

ATIVIDADE FÍSICA E IMAGEM CORPORAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*PHYSICAL ACTIVITY AND BODY IMAGE: AN INTEGRATIVE
REVIEW*

*ACTIVIDAD FÍSICA E IMAGEN CORPORAL: UNA REVISIÓN
INTEGRATIVA*

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.146480>

 **Willian Giovanni Pedrini*** <willgiovani@hotmail.com>

 **Adroaldo Cezar Araujo Gaya*†**

 **Graciele Sbruzzi*** <graciele.sbruzzi@ufrgs.br>

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Porto Alegre, RS, Brasil.

† *In memoriam.*

Resumo: O objetivo do estudo foi analisar a relação entre atividade física e imagem corporal em adolescentes. Trata-se de uma revisão integrativa. A busca foi realizada nas bases PubMed, Web of Science e Scielo, incluindo estudos observacionais e experimentais (entre 2016-2025) com adolescentes de 12 a 18 anos. Foi observado que a prática regular de atividade física tende a impactar positivamente a satisfação e percepção da imagem corporal, mas essa relação não é linear. Diferenças de gênero foram evidentes: meninas apresentaram maior insatisfação corporal e desejo de perder peso, enquanto meninos tendem a desejar um corpo maior. Adolescentes com maior aptidão física demonstraram maior satisfação corporal. Conclui-se que a interação entre atividade física e imagem corporal é complexa e multifacetada e o contexto sociocultural, socioeconômico e gênero são determinantes nesta relação.

Palavras-chave: Atividade física. Imagem corporal. Adolescentes. Insatisfação corporal.

Recebido em: 22 abr. 2025.
Aprovado em: 12 nov, 2025.
Publicado em: 23 dez, 2025



Este é um artigo publicado
sob a licença Creative
Commons Atribuição 4.0
Internacional (CC BY 4.0)

1 INTRODUÇÃO

Na cultura e sociedade contemporânea ocidental, a concepção e a representação do corpo têm sido influenciadas por diversos fatores, como a mídia, a indústria da moda e as redes sociais. Isso tem gerado uma grande pressão sobre as pessoas, que tentam a todo custo se adequar a padrões de beleza cada vez mais inatingíveis e irreais (Delgado *et al.*, 2022; Keles; Mccrae; Grealish, 2020; Spurr; Berry; Walker, 2013). Mas que padrões são esses? Na cultura ocidental contemporânea, existe uma grande valorização do corpo magro para as mulheres e de um corpo musculoso para os homens (Delgado *et al.*, 2022; Leppänen *et al.*, 2022; Sollerhed *et al.*, 2021).

A imagem corporal é a representação mental do formato, da relação de sentimentos e das capacidades do próprio corpo. É construída e influenciada por traços individuais, bem como por fatores culturais, sociais e históricos (Smolak, 2011). Deve ser entendida como um fenômeno complexo e multifacetado, do campo singular e existencial, integrado ao desenvolvimento da identidade pessoal.

Quando a imagem corporal é demasiada negativa ou distorcida, acaba por infligir sofrimento na vida do indivíduo. Podendo assim surgir comportamentos agressivos e patológicos em relação ao próprio corpo, como transtornos alimentares (vigorexia, bulimia nervosa, anorexia nervosa), uso inadequado de medicamentos (laxantes, diuréticos, anabolizantes) e uma rotina abusiva de exercícios físicos (Saikali *et al.*, 2004).

Nesse sentido, a imagem corporal é crucial para o bem-estar subjetivo, pois está diretamente associada à natureza dos pensamentos referentes à própria aparência (Tavares, 2003). A compreensão da imagem corporal envolve duas dimensões: percepção e satisfação. A percepção da imagem corporal é definida como a concepção que a pessoa tem de sua aparência e capacidade, enquanto a satisfação refere-se aos sentimentos positivos ou negativos em relação ao próprio corpo. A promoção de uma imagem corporal positiva compreende trabalhar para o reconhecimento das potencialidades, vulnerabilidades, afeto e cuidado com o próprio corpo (Avalos; Tylka; Wood-Barcalow, 2005). As práticas corporais permitem essas possibilidades, pois, por meio delas, é possível a ampliação de vínculos sociais, a experimentação corporal, o desenvolvimento da consciência corporal e o reconhecimento tanto dos limites quanto das potências físicas (Cyrulnik, 2004).

Sendo a insatisfação corporal um problema decorrente de uma relação negativa com a imagem corporal, ela pode progredir de um leve desafeto para uma preocupação extrema com a aparência física. Esse é um cenário propício ao desenvolvimento de transtornos alimentares, depressão e ansiedade, por exemplo (Rosen; Orosan; Reiter, 1995). Nesse sentido, pesquisas foram realizadas com o propósito de aferir, descobrir causas e buscar tratamentos por meio de intervenções na imagem corporal (Gonçalves; Campana; Tavares, 2012; Thompson; Gardner, 2002).

Para Tavares (2003), a atividade física é uma ferramenta de fundamental importância na busca pelo desenvolvimento e estabelecimento de uma imagem corporal positivamente estruturada, sendo o professor de Educação Física o principal interventor. A exposição do aluno ou praticante a vivências corporais e práticas esportivas possibilita ao indivíduo ter consciência de seus limites e potencialidades, o que significa abrir caminho para desenvolver uma relação positiva e prazerosa com o próprio corpo. Mas toda e qualquer prática física exerce efeito positivo sobre a imagem corporal? Gonçalves, Campana e Tavares (2012), em uma pesquisa de revisão bibliográfica, afirmam que a prática de atividade física realizada apenas uma vez por semana, independentemente de sua duração e intensidade, não produziu alterações na imagem corporal, no bem-estar e nas queixas psicossomáticas. Nesse mesmo estudo, intervenções em que a prática de atividade física ocorria entre 3 a 5 vezes por semana, com duração entre 45 e 75 minutos e intensidade de leve a moderada (cerca de 70% a 75% da frequência cardíaca máxima), mostraram melhorias significativas na imagem corporal das populações analisadas.

A prática regular de atividade física é apontada como uma ferramenta potente na promoção da saúde, tanto de indivíduos quanto de coletivos, contribuindo para a saúde física, social, emocional e mental (Brasil, 2021).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2006), a prática de atividade física reduz o risco de mortes prematuras, doenças associadas ao coração, acidente vascular cerebral, câncer e diabetes tipo II, ajuda a prevenir e reduzir a chance de hipertensão arterial e obesidade, entre outros. Além de promover bem-estar e reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, a atividade física se mostra uma excelente ferramenta na estratégia de promoção da saúde (Dogra *et al.*, 2018). Além disso, a aptidão cardiorrespiratória está diretamente associada à imagem corporal e é considerada um marcador da saúde subjetiva. Uma baixa aptidão cardiorrespiratória está relacionada à depressão e à insatisfação severa com o corpo (Delgado *et al.*, 2022).

A prática de atividade física traz diversos benefícios para a saúde subjetiva e contribui para uma imagem corporal positiva, especialmente em crianças e adolescentes. Recomenda-se a prática diária de atividade física intensa, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar (Brasil, 2021; OMS, 2006). Além disso, aulas regulares de Educação Física podem reduzir o risco de desenvolvimento de depressão, ansiedade e melhorar a autoestima, tanto na infância quanto na vida adulta (Fernández *et al.*, 2019b).

Não obstante, nem sempre a atividade física é utilizada de maneira adequada. Em alguns casos, geralmente envolvendo transtornos alimentares, o exercício físico é empregado de forma abusiva, como um meio de punir ou reforçar uma representação distorcida do corpo, por exemplo, em quadros clínicos de dismorfia corporal (Assunção; Cordás; Araújo, 2002). Planejar e definir objetivos em um programa de exercício físico é fundamental para gerar um efeito positivo na vida do praticante. A maneira como as atividades são conduzidas é de grande relevância, sendo o professor de

Educação Física o facilitador ideal desse processo. O planejamento sistemático do exercício físico deve envolver frequência, duração e intensidade bem delineadas.

Nesse sentido, esta revisão integrativa tem como objetivo analisar a relação entre a prática de atividade física e a imagem corporal em adolescentes de 12 a 18 anos de idade, concentrando-se nas dimensões perceptivas e afetivas do conceito.

2 MÉTODO

Este estudo adota a metodologia de revisão integrativa, seguindo as diretrizes metodológicas propostas por de Whittmore e Knafl (2005), considerada a abordagem mais adequada à proposta de investigação desta pesquisa. Assim possibilita a inclusão de estudos com diferentes abordagens metodológicas, ampliando a compreensão do fenômeno investigado. Com rigor metodológico, controle de vieses e respeito às etapas necessárias à construção de um estudo científico, a revisão integrativa permite apresentar o estado da arte de um determinado tema, contribuindo para o desenvolvimento de novas teorias, influenciando práticas profissionais e subsidiando políticas públicas (Whittmore; Knafl, 2005).

O presente estudo busca compreender e problematiza de que maneira a prática de atividade física pode influenciar a percepção e satisfação corporal em adolescentes, reconhecendo que esta etapa da vida é um período crucial para o desenvolvimento da autopercepção (Schultheisz; Aprile, 2013).

2.1 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Para garantir a relevância dos estudos incluídos, foram adotados critérios baseados e adaptados na estratégia **PECOT** (Population; Exposure; Comparison; Outcome; Type of study), que auxilia na formulação estruturada de perguntas de pesquisa em revisões sistemáticas e integrativas. Essa estratégia constitui uma ampliação do modelo **PICO**, originalmente proposto por Sackett *et al.* (2000) e posteriormente difundido por Santos, Pimenta e Nobre (2007), incorporando o delineamento do estudo como elemento adicional de análise. Os critérios foram estabelecidos da seguinte forma:

Quadro 1 - Estrutura PECOT:

População (P)	Adolescentes com idade de 12 até 18 anos, sem nenhuma condição clínica de saúde.
Exposição (E)	Prática regular de atividade física.
Comparação (C)	Não se aplica.
Desfecho (O)	Satisfação e/ou percepção da imagem corporal.
Tipo de estudo (T)	Experimentais, transversais, coortes e caso-controle.

Fonte: autor

Durante a busca na literatura, também foram considerados os seguintes critérios de exclusão: artigos repetidos em mais de uma base de dados; que não utilizassem metodologia empírica (estudos de revisão, comentários críticos etc.); que

considerassem populações clínicas (jovens com câncer, HIV, transtornos mentais, que sofreram queimaduras etc.); não disponíveis na íntegra; e não ser escrito na língua inglesa ou portuguesa.

2.2 FONTE E ESTRATÉGIAS DE BUSCA

A busca foi realizada entre agosto e fevereiro de 2025, abrangendo um período de nove anos (2016-2025). A delimitação temporal baseou-se na necessidade de atualizar os achados sobre a temática, dado o aumento significativo de publicações sobre atividade física e imagem corporal em adolescentes nos últimos anos.

As bases de dados consultadas foram: PubMed, Web of Science e SciELO.

A estratégia de busca utilizou descritores extraídos do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e do MeSH (Medical Subject Headings), combinados com operadores booleanos AND e OR para ampliar a busca de estudos relevantes. Os principais termos utilizados foram: "physical activity", "body image" e "adolescent". Além dos termos na língua inglesa, esses mesmos descritores foram traduzidos para a língua portuguesa, para busca efetiva na base de dados da SciELO. Foram construídas estratégias de busca de acordo com cada base de dado, combinando as palavras chaves com seus sinônimos (Documento suplementar 1-3).

2.3 SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Todos os artigos obtidos por meio das buscas eletrônicas foram enviados para o software de gerenciamento de referências EndNote (Clarivate Analytics), e duplicatas foram removidas. Posteriormente, foi realizada a triagem dos títulos e resumos dos registros, individualmente, para selecionar aqueles que atendem aos critérios de inclusão. Após a triagem, todas as publicações selecionadas foram lidas integralmente, resultando na lista final de artigos incluídos na revisão.

2.4 EXTRAÇÃO DAS INFORMAÇÕES

Os estudos foram agrupados em categorias temáticas, com o objetivo de identificar padrões, convergências e discrepâncias entre os achados. Essa abordagem permite sintetizar as informações e analisar os resultados de maneira integrada (Whittemore; Knafl, 2005). A seguir, as informações que foram extraídas dos artigos incluídos nesta revisão: autores, país e ano, desenho do estudo, instrumentos de coleta de informações, faixa etária dos participantes, tamanho da amostra e aspecto investigados pela pesquisa.

2.5 AVALIAÇÃO DO RISCO DE VIÉS

O risco de viés dos estudos incluídos na revisão foi avaliado com a *Appraisal Tool for Cross-Sectional Studies* (AXIS). Como a AXIS não atribui pontuação numérica, a adaptação garantiu uma avaliação qualitativa e crítica da qualidade metodológica dos estudos, respeitando suas particularidades e contribuindo para uma análise abrangente.

2.6 ANÁLISE DOS DADOS

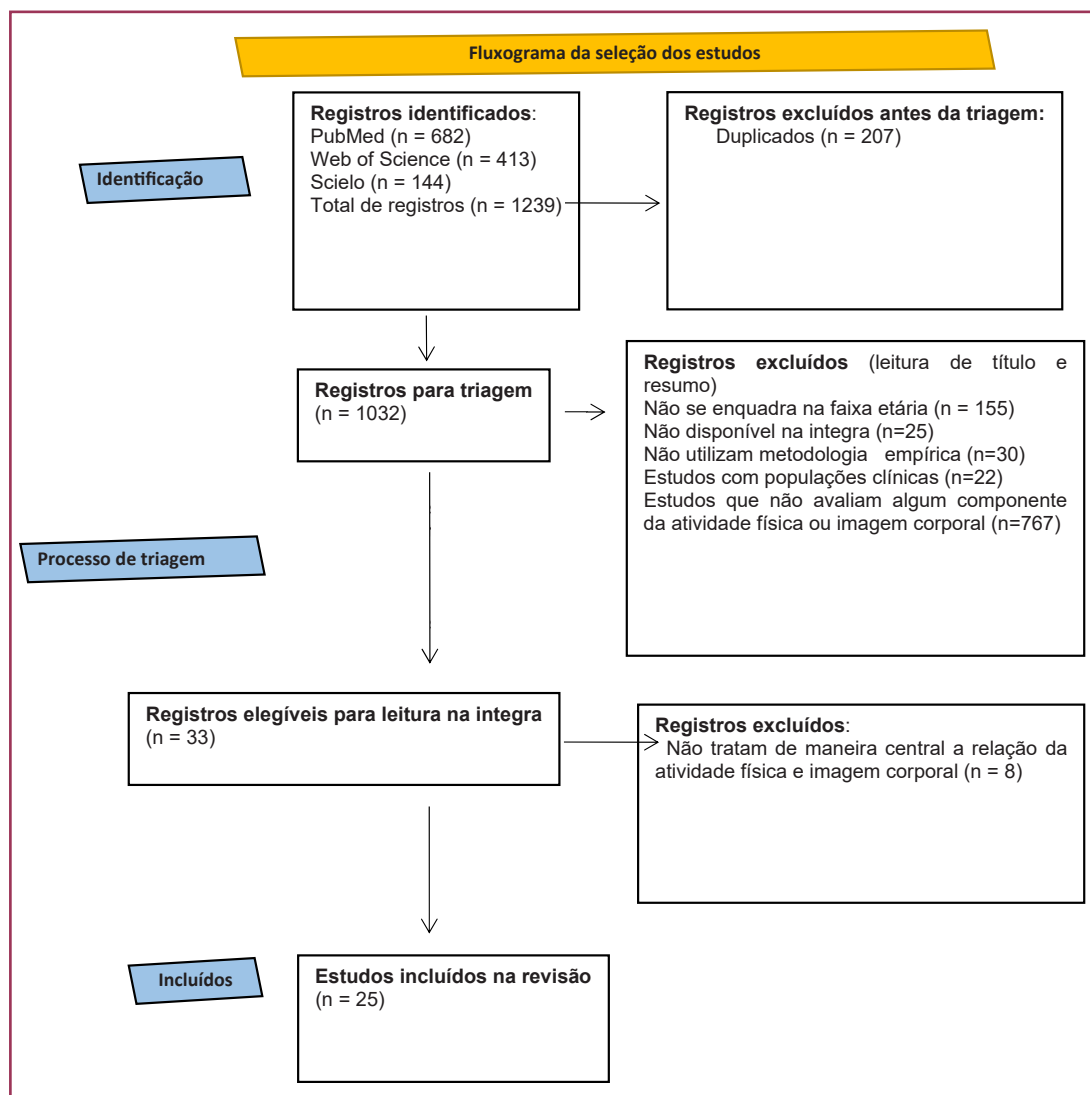
Com os dados extraídos e organizados em categorias temáticas, foi realizada a análise sistemática destes, a fim de identificar os principais achados, padrões, convergências e discrepâncias. Ao analisar os estudos foi possível identificar fatores que influenciam os resultados, tais como as características da amostra, os instrumentos de coleta de dados, a metodologia dos estudos, entre outros. Esta etapa colaborou também para a identificação de lacunas na literatura relacionadas à atividade física e imagem corporal em adolescentes.

3 RESULTADOS

Inicialmente, foram identificados 1239 registros através das bases de dados. Após a remoção de 207 registros duplicados, 682 foram considerados elegíveis para a triagem inicial. Nesta etapa de triagem, os títulos e resumos dos 1032 registros, foram lidos e avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Como resultado, 25 estudos acabam por compor esta revisão integrativa (Figura 1).

Os 25 estudos incluídos na revisão apresentaram alta qualidade, conforme os critérios da AXIS. Todos os estudos demonstraram clareza na definição de seus objetivos, adequação no delineamento metodológico e rigor na coleta e análise de dados. Neste sentido, a avaliação da qualidade contribui para um menor risco de viés, favorecendo para que as informações aqui contidas sejam de maior confiabilidade possível. Não obstante, compreende-se que a própria avaliação está sujeita à viés ((Documento suplementar 4).

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos estudos (PRISMA 2020)



Fonte: autor

Os 25 estudos publicados entre 2017 a 2025 foram realizados em diversos países, como Espanha (4), Portugal (1), Islândia (1), Lituânia (2), México (1), Canadá (2), Polônia (3), Brasil (2), Itália (3), Suécia (3), Índia (1), Irã (1) e Arábia Saudita (1). Os tamanhos das amostras variaram significativamente, desde 50 até 102.301 participantes. Estudos como o de Matias e colaboradores (2019) e Kleszczewska e colaboradores (2017) possuíam amostras notavelmente grandes (102.301 e 61.061 participantes, respectivamente) (Quadro 2).

A composição de estudos incluídos nesta pesquisa reflete em uma importante variedade de contextos sociais e econômicos. Isto pode ter ocorrido pela grande diversidade geográfica das populações estudadas (Quadro 2).

Quadro 2 - Características dos estudos incluídos.

Autores (País, Ano)	Método	Amostra (Idade)	Aspecto avaliado	Instrumentos/Coleta de dados
Birgisson <i>et al</i> (Islândia, 2024)	Longitudinal e Quantitativo	746 (15 anos)	BES, SC, AF ¹ e AF ²	Body and Self-Image sub scale of the Offer Self-Image Questionnaire, Rosenberg Self-Esteem Scale, Subscale of Symptom Checklist 90 (SCL-90), Subscale of Symptom Checklist 90 (SCL- 90), maximal cycle ergome ter test e antropometria
Manzano- Sánchez <i>et al</i> (Espanha, 2022)	Transversal e Quantitativo	1069 (12 a 16 anos)	PC, HN e AF ¹	Healthy Lifestyle and Nutrition Questions (HLNQ), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e Body Investment Scale (BIS).
Dias <i>et al</i> (Portugal, 2021)	Transversal e Quantitativo	280 (12 a 16 anos)	PC, HN e AF ¹	Food Choices Questionnaire (FCQ), Collin's Sequence of seven silhouettes e Quantification de l'Activité Physique en Altitude Chez les Enfants (QAPACE).
Jankauskiene, Urmanavicius e Baceviciene (Lituânia, 2023)	Transversal e Quantitativo	715 (14 a 18 anos)	Motivação a prática de AF ¹ e SC	Learning Climate Questionnaire (LCQ), Revised Perceived Locus of Causality in PE scale (PLOC-R), Self-Report Habit Index (SRHI) e Godin and Shepard Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ).
Rivera-Ochoa <i>et al</i> (México, 2021)	Transversal e Quantitativo	451 (13 a 17 anos)	IC, AF ¹ e AF ²	Eating attitudes and Weight problems Inventory questionnaire (EWI), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Antropometria e testes físicos (Handgrip, Counter Movement Jump (CMJ), Teste de agilidade (4x10m) e Tiro de 20m).
Fernández- Bustos <i>et al</i> (Espanha, 2019a)	Transversal e Quantitativo	652 (12 a 17 anos)	IC e AF ¹	Body Shape Questionnaire (BSQ), International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) e Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)
Bordeleau <i>et al</i> (Canadá, 2022)	Transversal e Quantitativo	542 meninas (12 a 18 anos)	HS, PC, IC, AF ¹	International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF) e Collins Figure Rating Scale.
Łebek e Knapik (Polônia, 2023)	Transversal e Quantitativo	312 (15 a 18 anos)	HN, SC e AF ¹	Body Esteem Scale (BES) e Baecke physical activity questionnaire.
Matias <i>et al</i> (Brasil, 2019)	Transversal e Quantitativo	102,301 (13 a 15 anos)	SC, HN, CS e AF ¹	Global School-Based Student Health Survey and Youth Risk Behavior Surveillance System (Questionário baseado).
Fernández- Bustos <i>et al</i> (Espanha, 2019b)	Transversal e Quantitativo	634 (12 a 17 anos)	IC, PC e AF ¹	Physical Self-Concept Questionnaire (CAF), Body Shape Questionnaire (BSQ), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF) e Antropometria.

Autores (País, Ano)	Método	Amostra (Idade)	Aspecto avaliado	Instrumentos/Coleta de dados
Jankauskiene, Baceviciene e Trinkuniene (Lituânia, 2020)	Transversal e Quantitativo	1412 (15 a 18 anos)	IC, HN e AF ¹	The Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Self-Objectification Questionnaire (SOQ), Eating Disorder Examination Questionnaire 6.0 (EDE-Q 6.0), Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4), Drive for Muscularity Scale (DMS) e Leisure-time Physical Activity Questionnaire (LTEQ)
Fischetti <i>et al</i> (Itália, 2020)	Transversal e Quantitativo	100 (14 a 15 anos)	IC e AF ¹	Body Uneasiness Test (BUT), Contour drawing rating scale (CDRS) e Antropometria.
D'Anna <i>et al</i> (Itália, 2024)	Longitudinal e Quantitativo	121 (16 a 18 anos)	AF ¹ , HN e SC	Questionário autoconstruído sobre atividade física e esporte, Eating Disorders Examination Questionnaire 6.0 (EDE-Q 6.0), Body Uneasiness Test (BUT), Muscle Dysmorphia Disorder Inventory (MDDI)
Matilainen <i>et al</i> (Suécia, 2023)	Longitudinal e Quantitativo	137 (14 a 16 anos)	SC, PC, BES e AF ¹	Não descrevem qual(s) tipo(s) de questionário(s) que utilizaram, apenas que foi aplicado de forma online.
Ahorsu <i>et al</i> (Irã, 2023)	Transversal e Quantitativo	2088 (12 a 18 anos)	IC, AF ¹ e HN	Body Image Concern Inventory (BICI), Eating Attitudes Test - 26 Item (EAT-26), Exercise Addiction Inventory - Youth Version (EAI-Y), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
Latino <i>et al</i> (Itália, 2019)	Experimental e Quantitativo	50 meninas (14 a 15 anos)	SC, PC e AF ¹	Body Uneasiness Test (BUT), Contour drawing rating scale (CDRS) e Antropometria.
Sollerhed <i>et al</i> (Suécia, 2022)	Transversal e Quantitativo	1491 (15 a 17 anos)	PC, SC, BES e AF ¹	Não descrevem qual(s) tipo(s) de questionário(s) que utilizaram, apenas que foi aplicado de forma online.
Kleszczewska <i>et al</i> (Polônia, 2017)	Transversal e Quantitativo	61061 (14 a 16 anos)	PC e AF ¹	Dados obtidos do banco de dados da HBSC (Health Behaviour in School-aged Children). Não discrimina métodos.
Moreno-Díaz <i>et al</i> (Espanha, 2024)	Transversal e Quantitativo	1166 (12 a 14 anos)	SC, AF ¹ e AF ²	Antropometria, Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), Course-Navette test, body image dissatisfaction assessment (BIDA), Family Affluence Scale-III (FAS III)
Laudańska-Krzeminska <i>et al</i> (Polônia, 2020)	Transversal e Quantitativo	231 (13 a 16 anos)	PC, BES, AF ¹ e AF ²	Teste de corrida na esteira, e Questionário SOC-13, Physical Activity Screening Measure, Body Figure Perception (BFP) scale, Antropometria.

Autores (País, Ano)	Método	Amostra (Idade)	Aspecto avaliado	Instrumentos/Coleta de dados
Gaddad <i>et al</i> (Índia, 2018)	Transversal e Quantitativo	191 (13 a 18 anos)	PC, SC, CS, HN e AF ¹	Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), body shape questionnaire (BSQ) e Antropometria.
Gonzaga <i>et al</i> (Brasil, 2023)	Longitudinal e Quantitativo	1479 (14 a 18 anos)	IC, PC e AF ¹	Stunkard Figure Rating Scale, International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Antropometria.
Sollerhed <i>et al</i> (Suécia, 2021)	Transversal e Quantitativo	1518 (13 a 15 anos)	PC, SC, BES e AF ¹	Questionário próprio e validado. Considerou os itens: saúde subjetiva, atividade física, imagem corporal (função e aparência percebida), bem estar escolar, aptidão física percebida, situação financeira familiar, idade e gênero.
Ahmad Bahathig e Abu Saad (Arábia Saudita, 2022)	Experimental e Quantitativo	138 meninas (13 a 14 anos)	AF ¹ , HN, CS e SC	Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), Stunkard Figure Rating Scale, Antropometria.
Alberga <i>et al</i> (Canadá, 2019)	Experimental e Quantitativo	304 (14 a 18 anos)	PC, SC, AF ¹ e AF ² :	Multiple Body Self relations Questionnaire Appearance Scales, Brunell Mood Scale, Exercise Self-Confidence Survey, Harter Global Self- Esteem subscale, Children's Self Perception of Adequacy and Predilection for Physical Activity (CSAPPA) scale, Balke and Ware protocol (modificado), Antropometria.

Fonte: autor

A maioria dos estudos utilizou o método transversal (18 estudos), seguido por métodos experimentais (3 estudos) e longitudinais (4 estudos). Neste sentido, permitindo a avaliação de diversas variáveis em diferentes contextos temporais e de intervenção. Em relação aos estudos experimentais, a duração das intervenções variou de 2 a 6 meses. Já as pesquisas longitudinais fizeram um recorte de tempo de 2 a 10 anos (Tabela 1).

Em relação aos aspectos avaliados da imagem corporal, as pesquisas abordaram a insatisfação/satisfação corporal (17 estudos) e a percepção corporal (15 estudos). Essas duas dimensões da imagem corporal são fundamentais para compreender como os adolescentes percebem e se sentem em relação aos seus corpos. No que diz respeito à atividade física, ela foi amplamente estudada, com todos os estudos avaliando frequência, intensidade e densidade autorrelatada. Além disso, a aptidão física foi avaliada em 5 estudos, através de baterias de testes. No que tange o IMC, em 12 pesquisas foi coletado através de profissionais, enquanto o resto dos estudos adquiriram estes dados através da aplicação de questionários. Um total de 47 tipos diferentes de questionários foram utilizados nos estudos, mostrando uma grande diversidade nas ferramentas de coleta de dados (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização dos estudos por frequência

Continente	Tamanho Amostral
América do Sul	103.780
Europa	71.695
Ásia	2.417
América do Norte e Central	1.297
Métodos empregados	Quantidade
Transversal	18
Longitudinal	4
Experimental	3
Aspectos da imagem corporal avaliados	Quantidade
Insatisfação/Satisfação Corporal	17
Percepção Corporal	15
Aspectos da Atividade Física avaliados	Quantidade
Atividade Física (Frequência, intensidade e densidade, autorrelatada)	25
Aptidão física	5
Instrumentos de coleta de dados	Quantidade de estudos que optaram pela escolha
Questionários (coletados de forma presencial)	22
Questionários (coletados de forma online)	3
Mensuração IMC	12
Testes físicos	7
Outros	2
Diversificação dos instrumentos de coleta de dados	Quantidade
Questionários	47 tipos diferentes (Estudos combinaram mais de um tipo)
Testes físicos	6 tipos diferentes

Fonte: autor

4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta revisão confirmam que a relação entre a prática de atividade física e a imagem corporal é, de modo geral, positiva, como apontado por diversos estudos (Jankauskiene; Urmanavicius; Baceviciene, 2023; Manzano-Sánchez *et al.*, 2022; Sollerhed *et al.*, 2021). A prática regular de atividade física tende a impactar de forma positiva a satisfação e a percepção da imagem corporal, tanto em meninos quanto em meninas, sendo essas dimensões mediadas por fatores como o tipo de exercício, contexto sociocultural e as expectativas em relação ao próprio corpo.

Entretanto, a relação entre atividade física e imagem corporal não é linear. Embora muitos estudos mostrem uma correlação positiva entre esses fatores, há pesquisas que não encontraram uma associação clara (Bordeleau *et al.*, 2022; Fernández-Bustos *et al.*, 2019a; Rivera-Ochoa *et al.*, 2021). Essa discrepância pode ser explicada pela complexidade da imagem corporal, que não é determinada exclusivamente pelo nível de atividade física, mas também por fatores sociais, culturais e psicológicos, como os padrões de beleza impostos pela mídia e a internalização dessas normas (Dias *et al.*, 2021).

Destaca-se que meninos tendem a realizar mais atividade física semanalmente do que meninas, sendo que a prática física está associada a menor insatisfação corporal, especialmente entre eles (Fernández-Bustos *et al.*, 2019a; Gonzaga *et al.*, 2023). Enquanto meninos desejam um corpo maior, mais “forte”, meninas relatam maior desejo de perder peso, independentemente do IMC (Índice de Massa Corporal), sugerindo uma relação entre insatisfação corporal e gênero. A diferença de gênero em relação à percepção da imagem corporal e aos níveis de atividade física é um aspecto amplamente observado na literatura (Dias *et al.*, 2021; Fernández-Bustos *et al.*, 2019a; Lebek; Knapik, 2023). As meninas tendem a apresentar maior insatisfação corporal e menores níveis de atividade física, o que indica que as intervenções precisam considerar a relação da imagem corporal com a diferenciação de gênero. Essas diferenças são resultados de construções culturais que perpetuam expectativas distintas sobre o corpo de meninos e meninas (Fischetti *et al.*, 2020; Gaddad *et al.*, 2018; Gonzaga *et al.*, 2023; Jankauskiene; Urmanavicius; Baceviciene, 2023).

Em certos contextos, como o estudo realizado na Suécia por Sollerhed e colaboradores (2022), meninas reportaram praticar mais atividade física que meninos, o que vai de encontro ao padrão comum de menor envolvimento das meninas em exercícios. Isso nos faz refletir sobre a variabilidade das experiências de imagem corporal e atividade física em diferentes contextos culturais, indicando que generalizações podem ser imprecisas.

Em relação à aptidão física, ela é frequentemente apontada como um marcador confiável para a avaliação da imagem corporal, e estudos mostram que adolescentes com maior aptidão física tendem a apresentar maior satisfação corporal (Kleszczewska *et al.*, 2017; Latino *et al.*, 2019; Laudańska-Krzemińska *et al.*, 2020; Rivera-Ochoa *et al.*, 2021). Embora a prática de atividade física seja amplamente recomendada, é importante destacar o risco de comportamentos compulsivos. A prática excessiva de exercícios pode ser utilizada como uma estratégia compensatória para controle de peso, estando associada a transtornos alimentares (Hausenblas; Cook; Chittester, 2008). Outro ponto importante é que adolescentes com questões de saúde mental, como depressão, ansiedade ou até mesmo preocupação excessiva com a aparência corporal, têm maior dificuldade em aderir a programas de exercício físico, o que indica a necessidade de que as intervenções validem as dimensões psicológicas em seus programas (Alberga *et al.*, 2019). Neste caso, o desafio seria o de desenvolver intervenções que visem integrar o componente da saúde mental em seu planejamento, ao invés de priorizarem exclusivamente o aspecto físico, como o emagrecimento, por exemplo. Em outras palavras, o exercício físico, embora importante, precisa ser pensado como parte de uma estratégia maior que também atenda às necessidades emocionais dos adolescentes.

A relação entre atividade física e imagem corporal também varia de acordo com fatores socioeconômicos e culturais. Estudos realizados em países com elevado IDH sugerem que fatores como a infraestrutura urbana e o nível educacional dos pais influenciam diretamente os hábitos de atividade física, satisfação e percepção corporal (Laudańska-Krzemińska *et al.*, 2020; Sollerhed *et al.*, 2022). Adicionalmente, Bordeleau e colaboradores (2022) apontaram que variáveis como o tempo de tela e

a duração do sono também devem ser consideradas ao avaliar a imagem corporal, dado seu impacto no comportamento sedentário e na satisfação corporal.

Intervenções que promovam uma relação positiva com o próprio são fundamentais para combater distorções de imagem corporal em adolescentes (Dias *et al.*, 2021). A adoção de exercícios físicos combinados com componentes educacionais que enfatizem a legitimação e a diversidade de corpos reais, além da crítica a padrões de beleza, pode contribuir para a redução do risco de desenvolvimento de transtornos alimentares e comportamentais na adolescência e, conseqüentemente, na vida adulta (Dias *et al.*, 2021; Rivera-Ochoa *et al.*, 2021; Fischetti *et al.*, 2020). Estudos como o de Latino e colaboradores. (2019) mostram que, em apenas oito semanas, uma intervenção baseada em exercícios de força e atividades coletivas é capaz de aumentar a massa magra e a satisfação corporal em adolescentes, principalmente em meninas. Ahmad Bahathig e Abu Saad (2022) também relatam resultados positivos após uma intervenção educativa que aumentou a frequência da atividade física semanal e a satisfação com a imagem corporal em meninas. Intervenções de curta duração, no entanto, podem não ser suficientes para que os adolescentes se beneficiem dos efeitos positivos do exercício físico no longo prazo. Propostas que visam promover a autonomia dos adolescentes no gerenciamento de suas rotinas de atividade física têm se mostrado mais eficazes, especialmente quando integradas ao contexto educacional (Sollerhed *et al.*, 2021, 2022; Matilainen *et al.*, 2023; Fischetti *et al.*, 2020).

Além disso, programas que focam exclusivamente no emagrecimento, como apontado por Rivera-Ochoa e colaboradores (2021), muitas vezes acabam por não considerar as dimensões culturais e psicológicas dos adolescentes, e isso pode ter consequências negativas na adesão à prática de exercícios, especialmente entre adolescentes com questões de saúde mental. Nesse sentido, é fundamental refletir sobre como essas intervenções podem ser ajustadas para garantir que não perpetuem a obsessão por padrões corporais, mas sim promovam a valorização de corpos diversos. A adoção de componentes educacionais voltados para a conscientização dos impactos negativos da mídia social na imagem corporal também se mostra de fundamental importância nesse contexto (Bordeleau *et al.*, 2022). O impacto negativo da exposição à mídia social na imagem corporal já foi evidenciado em estudos passados. Essa exposição seria o fator principal na contribuição da insatisfação corporal entre adolescentes, principalmente meninas. As mídias sociais colaboram com a idealização de corpos entre adolescentes, influenciando na busca de um corpo magro para as meninas ou um corpo forte para os meninos, conforme evidenciado e discutido em diversos estudos (Keles; Mccrae; Grealish, 2020; Mallick; Ray; Mukhopadhyay, 2014; Matias *et al.*, 2019; Rodgers; Mclean; Paxton *et al.*, 2015).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo revelou uma interação complexa e multifacetada entre atividade física e imagem corporal. A prática regular de atividade física tende a impactar positivamente tanto a percepção quanto a satisfação corporal em adolescentes. Entretanto, esta

relação não é linear. Além disso, aptidão física mostrou ser um importante marcador na avaliação da imagem corporal. Adolescentes com maior aptidão cardiorrespiratória tendem a apresentar maior satisfação corporal. Além disso, os achados reforçam as diferenças de gênero na imagem corporal. Meninos tendem a idealizar a construção de um corpo mais forte, enquanto meninas mostram maior preocupação com a perda de peso, independentemente do Índice de Massa Corporal (IMC), sendo essas as mais insatisfeitas com o próprio corpo, além de praticarem com menos frequência atividade física.

A análise revelou ainda uma grande diversidade de instrumentos de coleta de informações, com 41 tipos diferentes de questionários sendo utilizados para avaliar tanto a percepção e satisfação da imagem corporal quanto a prática de atividade física. Essa diversidade destaca a necessidade de uma certa padronização dos instrumentos, para maior clareza e definição das informações coletadas.

Em suma, a Educação Física escolar se apresenta como um espaço privilegiado para o desenvolvimento para a educação crítica sobre padrões corporais idealizados, pois permite que os alunos experimentem diferentes práticas corporais, discutam conceitos de imagem corporal e construam uma relação positiva com o próprio corpo. Além disso, ao integrar esta temática ao currículo, é possível favorecer reflexões sobre pressões estéticas e os impactos da atividade física na saúde mental, promovendo autonomia e criticidade ao pensar o corpo e a influência da cultura e sociedade sobre ele.

REFERÊNCIAS

- AHMAD BAHATHIG, Abeer; ABU SAAD, Hazizi. The effects of a physical activity, nutrition, and body image intervention on girls in intermediate schools in Saudi Arabia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 18, p. 11314, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph191811314>
- AHORSU, Daniel K. *et al.* Mediating roles of psychological distress, insomnia, and body image concerns in the association between exercise addiction and eating disorders. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 16, p. 2533-2542, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414543>
- ALBERGA, A. S. *et al.* Understanding low adherence to an exercise program for adolescents with obesity: the HEARTY trial. **Obesity Science & Practice**, v. 5, n. 5, p. 437-448, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/osp4.357>
- ASSUNÇÃO, Sheila S. M.; CORDÁS, Taki A.; ARAÚJO, Luiz A. S. B. Atividade física e transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 29, n. 1, p. 4-13, 2002.
- AVALOS, Laura; TYLKA, Tracy L.; WOOD-BARCALOW, Nichole. The body appreciation scale: development and psychometric evaluation. **Body Image**, v. 2, p. 285-297, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- BIRGISSON, Ottar *et al.* Adolescent mental health and cardiorespiratory fitness: A comparison of two cohorts 12 years apart. **PLoS ONE**, v. 19, n. 5, e0300810, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300810>

BORDELEAU, Manon *et al.* Body image and health-related behaviors among FitSpirit participants. **BMC Public Health**, v. 22, p. 1764, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14131-7>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf.

CYRULNIK, Boris. **Os patinhos feios**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

D'ANNA, Giulio *et al.* Longitudinal evolution of physical activity type and eating and weight concerns among adolescents. **Eating and Weight Disorders**, v. 29, p. 75, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01696-y>

DELGADO-FLOODY, Pedro *et al.* Negative physical self-concept is associated to low cardiorespiratory fitness, negative lifestyle and poor mental health in Chilean schoolchildren. **Nutrients**, v. 14, n. 13, p. 2771, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu14132771>.

DIAS, Sara Simões *et al.* Association between food choices motivators and physical activity in body image (dis)satisfaction in Portuguese adolescents. **Frontiers in Public Health**, v. 9, p. 651228, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.651228>

DOGRA, Shilpa *et al.* The association of physical activity with depression and stress among post-secondary school students: a systematic review. **Mental Health and Physical Activity**, v. 14, p. 146-156, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.11.001>

FERNÁNDEZ-BUSTOS, Juan G. *et al.* Body dissatisfaction in adolescents: Differences by sex, BMI and type and organisation of physical activity. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 17, p. 3109, 2019a. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph16173109>

FERNÁNDEZ-BUSTOS, Juan G. *et al.* Effect of physical activity on self-concept: theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 1537, 2019b. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>

FISCHETTI, Francesco *et al.* Gender differences in body image dissatisfaction: the role of physical education and sport. **Journal of Human Sport and Exercise**, v. 15, n. 2, p. 241-250, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.01>

GADDAD, Preeti *et al.* Relationship of physical activity with body image, self-esteem, sedentary lifestyle, body mass index and eating attitude in adolescents: A cross-sectional observational study. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, v. 7, n. 4, p. 775-779, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_114_18

GONÇALVES, Carolina O.; CAMPANA, Angela N.; TAVARES, Maria C. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. **Motricidade**, v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023632008.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2025.

GONZAGA, Isadora *et al.* Secular trends in body image dissatisfaction and associated factors among adolescents (2007–2017/2018). **PLoS ONE**, v. 18, n. 1, p. e0280520, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280520>

HAUSENBLAS, Heather A.; COOK, Brian J.; CHITTESTER, Nickles I. Can exercise treat eating disorders? **Exercise and Sport Sciences Reviews**, v. 36, n. 1, p. 43–47, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1097/jes.0b013e31815e4040>

- JANKAUSKIENE, Rasa; BACEVICIENE, Migle; TRINKUNIENE, Laima. Examining body appreciation and disordered eating in adolescents of different sports practice: Cross-sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 11, p. 4044, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17114044>
- JANKAUSKIENE, Rasa; URMANAVICIUS, Danielius; BACEVICIENE, Migle. Association between motivation in physical education and positive body image: Mediating and moderating effects of physical activity habits. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 1, p. 464, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20010464>
- KELES, Betül; MCCRAE, Niall; GREALISH, Annmarie. The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents: a systematic review. **International Journal of Adolescence and Youth**, v. 25, n. 1, p. 79–93, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- KLESZCZEWSKA, Dorota *et al.* Physical activity, BMI and body weight perception among 15-year-old boys and girls in Poland in the light of international comparisons. **Developmental Period Medicine**, v. 21, n. 3, p. 235–247, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8522953/>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- LATINO, Francesca *et al.* Multilateral training improves body image perception in female adolescents. **Journal of Human Sport and Exercise**, v. 14, n. 4proc., p. S927-S936, 2019. DOI: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.55>
- LAUDAŃSKA-KRZEMIŃSKA, Ida. Physical activity, physical fitness and the sense of coherence-their role in body acceptance among Polish adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 16, p. 5791, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17165791>
- LEPPÄNEN, Marja H. *et al.* Body mass index, physical activity, and body image in adolescents. **Children**, v. 9, n. 2, p. 202, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/children9020202>
- ŁEBEK, Ewelina; KNAPIK, Andrzej. Body image and physical activity and the diet of Polish youth aged 15–18. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 3213, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20043213>
- MALLICK, Nadira; RAY, Subja; MUKHOPADHYAY, Susmita. Eating behaviours and body weight concerns among adolescent girls. **Advances in Public Health**, v. 2014, n. 1, art. 257396, 8 p., 2014. DOI: <https://doi.org/10.1155/2014/257396>
- MANZANO-SÁNCHEZ, David *et al.* Analysis of adolescent physical activity levels and their relationship with body image and nutritional habits. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 5, p. 3064, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19053064>
- MATIAS, Thiago S. *et al.* Clustering of obesogenic behaviors and association with body image among Brazilian adolescents in the national school-based health survey (PeNSE 2015). **Preventive Medicine Reports**, v. 16, p. 101000, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101000>
- MATILAINEN, Noora *et al.* Longitudinal study on correlations between body image, physical activity, and the subjective well-being among adolescents aged 14-16. **The Journal of School Nursing**, v. 41, n. 4, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1177/10598405231191281>
- MORENO-DÍAZ, Maria Isabel *et al.* Physical activity, body composition, physical fitness, and body dissatisfaction in physical education of Extremadura adolescents: An exploratory study. **Children**, v. 11, n. 1, p. 83, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/children11010083>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Atividade física e saúde na Europa: evidências para a ação**. Porto: Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, 2006.

RIVERA-OCHOA, Maria *et al.* Body dissatisfaction and its association with health-related factors in rural and urban Mexican adolescents from the state of Jalisco. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 22, p. 12215, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182212215>

RODGERS, Rachel F.; MCLEAN, Siân A.; PAXTON, Susam J. Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: implications for the tripartite influence model. **Developmental Psychology**, v. 51, n. 5, p. 706–713, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1037/dev0000013>

ROSEN, James C.; OROSAN, Pam; REITER, Jeff. Cognitive behavior therapy for negative body image in obese women. **Behavior Therapy**, v. 26, n. 1, p. 25-42, 1995. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80081-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80081-4)

SACKETT, David L. *et al.* **Evidence-based medicine: how to practice and teach EBM**. 2. ed. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2000

SANTOS, Cristina M. C.; PIMENTA, Cibele A. M.; NOBRE, Moacyr R. C. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 508–511, maio/jun. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>

SAIKALI, Carolina J. *et al.* Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 31, n. 4, p. 164–166, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832004000400006>

SCHULTHEISZ, Thais S. D. V.; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013. Disponível em: https://www.academia.edu/12178758/AUTOESTIMA_CONCEITOS_CORRELATOS_E_AVALIA%C3%87%C3%95ES. Acesso em: 15 mar. 2025.

SMOLAK, Linda. Body image development in childhood. In: CASH, Thomas F.; SMOLAK, Linda (ed.). **Body image: a handbook of science, practice, and prevention**. 2. ed. New York: The Guilford Press, 2011.

SOLLERHED, Ann-Christin *et al.* Physical activity levels, perceived body appearance, and body functioning in relation to perceived wellbeing among adolescents. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 4, art. 830913, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.830913>

SOLLERHED, Ann-Christin *et al.* Subjective health, physical activity, body image and school wellbeing among adolescents in South of Sweden. **Nursing Reports**, v. 11, n. 4, p. 811–822, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nursrep11040076>

SPURR, Shelley; BERRY, Lois; WALKER, Keith. Exploring adolescent views of body image: the influence of media. **Issues in Comprehensive Pediatric Nursing**, v. 36, n. 1-2, p. 17–36, 2013. DOI: <https://doi.org/10.3109/01460862.2013.776145>

TAVARES, Maria da Consolação C. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento**. São Paulo: Manole, 2003.

THOMPSON, Joel K.; GARDNER, R. Measuring perceptual body image among adolescents and adults. In: CASH, Thomas; PRUZINSKY, Thomas (ed.). **Body Image: a handbook of theory, research & clinical practice**. New York: Guilford, 2002. p. 135-141.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>

Abstract: The objective of the study was to analyze the relationship between physical activity and body image in adolescents. This is an integrative review. The search was conducted in the PubMed, Web of Science, and Scielo databases, including observational and experimental studies (between 2016-2025) with adolescents aged 12 to 18 years. It was observed that regular physical activity tends to positively impact body image satisfaction and perception, but this relationship is not linear. Gender differences were evident: girls showed greater body dissatisfaction and a desire to lose weight, while boys tended to desire a larger body. Adolescents with higher physical fitness demonstrated greater body satisfaction. It is concluded that the interaction between physical activity and body image is complex and multifaceted, and sociocultural, socioeconomic, and gender contexts are determinants in this relationship.

Keywords: Physical activity. Body image. Adolescents. Body dissatisfaction.

Resumen: El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la actividad física y la imagen corporal en adolescentes. Se trata de una revisión integrativa. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed, Web of Science y Scielo, incluyendo estudios observacionales y experimentales (entre 2016-2025) con adolescentes de 12 a 18 años. Se observó que la práctica regular de actividad física tiende a impactar positivamente la satisfacción y percepción de la imagen corporal, pero esta relación no es lineal. Las diferencias de género fueron evidentes: las niñas presentaron mayor insatisfacción corporal y deseo de perder peso, mientras que los niños tendieron a desear un cuerpo más grande. Los adolescentes con mayor aptitud física demostraron una mayor satisfacción corporal. Se concluye que la interacción entre actividad física e imagen corporal es compleja y multifacética, y que el contexto sociocultural, socioeconómico y de género son determinantes en esta relación.

Palabras clave: Actividad física. Imagen corporal. Adolescentes. Insatisfacción corporal.

LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja corretamente citado. Mais informações em: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declararam que não existe nenhum conflito de interesses neste trabalho.

CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

Willian Pedrini: Conceitualização, Curadoria de dados, Análise formal, Investigação, Metodologia, Administração do projeto, Validação, Visualização, Escrita - esboço original.

Adroaldo Cezar Araujo Gaya (*In memoriam*): Conceitualização, Supervisão e Escrita - revisão e edição. Professor Dr. Adroaldo Gaya estava na posição de orientador deste artigo, fruto de uma dissertação de mestrado, do aluno Willian Pedrini. Prof. Adroaldo faleceu em outubro de 2024, pouco antes do fim desta pesquisa.

Graciele Sbruzzi: Supervisão e Escrita - revisão e edição.

FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Os dados de pesquisa estão disponíveis no corpo do documento.

COMO REFERENCIAR

PEDRINI, Willian; GAYA, Adroaldo; SBRUZZI, Graciele. Atividade física e imagem corporal: uma revisão integrativa. **Movimento**, v. 31, p. e31069, jan./dez. 2025.

DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.146480>

RESPONSABILIDADE EDITORIAL

 Alex Branco Fraga*

 Ana Paula Dahlke*

 Elisandro Schultz Wittizorecki*

 Mauro Myskiw*

 Raquel da Silveira*

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.