

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
VINICIUS VARELA DE CASTILHOS

**IMAGEM CORPORAL DE ALUNOS COM 15 A 17 ANOS DO ENSINO MÉDIO**

LAGES, SC

2023

VINICIUS VARELA DE CASTILHOS

**IMAGEM CORPORAL DE ALUNOS COM 15 A 17 ANOS DO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário UNIFACVEST como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aluno: Vinicius Varela de Castilhos.

Orientador: Francisco José Fornari Sousa.

LAGES, SC

2023

VINICIUS VARELA DE CASTILHOS

**IMAGEM CORPORAL DE ALUNOS COM 15 A 17 ANOS DO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário UNIFACVEST como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aluno: Vinicius Varela de Castilhos.

Orientador: Francisco José Fornari Sousa.

Lages, SC \_\_ / \_\_ /2023. Nota: \_\_\_\_\_  
(data de aprovação) (assinatura do orientador do trabalho)

---

Coordenador Francisco José Fornari Sousa

## IMAGEM CORPORAL DE ALUNOS COM 15 A 17 ANOS DO ENSINO MÉDIO

Vinicius Varela de Castilhos<sup>1</sup>  
Francisco José Fornari Sousa<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Nos dias atuais ouvimos e vemos muito sobre padrões de beleza e corpo ideal a qual as mídias impõem. Neste projeto foi mostrado como os alunos do ensino médio lidam com essas situações. **Objetivo:** Pesquisar a respeito da imagem corporal nas aulas de educação física do ensino médio. **Metodologia:** Pesquisa de campo descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da amostra 11 alunos de uma escola estadual do município de Lages-SC. Os pais assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido TCLE e os alunos o Termo de Assentimento. Como instrumento de coleta de dados foi usado um questionário de avaliação com informações de caracterização de Imagem corporal e também usada a Escala Adaptada de Kakeshita et al. (2009). **Resultados:** Através dos resultados coletados, foi possível ter uma noção que os alunos que participaram da pesquisa estão satisfeitos e dentro dos parâmetros para ter um corpo saudável, e com base nas respostas referente a escala de silhuetas, observa-se que os alunos estão satisfeitos com a sua imagem corporal. **Conclusão:** Com a realização deste trabalho foi possível concluir que os alunos do ensino médio sofrem muito com a questão de imagem corporal, algo que afeta muito eles. Com os testes aplicados foi possível perceber como cada aluno reagiu perante sua imagem e também com os questionamentos sobre qual imagem corporal ele gostaria de ter.

**Palavras-chave:** Educação Física Imagem corporal. Escola.

### ABSTRACT

**Introduction:** Nowadays we hear and see a lot about beauty standards and the ideal body that the media imposes. This project showed how high school students deal with these situations. **Objective:** To research body image in high school physical education classes. **Methodology:** Descriptive and diagnostic field research. The sample included 11 students from a state school in the city of Lages-SC. Parents will sign the free and informed consent form and students the Assent Form. As a data collection instrument, an assessment questionnaire was used for students to fill in data with information on body image characterization and the Adapted Scale by Kakeshita et al was also used. (2009). **Results:** Through the results collected, it was possible to get a sense that the students who participated in the research are satisfied and within the parameters to have a healthy body, and based on the answers regarding the silhouette scale, it is observed that the students are satisfied with your body image. **Conclusion:** With this work it was possible to conclude that high school students suffer a lot from the issue of body image, something that affects them a lot. With the tests applied, it was possible to understand how each student reacted to their image and also to the questions about what body image they would like to have.

**Keywords:** Physical Education. Body image. School.

---

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física (Licenciatura) pela UNIFACVEST. E-mail: [vinicius.castilhos.aluno@unifacvest.edu.br](mailto:vinicius.castilhos.aluno@unifacvest.edu.br).

<sup>2</sup> Professor orientador Unifacvest. E-mail: [prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br](mailto:prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br). Lattes CV: <http://lattes.cnpq.br/5505016568685967> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059>

## **1 Introdução**

A proposta do presente artigo é refletir sobre a imagem corporal e saúde dos escolares do ensino médio. O mesmo trata da importância de observarmos isso na escola e também como podemos nos preparar para ajudar os alunos a lidar com essas situações.

A educação física escolar tem papel fundamental na vida dos escolares para que os mesmos aprendam conceitos e movimentos dos esportes e das brincadeiras, tenham noção de lateralidade, espaço temporal, coordenação motora e respeito com os colegas e professores. Já no ensino médio vimos que a educação física está associada ao aprimoramento das técnicas já aprendidas, mas também temos outro fator que começa a incomodar e desafiar os alunos, a “aparência”.

No entanto cabe a todos nós professores ou não, ajudar a mostrar que um corpo ideal não se trata apenas de um corpo bonito, magro; ou ainda musculoso. Mas sim um corpo saudável que além de corpo de “modelo”, seja um corpo ao qual esteja apto ao condicionamento físico e ósseo de cada um.

## **2 Objetivo Geral**

Pesquisar a respeito da imagem corporal nas aulas de educação física do ensino médio.

### **2.1 Objetivos Específicos**

Pesquisar sobre a educação física no ensino médio.

Pesquisar o conceito de imagem corporal de adolescentes.

Realizar uma pesquisa de campo com adolescentes sobre a percepção da sua imagem corporal.

## **3 Fundamentação Teórica**

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) a educação física é um componente curricular a qual está presente nas escolas, a mesma auxilia o convívio e socialização dos alunos. Em seus objetivos percebemos que a mesma desenvolve

as práticas corporais e o movimento humano para ampliar a visão de movimento tanto de si, como também para ajudar na rotina (BRASIL, 2018).

A educação está ligada ao esporte e aos movimentos do corpo, onde analisamos que na escola em sua parcial totalidade os alunos estão desenvolvendo atividades práticas. Já no ensino médio nos deparamos com uma educação física voltada para a área do corpo referente ao movimento. Onde se aprende a questionar, compreender e criticar os valores do corpo e movimentos que o mundo atual coloca (BRASIL, 2018).

Pois no ensino médio vemos que a ginástica e as modalidades de lutas acabam sendo mais aceitas pelos alunos, a qual os professores trabalham a questão de execução de movimentos, a consciência do corpo e também a história de ambas as práticas.

Estamos vivendo em uma época de verdadeira transformação em que a mídia tem que sempre buscar procurar mostrar o que se diz ser “CORPO PERFEITO” que despertem o interesse dos alunos, ajudando a mostrar que nem tudo o que vimos através da mídia é o correto a ser feito ou é o perfeito. Quando estamos trabalhando com seres humanos esquecemos de que muitos querem ser exatamente iguais ao “artista favorito”, esquecendo até de que somos todos iguais, com algumas diferenças (FRAGA, 2013).

Sempre estamos correndo atrás de uma moda fitness, de um jejum intermitente, mas por fim esquecemos de que o trabalhar o nosso corpo perfeito não irá agradar a todos; mas com certeza será o melhor para nós. Não devemos imaginar uma pessoa as quais não são.

Em meio a tantas informações desencontradas, temos sim que analisar, avaliar, decidir o meio mais correto, e a ser feito. Não adianta ter muitas informações desencontradas e de nada nos servir. Temos que ver a qualidade do ensino e não somente a quantidade de exercícios e sim a qualidade de vida que cada um leva, levar em consideração todos os prós e contras de cada pessoa a ser aplicada atividade (FRAGA, 2013).

Durante muito tempo confundiu-se a Educação Física, ou melhor a atividade física com relação entre ter um corpo esteticamente perfeito. Porém, não é bem assim. Muitos jovens descontentes com seu corpo, não pensam duas vezes em fazer algum procedimento estético, sem medir qualquer consequência, nem mesmo analisar outras formas de se obter o mesmo corpo, através de exercícios considerados

saudáveis. Claro que os resultados levam tempo; porém temos que relevar e mostrar aos interessados como podemos ter resultados satisfatórios 'e saudáveis com práticas de exercícios físicos (FRAGA, 2013).

Nessa lógica, a produção discursiva do estilo de vida ativo, mas do que promover a ideia que as pessoas precisam realizar exercícios de forma regular para melhorar a sua saúde, de forma sutil, deixa marca nos corpos, reproduzindo normas de conduta e comportamentos que geram discriminações sociais de gênero, sexualidade, etnia, classe e geração, culpando sempre o sujeito pelo seu sedentarismo (FRAGA, 2013).

Ao colocar em prática os exercícios relacionados a saúde do ser humano, não estará ajudando somente o aluno, mas sim a comunidade, pois sabemos que devemos começar por um número menor de alunos para se obter um resultado razoável; assim aquele aluno pode levar para casa o que aprendeu, e assim sucessivamente. A prática de atividade física é um comportamento que vem sendo reduzido, em todo o mundo e em diferentes faixas-etárias, devido a diversos fatores como, por exemplo, a falta de tempo para a sua realização, a violência nas ruas, isso acaba "ajudando no sedentarismo" (FRAGA, 2013).

Ao mostrar para os alunos como um corpo tem suas particularidades, estaremos mostrando também que cada um é diferente, bem como suas dificuldades e ou facilidades de entender como cada corpo tem uma estrutura diferente da outra. Podemos indicar e ensinar como devemos desmistificar a ideia de um corpo perfeito só será através de cirurgias ou academias, anabolizantes. Assim mostraremos como podemos com ajuda de exercícios e alimentação saudável podemos ter aquele corpo a qual desejam.

Segundo Tavares (2003) apud Russo (2005, p.81):

[...] a compreensão do conceito de imagem corporal está vinculada ao significado dos termos imagem e corpo e que sua definição não é simplesmente uma questão de linguagem, tem uma dimensão muito maior, se pensarmos na subjetividade de cada indivíduo.

Somente assim podemos estar mostrando que o corpo vai além de um corpo biológico, temos também que trabalha o corpo físico, mental, espiritual e o principal emocional. Pois nem todos que desejam e se esforçam para ter um corpo ideal conseguem; assim pode atrapalhar o emocional, causando muitos problemas inclusive a depressão. Segundo Tavares (2003) apud Russo (2005, p.81): "[...] somos pressionados em numerosas circunstâncias a concretizar, em nosso corpo, o corpo

ideal de nossa cultura”.

#### **4 Material e Métodos**

Foi realizada uma pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da amostra 11 alunos do ensino médio de 15 a 17 anos, de uma escola estadual do município de Lages-SC. Os pais/responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE, os alunos o Termo de Assentimento e a escola o termo de aceite de participação na pesquisa.

Os riscos são considerados baixos para os participantes, pois trata-se de um questionário com perguntas referentes a percepção da imagem corporal, sem identificar o respondente e o local de coleta dos dados, procurando não trazer desconforto ao pesquisado.

As informações serão sigilosas e os dados ficarão de posse do pesquisador. Os benefícios da pesquisa são: conscientizar sobre a imagem corporal e relacioná-la a saúde e qualidade de vida e contribuir nos estudos sobre a realidade escolar com foco na disciplina de Educação Física.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) com número de protocolo 6.302.440.

Para coleta de dados foi utilizado o questionário *Offer Self-Image Questionnaire* (OSIQ) (CONTI; HEARST; LATORRE, 2011), com perguntas sobre a imagem corporal e foi usada a escala de silhuetas de Kakeshita et al. (2009) (Figura 1).

A escala de silhuetas está em forma de 15 cartões plastificados para as crianças e adolescentes. Como forma de apresentação das silhuetas, a escala é exposta em série ordenada ascendente, onde os indivíduos podem escolher a figura (forma) que melhor representa o padrão do seu corpo atual, em seguida escolhem a figura (forma) que gostariam de ter.

De acordo com Kakeshita et al. (2009) as figuras 3 e 6 representam um Índice de Massa Corporal (IMC) dentro dos limites de saúde (anexo 1).



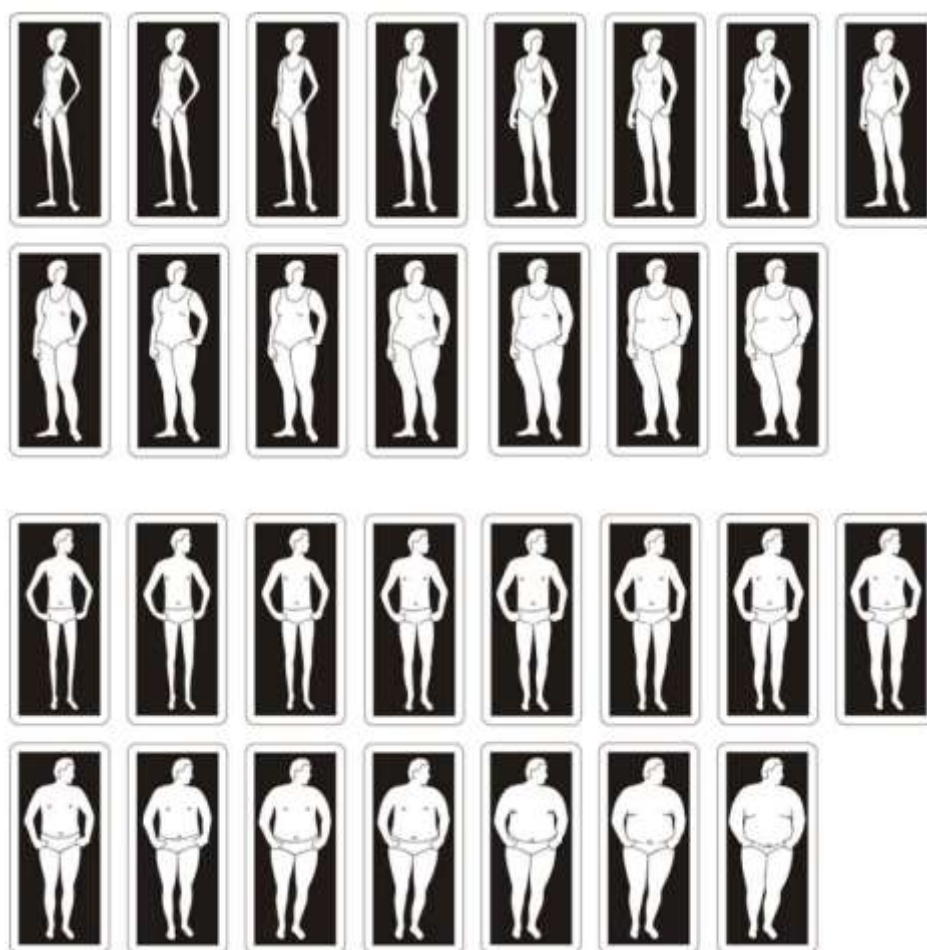


Figura 1. Escala de silhuetas masculino e feminino de Kakeshita et al. (2009).

Já o questionário de imagem corporal é uma subescala do OSIQ, onde 7 questões formam a escala de imagem corporal, em escala likert. Lindfors et al. utilizaram um escore por meio do somatório das questões. Os novos valores passaram a ser (1=6), (2=5), (3=4), (4=3), (5=2), (6=1). Esse escore varia de 7 a 42 pontos, sendo que alto escore é representativo de autoimagem positiva (CONTI; HEARST; LATORRE, 2011).

## 5 Resultados e Discussão

A partir dos resultados obtidos com a aplicação do questionário *Offer Self-Image Questionnaire* (OSIQ) (CONTI; HEARST; LATORRE, 2011), podemos observar na Tabela 1 os seguintes resultados.

Quando questionados sobre se as mudanças recentes em seu corpo lhes dão alguma satisfação, (n=5, 45,5%) dos alunos responderam que “Descreve-me muito

bem” e (n=5, 45,5%) “Descreve-me bem”, (n=1, 9%) “Descreve-me mais ou menos.”

Tabela 1. *Offer Self-Image Questionnaire* (OSIQ) (CONTI; HEARST; LATORRE, 2011).

	1		2		3		4		5		6		Média de pontos
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
As mudanças recentes em meu corpo me dão alguma satisfação?	5	45,5	5	45,5	1	9,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	5,4
A imagem que faço de mim no futuro me satisfaz?	4	36,4	6	54,5	1	9,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	5,3
No ano passado fiquei muito(a) preocupado(a) com a minha saúde?	4	36,4	4	36,4	0	0,0	3	27,2	0	0,0	0	0,0	4,8
Tenho orgulho do meu corpo?	4	36,4	3	27,3	3	27,3	0	0,0	0	0,0	1	9,1	4,5
Eu me sinto forte e saudável?	3	27,3	4	36,4	1	9,0	3	27,3	0	0,0	0	0,0	3,5
Eu frequentemente me sinto feio(a) em sem atrativos?	1	9,1	2	18,2	2	18,2	4	36,3	1	9,1	1	9,1	3,5
Quando os outros me observam, devem pensar que sou pouco desenvolvido?	1	9,0	3	27,3	2	18,2	2	18,2	3	27,3	0	0,0	3,7
Média	22	28,6	3,9	35,1	1,4	13,0	1,7	15,6	0,6	5,2	0,3	2,6	30,8

Para (n=10, 90,9%) dos alunos, eles estão contentes a respeito da sua autoimagem para o futuro, 4 alunos responderam que “Descreve-me muito bem”, 6 alunos “Descreve-me bem”, e 1 aluno “Descreve-me mais ou menos.”

Sobre a percepção de sua saúde no ano passado, a maioria dos escolares (n=8, 72,8%), responderam que “Descreve-me muito bem” e “Descreve-me bem,” (n=3, 27,2%) “Não me descreve.”

Questionados sobre o orgulho do seu corpo, (n=4, 36,4%) responderam que “Descreve-me muito bem” e (n=3, 27,37%) “Descreve-me bem”. (n=3, 27,37%) alunos “Descreve-me mais ou menos” (n=1, 9,1%) aluno a qual não está orgulhoso com sua imagem corporal.

Sobre a percepção de sentir-se forte e saudável, temos os seguintes dados 3 alunos (n=3, 27,3%) responderam “Descreve-me muito bem”, já outros alunos (n=4, 36,4%) responderam “Descreve-me bem”, temos o seguinte aluno (n=1, 9,0%) que respondeu “Descreve-me mais ou menos”, já 3 alunos (27,3%) responderam “Não me descreve.”

Sobre a sua aparência física em se sentir feio, observamos que 1 aluno (n=1, 9,1%) respondeu “Descreve-me muito bem”, 2 alunos (18,2%) responderam “Descreve-me bem”, temos também 2 alunos (n=2, 18,2%) que responderam “Descreve-me mais ou menos”, tivemos também 4 alunos (36,3%) que responderam “Não me descreve”, 1 aluno (9,1%) respondeu “Não me descreve de verdade”, e por último 1 aluno (9,1%) respondeu “Não me descreve em nada.”

Em relação à autoimagem perante ao desenvolvimento físico (seu corpo atual), 1 aluno (n=1, 9,0%) respondeu “Descreve-me muito bem”, temos 3 alunos (27,3%) que responderam “Descreve-me bem”, 2 alunos (18,2%) responderam “Descreve-me mais ou menos”, outros 2 alunos (n=2, 18,2%) responderam “Não me descreve-me”, e por fim 3 alunos (27,3%) responderam que “Não me descreve de verdade.”

A pontuação média do questionário de imagem corporal (CONTI; HEARST; LATORRE, 2011), levando em conta os 11 alunos foi de 30,8 pontos.

Tabela 2. Análise da Escala de silhuetas de Kakeshita et al. (2009).

Qual forma (figura) você acha mais parecido com seu corpo atual?			Qual forma (figura) você gostaria de ter?		
Figura	f	%	Figura	f	%
1	1	9,1	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18,2</b>
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>18,2</b>	3	1	9,05
<b>4</b>	<b>3</b>	<b>27,25</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>27,3</b>
<b>5</b>	<b>3</b>	<b>27,25</b>	5	1	9,05
6	1	9,1	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>18,2</b>
7	1	9,1	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>18,2</b>

Conforme os resultados da tabela 2, os alunos escolheram 6 formas (figuras) que representam o seu corpo atual entre as 15, e também 6 formas (figuras) em relação à forma que os alunos gostariam de possuir (KAKESHITA et al., 2009)

A maioria dos alunos escolheu as figuras 3, 4 e 5 com relação a percepção da sua imagem corporal atual, e as figuras 2, 4, 6 e 7 referente ao corpo que gostaria de

ter.

Seguindo os parâmetros de avaliação da escala de Kakeshita, a maioria dos alunos (n=9, 81,8%) estão com a sua forma corporal dentro dos limites de saúde, enquanto os outros 2 alunos (18,2%) estão fora dos limites. 1 aluno está abaixo da figura indicada e o outro está acima da média.

Já referente a forma que gostaria de ter temos os seguintes dados, 7 alunos (63,6%) gostariam de possuir a figura (forma) indicada como a saudável para parâmetros de saúde, já os outros alunos (n=4, 36,4) gostariam de possuir um corpo a qual não é indicado como saudável, 2 alunos queriam ter um corpo mais magro, e os outros 2 gostariam de ter uma forma mais encorpada.

Segundo a 8ª competência da BNCC: “[...] conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.” (BRASIL, 2018, p.8)

## **6 Considerações Finais**

Ter conhecimento sobre o tema imagem corporal é um atributo de grande valia para o profissional de educação física, além de saber como abordar determinado aluno, o mesmo conseguirá auxiliar os alunos a lidar com as diferenças.

Através deste trabalho foi possível concluir que os alunos do ensino médio sofrem muito com a questão de imagem corporal, algo que afeta muito eles. Com os testes aplicados foi possível perceber como cada aluno reagiu perante sua imagem e também com os questionamentos sobre qual imagem corporal ele gostaria de ter, houve diferença nas respostas, mostrando que alguns não estão satisfeitos com sua autoimagem.

Por fim finalizamos enfatizando que o professor tem que estar atento a sinais de comportamentos dos alunos, para que possa auxiliar ou ajudar de alguma forma os mesmos.

## **Referências**

ALMEIDA, V. A. R. de; HUGUENIN, F. M.; MORGADO, F. F. da R. Physical education and body image: interfaces from the national common curricular. **SciELO Preprints**,

2023. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5668>. Acesso em: 22 mai 2023.

BECKER, Benno Junior. **Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte**. 1999.

CONTI, M. A.; HEARST, N.; LATORRE, M. DO R. D. DE O.. Tradução e validação para o Brasil da escala de imagem corporal para adolescentes: offer self-image questionnaire (OSIQ). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 14, n. 3, p. 508–521, set. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/5bp53RSJWNNRk99Vtxqsf5S/?lang=pt#>. Acesso em: 13 jul 2023.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#introducao>. Acesso em 19 nov 2023.

CONFED. Educação Física Escolar. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/3457#:~:text=Entende%2Ds e%20a%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica,benef%C3%ADcio%20do%20exerc%C3%ADcio%20cr%C3%ADtico%20da>. Acesso em 19 jun 2023.

FRAGA, Alex Branco. A boa forma de João e o estilo de vida de Fernanda. In: LOURO, Guacira Lopes; FELIPE, Jane; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs.). **Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação**. 9. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

KAKESHITA, I.S.; ALMEIDA, S, de S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. **Rev. Saúde pública**; v.40, n. 3, p. 497-504, 2006.

KAKESHITA, I.S. **Adaptação e validação de escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. Ribeirão Preto, 2008. 120.p. Tese (Doutorado) – Faculdade de Filosofia, Ciência e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

KAKESHITA, I.S. et al. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia: teoria e pesquisa**; v.25, n.2, p.263-270. Abr-jun. 2009.

LOPES, Natália. **Como é feita a avaliação de satisfação da imagem corporal?** Disponível em: <https://nutritotal.com.br/pro/como-e-feia-a-avaliacao-de-satisfacao-da-imagem-corporal/#:~:text=Os%20dist%C3%BArbios%20na%20percep%C3%A7%C3%A3o%20da,em%20todos%20os%20p%C3%ABlicos%3A%20crian%C3%A7as%2C>. Acesso em 04 jun 2023.

MALDONADO, DT. Educação física escolar, corpo e saúde: problematizações a partir das ciências humanas. **Corpoconsciência**, 26(1), 1–19. <https://doi.org/10.51283/rc.v26i1.12105>. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/12105>. Acesso em: 05 mai 2023.

NICIDA, Denise Pirillo; MACHADO, Kátia Souza. O uso de duas escalas de silhueta na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão de literatura. **Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade** - Vol. 9 no2 – dezembro de 2014 disponível em: [http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/InterfacEHS/wp-content/uploads/2014/12/124\\_Interfacehs\\_ed-vol-9-n-2.pdf](http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/InterfacEHS/wp-content/uploads/2014/12/124_Interfacehs_ed-vol-9-n-2.pdf). Acesso em: 07 jun 2023.

OLIVEIRA, Rafaela Paulina de et al. Autoconceito, imagem corporal e nível de atividade física em escolares praticantes de educação física, dança e ginástica rítmica. **Rev. bras. ciênc. mov**; 30(1): [1-18], jan.-mar. 2022. Tab. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/en,au:%22Martins%20Neto,%20Viviana%22/biblio-1373187>. Acesso em 15 mai 2023.

PETRY, Natália Aparecida; Pereira Junior, Moacir. Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, ISSN-e 1981-9927, Vol. 13, Nº. 78, 2019, págs. 219-226. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6817533>>. Acesso em: 05 jun 2023.

RODRIGUES, Renato; GONÇALVES José Correa. **Procedimento de metodologia científica**. 9. ed. Lages, SC.: PAPERVEST, 2020.

ROCHA ADELINO DIAS, J.; CRUZ DE OLIVEIRA, R. Educação física escolar, corpo e saúde no contexto do ensino médio. **Perspectivas em Diálogo**: Revista de Educação e Sociedade, v. 8, n. 17, p. 528-546, 30 jun. 2021. Disponível em: <https://trilhasdahistoria.ufms.br/index.php/persdia/article/view/12148>. Acesso em: 04 mai 2023.

RUSSO, Renata. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

## Anexo 1

**Tabela 5** – IMC médio, intervalos de IMC e pesos correspondentes atribuídos a cada figura para adaptação da Escala de Silhuetas para adultos

Figura	IMC Médio (kg/m <sup>2</sup> )	Intervalo de IMC (kg/m <sup>2</sup> )		Peso Médio correspondente (kg)	
		Mínimo	Máximo	Feminino	Masculino
1	12,5	11,25	13,74	34,03	36,98
2	15	13,75	16,24	40,84	44,38
3	17,5	16,25	18,74	47,64	51,77
4	20	18,75	21,24	54,45	59,17
5	22,5	21,25	23,74	61,26	66,56
6	25	23,75	26,24	68,06	73,96
7	27,5	26,25	28,74	74,87	81,36
8	30	28,75	31,24	81,67	88,75
9	32,5	31,25	33,74	88,48	96,15
10	35	33,75	36,24	95,29	103,54
11	37,5	36,25	38,74	102,09	110,94
12	40	38,75	41,24	108,90	118,34
13	42,5	41,25	43,74	115,71	125,73
14	45	43,75	46,24	122,51	133,13
15	47,5	46,25	48,75	129,32	14,52

Fonte: Kakeshita et al. (2009).

**Tabela 1** – Classificação do estado nutricional de adultos de acordo com o IMC

Classificação	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Abaixo do peso	IMC < 18,5
Eutrofia	18,5 ≤ IMC < 25
Sobrepeso ou Pré-obesidade	25 ≤ IMC < 30
Obesidade	IMC ≥ 30
Obesidade Moderada (grau I)	30 ≤ IMC < 35
Obesidade Grave (grau II)	35 ≤ IMC < 40
Obesidade Muito grave (grau III)	IMC ≥ 40

Fonte: Conforme WHO (1997) apud Kakeshita et al. (2009).