

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E SAÚDE EMOCIONAL EM ADOLESCENTES ESCOLARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, BODY IMAGE PERCEPTION AND EMOTIONAL HEALTH IN SCHOOL ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, PERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL Y SALUD EMOCIONAL EN ADOLESCENTES EN EDAD ESCOLAR: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

Sidinei da Silva Araujo¹, Luciano Ferreira Bittencourt², Danilo Peneluc Pita Bomfim³, Fernanda Caroline Cerqueira Palmeira⁴, Gilmara Conceição da Silva Dórea⁵, Jonathan Leonardo Santos Junior⁶, Jaiele Gomes da Silva Souza⁷, Antônio Carlos Santos Silva Pinheiro⁸

DOI: 10.54899/dcs.v23i94.6781

Recibido: 24/07/2026 | Aceptado: 18/08/2026 | Publicación en línea: 25/08/2026.

RESUMO

A adolescência é marcada por transformações corporais, psicológicas e sociais que repercutem sobre hábitos de vida e saúde. Este estudo analisou, por meio de revisão integrativa, as evidências sobre as relações entre nível de atividade física, percepção da imagem corporal e saúde emocional em adolescentes escolares, com ênfase em estudos fundamentados na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). A revisão foi organizada em seis etapas, com buscas realizadas em SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE, Portal de Periódicos CAPES e Google Scholar, considerando artigos publicados entre 2020 e 2025. A amostra final reuniu quatro estudos, submetidos à síntese temática. Os achados indicam associação entre maior atividade física, melhor percepção corporal e indicadores mais favoráveis de autoestima e bem-estar, enquanto insuficiência de atividade física, comportamento sedentário, pressão estética, hábitos alimentares inadequados e fragilidades relacionais aparecem associados à insatisfação corporal e ao sofrimento emocional. A literatura também evidencia a natureza multifatorial da imagem corporal e o papel de fatores

¹ Mestrando em Educação Física, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.
E-mail: sidaraujocoach@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-3974-5332>

² Mestre em Letras, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.
E-mail: kalu1601@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1158-0758>

³ Mestrando em Educação Física, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.
E-mail: profdanilopeneluc@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-3271-583X>

⁴ Mestra em Educação Física, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.
E-mail: fernanda.cerqueira@ifbaiano.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4238-413X>

⁵ Mestranda em Educação Física, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.
E-mail: gilmarasilvadorea@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5280-2080>

⁶ Especialista em Fisiologia do Exercício, Universidade do Vale do Itajaí (UNIASSELVI), Jequié, Bahia, Brasil.
E-mail: prof.jonathanjr@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-2935-501X>

⁷ Mestranda em Educação Física, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.
E-mail: Jaiele.souza@enova.educacao.ba.gov.br Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-8624-1408>

⁸ Doutor em Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Bahia, Brasil.
E-mail: antonio.silva@uesb.edu.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5012-6398>

familiares, escolares e socioculturais. Conclui-se que atividade física, imagem corporal e saúde emocional devem ser compreendidas de forma integrada e que a Educação Física Escolar possui potencial estratégico para promover saúde, valorizar a diversidade corporal e construir experiências de movimento inclusivas e críticas.

Palavras-chave: Adolescência. Atividade Física. Imagem Corporal. Saúde Emocional. Educação Física Escolar.

ABSTRACT

Adolescence is characterized by bodily, psychological, and social changes that affect health-related behaviors and well-being. This study analyzed, through an integrative literature review, evidence on the relationships among physical activity level, body image perception, and emotional health in school adolescents, emphasizing studies based on the Brazilian National School Health Survey (PeNSE). The review followed six methodological stages, with searches conducted in SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE, the CAPES Journals Portal, and Google Scholar, considering articles published from 2015 to 2025. The final sample comprised five studies submitted to thematic synthesis. Findings indicate an association between higher physical activity, more positive body image, and more favorable indicators of self-esteem and well-being, whereas insufficient physical activity, sedentary behavior, aesthetic pressure, unhealthy eating habits, and relational vulnerabilities are associated with body dissatisfaction and emotional distress. The literature also highlights the multifactorial nature of body image and the influence of family, school, and sociocultural factors. It is concluded that physical activity, body image, and emotional health should be understood in an integrated manner and that School Physical Education has strategic potential to promote health, value body diversity, and foster inclusive and critical movement experiences.

Keywords: Adolescence. Physical Activity. Body Image. Emotional Health. School Physical Education.

RESUMEN

La adolescencia se caracteriza por transformaciones corporales, psicológicas y sociales que impactan el estilo de vida y la salud. Este estudio analizó, mediante una revisión integradora, la evidencia sobre las relaciones entre el nivel de actividad física, la percepción de la imagen corporal y la salud emocional en adolescentes escolares, con énfasis en estudios basados en la Encuesta Nacional de Salud Escolar (PeNSE). La revisión se organizó en seis etapas, con búsquedas realizadas en SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE, CAPES Journals Portal y Google Scholar, considerando artículos publicados entre 2020 y 2025. La muestra final comprendió cuatro estudios, los cuales fueron sometidos a síntesis temática. Los hallazgos indican una asociación entre mayor actividad física, mejor percepción corporal e indicadores más favorables de autoestima y bienestar, mientras que la actividad física insuficiente, el comportamiento sedentario, la presión estética, los hábitos alimentarios inadecuados y la fragilidad relacional parecen estar asociados con la insatisfacción corporal y el malestar emocional. La literatura también resalta la naturaleza multifactorial de la imagen corporal y el papel de los factores familiares, escolares y socioculturales. Se concluye que la actividad física, la imagen corporal y la salud emocional deben entenderse de forma integrada, y que la educación física escolar tiene un potencial estratégico para promover la salud, valorar la diversidad corporal y construir

experiencias de movimiento inclusivas y críticas.

Palabras clave: Adolescencia. Actividad Física. Imagen Corporal. Salud Emocional. Educación Física Escolar.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma fase estratégica do desenvolvimento humano, marcada por transformações biológicas, psicológicas, cognitivas e sociais que repercutem na formação da identidade, nos hábitos de vida e nas condições de saúde. A Organização Mundial da Saúde define essa etapa como o período entre 10 e 19 anos e destaca sua relevância para a consolidação de comportamentos que podem permanecer ao longo da vida (Who, 2023). Nesse processo, as mudanças decorrentes da puberdade se articulam às influências familiares, escolares, culturais e midiáticas, tornando os adolescentes particularmente sensíveis às experiências relacionadas ao corpo, à atividade física, à alimentação e à saúde emocional.

Entre os desafios contemporâneos de saúde nessa população destacam-se a insuficiência de atividade física, a ampliação do comportamento sedentário, a insatisfação com a imagem corporal e o sofrimento emocional. Esses fenômenos não se distribuem de forma independente: relacionam-se às condições de vida, às relações sociais, aos padrões estéticos e às oportunidades de participação em práticas corporais. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde reconhecem a atividade física como componente importante da promoção da saúde e recomendam, para adolescentes, a acumulação diária de pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (Oms, 2020).

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), constitui uma das principais fontes de informação sobre comportamentos e condições relacionadas à saúde de estudantes da Educação Básica. Suas diferentes edições permitem acompanhar indicadores relativos à atividade física, comportamento sedentário, alimentação, saúde mental, imagem corporal e outros fatores associados às condições de vida dos adolescentes (Brasil, 2016, 2021, 2025). A continuidade da pesquisa amplia as possibilidades de leitura das mudanças ocorridas entre diferentes períodos e fornece evidências

relevantes para políticas públicas e ações escolares.

A Base Nacional Comum Curricular reconhece a Educação Física como componente curricular vinculado às diferentes manifestações da cultura corporal, --incluindo esportes, jogos, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura (Brasil, 2018). Tal perspectiva amplia o repertório de experiências e favorece a construção de conhecimentos sobre o corpo, o movimento, a saúde, a diversidade e a convivência. Constitui-se, sobremaneira, em espaço de leitura crítica dos discursos sociais sobre corpo, padrões de beleza, representações de masculinidade e feminilidade, publicidade, redes sociais, dietas, consumo e práticas de transformação corporal. Essa abordagem conecta a aula para a lógica de compreensão do corpo, permitindo aos estudantes analisar como determinados padrões são produzidos, difundidos e naturalizados.

As evidências reforçam a perspectiva - se a insatisfação corporal se associa a sofrimento emocional, sedentarismo, comportamentos alimentares inadequados e pior percepção de saúde - a escola precisa constituir um ambiente de proteção, e não mais um espaço de reprodução de estigmas. A contribuição da Educação Física para a saúde adolescente é simultaneamente corporal, pedagógica e social. Trata-se de favorecer experiências em que o estudante possa mover-se, compreender o que faz, reconhecer seus limites e potencialidades e construir uma relação mais autônoma e crítica com o próprio corpo, por meio de práticas que valorizem diferentes corpos, combatam a humilhação e o bullying relacionados à aparência, promovam participação e ampliem o sentido das práticas corporais.

Apesar do crescimento da produção científica, ainda predominam estudos que analisam isoladamente atividade física, imagem corporal ou saúde emocional. Também são menos frequentes as análises que articulam essas dimensões e discutem suas implicações pedagógicas. Diante disso, esta revisão integrativa tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre as relações entre nível de atividade física, percepção da imagem corporal e saúde emocional em adolescentes escolares, com ênfase em estudos fundamentados na PeNSE, discutindo suas implicações para a promoção da saúde e para a Educação Física Escolar.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A imagem corporal ocupa lugar central nesse debate. Trata-se de um construto multidimensional que envolve percepções, crenças, sentimentos e comportamentos relacionados ao próprio corpo, sendo influenciado por experiências individuais e por padrões socioculturais

(Cash, 2012). Schilder (1999) já compreendia a imagem corporal como uma representação mental construída a partir das experiências vividas; perspectivas posteriores ampliaram esse entendimento ao incorporar crenças, sentimentos, atitudes e comportamentos relacionados ao corpo. Durante a adolescência, as transformações corporais e a intensificação das comparações sociais podem aumentar a vulnerabilidade à insatisfação corporal. Grogan (2016) destaca que modelos de beleza socialmente valorizados, reforçados pelos meios de comunicação e pelas redes sociais, participam da construção das expectativas que os jovens elaboram sobre seus corpos.

Estudos baseados na PeNSE indicam mudanças relevantes nesse cenário. Antunes e Lisboa (2024) identificaram alterações na autopercepção corporal dos adolescentes brasileiros entre 2009 e 2019, com redução da percepção de adequação corporal e diferenças importantes entre meninas e meninos. Outros estudos apontam que as repercussões da insatisfação corporal ultrapassam a dimensão estética, tendo em vista que foi identificada associação entre insatisfação corporal e atitudes extremas relacionadas ao controle do peso, insatisfação corporal, dificuldades com a qualidade do sono e percepção distorcida da própria saúde (Claro; Santos; Oliveira-Campos, 2014; Matias *et al.*, 2020).

A atividade física também mantém relação relevante com a percepção corporal. A literatura revisada por Yamasaki e Porfírio (2022) indica que adolescentes fisicamente ativos tendem a apresentar maior satisfação corporal e melhores indicadores de autoestima. Entretanto, a própria prática corporal pode assumir sentidos ambivalentes quando orientada exclusivamente pela busca de padrões estéticos, pelo emagrecimento ou pelo ganho de massa muscular. Assim, o debate sobre atividade física precisa ultrapassar a perspectiva do gasto energético e considerar as motivações, os significados sociais e as experiências produzidas no corpo.

Nesse contexto, a Educação Física Escolar possui potencial estratégico. A área não se reduz ao desenvolvimento da aptidão física ou ao ensino técnico dos esportes: pode favorecer o acesso às diferentes manifestações da cultura corporal, a participação, a autonomia e a reflexão crítica sobre corpo, saúde, movimento e sociedade (Betti, 2018; Bracht, 2019; Darido, 2022). Uma Educação Física comprometida com a formação integral pode contribuir para ambientes escolares mais inclusivos, para a valorização da diversidade corporal e para relações mais saudáveis com o movimento

A promoção da saúde, portanto, não deve significar transformar a aula em prescrição de exercícios ou em espaço de vigilância do peso corporal. O compromisso pedagógico é mais amplo: criar condições para que os estudantes compreendam a relação entre corpo, movimento,

cultura e sociedade e desenvolvam autonomia para fazer escolhas relacionadas à saúde. Experiências diversificadas, cooperativas e inclusivas podem ampliar a participação, fortalecer a autoestima e favorecer uma relação menos normativa com o corpo (Betti, 2018; Darido, 2022).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, abordagem que permite reunir e sintetizar resultados de estudos com diferentes delineamentos e produzir uma compreensão abrangente de determinado fenômeno (Mendes; Silveira; Galvão, 2008). A escolha desse método mostrou-se adequada ao objetivo de articular evidências epidemiológicas, aspectos psicossociais e contribuições pedagógicas relacionados à atividade física, à imagem corporal e à saúde emocional na adolescência.

A revisão foi organizada em seis etapas: definição da questão norteadora; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; busca e seleção dos estudos; extração das informações; análise crítica e síntese; e apresentação dos resultados (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A questão norteadora foi estruturada em torno da seguinte questão: “quais evidências científicas apontam relações entre nível de atividade física, percepção da imagem corporal e saúde emocional em adolescentes escolares, especialmente em estudos fundamentados nos dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar?”. Assim, foi utilizado a estratégia PICO, considerando como população (P) adolescentes escolares; como exposição (I) nível adequado/maior atividade física; como comparação (C), baixa/insuficiente atividade física ou comportamento sedentário; e como desfechos (O) percepção da imagem corporal e indicadores de saúde emocional.

As buscas foram realizadas entre junho de 2025 e agosto de 2026 nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed/MEDLINE, Portal de Periódicos CAPES e Google Scholar, este último utilizado como fonte complementar. Foram empregados descritores em português e inglês relacionados a adolescente, atividade física, imagem corporal, saúde emocional, saúde mental, Educação Física Escolar e PeNSE, combinados por operadores booleanos AND e OR.

Foram considerados elegíveis artigos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis integralmente em português ou inglês, que investigassem adolescentes escolares e abordassem atividade física, imagem corporal, saúde emocional ou associações entre essas dimensões,

especialmente quando utilizassem dados da PeNSE. Foram excluídos registros duplicados, resumos simples, editoriais, dissertações, teses, revisões narrativas sem descrição metodológica, estudos com população distinta da adolescente escolar e trabalhos sem relação direta com o objetivo da revisão.

A síntese foi realizada por análise temática, com identificação de categorias convergentes: imagem corporal; atividade física; comportamento sedentário; saúde emocional; fatores familiares e socioculturais; e papel da Educação Física Escolar. A interpretação buscou ultrapassar a descrição individual dos resultados, estabelecendo relações entre os achados e identificando convergências, divergências e lacunas da produção científica. Ressalta-se, contudo, que a presente revisão não pretendeu realizar uma revisão sistemática nem meta-análise, razão pela qual a síntese dos achados é predominantemente qualitativa e interpretativa.

Ademais, durante o processo de elaboração deste manuscrito, foram utilizadas ferramentas de inteligência artificial generativa como recurso de apoio à organização da estrutura textual, ao aprimoramento da redação acadêmica e à sistematização inicial dos elementos metodológicos da revisão. A utilização dessas ferramentas não substituiu a análise crítica dos autores, a seleção e avaliação dos estudos, a interpretação dos achados ou a tomada de decisões metodológicas e científicas. Todo o conteúdo produzido com auxílio de inteligência artificial foi revisado, validado e editado pelos autores, que assumem integral responsabilidade pelo conteúdo final do manuscrito, pela precisão das informações apresentadas e pela integridade científica do trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos critérios de seleção dos manuscritos, a amostra final da revisão foi composta por 04 estudos, apresentados nos quadros 1 e 2.

Quadro 1 – Artigos com aderência ao tema

Nº	Estudo	Autoria/ano	Delineamento	Base
1	A autopercepção da imagem corporal dos adolescentes brasileiros: análise temporal da PeNSE, 2009–2019	Antunes; Lisboa (2024)	Transversal com dados secundários	PeNSE 2009–2019
2	Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal entre adolescentes brasileiros	Linhares <i>et al.</i> (2024)	Transversal	PeNSE 2019
3	Attitudes towards body weight dissatisfaction associated with sleep quality and perceived health in adolescents	Matias <i>et al.</i> (2020)	Transversal	Escolares brasileiros
4	Imagem corporal, nível de atividade física e consumo	Yamasaki;	Revisão de	Estudos da

	alimentar de escolares: revisão da literatura baseada na PeNSE	Porfírio (2022)	literatura	PeNSE
--	--	-----------------	------------	-------

Fonte: elaboração dos autores com base nos estudos revisados.

Os registros recuperados foram organizados em planilha eletrônica para identificação de duplicidades e posterior triagem por título e resumo. Os estudos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura integral e avaliados segundo os critérios previamente definidos.

Quadro 2 – Síntese dos principais achados

Nº	Estudo	Dimensão	Síntese dos achados
1	A autopercepção da imagem corporal dos adolescentes brasileiros: análise temporal da PeNSE, 2009–2019	Imagem corporal	Natureza multifatorial; associação com fatores comportamentais, emocionais e sociais.
2	Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal entre adolescentes brasileiros	Atividade física	Maior atividade associa-se a indicadores mais favoráveis de satisfação corporal e bem-estar.
3	Attitudes towards body weight dissatisfaction associated with sleep quality and perceived health in adolescents	Saúde emocional	Insatisfação corporal associa-se a sofrimento emocional, baixa autoestima e pior percepção de saúde.
4	Imagem corporal, nível de atividade física e consumo alimentar de escolares: revisão da literatura baseada na PeNSE	Educação Física Escolar	Potencial para promoção da saúde, diversidade corporal, autonomia e participação.

Fonte: elaboração dos autores com base nos estudos revisados.

A extração dos dados considerou autoria, ano de publicação, delineamento, população, base de dados, objetivo e principais contribuições. A análise dos 04 estudos elencados para compor o *corpus*, permitiu identificar 03 (três) núcleos temáticos relacionados a temática: (1) Imagem corporal na adolescência: construção social e repercussões para a saúde; (2) Atividade física, comportamento sedentário e saúde emocional; e (3) Implicações para a promoção da saúde e agenda de pesquisa.

Imagem Corporal na Adolescência: Construção Social e Repercussões para a Saúde

A análise dos cinco estudos incluídos evidencia que a imagem corporal não pode ser reduzida à avaliação individual da aparência. Trata-se de um fenômeno multidimensional, atravessado por componentes perceptivos, cognitivos, afetivos e comportamentais e continuamente reconstruído nas relações com o ambiente social.

A adolescência intensifica esse processo porque as transformações da puberdade tornam

o corpo mais visível na experiência subjetiva e nas relações entre pares. Crescimento acelerado, mudanças hormonais e alterações da composição corporal podem ampliar comparações sociais e expectativas sobre aparência. Quando essas mudanças são confrontadas com modelos corporais idealizados, podem emergir sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insatisfação corporal.

No contexto brasileiro, Antunes e Lisboa (2024) identificaram mudanças na autopercepção corporal entre 2009 e 2019, indicando redução da proporção de adolescentes que percebiam seu corpo como adequado e diferenças segundo o sexo. Linhares *et al.* (2024) também identificaram elevada prevalência de insatisfação corporal e associações com atividade física, alimentação, sofrimento emocional e características do ambiente familiar. A convergência desses resultados reforça a natureza multifatorial do fenômeno: a percepção corporal resulta da interação entre características individuais e condições sociais de produção da experiência do corpo.

As diferenças entre meninas e meninos merecem atenção, mas não devem ser interpretadas como simples efeitos biológicos do sexo. Os padrões corporais socialmente valorizados são distintos e expressam expectativas de feminilidade e masculinidade que atravessam alimentação, atividade física e modos de apresentação do corpo. A pressão estética, portanto, não atua de maneira uniforme; ela se articula às normas culturais que definem quais corpos são desejáveis, aceitáveis ou reconhecidos socialmente.

As mídias digitais acrescentam outra camada a esse processo. A exposição frequente a imagens idealizadas favorece comparação social e internalização de padrões de beleza pouco realistas. Em adolescentes, essa dinâmica pode intensificar a preocupação com aparência e contribuir para práticas de controle corporal pouco saudáveis. A questão, portanto, não é demonizar as redes sociais, mas compreender criticamente os discursos e as imagens que circulam nelas e seus efeitos sobre a relação dos jovens com seus corpos.

As repercussões da insatisfação corporal ultrapassam a dimensão estética. Estudo realizado por Matias *et al.* (2020), apontaram relação com pior qualidade do sono e pior percepção da própria saúde. Linhares *et al.* (2024) acrescentaram associações com sofrimento emocional. Em conjunto, esses achados indicam que a experiência negativa do corpo pode integrar um circuito de vulnerabilidades que envolve comportamento, saúde emocional e qualidade de vida.

O ambiente familiar também aparece como elemento relevante. Relações familiares mais próximas e experiências de convivência e apoio podem funcionar como fatores protetores,

enquanto contextos de fragilidade relacional podem ampliar a vulnerabilidade. Isso reforça que intervenções centradas exclusivamente no indivíduo são insuficientes: a promoção de uma relação saudável com o corpo precisa envolver redes de convivência, escola, família e políticas públicas.

Atividade Física, Comportamento Sedentário e Saúde Emocional

Os estudos analisados apontam associação consistente entre atividade física e indicadores positivos de percepção corporal e bem-estar. Yamasaki e Porfírio (2022), ao revisarem evidências baseadas na PeNSE, identificaram maior satisfação corporal entre adolescentes fisicamente ativos. Esse resultado dialoga com a perspectiva de Nahas (2021), para quem a atividade física produz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais e deve ser compreendida como componente de um estilo de vida ativo, e não apenas como estratégia de prevenção de doenças.

A relação, entretanto, não é linear. A prática corporal pode favorecer autoestima, competência percebida e bem-estar quando orientada pelo prazer, pela participação e pela promoção da saúde. Quando subordinada exclusivamente à transformação estética do corpo, pode reproduzir a mesma lógica de insatisfação que se pretende enfrentar. Essa distinção é especialmente importante na adolescência, período em que a atividade física pode ser incorporada tanto como experiência de autonomia e sociabilidade quanto como instrumento de controle do peso e adequação a padrões corporais.

A insuficiência de atividade física e o comportamento sedentário constituem, por sua vez, importantes desafios. A Organização Mundial da Saúde recomenda que adolescentes acumulem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa (OMS, 2020). Apesar disso, parcela expressiva dos adolescentes permanece insuficientemente ativa. A expansão do tempo de tela, a reorganização das formas de lazer e a redução das oportunidades de movimento contribuem para esse cenário.

Os dados da PeNSE e os estudos analisados sugerem que atividade física, sedentarismo e imagem corporal devem ser interpretados conjuntamente. Linhares *et al.* (2024) observaram associação entre insuficiência de atividade física e maior insatisfação corporal, além da coexistência com alimentação inadequada e sofrimento emocional. Esses resultados não permitem estabelecer causalidade, especialmente diante da predominância de delineamentos transversais, mas revelam um conjunto de relações que merece atenção no campo da promoção

da saúde.

A saúde emocional aparece como dimensão transversal. Adolescentes insatisfeitos com o corpo apresentam maior frequência de tristeza, solidão e baixa autoestima, enquanto problemas relacionados ao sono e à percepção de saúde podem acompanhar a insatisfação corporal (Matias *et al.*, 2020; Linhares *et al.*, 2024). A literatura, portanto, sugere que o corpo não é apenas objeto de avaliação estética: ele participa da construção do autoconceito, da autoestima, das relações sociais e das experiências de pertencimento.

Esse ponto exige cuidado para que a promoção da atividade física não seja capturada por discursos moralizantes ou centrados exclusivamente em peso e aparência. Uma abordagem de saúde integral precisa valorizar o movimento por seus efeitos sobre autonomia, prazer, sociabilidade, competência corporal e bem-estar. A Educação Física Escolar tem condições privilegiadas para produzir essa mudança de perspectiva, desde que abandone práticas que classificam estudantes pelo desempenho ou pelo corpo.

Implicações para a Promoção da Saúde e Agenda de Pesquisa

Os achados desta revisão possuem implicações que ultrapassam a dimensão estritamente curricular. Se a imagem corporal é construída em interação com padrões socioculturais e se sua insatisfação se associa a sofrimento emocional e comportamentos de risco, a promoção da saúde precisa atuar sobre os contextos que produzem essas experiências ((Matias *et al.*, 2020; Linhares *et al.*, 2024). Isso significa articular escola, família, serviços de saúde e políticas públicas, evitando que a responsabilidade pelo cuidado seja depositada exclusivamente sobre o adolescente.

No espaço escolar, uma primeira implicação é a necessidade de ambientes que não reproduzam estigmas relacionados ao peso, à aparência ou ao desempenho corporal. Comentários sobre corpos, comparações entre estudantes e práticas pedagógicas que hierarquizam desempenhos podem reforçar sentimentos de inadequação. A promoção da saúde requer, portanto, uma cultura escolar que reconheça a diversidade corporal e proteja os estudantes de discriminação e humilhação.

Uma segunda implicação diz respeito à educação crítica para o consumo de informações sobre corpo e saúde. A circulação de conteúdos nas redes sociais torna necessário desenvolver competências para analisar imagens, discursos de beleza, promessas de emagrecimento,

suplementos e modelos de treinamento. A Educação Física pode contribuir para essa alfabetização corporal e midiática, aproximando conhecimentos científicos das experiências concretas dos estudantes.

Uma terceira implicação envolve a interdisciplinaridade. Os achados mostram que atividade física, imagem corporal e saúde emocional atravessam diferentes campos de conhecimento ((Matias *et al.*, 2020; Linhares *et al.*, 2024). A Educação Física pode atuar em articulação com profissionais da educação e da saúde, sem perder sua especificidade, construindo ações de promoção da saúde que considerem fatores psicológicos, sociais, culturais e ambientais (Yamasaki; Porfírio, 2022).

Do ponto de vista da pesquisa, permanecem desafios metodológicos relevantes. Estudos longitudinais e análises temporais podem contribuir para compreender mudanças nos indicadores e relações entre diferentes dimensões da saúde. Também são necessários estudos que incorporem variáveis contextuais e desigualdades sociais, além de pesquisas de intervenção capazes de avaliar práticas pedagógicas concretas. A PeNSE oferece uma base privilegiada para esse avanço, mas sua utilização pode ser ampliada por análises que explorem as interseções entre diferentes indicadores e recortes territoriais.

Outra agenda necessária envolve a avaliação da Educação Física Escolar como espaço de promoção da saúde. Ainda são poucos os estudos que investigam, de forma empírica, se práticas pedagógicas inclusivas produzem mudanças na percepção corporal, na autoestima, na participação e nos níveis de atividade física. Investigações futuras podem combinar métodos quantitativos e qualitativos para compreender tanto os indicadores de saúde quanto os significados atribuídos pelos próprios adolescentes às experiências corporais.

Essa agenda desloca o foco da pergunta sobre quanto o adolescente se movimenta para uma questão mais ampla: em que condições ele se movimenta, como percebe seu corpo, quais relações sociais atravessam essa experiência e que oportunidades a escola oferece para que o movimento seja vivido de maneira saudável e significativa. É nessa passagem do comportamento isolado para o contexto de vida que uma abordagem integral da promoção da saúde ganha maior potência.

A síntese dos estudos permite identificar três núcleos articulados. O primeiro diz respeito à natureza multifatorial da imagem corporal: sua construção envolve fatores individuais, familiares, escolares, culturais e midiáticos. O segundo refere-se à relação entre atividade física e saúde: níveis adequados de movimento aparecem associados a melhores indicadores de

satisfação corporal e bem-estar, enquanto a insuficiência de atividade física e o comportamento sedentário compõem um cenário de maior vulnerabilidade. O terceiro envolve a escola, especialmente a Educação Física, como espaço capaz de produzir proteção, conhecimento e participação.

Ao mesmo tempo, os achados exigem prudência interpretativa. A predominância de estudos transversais permite identificar associações, mas limita conclusões causais. Não é possível afirmar, a partir dos estudos analisados, que a baixa atividade física provoque insatisfação corporal ou que a insatisfação corporal determine a inatividade. É mais consistente compreender essas dimensões como componentes de relações recíprocas, atravessadas por fatores sociais e contextuais.

Outra limitação refere-se à própria produção baseada na PeNSE. Embora a pesquisa constitua fonte fundamental para o monitoramento de indicadores de saúde escolar, poucos estudos articulam diferentes edições e integram simultaneamente atividade física, imagem corporal e saúde emocional. A produção revisada concentra-se, em grande medida, em análises de uma edição ou de um desfecho específico. Essa fragmentação dificulta uma compreensão mais sistêmica da experiência adolescente.

Também se observa lacuna na tradução dos achados epidemiológicos para a prática pedagógica. Os estudos mostram associações importantes, mas são menos frequentes as investigações que avaliam intervenções escolares concretas voltadas à valorização da diversidade corporal, à redução do estigma e à promoção de experiências corporais inclusivas. A Educação Física aparece como espaço estratégico, porém ainda há necessidade de maior produção empírica sobre quais práticas pedagógicas são efetivamente capazes de produzir esses efeitos.

A principal contribuição desta revisão está, portanto, na articulação de dimensões que frequentemente aparecem separadas. Atividade física, imagem corporal e saúde emocional não constituem três problemas independentes; compõem uma trama de experiências corporais, afetivas e sociais. Essa leitura desloca o foco de uma abordagem centrada no comportamento individual para uma perspectiva de promoção da saúde que considera ambientes, relações, oportunidades e significados.

Do ponto de vista educacional, isso implica reconhecer que promover atividade física entre adolescentes não é simplesmente aumentar o tempo de exercício. É necessário construir condições para que o movimento seja vivido como direito, prazer, expressão cultural, convivência e cuidado. Da mesma forma, enfrentar a insatisfação corporal não significa ensinar adolescentes

a alcançar um corpo considerado ideal, mas questionar os padrões que produzem inadequação e ampliar as possibilidades de reconhecimento da diversidade corporal (Yamasaki; Porfírio, 2022).

A literatura analisada sustenta, assim, uma concepção ampliada de promoção da saúde na escola: uma concepção que articula práticas corporais, saúde emocional, educação para a mídia, alimentação, relações familiares, convivência e participação. Nessa perspectiva, a Educação Física Escolar pode atuar como componente curricular de promoção da saúde integral, desde que preserve sua especificidade pedagógica e não seja reduzida a instrumento de controle corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidencia que atividade física, percepção da imagem corporal e saúde emocional constituem dimensões interdependentes da saúde de adolescentes escolares. A produção analisada converge ao demonstrar que a percepção corporal é multifatorial e sofre influência de fatores comportamentais, emocionais, familiares, escolares e socioculturais.

Adolescentes fisicamente ativos tendem a apresentar melhores indicadores de satisfação corporal, autoestima e bem-estar, enquanto a insuficiência de atividade física, o comportamento sedentário, a pressão estética, hábitos alimentares inadequados e fragilidades relacionais aparecem associados a maior vulnerabilidade. Entretanto, os resultados não autorizam interpretações causais simplificadas, sobretudo diante da predominância de estudos transversais. O fenômeno precisa ser compreendido como uma rede de relações recíprocas.

A revisão também evidencia que a promoção da saúde adolescente não pode ser confundida com controle do peso ou adequação a padrões estéticos. Práticas corporais orientadas exclusivamente pela aparência podem reforçar justamente os mecanismos que produzem insatisfação. O desafio é construir experiências de movimento que valorizem autonomia, prazer, participação, diversidade e cuidado.

Nesse cenário, a Educação Física Escolar ocupa posição estratégica. Ao ampliar o acesso à cultura corporal, problematizar padrões estéticos, combater estigmas e criar experiências inclusivas, pode contribuir para uma relação mais crítica e saudável dos estudantes com seus corpos. Essa atuação, contudo, exige superar modelos pedagógicos centrados exclusivamente no rendimento e reconhecer o corpo como dimensão biológica, cultural, afetiva e social.

Por fim, permanecem lacunas relacionadas à escassez de estudos longitudinais, à integração de diferentes edições da PeNSE, à análise de contextos locais e, sobretudo, à avaliação

de intervenções pedagógicas. Novas pesquisas devem avançar nessa direção, articulando epidemiologia, Educação Física, Saúde Coletiva e ciências humanas. Mais do que produzir adolescentes adequados a padrões corporais, a escola precisa criar condições para que eles possam habitar seus corpos com autonomia, dignidade e pertencimento.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, A. C.; LISBOA, T. K. A autopercepção da imagem corporal dos adolescentes brasileiros: análise temporal da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009–2019. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, 2024.
- BETTI, Mauro. **Educação Física e sociedade**. 2. ed. São Paulo: Movimento, 2018.
- BRACHT, Valter. **A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física**. 2. ed. Ijuí: Unijuí, 2019.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2015**. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2024**. Rio de Janeiro: IBGE, 2025.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018.
- CASH, Thomas F. Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: CASH, Thomas F. (Org.). **Encyclopedia of Body Image and Human Appearance**. San Diego: Academic Press, 2012. p. 334–342.
- CLARO, Rafael Moreira; SANTOS, Maria Aline Siqueira; OLIVEIRA-CAMPOS, Maryane. Imagem corporal e atitudes extremas em relação ao peso em escolares brasileiros (PeNSE 2012). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 17, supl. 1, p. 146-157, 2014.
- DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.
- GROGAN, Sarah. **Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children**. 3. ed. London: Routledge, 2016.
- LINHARES, M. B.; CARDOSO, O. O.; ANDRADE, J. X.; NASCIMENTO, F. F.; RODRIGUES, M. T. P.; MASCARENHAS, M. D. M. Prevalência e fatores associados à insatisfação com a imagem corporal entre adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de**

Epidemiologia, São Paulo, 2024.

MATIAS, T. S. *et al.* Attitudes towards body weight dissatisfaction associated with sleep quality and perceived health in adolescents. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 38, 2020.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 8. ed. Londrina: Midiograf, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020.

SCHILDER, Paul. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

UNESCO. **Quality Physical Education (QPE)**: Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Adolescent health**. Geneva: WHO, 2023.

YAMASAKI, A.; PORFÍRIO, G. Imagem corporal, nível de atividade física e consumo alimentar de escolares: revisão da literatura baseada na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. 2022.