



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



BEATRIZ DE CAMPOS

**SATISFAÇÃO CORPORAL, TRANSTORNOS MENTAIS E PRÁTICA  
DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

CAMPINAS, 2023



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



BEATRIZ DE CAMPOS

# **SATISFAÇÃO CORPORAL, TRANSTORNOS MENTAIS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**Orientadora:** Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

**Coorientador:** Dr. Hélio Mamoru Yoshida

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

CAMPINAS, 2023

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca da Faculdade de Educação Física  
Andréia da Silva Manzato - CRB 8/7292

C157s Campos, Beatriz de, 1998-  
Satisfação corporal, transtornos mentais e prática de atividade física em  
estudantes universitários / Beatriz de Campos. – Campinas, SP : [s.n.], 2023.

Orientador: Paula Teixeira Fernandes.  
Coorientador: Hélio M. Yoshida.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de  
Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Psicologia do esporte. 2. Autoestima. 3. Imagem corporal. 4. Saúde  
mental. I. Fernandes, Paula T.. II. Yoshida, Hélio M.. III. Universidade Estadual de  
Campinas. Faculdade de Educação Física. IV. Título.

Informações adicionais, complementares

**Título em outro idioma:** Body satisfaction, mental disorders and physical activity practice in  
university students

**Titulação:** Bacharel

**Banca examinadora:**

Leonardo Cavalheiro Scarpato

**Data de entrega do trabalho definitivo:** 05-12-2023

## **COMISSÃO EXAMINADORA**

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes  
**Orientadora**

Prof. Dr. Hélio M. Yoshida  
**Coorientador**

Prof. Me. Leonardo Cavalheiro Scarpato  
**Banca**

## **AGRADECIMENTOS**

A conclusão deste trabalho marca não apenas o término de uma jornada acadêmica, mas também o início de uma nova etapa, repleta de aprendizado e crescimento.

Sou imensamente grata a minha orientadora Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes e ao Coorientador Dr. Hélio Mamoru Yoshida, a paciência, o incentivo e as valiosas sugestões foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho.

À minha família e amigos, expresso minha gratidão pelo encorajamento constante, pelo suporte emocional e compreensão durante todo o processo.

Por último, agradeço a Deus, por fortalecer minha determinação para concluir este trabalho.

## RESUMO

O bem-estar físico e mental dos estudantes universitários é um tema de crescente preocupação na atualidade. A transição para a vida universitária, repleta de desafios acadêmicos, novas responsabilidades e pressões sociais, pode impactar significativamente a saúde mental e a satisfação pessoal dos jovens adultos. Este estudo avaliou a relação entre a prática de atividade física, a satisfação com a aparência e a saúde mental de 3.762 estudantes universitários. Cerca de 40% dos entrevistados demonstraram insatisfação com sua aparência física, enquanto a maioria dos praticantes de atividade física (66,7%) mostrou-se moderadamente ou altamente satisfeita. Houve relação significativa entre a prática de atividade física e a satisfação com a aparência ( $p < 0,001$ ), indicando que a atividade física regular pode influenciar positivamente a satisfação corporal e a autoestima. Em relação à saúde mental, a maioria dos estudantes não praticantes de atividade física avaliou sua saúde mental negativamente (40,6%), ao passo que a maioria dos praticantes de atividade física (62,3%) teve sua autoavaliação positiva. Estes resultados destacam a relevância da atividade física na satisfação corporal e na saúde mental dos universitários, ressaltando a importância de incentivar hábitos saudáveis durante a vida acadêmica para promover o desenvolvimento mais equilibrado e positivo.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Autoestima. Imagem corporal. Saúde Mental.

## **ABSTRACT**

The physical and mental well-being of university students is a growing concern in contemporary times. The transition to university life, laden with academic challenges, new responsibilities, and social pressures, can significantly impact the mental health and personal satisfaction of young adults. This study evaluated the relationship between physical activity, body satisfaction, and the mental health of 3,762 university students. Approximately 40% of the respondents expressed dissatisfaction with their physical appearance, while the majority of physical activity practitioners (66.7%) reported being moderately or highly satisfied. There was a significant relationship between physical activity and body satisfaction ( $p < 0.001$ ), indicating that regular physical activity can positively influence body satisfaction and self-esteem. Regarding mental health, the majority of non-physically active students negatively assessed their mental health (40.6%), whereas the majority of physically active students (62.3%) had a positive self-assessment. These results underscore the relevance of physical activity in the body satisfaction and mental health of university students, emphasizing the importance of promoting healthy habits during academic life to foster more balanced and positive development.

**Key-words:** Sports Psychology. Self-esteem. Body Image. Mental Health

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>Imagem corporal</b> .....	10
<b>Atividade física (AF) e bem-estar</b> .....	11
<b>Influência da satisfação corporal na saúde mental</b> .....	12
<b>Saúde mental e EF</b> .....	14
<b>Impacto acadêmico na saúde mental e desenvolvimento pessoal</b> .....	17
<b>Desafios universitários e autoestima</b> .....	18
<b>Qualidade de vida (QV) e exercício físico (EF) em estudantes universitários</b> .....	19
<b>OBJETIVOS</b> .....	21
<b>MÉTODOS</b> .....	22
<b>Participantes</b> .....	22
<b>Instrumentos</b> .....	22
<b>Procedimentos</b> .....	23
<b>Análise dos dados</b> .....	23
<b>RESULTADOS</b> .....	24
<b>DISCUSSÃO</b> .....	27
<b>CONCLUSÃO</b> .....	32
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	33

## INTRODUÇÃO

A atualidade traz consigo um alarmante cenário de obesidade e sedentarismo em escala mundial, e os universitários não estão imunes a essa realidade preocupante. De acordo com estudos conduzidos por Ciampo *et al.* (2010), a inatividade física é responsável por dobrar os riscos à saúde e impor uma carga de doenças à sociedade comparável ao tabagismo, obesidade e hipertensão. Diante desse cenário, é imprescindível explorar a importância da atividade física para o público-alvo deste estudo, os universitários.

A busca pelo equilíbrio entre vida acadêmica, social e pessoal, somada às pressões de rendimento e expectativas de futuro, pode desencadear estresse, ansiedade e outros problemas de saúde mental. Consequentemente, pesquisas dedicadas na avaliação das nuances da saúde mental entre os universitários têm se intensificado, objetivando compreender os fatores protetores e de risco que moldam essa experiência (Eisenberg, Hunt, Speer, 2013).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo geral comparar estudantes universitários praticantes e não praticantes de AF quanto a três aspectos cruciais: autoavaliação da aparência, presença de sintomas de transtornos mentais comuns e autodeclaração de problemas de saúde mental. A escolha desse foco busca entender melhor como a AF pode influenciar não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental dos universitários. Afinal, a fase universitária é um período crítico na vida desses jovens adultos, e o enfrentamento dos desafios acadêmicos, combinado com a pressão social, pode ter impactos significativos na saúde mental. Portanto, a pesquisa pretende fornecer *insights* valiosos sobre a relação entre a atividade física e a saúde global dos universitários, ajudando a conscientizar sobre a importância de um estilo de vida ativo para o seu bem-estar geral. Assim, detalharemos alguns tópicos fundamentais para o entendimento deste tema.

## **Imagem corporal**

O desenvolvimento da imagem corporal, segundo Tavares (2003), está intrinsecamente ligado ao processo de formação da identidade corporal de um indivíduo, dependendo da singularidade da estrutura orgânica e do ambiente relacional de cada um. Para a autora, é importante que o corpo exista em sua singularidade para que sua representação esteja verdadeiramente relacionada a ele, sendo as sensações corporais, a base da subjetividade humana na construção dessa identidade.

Por outro lado, a imagem corporal, diferentemente do esquema corporal, está relacionada à percepção consciente. Roble e Moreira (2012) a definem como a representação consciente de como o corpo é ou parece do lado de fora, funcionando como uma forma de comunicação intrínseca consigo mesmo. Essa diferenciação indica que a imagem corporal vai além da mera compreensão do corpo físico, envolvendo a percepção consciente e a representação subjetiva do corpo, em contraste com a mera estrutura corporal.

Yuceant (2017) definiu como a imagem do nosso próprio corpo que formamos na mente, é a maneira pela qual o corpo aparece para nós mesmos. Assim, pode-se dizer que a imagem corporal representa a forma como pensamos, sentimos, percebemos e nos comportamos sobre nosso corpo, é a figura que é criada pelas medidas antropométricas, contornos e forma do corpo.

A imagem corporal desempenha um papel significativo na saúde mental das pessoas. Uma imagem corporal negativa está associada a uma série de problemas psicológicos, como baixa autoestima, ansiedade e depressão. No entanto, a prática regular de atividade física pode contribuir para uma imagem corporal mais positiva. Isso ocorre porque o exercício promove mudanças físicas no corpo, como aumento da massa muscular e redução da gordura corporal, o que pode levar a uma maior aceitação e valorização do próprio corpo (Martins, 2020).

Com base em pesquisas comportamentais, desenvolvidas por Ciampo *et al.* (2010), podemos descrever a imagem corporal como um conceito multidimensional, composto pelos seguintes componentes:

1. Cognitivo: representa a representação mental do próprio corpo, ou seja, todas as crenças sobre o próprio corpo, e, portanto, como a pessoa pode se descrever para os outros.

2. Perceptivo: diz respeito à maneira como as pessoas percebem as dimensões e formas de seu próprio corpo e partes dele, ou melhor, a capacidade de estimar e identificar o próprio tamanho corporal, peso e formas com precisão em relação as proporções reais. É um componente afetivo, que se refere a sentimentos sobre o próprio corpo, o que alguém gosta ou não dele, portanto são os sentimentos de satisfação ou não que se tem em relação ao corpo.
3. Comportamental: relacionado às ações e comportamentos que os indivíduos implementam para mudar seu corpo, ou controlá-lo e mantê-lo em forma.

Concluindo, a compreensão da imagem corporal emerge como um processo complexo e multifacetado, resultante da interação entre fatores biológicos, emocionais, relacionais e culturais. Conforme Tavares (2003) pontua, a pressão para atender aos ideais de aparência impostos pela cultura pode gerar um desequilíbrio na percepção corporal, levando indivíduos a buscar a materialização do corpo ideal. Esta concepção em constante mutação, reflete a dinâmica das interações do sujeito-corpo com o entorno e com outros indivíduos, evidenciando a complexidade das influências neurofisiológicas, socioculturais e cognitivas no estabelecimento e na manutenção da imagem corporal ao longo do tempo (Damasceno *et al.*, 2006).

### **Atividade física (AF) e bem-estar**

Há muitas pessoas que fazem AF ou praticam esportes em suas vidas diárias. Pode ser praticado a nível competitivo ou a nível comum da prática visando o bem estar. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física inclui:

“... qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que envolva gasto energético, a atividade pode variar de acordo com sua duração, sua intensidade, o tipo de grupo muscular envolvido e a frequência, portanto, além de atividades esportivas, concebidas como exercícios planejados, estruturados e repetitivos para manter a forma física, também atividades realizadas no trabalho, no brincar, nas tarefas domésticas, caminhar, andar de bicicleta, viajar e estar envolvido em atividades recreativas” (Informações da OMS nº387, 2014).

De acordo com estudos relevantes (Damasceno *et al.*, 2006), os benefícios de a AF regular para os estudantes universitários são notáveis e abrangentes. Segundo o mesmo autor, além da melhora do funcionamento arterial, controle do açúcar no sangue, regulação dos níveis de colesterol e prevenção da osteoporose, a prática de exercícios desempenha papel fundamental

no bem-estar geral desses jovens adultos. Os efeitos positivos se estendem para a tonificação dos músculos, aumento da resistência muscular e flexibilidade das articulações, contribuindo para o estado físico e emocional mais equilibrado (Damasceno *et al.*, 2006).

Outro aspecto crucial a ser explorado nesta pesquisa é o papel da AF regular na prevenção de doenças crônicas e lesões entre os estudantes universitários. Evidências indicam que a participação em atividades físicas diminui o risco de desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão, câncer, obesidade e problemas cardiovasculares, ósseos e articulares (Ciampo *et al.*, 2010). Além disso, a prática de esportes e exercícios tem correlação positiva com o bem-estar emocional e comportamental, podendo influenciar a longo prazo na redução de comportamentos sedentários.

Segundo Freire (2001), o bem-estar subjetivo é um estado que não necessariamente é afetado por condições materiais, de saúde ou riqueza. Sua definição depende dos valores, expectativas individuais, do grupo social ao qual pertence e da sociedade em que vive. Para o autor, esse estado engloba tanto aspectos positivos quanto negativos na vida do indivíduo e é considerado como resultado do equilíbrio entre esses aspectos, sendo expresso por um julgamento geral sobre a vida, apesar de poder avaliar também a satisfação com áreas específicas.

O conceito de bem-estar subjetivo proposto por Freire (2001) se correlaciona com a relação entre AF e o bem-estar psicossocial dos estudantes universitários, Saikali *et al.* (2004) destacam a AF como um recurso importante para a autorregulação emocional e controle do estresse, e que o engajamento regular em atividades físicas está associado a melhorias significativas em aspectos psicológicos e sociais, incluindo a redução de sentimentos negativos como raiva, ansiedade e depressão.

Essa conexão sugere que a incorporação da AF não apenas contribui para a saúde física, mas também para o bem-estar mental e psicossocial dos estudantes universitários. Como já citado, o bem-estar subjetivo é influenciado por diversos fatores, e a prática regular de EF pode ser considerada como um desses elementos que contribuem para o equilíbrio entre essa relação, impactando a percepção global de bem-estar dos indivíduos ao longo de suas vidas acadêmicas.

### **Influência da satisfação corporal na saúde mental**

De acordo com Tucker *et al.* (1985), a satisfação corporal se baseia primariamente na relação e na percepção que uma pessoa tem sobre as diversas partes do seu corpo, bem como

na sua satisfação subjetiva em relação ao peso corporal. Por outro lado, a insatisfação corporal, conforme descrito, está relacionada ao descontentamento com a aparência física e peso.

A satisfação corporal e a imagem corporal desempenham um papel fundamental na saúde mental das pessoas (Benia, 2019). Uma baixa satisfação com o corpo e uma imagem negativa podem afetar negativamente o bem-estar psicológico, levando ao desenvolvimento de transtornos alimentares, depressão e ansiedade (Stice, 2002). A insatisfação com o corpo está associada a uma série de fatores, como pressões sociais para atender aos padrões estéticos impostos pela mídia e pela cultura, comparação social e experiências negativas relacionadas à aparência física (Thompson, Stice, 2001).

Uma visão positiva do próprio corpo está associada ao bem-estar psicológico, pois permite que os indivíduos se sintam confortáveis e confiantes em sua aparência física, quando as pessoas estão satisfeitas com seu corpo, tendem a ter autoestima mais elevada e maior aceitação de si mesmas (Piovezana, Franzin, 2016). Os autores ainda concluem que a visão positiva do corpo está relacionada à melhor QV, menor risco de desenvolver transtornos alimentares e maior resiliência emocional.

Mesmo com todos os benefícios da prática de EF já apontados, existem barreiras que podem impedir as pessoas de se engajarem em EF que, muitas vezes, estão relacionadas à insatisfação corporal e imagem corporal negativa (Morais, 2019). O autor afirma que o medo do julgamento dos outros, a vergonha do próprio corpo ou a falta de confiança em suas habilidades físicas podem ser obstáculos para iniciar ou manter uma rotina de exercícios. É importante superar essas barreiras por meio da promoção da aceitação do próprio corpo e da valorização do autocuidado, a prática de exercícios pode aumentar a autoconfiança e a autoestima, proporcionando uma sensação de controle sobre o próprio corpo e mente (Campos, 2018).

Profissionais da saúde mental, da Educação Física e outros especialistas devem trabalhar em conjunto para desenvolver estratégias que considerem as necessidades individuais dos indivíduos, bem como os fatores sociais e culturais que podem influenciar sua satisfação corporal e imagem corporal (Fernandes, 2018). A prática regular de EF está associada ao desenvolvimento de habilidades motoras, aumento da força e resistência física, levando a maior apreciação das capacidades do próprio corpo (Condessa, Anastácio, Antão, 2022).

Além dos benefícios para a satisfação corporal e imagem corporal, a prática de EF também tem sido reconhecida por seus efeitos positivos na saúde mental, reduzindo sintomas

de ansiedade e depressão, melhora do humor e aumento da autoestima (Craft, Perna, 2004). Esses benefícios podem ser atribuídos tanto aos aspectos fisiológicos quanto psicológicos do EF: fisiologicamente, estimula a liberação de endorfinas no cérebro, substâncias químicas responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar e, psicologicamente, proporciona a sensação de realização e controle sobre a própria vida, além de promover interações sociais positivas (Biddle, Mutrie, 2008).

Para promover maior satisfação corporal e imagem corporal mais positiva por meio da prática de EF, é importante adotar algumas estratégias: buscar um exercício que seja prazeroso e que proporcione prazer em movimentar o corpo; estabelecer metas realistas para evitar frustrações e promover senso de conquista; desenvolver mentalidade de aceitação e gratidão pelo corpo (Biddle, Mutrie, 2008). É importante lembrar que cada corpo é único e que a prática de EF deve ser vista como forma de cuidado e bem-estar, e não como maneira de atender a padrões estéticos impostos pela sociedade (Fernandes, 2018).

É crucial reconhecer a importância da satisfação corporal e da imagem corporal na saúde mental e trabalhar para promover uma autoimagem positiva e saudável. Isso envolve desafiar padrões estéticos irreais, cultivar atitudes positivas em relação ao próprio corpo e buscar apoio e ajuda profissional quando necessário. A busca pela aceitação e pelo amor-próprio é essencial para alcançar o estado de saúde mental positivo e equilibrado.

## **Saúde mental e EF**

Segundo a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é uma parte integrante da saúde em geral. A OMS define saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doença.

“A saúde não é um objeto, um presente. Portanto, ninguém pode dar saúde: o médico não dá saúde, o profissional de Educação Física não dá saúde, a atividade física não dá saúde. A saúde resulta de possibilidades, que abrangem as condições de vida, de modo geral, e, em particular, ter acesso a trabalho, serviços de saúde, moradia, alimentação, lazer conquistados - por direito ou por interesse - ao longo da vida. Tem saúde quem tem condições de optar na vida. A saúde está diretamente relacionada com as escolhas que não se restringem tão-somente a poder escolher este ou aquele trabalho, realizar-se pessoal e profissionalmente com ele, morar dignamente, comer, relaxar e poder proporcionar condições de vida para os mais próximos, mas também conseguir viver dignamente com base em valores que não predominam em uma sociedade como a brasileira - excludente, individualista, competitiva, consumista. Todos esses são elementos que determinam a nossa saúde que não é só física, mental ou emocional. É tudo junto, ao mesmo tempo! Pensar na saúde do Homem é considerá-lo como ser político - cidadão - e ético - profissional” (DAMASCENO *et al.*, 2006, p.14).

Assim, a saúde mental é um componente crucial do estado de saúde e bem-estar do indivíduo. Segundo Milheiro (2001), a saúde mental representa a capacidade de uma pessoa se sentir harmoniosa em relação a si mesma, aos outros e à vida, refletindo um bem-estar enraizado na harmonia interna e funcionamento equilibrado do indivíduo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar emocional, psicológico e social no qual o indivíduo é capaz de lidar com os desafios normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade. Em outras palavras, a saúde mental engloba a capacidade de se adaptar às demandas diárias, estabelecer relacionamentos saudáveis e tomar decisões que promovam o bem-estar geral.

A mídia exerce influência significativa na percepção da imagem corporal e na saúde mental das pessoas, especialmente nos dias atuais. Os padrões de beleza impostos pela mídia podem potencializar os indivíduos a desenvolverem baixa autoestima e insatisfação com o próprio corpo (Condessa, Anastácio, Antão, 2022), pois a exposição constante a imagens idealizadas de corpos perfeitos pode gerar comparações negativas e sentimentos de inadequação. É importante reconhecer o impacto negativo que a mídia pode ter na saúde mental das pessoas e promover maior diversidade de corpos nas representações midiáticas, combatendo os estereótipos de beleza inatingíveis (Condessa, Anastácio, Antão, 2022).

Existe relação intrínseca entre satisfação corporal, imagem corporal e saúde mental. Ao valorizar as características individuais e respeitar a diversidade corporal, é possível promover maior satisfação com o corpo, potencializando a saúde mental das pessoas (Andrade *et al.*, 2023). Segundo os autores, a imagem corporal negativa pode afetar negativamente o bem-estar psicológico, levando ao desenvolvimento de transtornos como a depressão e a ansiedade. É importante destacar que a satisfação corporal não está necessariamente relacionada ao peso ou à aparência física, mas sim à aceitação e valorização do próprio corpo (Niaradi, 2017).

A prática regular de EF tem sido amplamente reconhecida como estratégia eficaz para melhorar a saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade, e promovendo o equilíbrio emocional (Niaradi, 2017). Importante enfatizar que a prática de EF promove a liberação de endorfinas, substâncias químicas que atuam no cérebro e tem efeito analgésico e antidepressivo, proporcionando maior sensação de bem-estar e felicidade, contribuindo para melhor saúde mental (Craft, Perna, 2004). O exercício regular ajuda a regularizar os padrões de

sono, promovendo sono mais profundo e reparador, menor índice de insônia, melhor eficiência do sono, resultando na maior sensação de descanso e revitalização (Campos, 2018).

Ainda falando nestes aspectos cerebrais, o EF estimula a produção de neurotransmissores - serotonina e dopamina - que estão associados ao humor e bem-estar (Pires, 2017). Além disso, pode aumentar os níveis de endocanabinoides no cérebro, substâncias que têm propriedades antidepressivas, sendo considerado estratégia complementar no tratamento da depressão, melhorando os sintomas e promovendo melhor QV (Albuquerque *et al.*, 2021).

A prática de EF pode ajudar a diminuir os níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse, contribuindo para a regulação emocional e o alívio da tensão mental (Niaradi, 2017). Em casos de depressão, indivíduos que praticaram exercícios aeróbicos obtiveram melhoras significativas, com taxa de recaída significativamente menor (Blumenthal *et al.*, 1999).

Importante ressaltar também que a prática de EF em grupo pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades sociais e fortalecimento das relações interpessoais (Carvalho *et al.*, 2019). Ao participar de exercícios coletivos, as pessoas têm a oportunidade de interagir com outros indivíduos que compartilham interesses semelhantes, fortalecendo amizades e laços sociais e melhorando assim, a saúde mental, o senso de pertencimento e apoio emocional (Carvalho *et al.*, 2019).

Diferentes modalidades de atividade física podem ser benéficas para a saúde mental. O yoga, por exemplo, combina movimentos suaves com técnicas de respiração e meditação, promovendo relaxamento e redução do estresse. O pilates é uma modalidade que trabalha o fortalecimento muscular e o equilíbrio corporal, contribuindo para uma maior consciência corporal e melhoria da postura. A dança, por sua vez, combina exercício físico com expressão artística, promovendo a liberação de emoções e o aumento da autoestima. Já a musculação é uma modalidade que visa o fortalecimento muscular e pode contribuir para a melhoria da imagem corporal e autoconfiança (Castellar, 2022).

Assim, podemos dizer que os mecanismos de ação da atividade física na saúde mental são diversos e interligados, contribuindo significativamente para o bem-estar emocional e psicológico das pessoas. A prática regular de exercícios desencadeia mudanças fisiológicas e neuroquímicas que promovem uma série de benefícios para a saúde mental. Portanto, considerando todos esses mecanismos, fica evidente que a atividade física desencadeia mudanças fisiológicas e neuroquímicas que promovem uma série de benefícios para a saúde mental. Considerando todos esses mecanismos, fica evidente que a atividade física desempenha

um papel fundamental na promoção da saúde mental, proporcionando uma abordagem integrada e eficaz para cuidar do bem-estar emocional e psicológico das pessoas. Ao adotar a prática regular de exercícios, se pode colher os diversos benefícios que ela oferece, resultando em uma melhor QV e uma mente mais saudável e resiliente.

### **Impacto acadêmico na saúde mental e desenvolvimento pessoal**

A universidade é um espaço de extrema importância para o desenvolvimento integral dos estudantes, desempenhando um papel significativo na ampliação de suas habilidades e competências, tanto profissionais quanto pessoais, conforme destacado por Bardagi (2007).

O impacto da saúde mental nos domínios acadêmico e de desenvolvimento pessoal dos estudantes universitários é uma área de pesquisa crucial, destacada por diversos autores ao longo dos anos. A saúde mental desempenha papel central no desempenho acadêmico e no crescimento pessoal dos universitários, sendo um fator que pode influenciar significativamente o sucesso educacional e a QV durante essa fase (Stallman, 2010).

A vivência universitária abrange uma série de pressões enfrentadas pelos estudantes durante sua trajetória. Segundo as conclusões de Oliveira e Moraes (2015), estes incluem a separação da família, o estabelecimento de novos laços interpessoais, a adaptação ao ambiente acadêmico, as decisões sobre prioridades e a gestão financeira. Os autores também citam que essa dificuldade não apenas impacta o desempenho acadêmico, mas também se reflete na qualidade dos relacionamentos com colegas e professores, na satisfação pessoal e, notavelmente, na saúde mental dos indivíduos.

Estudantes que conseguem lidar eficazmente com o estresse, a ansiedade e outros desafios emocionais tendem a demonstrar um desempenho mais consistente e satisfatório em suas atividades educacionais, de acordo com Hysenbegasi, Hass e Rowland (2005). No entanto, é notável que problemas de saúde mental podem acarretar dificuldades de concentração, falta de motivação e até mesmo atrasos na conclusão dos estudos. A literatura acadêmica tem investigado minuciosamente a conexão entre saúde mental e desempenho acadêmico, buscando compreender como os aspectos psicológicos podem exercer um impacto significativo no processo educacional dos estudantes (Hysenbegasy, Hass, Rowland, 2005).

Além disso, a importância da saúde mental dos estudantes universitários para sua jornada de autodescoberta e desenvolvimento de habilidades essenciais durante o período acadêmico foi destacada por Eisenberg, Hunt e Speer (2013). Durante essa fase de aprendizado

e aquisição de competências vitais, os desafios enfrentados na esfera da saúde mental podem apresentar obstáculos significativos, afetando a capacidade de tomar decisões, formar relacionamentos saudáveis e fortalecer a autoconfiança. Estudos recentes estão focados em compreender como lidar com questões de saúde mental pode influenciar o processo de crescimento pessoal dos estudantes, buscando estratégias eficazes para promover um desenvolvimento saudável (Eisenberg, Hunt, Speer, 2013).

Portanto, é crucial entender a interconexão entre saúde mental, desempenho acadêmico e desenvolvimento pessoal para proporcionar um ambiente universitário mais favorável ao bem-estar dos estudantes.

### **Desafios universitários e autoestima**

A autoestima é um elemento vital na experiência universitária, influenciando significativamente o bem-estar dos estudantes. De acordo com Vidal (2006), a base da autoestima está na forma como avaliamos a nós mesmos, a partir da interação com outras pessoas. A autoestima pode se mostrar como superestimação ou subestimação, dependendo de como vemos a nós mesmos em comparação com os outros e o mundo ao nosso redor. Em situação mais leves, a baixa autoestima pode ser notada.

Ciampo *et al.* (2010) destaca a complexidade da autoestima ao dividir o conceito em duas vertentes: autoestima global e autoestima específica. Enquanto a primeira se refere ao julgamento geral que o indivíduo faz de si mesmo, a segunda está associada a avaliações específicas em áreas particulares de autoavaliação, como aspectos físicos, sociais ou intelectuais. Explorar essas facetas da autoestima entre universitários é crucial para compreender sua influência no desempenho acadêmico e no bem-estar emocional durante essa fase de suas vidas.

O estudo de Kernis *et al.* (1993) com a participação de 125 universitários, evidenciou como a autoestima influencia diretamente a maneira como as pessoas reagem ao feedback que recebem dos outros. Ficou claro no estudo que aqueles jovens com uma autoestima mais elevada têm uma tendência maior a lidar com feedback positivo, enquanto os que possuem uma autoestima mais baixa tendem a aceitar mais facilmente o feedback negativo. Com base nesse estudo, fica evidente que a conexão entre autoestima e as interações sociais também se reflete no contexto acadêmico. Estudantes com alta autoestima podem beneficiar-se mais do feedback

construtivo em seus estudos, ao passo que aqueles com baixa autoestima podem enfrentar dificuldades em lidar com críticas, afetando seu desempenho acadêmico.

A relação entre a autoestima dos estudantes universitários e sua capacidade de lidar com desafios acadêmicos e estresse é crucial, como indicado por Mendes *et al.* (2021). De acordo com o autor, estudantes com alta autoestima demonstram uma capacidade mais eficaz de enfrentar os desafios acadêmicos e lidar com o estresse, enquanto aqueles com baixa autoestima enfrentam um maior risco de instabilidade diante das demandas acadêmicas. Esse destaque reforça a importância da autoestima não apenas no contexto social, mas também na habilidade dos estudantes de superar os desafios durante a vida universitária. Os autores enfatizam que a presença de uma autoestima saudável funciona como recurso valioso de enfrentamento, permitindo que os estudantes lidem de maneira mais eficaz com obstáculos acadêmicos e pessoais. Neste sentido, torna-se crucial implementar programas de apoio psicológico e estratégias específicas para o desenvolvimento da autoestima, visando auxiliar os universitários a enfrentarem os desafios de forma construtiva.

### **Qualidade de vida (QV) e exercício físico (EF) em estudantes universitários**

A QV, um construto multidimensional e subjetivo, tem sido amplamente discutida (Karimi e Brazier, 2016). Sua definição não é única, mas sua natureza complexa é influenciada por diversas dimensões da vida humana e por fatores individuais e culturais (Haraldstad, 2019). A Organização Mundial da Saúde descreve QV como:

“um conceito amplo afetado de forma complexa para a saúde física da pessoa, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e sua relação com as características salientes do ambiente” (OMS, 1997, p1).

Existem diferentes concepções para os domínios da QV. Yuceant (2017) ressalta que as dimensões da QV são identificadas como bem-estar emocional ou mental, relações interpessoais, riqueza material, afirmação pessoal, bem-estar físico, independência, integração social, garantindo direitos humanos fundamentais. Moreira (2012) estabelece uma distinção em relação à QV, baseada em quatro componentes que refletem tanto as oportunidades disponíveis quanto aos resultados percebidos: experiência do meio ambiente e capacidade de vida (oportunidades de vida) e utilidade de vida e apreciação da vida (resultados da vida).

No contexto universitário, onde estudantes enfrentam longos períodos de atividades sedentárias (Couto *et al.*, 2021), associados a ansiedade, estresse e hábitos não saudáveis, a promoção da atividade física torna-se imperativa. Além das vantagens para o corpo mencionadas anteriormente neste trabalho, a prática de EF influencia positivamente as medidas subjetivas de satisfação com a vida, bem-estar e QV (Nowak, Bozek, Blukacz, 2019).

De acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre atividade física e comportamento sedentário (OMS, 2020), é possível observar as recomendações para a promoção da saúde. Estes estudos destacam que a regularidade no exercício repercute positivamente em diversos aspectos da vida, especialmente entre aqueles predominantemente envolvidos em atividades sedentárias (OMS, 2020). Essas evidências reforçam a importância de adotar práticas que incentivem a atividade física regular, alinhadas às orientações estabelecidas pela OMS.

Conforme informações da *American Heart Association* (2020), a prática de EF moderado por, pelo menos 30 minutos diários, traz diversos benefícios comprovados para a saúde física e mental, incluindo: melhora na circulação sanguínea, menor risco de doenças cardíacas, controle do peso corporal, auxílio no processo de cessação do tabagismo, promoção de níveis saudáveis de colesterol no sangue, melhora da QV.

A relação entre o comportamento sedentário e os riscos à saúde, como hipertensão, colesterol alto, diabetes e doenças cardíacas, é apontada por Saur e Pasian (2008). Diante dessas complicações, a mudança para um estilo de vida mais saudável, com a prática regular de atividade física, é enfatizada como um elemento crucial na redução desses riscos à saúde, conforme salientado pelos autores.

Diante desses achados, é imprescindível que os estudantes universitários estejam conscientes dos inúmeros benefícios do EF para a QV e para sua saúde geral. A adoção do estilo de vida ativo pode não apenas prevenir uma série de doenças crônicas, mas também melhorar a QV, promover bem-estar emocional e contribuir para um futuro mais saudável e resiliente. Portanto, a educação sobre a importância da AF e a promoção de estratégias para incorporá-la de maneira consistente na vida dos universitários são fundamentais para garantir a QV ao longo de suas jornadas acadêmicas e pessoais durante a vida.

## **OBJETIVOS**

- Comparar a autoavaliação da aparência, a presença de sintomas de transtornos mentais comuns e a autodeclaração de problemas de saúde mental entre universitários praticantes e não praticantes de atividade física.

## MÉTODOS

Este projeto faz parte de um projeto maior desenvolvido pelo Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), cujo objetivo foi mapear o perfil dos estudantes de graduação da Universidade. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CAAE: 62765316.6.0000.5404). Para este estudo, selecionamos somente os aspectos referentes à percepção da aparência, saúde mental, transtornos mentais comuns e prática de AF.

### Participantes

Para a realização deste estudo, foram selecionados estudantes regularmente matriculados nos diferentes cursos de graduação da UNICAMP, maiores de 18 anos e de ambos os sexos. Não houve critérios de exclusão.

### Instrumentos

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário elaborado, contendo questões relevantes para a caracterização dos participantes e o alcance dos objetivos do estudo. Os instrumentos utilizados para este estudo foram os seguintes:

- Questionário de caracterização sociodemográfica: composto por diversas perguntas para caracterizar a amostra, tais como sexo (feminino, masculino, não responderam), período letivo (primeiro ou segundo ano, entre outros), período do curso (diurno/integral, noturno), satisfação geral com o curso (satisfeito, insatisfeito), autoavaliação de desempenho escolar (acima ou muito acima da média, entre outros), prática de EF (sim, não) e a autoavaliação da aparência (nota entre 0 e 10, sendo que 0 é nada satisfeito e 10, muito satisfeito).
- *Self-Report Questionnaire* (SRQ-20): instrumento desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (Hutz; Cristian, 2011) para detecção de transtornos mentais comuns como ansiedade e depressão, na população em geral, e validada no Brasil por Mari e Williams (1986). Possui 20 questões, 1 ponto cada, com respostas “sim” ou “não”. Sete ou mais respostas afirmativas consideram um possível caso de transtorno

mental comum, sendo que este ponto de corte permite obter dois grupos: os indivíduos com maior e com menor probabilidade de ter Transtorno Mental Comum (Paraventi et al., 2015; Santos, Araújo, Oliveira, 2009).

- Declaração de problemas de saúde mental: neste item, os participantes foram convidados a declarar se apresentavam algum problema de saúde mental.

## **Procedimentos**

A coleta de dados foi realizada de maneira aleatória de maneira presencial nos estudantes de graduação da UNICAMP. Os mesmos não foram previamente avisados sobre a aplicação, a fim de se garantir sua assiduidade em sala de aula nos dias agendados com os docentes para aplicação dos questionários. Os participantes foram convidados pelos pesquisadores da FCM-UNICAMP a responderem ao questionário voluntariamente e de forma anônima, garantindo a confidencialidade de suas respostas. Foram explicados os objetivos da pesquisa e os discentes que não quiseram responder, saíram da sala de aula no momento da aplicação, sem nenhum prejuízo. A pesquisa foi conduzida de acordo com os princípios éticos da instituição e os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo e seus direitos de participação. Para responderem ao questionário completo, os estudantes demoraram aproximadamente 1 hora.

## **Análise dos dados**

Para a análise dos dados coletados, foi realizada uma análise estatística descritiva utilizando medidas de posição e dispersão, como média, desvio padrão, mínimo, máximo, mediana e intervalo interquartil de 25% e 75%. A distribuição dos dados foi verificada pelo teste de normalidade Shapiro-Wilk, e devido à não normalidade, foram utilizados testes não paramétricos.

A comparação entre duas categorias, como a prática de atividade física e a presença de sintomas de transtornos mentais comuns, foi realizada utilizando o teste U de Mann-Whitney. Já o teste Qui-quadrado ( $\chi^2$ ) foi empregado para verificar a associação entre categorias, como a relação entre a prática de atividade física e a declaração de problemas de saúde mental.

As análises estatísticas foram conduzidas utilizando o software Jamovi versão 2.3 (Jamovi, 2022), com o auxílio de pacotes R (R Core Team, 2021), como car (Fox & Weisberg, 2020) e clinicoPath (Serdar Balci, 2022). O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$  para todas as análises.

## RESULTADOS

Os participantes desta pesquisa totalizaram 3.762 estudantes, de diferentes cursos (maior prevalência: Administração, Ciências Biológicas, Ciências Sociais, Profis, Ciências Econômicas, Engenharia Mecânica, Educação Física, Odontologia, Engenharia Ambiental, Pedagogia), com 52,7% do sexo feminino (47% do sexo masculino e ,3% sem resposta) e média de idade de 21,43 anos. A Tabela 1 mostra a caracterização dos participantes com relação ao ano e período do curso, satisfação com ele, autoavaliação de desempenho e prática de atividade física.

**Tabela 1.** Caracterização dos participantes

<b>Ano que está cursando a faculdade</b>	<b>N (do total de 3.762)</b>	<b>% do total</b>
Primeiro/Segundo ano	2025	53,8%
Quinto/Sexto ano	464	12,3%
Terceiro/Quarto ano	1273	33,8%
<b>Período do curso</b>	<b>N (do total de 3.762)</b>	<b>% do total</b>
Diurno/Integral	2612	69,4%
Noturno	1150	30,6%
<b>Satisfação com o curso</b>	<b>N (do total de 3.762)</b>	<b>% do total</b>
Não – Insatisfeito	574	15,3%
Sim – Satisfeito	3188	84,7%
<b>Autoavaliação do desempenho</b>	<b>N (do total de 3.762)</b>	<b>% do total</b>
Acima ou muito acima da média	1358	36,1%
Na média	1544	41,0%
Abaixo ou muito abaixo da média	682	18,1%
Não sei	178	4,7%
<b>Prática de Atividade Física</b>	<b>N (do total de 3.762)</b>	<b>% do total</b>
Sim	2510	66,7%
Não	1252	33,3%

N= número de participantes

Quanto às nossas variáveis de interesse - satisfação com a aparência física, SRQ-20, autodeclaração de saúde mental e prática de atividade física - as Tabelas 2 e 3 mostram os resultados:

- Quando perguntados sobre sua aparência física no que tange a satisfação, os resultados mostraram média de 5,84, mostrando que aproximadamente 40% dos entrevistados estavam insatisfeitos com sua aparência física.
- A mediana que representa o valor central daqueles que estão satisfeitos com sua aparência física, foi de 6,00, ligando este dado com a pergunta que avalia a quantidade daqueles que praticam atividade física, têm-se 66,7%, logo, existe leve

relação entre os praticantes de atividade física com a satisfação de sua aparência/físico.

**Tabela 2.** Estatística descritiva em relação às variáveis de interesse (idade, satisfação com a aparência física, SRQ-20)

	N	Média	Med.	DP	Mín.	Máx.	Percentis		
							25	50	75
Idade	3762	21,43	21	3,64	15	66	19	21	23
Satisfação Aparência Física 0-10	3762	5,84	6	2,28	0	10	4	6	8
Escore SRQ 20	3762	8,70	9	4,89	0	20	5	9	12

Legenda: N = número total; Med. = mediana; DP = Desvio padrão; Mín. = valor mínimo; Máx. = valor máximo, SRQ-20 = *Self Report Questionnaire*.

**Tabela 3.** Estatística descritiva em relação às variáveis de interesse (autodeclaração de saúde mental e prática de atividade física)

	Resposta	N	%	Total
Questão saúde mental significativa 1=Não; 2=Sim	Não	2521	67	3762
	Sim	1241	33	3762
Prática de atividade física 1=Não; 2=Sim	Não	1454	38,6	3762
	Sim	2308	61,4	3762

Legenda: N = número total de participantes = 3.762

Com relação à comparação entre praticantes de AF e satisfação com a aparência física, os dados da Tabela 4 indicam que, entre os não praticantes de AF, a maior proporção de indivíduos (35,6%) está na faixa de satisfação de 3 a 5 (parcialmente satisfeitos com a aparência física) e a maioria dos praticantes de AF (40,3%) está na faixa de satisfação de 6 a 7 (satisfeitos com a aparência física). A análise de Qui-quadrado realizada (Tabela 5) mostrou associação significativa entre a prática de AF e a satisfação com a aparência física ( $p < 0,001$ ), reforçando a ideia de que a prática de EF pode influenciar positivamente na satisfação corporal. Assim, os dados mostram que os praticantes de AF tiveram maior prevalência de satisfação com sua aparência física, sugerindo possível relação entre a prática regular de AF e a maior satisfação com a aparência física, o que pode influenciar positivamente na autoestima e bem-estar dos indivíduos.

**Tabela 4.** Satisfação com a Aparência Física por praticantes e não praticantes de AF

Prática de AF	Satisfação com a aparência física (0 a 10)				Total
	0 a 2	3 a 5	6 a 7	8 a 10	
Não (n)	208	518	456	272	1.454
%	14,3%	35,6%	31,4%	18,7%	100%
Sim (n)	147	550	931	680	2.308
%	6,4%	23,8%	40,3%	29,5%	100%
<b>Total</b>	355	1.068	1.387	952	3.762
%	9,4%	28,4%	36,9%	25,3%	100%

Legenda: AF = atividade física

**Tabela 5.** Análise de Qui-quadrado ( $\chi^2$ ) da frequência de participantes que praticam AF x satisfação com sua aparência física

Testes	$\chi^2$	gl	p
$\chi^2$	164	3	< 0.001
N	3762		

No que se refere à comparação quanto à autoavaliação de saúde mental e a prática de AF (Tabela 6), observamos que os estudantes que não praticam AF tem sua autoavaliação mais negativa com relação à saúde mental (40,6%), quando comparados com os que não praticam AF, mas que acreditam que sua saúde mental é positiva (37,7%). Entre os discentes que praticam AF, tivemos maior prevalência (62,3%) de autoavaliação positiva com relação à sua saúde mental.

**Tabela 6.** Relação entre autoavaliação de saúde mental e prática de AF

	Questão saúde mental significativa?	
	Não	Sim
Não	950	504
	37,7 %	40,6 %
Sim	1.571	737
	62,3 %	59,4 %
Total	2.521	1.241
	100%	100%

## DISCUSSÃO

No presente estudo comparamos os praticantes e não praticantes de AF em relação à sua percepção de aparência física, à presença de sintomas de transtornos mentais comuns e autodeclaração de presença de problemas de saúde mental. A compreensão da presença desses fatores facilitou o entendimento de como as atividades físicas podem ser cruciais na manutenção tanto da aparência física percebida, como dos transtornos que podem comprometer outros aspectos pessoais e sociais dos discentes de graduação. Observamos que, de forma geral, a prática de AF está aquém do que seria esperado para os jovens nas faixas etárias analisadas.

De acordo com os dados alarmantes da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil destaca-se como o país mais sedentário da América Latina, ocupando a quinta posição do ranking mundial. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE<sup>1</sup>) complementa essas informações, indicando que aproximadamente 47% da população brasileira é sedentária, um número ainda mais preocupante quando se observa a faixa etária dos jovens, atingindo assustadores 84%.

Essa alta prevalência de sedentarismo ressalta a urgência de ações para reverter esse cenário e promover a saúde da população. As recomendações da OMS são fundamentais nesse contexto, orientando que os adultos devem realizar, no mínimo, 150 minutos de atividade física aeróbica moderada ao longo da semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica vigorosa, ou uma combinação equivalente de atividades moderadas e vigorosas. Além disso, é aconselhável realizar atividades de fortalecimento muscular em dois ou mais dias por semana (OMS, 2010). Essas diretrizes visam não apenas combater os altos índices de sedentarismo, mas também promover um estilo de vida ativo e saudável, essencial para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

O contexto contemporâneo é marcado pela produção de estereótipos relacionados à beleza, magreza e muscularidade, como salienta Rizzo Pinto (1997). A prática de EF e a busca pela conformidade com padrões estéticos consolidam uma abordagem mecânica e irrefletida em relação ao corpo humano, assemelhando-o a uma máquina. Essa abordagem, muitas vezes, desrespeita limites físicos, psíquicos e sociais, afastando os benefícios potenciais que a imagem corporal poderia proporcionar. O mesmo autor destaca que esse enfoque estereotipado e

---

<sup>1</sup> <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html?edicao=29270&t=sobre>

alienante compromete um verdadeiro sentido estético que poderia beneficiar a saúde e a QV, contribuindo para a formação de seres humanos emancipados.

A insatisfação corporal e a preocupação com a imagem são questões que podem afetar significativamente a autoestima e a confiança dos universitários. Os resultados obtidos no presente trabalho sobre aparência física complementam essa reflexão. Cerca de 40% dos entrevistados demonstraram insatisfação com sua aparência, indicando a desconexão entre a busca por padrões estéticos e a satisfação corporal. A vida universitária, muitas vezes, envolve momentos de exposição e interação social, o que pode intensificar essa preocupação com a aparência e a imagem corporal (Oliveira, Machado, 2021).

Nesse contexto, a saúde mental dos universitários também foi analisada, e os resultados mostraram que aqueles que praticavam AF apresentaram menor prevalência de sintomas de transtornos mentais comuns. Isso sugere que a AF pode desempenhar papel protetor para a saúde mental dos universitários, auxiliando na redução da ansiedade e da depressão, e promovendo melhor QV durante esse período desafiador.

Os resultados apontaram ainda para a importância de se considerar a relação entre satisfação corporal, imagem corporal, saúde mental e a prática de AF no contexto universitário. A vivência dos universitários é complexa e multifacetada, e compreender essas interações pode auxiliar na implementação de políticas e programas que promovam o bem-estar e a QV desses jovens durante sua trajetória acadêmica.

As conclusões da pesquisa conduzida por Anversa, Santos Filha e Silva (2018) destacam a complexidade da experiência universitária, conforme abordado no contexto do cotidiano acadêmico. Estes autores tiveram como objetivo comparar e analisar a QV de estudantes nos estágios iniciais e finais de seus cursos, e os dados revelam uma diminuição de QV dos estudantes do primeiro ano em comparação com aqueles no último ano. A redução na QV de vida dos estudantes iniciantes pode ser atribuída ao impacto e às transições associadas à entrada na universidade (Anversa, Santos Filha, Silva, 2018). Os autores também destacaram a importância de oferecer uma rede de suporte e atenção aos universitários, assegurando uma formação adequada e promovendo sua saúde, com o intuito de maximizar a QV durante a jornada acadêmica.

A pesquisa recente conduzida por Silva Rodrigues *et al.* (2019) também analisa a QV de estudantes universitários e, apesar de a maioria dos estudantes ter avaliado sua QV como boa, os domínios relacionados ao ambiente e à saúde física apresentaram escores negativos.

Este estudo, juntamente com os resultados do presente trabalho, reforçam a importância de discutir e abordar os problemas de saúde mental enfrentados pelos universitários. Ao analisar a relação entre a prática de AF e a autoavaliação positiva da saúde mental dos estudantes, ele evidencia a relevância dessas questões para o bem-estar geral dos universitários. A constatação de que a prática regular de AF está associada a uma maior autoavaliação positiva da saúde mental sugere a necessidade de dar ênfase a estratégias e programas que promovam a saúde mental dos estudantes, reconhecendo a importância desses problemas e seu impacto não apenas na esfera emocional, mas também no desempenho acadêmico e na QV desses jovens adultos.

Seguindo essa linha do âmbito acadêmico, a relação entre a prática de AF e a satisfação com a aparência física, conforme apresentados nos resultados do presente trabalho, reflete achados consistentes com investigações anteriores. Pires (2017), ao explorar a interligação entre satisfação corporal e AF em universitários, destacou a significativa associação entre a prática regular de AF e uma maior satisfação com aparência física, os dados da tabela 4 fortalecem essa perspectiva, corroborando com a predominância de 40,3% de praticantes de AF na faixa de satisfação de 6 a 7.

Hein (2020), ao analisar universitários de Educação Física, destaca a interligação entre a AF, o estado nutricional e a percepção da imagem corporal. A relação evidenciada entre a prática regular de AF e uma maior prevalência de satisfação (40,3%) alinha-se com a ideia de que o conhecimento sobre saúde e corpo pode influenciar positivamente a percepção da imagem corporal, indo de acordo com os achados deste estudo.

A revisão integrativa de Souza e Alvarenga (2016) sobre a insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários fornece suporte adicional aos resultados aqui apresentados. Ao concluir que a insatisfação com a imagem corporal é uma preocupação comum entre estudantes universitários, independente da área de atuação, reforça a consistência das porcentagens observadas nesta pesquisa. A associação significativa entre a prática de AF e a satisfação com a aparência, ressaltada pela análise de Qui-quadrado (Tabela 5), destaca que a prática regular de EF está fortemente vinculada à maior satisfação corporal.

Esses resultados são ainda mais impactantes quando consideramos a ênfase dada à imagem corporal nas diferentes faixas etárias. No estudo conduzido por Andrade *et al.* (2023), embora não tenham encontrado uma associação direta com o estilo de vida, a discussão sobre a relevância de considerar a relação da percepção da imagem corporal com pressões sociais e padrões estéticos ressoa na compreensão do porquê os praticantes de AF podem experimentar

uma maior satisfação com sua aparência física, o que se comprova nos resultados do presente trabalho. A ênfase nas porcentagens, apresentadas na tabela 4, específicas de satisfação (40,3%) entre os praticantes de AF, contrastadas com a faixa de satisfação parcial (35,6%) entre os não praticantes, enfatiza a importância da AF como fator influenciador positivo na construção da imagem corporal e, por conseguinte, na promoção da autoestima e bem-estar dos indivíduos.

Um ponto interessante a ser considerado é a questão pós-pandemia COVID-19. Um estudo atual realizado com universitários investigou a relação entre a satisfação corporal e a prática de AF durante a pandemia (Guedes, 2022). O autor observou que a insatisfação com a imagem corporal teve associação com sintomas depressivos e prática de AF em universitários durante a pandemia. Assim, é fundamental compreender como a pandemia pode ter impactado a percepção da imagem corporal e a motivação para a prática de AF em jovens adultos.

Ainda com relação à pandemia, Condessa, Anastácio e Antão (2022) avaliaram jovens universitários e sua relação com a imagem corporal, autoestima e prática de AF. Os resultados destacaram a importância de se compreender como eventos externos, como a pandemia, podem afetar a percepção da imagem corporal e a motivação para a prática de AF, especialmente no contexto de isolamento social e mudanças nos hábitos de vida.

Os resultados apresentados em nossa Tabela 6 indicam a relação entre a prática de AF e a autoavaliação de saúde mental dos estudantes, que podem ser justificados à luz das evidências da literatura sobre a interação entre AF e saúde mental. Diversos estudos como Chow (2010) e Eisenberg, Hunt e Speer (2013), destacam a importância da saúde mental dos universitários e os impactos abrangentes que problemas de saúde mental podem trazer não apenas ao bem-estar emocional, mas também no desempenho acadêmico e na capacidade cognitiva dos estudantes.

No contexto da autoavaliação de saúde mental em relação à prática de AF, nossos dados revelam uma tendência de que os estudantes que praticam AF apresentam uma prevalência significativamente maior de autoavaliação positiva da saúde mental. Portanto, os resultados observados sugerem que a prática de AF pode desempenhar papel relevante na promoção da saúde mental dos estudantes universitários, contribuindo para a autoavaliação mais positiva desse aspecto. Essa conclusão respalda a importância de estratégias que incentivem a prática regular de AF como parte integrante de iniciativas para promover o bem-estar mental dos estudantes no ambiente acadêmico.

De maneira geral, vimos com o nosso estudo que a prática regular de AF no período universitário é fundamental para potencializar comportamentos de saúde positiva, sendo amplamente reconhecida a influência do EF na satisfação com a aparência e imagem corporal, com a percepção de saúde mental e, conseqüentemente, com o bem-estar e a QV desta população. Além disso, ressaltamos que os estilos de vida adquiridos durante o período acadêmico podem ser passíveis de manutenção ao longo da vida desses estudantes, o que fortalece ainda mais a prática de EF.

Importante considerar que este estudo envolveu uma grande amostra, mas que não expressa a visão de todos os estudantes universitários do Brasil, por ser realizado em uma única instituição, de ensino público. Os dados coletados são muito promissores e apoiam a premissa que o engajamento no EF pode sim melhorar o bem-estar físico e emocional. A crescente literatura continua a apoiar a ideia de que prática regular de AF e de EF está associada com múltiplos benefícios, físicos e de saúde mental. Embora as evidências sejam bem fortes, ainda temos muito trabalho para concretizar estas relações, potencializando a saúde mental e a QV e diminuindo os riscos de doença e de mortalidade com a prática de EF.

Assim, refletimos sobre a importância deste tema na Faculdade de Educação Física, que deve potencializar comportamentos e hábitos saudáveis, promover estratégias de apoio aos discentes nos diferentes aspectos envolvidos na vida universitária, melhorando sua saúde mental e sua QV. Os professores de Educação Física e de áreas correlatas precisam ampliar as perspectivas, enxergando o discente universitário como ser humano integral, composto de múltiplas dimensões interligadas (acadêmicas, físicas, psicológicas, pessoais, comportamentais, sociais, psicológicas, entre outras), valorizando o EF como prática fundamental na promoção de bem-estar geral dos estudantes.

## CONCLUSÃO

Os resultados advindos deste trabalho oferecem a compreensão valiosa sobre a relação entre a prática regular de AF e seu impacto na saúde mental, na satisfação com a aparência corporal e no bem-estar global dos estudantes universitários. Observou-se uma associação significativa entre AF e a autoavaliação positiva da saúde mental, indicando que a prática regular de AF pode atuar como fator determinante na promoção do bem-estar emocional dos estudantes.

Além disso, constatou-se que a AF também influencia a satisfação com a aparência corporal, reforçando a importância dos hábitos adquiridos durante o período universitário para a manutenção de um estilo de vida saudável ao longo da vida adulta. Embora este estudo tenha sido conduzido em uma única instituição e com amostra específica de estudantes, os resultados promissores sugerem que a prática regular de AF pode contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar físico e emocional dos universitários.

Neste sentido, os resultados, embora consistentes com algumas previsões, abrem espaço para futuras investigações em contextos mais abrangentes, visando compreender melhor a relação entre a prática de AF, saúde mental e satisfação com a aparência corporal em um espectro mais amplo de universidades e populações estudantis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, Liliane da Silva; AQUINO, Estela; CARDOSO, Letícia de Oliveira; CHOR, Dóra; FONSECA, Maria de Jesus; GRIEP, Rosane Harter. **Fatores associados à insatisfação com a Imagem Corporal em adultos: análise seccional do ELSA-Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 1941-1954, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021265.07152019> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tZJKPZxvzWPMswsDBTJqJ3h/> Acesso em: 07 jun. 2023.

ANDRADE, Lorena Rocha; ASSIS, Ana Marlúcia Oliveira; COSTA, Priscila Ribas Farias; KINRA, Sanjay; SANTANA, Mônica Leila Portela. **Imagem corporal está associada com estado antropométrico em adolescentes, mas não com estilo de vida.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, p. 71-82, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.06192022> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CBDL4w3ZmBNGwnZ57XgBzHF/?lang=pt> Acesso em: 07 jun. 2023.

ANVERSA, Andreisi Carbone; SANTOS FILHA, Valdete; SILVA, Emilyn Borba. **Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária.** *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(3), 626-631, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1185> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/YnZkytJVLNbG33mKrn4wwng/?lang=pt#> Acesso em: 26 nov. 2023.

BARDAGI, Marúcia Patta. **Evasão e comportamento vocacional de universitários: estudo sobre desenvolvimento de carreira na graduação.** 2007. 242 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

BALCI, Serdar. **ClinicoPath jamovi Module** DOI: 10.5281/zenodo.3997188. [R package]. 2022. Disponível em: <https://github.com/sbalci/ClinicoPathJamoviModule> Acesso em: 26 nov. 2023.

BENIA, Carlos Angel. **Percepção da imagem corporal em idosos fisicamente ativos: uma revisão bibliográfica.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, BR-RS, 2019.

BIDDLE, Stuart; MUTRIE, Nanette. **Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions.** Routledge, 2007. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203019320>

BLUMENTHAL, James A.; BABYAK, Michael; MOORE, Kathleen A.; CRAIGHEAD, Edward; HERMAN, Steve; KHATRI, Parinda; WAUGH, Robert; NAPOLITANO, Melissa; FORMAN, Leslie; KRISHNAN, Ranga. **Effects of exercise training on older patients with major depression**. Archives of internal medicine, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1001/archinte.159.19.2349> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10547175/> Acesso em: 07 jun. 2023.

CAMPOS, Aparecida Dayanne de Almeida. **(In) Satisfação Com a Imagem Corporal de Acadêmicas do Curso de Educação Física-Bacharelado de Uma Instituição de Ensino Superior na Região Metropolitana de Cuiabá**, 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário de Várzea Grande, Várzea Grande.

CARVALHO, Ferdinando Oliveira; BEZERRA, Thainã Alvez; CONTREIRA, Andressa Ribeiro; MORAES, José Fernando. **Impacto da satisfação corporal sobre a motivação à prática de atividade física na comunidade acadêmica da UNIVASF-PE**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 33, n. 4, p. 505-515, 2019. DOI: <https://doi.org/10.11606/1807-5509201900040505> Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbef/article/view/170585> Acesso em: 07 jun. 2023.

CASTELLAR, Fernanda Moro. **A influência do exercício físico sobre a imagem corporal e transtornos alimentares**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro.

CHOW, Henry PH. **Predição do sucesso acadêmico e do bem-estar psicológico em uma amostra de estudantes canadenses de graduação**. Revista Eletrônica de Pesquisa em Psicologia Educacional , v. 8, n. 2, pág. 473-496, 2010. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2011-27008-002> Acesso em: 19 nov. 2023.

CONDESSA, Isabel Cabrita; ANASTÁCIO, Zélia Caçador; ANTÃO, Celeste. **Imagem corporal, autoestima e adesão à atividade física: um estudo com jovens em período covid-19**. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2318> Disponível em: <https://dehesa.unex.es/handle/10662/15803> Acesso em: 20 mar. 2023.

CIAMPO, Luiz Antonio Del; BARBIERI, Marco Antonio; BETTIOL, Heloisa; CARDOSO, Viviane Cunha; CIAMPO, Ieda Regina Lopes Del; RODRIGUES, Dalma Maria Silva. **Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros**. Journal of Human Growth and Development, v. 20, n. 3, p. 671-679, 2010. DOI: <https://doi.org/10.7322/jhgd.19975> Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/19975> Acesso em: 20 mar. 2023.

COUTO, Diego Antônio Cândido; FONTANA, Keila Elizabeth; JUNQUEIRA JR, Luiz Fernando; MARTIN, Daniel Rodrigues Saint; MOLINA, Guilherme Eckardt; PORTO, Luiz Guilherme Grossi. **Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 41, p. 322-330, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.017> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/XTfJL3T6PbR9BjfhNS8ykGg/?format=html> Acesso em: 19 nov. 2023.

CRAFT, Lynette L.; PERNA, Frank M. **The benefits of exercise for the clinically depressed.** Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry, v. 6, n. 3, p. 104, 2004. DOI: <https://doi.org/10.4088%2Fpcc.v06n0301> Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/> Acesso em: 4 nov. 2023.

DAMASCENO, Vinícius Oliveira; LACIO, Marcio; LIMA, Jorge Roberto Perroux; NOVAES, Jefferson Silva; VIANNA, Jeferson Macedo; VIANNA, Viviane Robeiro Ávila. **Imagem corporal e corpo ideal.** Revista brasileira de ciência e movimento, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006. DOI: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v14i2.691> Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/691> Acesso em: 2 fev. 2023.

EISENBERG, Daniel; HUNT, Justin; SPEER, Nicole. **Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses.** The Journal of nervous and mental disease, v. 201, n. 1, p. 60-67, 2013. DOI: <http://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>.

FERNANDES, Helder Miguel. **Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal.** Revista de psicología del deporte, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2018. Disponível em: <https://ddd.uab.cat/record/185671> Acesso em: 28 out. 2023.

FOX, John; WEISBERG, Sanford. **Car: Companion to Applied Regression.** [R package]. 2006. Disponível em: <https://cran.r-project.org/package=car>.

FREIRE, Sueli Aparecida. **Bem-estar subjetivo e metas de vida: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três faixas de idade.** 2001. Tese de Doutorado Não-Publicada, Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

GAMEIRO, Mariana Mendes Rodrigues. **Percepção e influência da imagem corporal na ingestão alimentar e atividade física em adolescentes com excesso de peso acompanhados em consulta de obesidade.** 2019. Tese de mestrado, Doenças Metabólicas e Comportamento Alimentar, Universidade de Lisboa, Faculdade de Medicina, 2019

GUEDES, Elderson da Silva. **Insatisfação com a imagem corporal e suas associações com sintomas depressivos e prática de atividade física em universitários durante a pandemia de Covid-19.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, Vitória de Santo Antão, 2022.

HARALDSTAD, Kristin. **Uma revisão sistemática da pesquisa sobre qualidade de vida em medicina e ciências da saúde.** Pesquisa sobre qualidade de vida, v. 28, p. 2641-2650, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02214-9> Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11136-019-02214-9> Acesso em: 19 nov. 2023.

HEIN, Alexandre Patz. **Nível de atividade física, estado nutricional, riscos de doenças cardiovasculares e imagem corporal em universitários de Educação Física.** Dissertação de mestrado, - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programade Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, BR-RS, 2020.

HYSENBEGASI, Alketa; HASS, Steven L.; ROWLAND, Clayton R. **The impact of depression on the academic productivity of university students.** Journal of mental health policy and economics, v. 8, n. 3, p. 145, 2005.

JASP Team (2018). *JASP*. [Computer software]. Disponível em: <https://jasp-stats.org/>

JAMES, William. **Essays in psychical research.** Harvard University Press, 1986.

KARIMI, Milad; BRAZIER, John. **Health, health-related quality of life, and quality of life: what is the difference?.** Pharmacoeconomics, v. 34, p. 645-649, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9> Acesso em: 07 nov. 2023.

KERBY, Dave S. **The simple difference formula: An approach to teaching nonparametric correlation.** *Comprehensive Psychology*, v. 3, p. 11. IT. 3.1, 2014. DOI: <https://doi.org/10.2466/11.IT.3.1> Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.2466/11.IT.3.1> Acesso em: 26 nov. 2023.

KERNIS, Michael H.; BERRY, Andrea; CHIEN-RU; Sun; CORNELL, David P.; HARLOW, Thomas. **There's more to self-esteem than whether it is high or low: the importance of stability of self-esteem.** Journal of personality and social psychology, v. 65, n. 6, p. 1190, 1993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.6.1190> Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1994-17494-001> Acesso em: 26 nov. 2023.

LY, Alexander; MARSMAN, Maarten; WAGENMAKERS, Eric-Jan. **Analytic posteriors for Pearson's correlation coefficient.** *Statistica Neerlandica*, v. 72, n. 1, p. 4-13, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1111/stan.12111> Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/stan.12111> Acesso em: 26 nov. 2023.

LY, Alexander; VERHAGEN, Josine; WAGENMAKERS, Eric-Jan. **Harold Jeffreys's default Bayes factor hypothesis tests: Explanation, extension, and application in psychology.** Journal of Mathematical Psychology, v. 72, p. 19-32, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jmp.2015.06.004>

MARTINS, Jeniffer Caroline Watte. **Treinamento de força e percepção da imagem corporal: uma revisão integrativa da literatura.** 2020. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Graduação em Educação Física – Licenciatura, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

MENDES, José; AMARAL, Fátima; CÂMARA, Samanta; MEDEIROS, Teresa; MONIZ, Cátia. **Imagem corporal e autoestima em homens estudantes universitários: Imagem corporal e autoestima.** Revista Portuguesa de Psicologia da Aparência, v. 1, n. 1, p. 5-22, 2021. DOI: <https://doi.org/10.52014/rppa.v1.i1.2021.14> Disponível em: <https://rppa.intelecto.pt/index.php/rppa/article/view/14> Acesso em: 25 out. 2023

MILHEIRO, Jaime., **Transexualidade e mudança de sexo**, in AAVV, Novos Desafios à Bioética, Porto Editora, Porto 2001, 57-60.

MORAIS, Julia de Melo. **A percepção da imagem corporal e a influência da atividade física em idosos.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019.

NIARADI, Fernanda dos Santos Lopes. **Imagem corporal após interrupção da atividade física Pilates.** ConScientiae Saúde, v. 16, n. 1, p. 82-91, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v16n1.6985> Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/6985> Acesso em: 28 jan. 2023.

NOWAK, Paweł F.; BOZEK, Agnieszka; BLUKACZ, Mateusz. **Physical activity, sedentary behavior, and quality of life among university students.** BioMed Research International, v. 2019, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1155/2019/9791281> Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2019/9791281/> Acesso em: 19 nov. 2023.

OLIVEIRA, Rogerio Eduardo Cunha; MORAIS, Alessandra. **Vivências acadêmicas e adaptação de estudantes de uma universidade pública federal do Estado do Paraná.** Revista de Educação Pública, v. 24, n. 57, p. 547-568, 2015. DOI: <https://doi.org/10.29286/rep.v24i57.1796> Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/educacaopublica/article/view/1796> Acesso em: 19 nov. 2023.

OLIVEIRA, Michelle Rodrigues de; MACHADO, Jacqueline Simone de Almeida. **O insustentável peso da autoimagem:(re) apresentações na sociedade do espetáculo.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 2663-2672, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021> Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n7/2663-2672/> Acesso em: 19 nov. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. 2020.** Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 16/02/2023.

PARAVENTI, Felipe; COGO-MOREIRA, Hugo; PAULA, Cristiana Silvestre; MARI, Jair de Jesus. **Psychometric properties of the self-reporting questionnaire (SRQ-20): measurement invariance across women from Brazilian community settings.** *Comprehensive Psychiatry*, v. 58, p. 213-220, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.020>

PIOVEZANA, Poliana; FRANZIN, Debora Sereia. **Imagem Corporal e Composição Corporal em Idosas Praticantes de Atividade.** *ACTA Brasileira do Movimento Humano*, v. 6, n. 1, p. 01-15, 2016. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/2820> Acesso em: 9 out. 2023.

PIRES, Valéria Nascimento Lebeis. **Associação entre a satisfação corporal e a atividade física em universitários.** 2017. 108 f. Tese (Doutorado em Epidemiologia em Saúde Pública) - Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2017.

RIZZO PINTO, José. **Corpo, movimento e educação—o desafio da criança e adolescente deficientes sociais.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

ROBLE, Odilon José; MOREIRA, Maria Inês Badaró; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza. **A educação física na saúde mental: construindo uma formação na perspectiva interdisciplinar.** *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 16, p. 567-578, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000033> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/DDWpRnhy64TQkQqKw8y9KDr/> Acesso em: 25 fev. 2023.

SAIKALI, Carolina; CORDÁS, Táki Athanássios; SCALFARO, Bianca Messina; SOUBHIA, Camila Saliba. **Imagem corporal nos transtornos alimentares.** *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 31, p. 164-166, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832004000400006> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/jG3GVZ8MkYrcmjxQfmr9Rgf/> Acesso em: 7 out. 2023.

SANTOS, Kionna Oliveira Bernardes; ARAÚJO, Tânia Maria de; OLIVEIRA, Nelson Fernandes de. **Estrutura fatorial e consistência interna do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) em população urbana.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 25, p. 214-222, 2009.

SAUR, Adriana Martins; PASIAN, Sonia Regina. **Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais**. Avaliação Psicológica, v. 7, n. 2, p. 199-209, 2008. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712008000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712008000200011) Acesso em: 6 nov. 2023.

SILVA RODRIGUES, Daniela; CAMPOS, Ioneide O.; SILVA, Bruna de Oliveira; SOUZA, Chavez A. **Análise da qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde/Quality of Life Analysis of University Health Students**. Saúde em Foco, v. 6, n. 2, p. 3-16, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.12819/rsf.2019.6.2.1> Disponível em: <http://www4.unifsa.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/view/1923> Acesso em: 5 nov. 2023.

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. **Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários - Uma revisão integrativa**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 65, p. 286-299, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000134> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/9rqZF8vfvjLrqTJNXwyPzQN/?lang=pt> Acesso em: 25 out. 2023.

STICE, Eric. **Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review**. Psychological bulletin, v. 128, n. 5, p. 825, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.825> Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2002-15487-007.html> Acesso em: 27 out. 2023.

STALLMAN, Helen M. **Sofrimento psicológico em estudantes universitários: uma comparação com dados da população geral**. Psicólogo australiano, v. 45, n. 4, pág. 249-257, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109> Disponível em: <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1080/00050067.2010.482109> Acesso em: 19 nov. 2023.

TAVARES, Maria da Consolação G. Cunha F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. Barueri. Editora Manole Ltda, 2003.

TEAM RC. **R: A Language and Environment for Statistical Computing**. (Version 4.1) [Computer software]. 2021. Disponível em: <https://www.r-project.org/> Acesso em: 26 nov. 2023.

JAMOVI. **The jamovi project** (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Disponível em: <https://www.jamovi.org/> Acesso em: 26 nov. 2023.

THOMPSON, J. Kevin; STICE, Eric. **Internalização do Magro-Ideal: Evidências crescentes para um novo fator de risco para distúrbios da imagem corporal e patologia alimentar**. Direções Atuais na Ciência Psicológica, v. 10, n. 5, p. 181-183, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144> Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.00144> Acesso em: 11 nov. 2023.

TUCKER, Kari L.; BOEHM, Julia K.; LYUBOMIRSKY, Sonja; OZER, Daniel J. **Testing for measurement invariance in the satisfaction with life scale: A comparison of Russians and North Americans.** Social indicators research, v. 78, p. 341-360, 2006. DOI:

<https://doi.org/10.1007/s11205-005-1037-5> Disponível em:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-005-1037-5> Acesso em: 27 nov. 2023.

VIDAL, Ana. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia – Estudo comparativo entre praticantes de musculação e aulas de grupo.** 2006. 111p. Monografia (Licenciatura em Desporto e Educação Física) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2006.

YUCEANT, Metin. **The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables.** Turkish Journal of Sport and Exercise, v. 19, n. 1, p. 102-108, 2017. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/319465421> The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables

Acesso em: 7 nov. 2023.