infância	296	49.7
As condições existentes nas zonas próximas à sua residência	350	58.5
Os incentivos realizados pelo Sistema Nacional de Saúde	141	23.8
As ofertas realizadas no seu local de trabalho	113	19.9
Por questões de saúde	407	69.7
Por incentivo e interação com os pares	188	53.6
A gestão do tempo livre	434	72.5
Outro(s)	32	20.4

Os fatores que mais contribuíram para o nível de adesão dos nossos jovens à PAF foram a gestão do tempo livre (434 menções), questões de saúde (207 menções) e a existência de condições na proximidade da residência (350 menções), seguindo-se com valores ligeiramente mais baixos o convívio nos espaços desportivos com colegas/amigos e a educação física que realizou na escola e por incentivo e interação com os pares.

DISCUSSÃO

A imagem corporal sofre mudanças com a idade, mas sobretudo das influências sociais (Duran & Agúndez, 2013). Da nossa análise testemunhamos que fruto do período pandémico e do isolamento social e de acesso ao movimento dessa altura, as maiores vítimas de sobrepeso e de falta de prática de atividade física e desportiva continuam a ser as raparigas, conforme a tendência já verificada na Europa e em Portugal (Mota et. al., 2011). Esta é uma situação que pode trazer repercussões negativas ao nível da imagem corporal, autoestima e, consequentemente, na habitual adesão a uma prática de atividade física regular (Condessa & Anastácio, 2016; 2019; Condessa, 2019).

A situação vivida pelos nossos jovens nos períodos de confinamento sucessivos, em que o sedentarismo aumentou, teve um provável impacto negativo na aptidão física e saúde, com alteração registada no índice de massa corporal e, consequentemente, na imagem corporal e autoestima. As medidas adotadas para realizar mais

PAF não corresponderam às expectativas, com valores muito abaixo do esperado, tal como o verificado no estudo de Condessa, Anastácio e Antão (2021), embora um dos fatores aduzidos ao nível de adesão à PAF regular fosse também o de saúde, pela necessidade de se recorrer ao exercício regular como principal estratégia preventiva de doenças associadas ao sedentarismo (Almeida et al., 2021).

CONCLUSÃO

Do tratamento dos dados podemos tirar algumas conclusões:

- os jovens da nossa amostra revelaram ter bons níveis de satisfação com a imagem corporal, autoestima e nível médio de adesão à PAF, sendo estas três variáveis influenciadas por inúmeros fatores individuais e contextuais, nomeadamente o período pandémico em que vivemos;

- pela análise à imagem corporal, à autoestima e à prática de atividade física encontramos algumas correlações positivas e significativas, revelando-se o sexo como variável a privilegiar pelas diferenças registadas em vários itens;

- as raparigas revelaram-se menos satisfeitas do que os rapazes na maioria dos itens da imagem corporal, com diferenças significativas em vários desses itens (altura; peso; anca; barriga; coxas; pernas);

- quanto à autoestima, o valor médio das meninas foi inferior aos dos rapazes sem que essa diferença tivesse significado estatístico e foram nomeados os três mesmos parâmetros para ambos, sendo um de carácter mais negativo e dois mais positivos;

- as raparigas também revelaram um valor médio mais baixo que o dos rapazes quanto à adesão à prática de atividade física;

- os fatores que mais contribuíram para o nível de adesão à PAF foram os relacionados com a gestão do tempo livre, as questões de saúde e a existência de condições na proximidade da residência, seguindo-se os aspetos de interação social.

Além dos contributos para a autoimagem, atividade física é também cientificamente reconhecida como um instrumento insubstituível de saúde pública, evidenciando benefícios no controlo e no tratamento de diferentes doenças crónicas não transmissíveis, reumatológicas, infecciosas e mentais. Dado o reconhecimento do impacto fisiológico do comportamento sedentário na saúde, agravado pelas circunstâncias da pandemia, importa que existam oportunidades para a redução ou interrupção, por momentos, deste tipo de comportamento no sentido de promover a saúde e o bem-estar geral (IPDJ, n/d), com particular ênfase para os jovens de modo a prevenir problemas na sua saúde futura.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, M., Santos, C.G., Cruz, M.B., Fernandes, A.P.C., Isidorio, A.R., Júnior, M.L.O. (2021). Aspetos Associados à Prática de Atividade Física durante a Pandemia de COVID-19. In L.M.V. Souza (Org.). *Educação para a Atividade Física e Saúde*, pp. 34-43. Ponta Grossa - PR: Atena Editora.
- Brandão, C. A., Santos, L. S., Ribeiro, D. S. S., Rodrigues, M. J. R. A., & dos Santos, S. C. (2021). Associação entre o nível insuficiente de atividade física, fatores psicossociais e hábitos alimentares em adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, 7(2), 18031-18049.
- Condessa, I. C. & Anastácio, Z.C. (2019). Estudo exploratório dos níveis de satisfação com a imagem corporal em adolescentes - pensando no direito ao "bem-estar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicologia*, 2, 315-326. doi:<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2019>
- Condessa, I., Caçador Anastácio, Z., & Antão, C. (2021). Motivações para ser (in)ativo em período pandémico: um estudo exploratório com adolescentes e jovens adult@s. *Revista INFAD De Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicologia*, 2(2), 459-466. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v2.2254>

**IMAGEM CORPORAL, AUTOESTIMA E ADEÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA:
UM ESTUDO COM JOVENS EM PERÍODO COVID-19**

- Condessa, I.C. & Anastácio, Z.C. (2016). Intervir através da educação física na coeducação realidade ou intenção? *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicología*, 2 (1), 89-98. 2(1), 89-98. doi:<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.216>
- Condessa, I.C. (2019). "Um estudo de interações de percepção e desempenho – imagem corporal, capacidades físicas e motoras – com um grupo de menin@s do 1º ciclo". *International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicología*, doi:<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1581>
- Côrtes, M.G., Meireles, A.L., Friche, A.A.L., Caiaffa, W.T. & Xavier, C.C. (2013). O uso de escalas de silhuetas na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão sistemática da literatura. *Caderno de Saúde Pública*, 29(3), 427-444.
- Durán, V.C. & Agúndez, A.M. (2013). Influencia de los factores que definen el modelo estético corporal en el bienestar de las mujeres jóvenes afectadas o no afectadas por anorexia y bulimia *Salúde Soc. São Paulo*, 22 (2), 468-484.
- IPDJ (n/d). Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva - Análise dos Padrões de Atividade Física e Comportamento Sedentário em Situação de Isolamento Social e Confinamento Físico. https://ipdj.gov.pt/documents/20123/262850/SNVAFD_Isolamento+Social.pdf/9440023f-d35d-2504-f3df-70edff87194b?t=1588611361903
- Mota, J., Baptista, F., Silva, A.S., Marques, E., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J.P., Raimundo, A. & Moreira, H. (2011). *O Livro Verde da Aptidão Física e Desporto*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Simas, J.P.N., Macara, A. & Melo, S.I.L. (2014). Imagem corporal e sua relação com peso e índice de massa corporal em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20 (6), 433-437.
- World Health Organization (2018). *Global Action Plano n Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. Geneva.