

SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**FERREIRA, Fernanda Manoel ; SILVA, Davi Correia da ;
CORREA, Alexandre Augusto Macedo ; LAVORATO, Victor Neiva**



^aCurso de Educação Física - UNIFAGOC

RESUMO

A imagem corporal é a ilustração que se tem na mente do tamanho, forma e aparência do próprio corpo. A prática de atividade física com regularidade tem sido considerada um artifício para interceder na satisfação da imagem corporal, dadas as modificações que produz. Os educadores físicos sofrem grande pressão por atuarem diretamente com pessoas que, na maioria das vezes, têm como objetivo mudar a forma física. O objetivo do estudo foi analisar a satisfação de estudantes do curso de educação física com sua imagem corporal e seu nível de atividade física. Para isso, foram avaliados estudantes do curso de educação física de ambos os gêneros de uma faculdade particular de Ubá-MG, sendo aplicados os questionários IPAQ, que avalia o nível de atividade física, e a Escala de silhuetas, para a verificação da imagem corporal. Além disso, a massa corporal e a estatura foram mensuradas para obter o índice de massa corporal (IMC). Verificou-se elevada porcentagem de estudantes classificados como ativos, tanto do sexo masculino quanto do feminino. As mulheres, com destaque para as classificadas com sobrepeso/obesidade, estavam insatisfeitas com a imagem atual. Conclui-se que as estudantes de educação física têm maior insatisfação com a imagem corporal.

Palavras-chave: *Imagen corporal. Atividade Física. Educadores Físicos.*

INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a ilustração que se tem na mente do tamanho, forma e aparência do próprio corpo e tem dois componentes principais: o perceptivo, que condiz com as imagens construídas na mente, e o atitudinal, que envolve os pensamentos e sentimentos em relação ao corpo. Sentimentos prejudiciais ligados à imagem corporal podem se manifestar por meio de comparações da própria aparência com a de outras pessoas (MIRANDA et al., 2012).

No século XIX o excesso de peso era visto como modelo de beleza e fertilidade (MACEDO et al., 2015). Atualmente, o corpo magro indica boa forma e ausência ou menor prevalência de problemas de saúde, agregado ao excesso de peso (CASTRO et al., 2010 apud MACEDO et al., 2015).

O excesso de peso tende a levar a uma insatisfação com a imagem corporal, fazendo com que as pessoas adotem procedimentos perigosos, como hábitos alimentares impróprios e excesso de atividades físicas (ALMEIDA; BATISTA, 2016). Na esperança de se obter um corpo magro, há um aumento na procura por centros de estética, venda de

medicamentos para emagrecimento e cirurgias plásticas, além da busca pela prática de atividade física, com o intuito de manter um corpo considerado “ideal” (AZEVEDO, 2017).

A prática regular de atividade física tem sido considerada um artifício para interceder na satisfação com a imagem corporal, devido às modificações que proporciona (GONÇALVES et al., 2012). A atividade física é um método para alterar a composição corporal, além de diminuir a ansiedade e a depressão, e melhorar a autoestima (SANTOS; GIMENES, 2014).

Um estudo realizado em estudantes de educação física na cidade de Santo André-SP demonstrou que homens têm uma percepção igual à imagem corporal real; já para as mulheres encontra-se diferença significativa, uma vez que o sexo feminino apresenta uma percepção díspare entre a imagem real e a imagem ideal que gostariam de ter, querendo aparentar-se mais magras (HIROTA et al., 2012).

Quanto à prática de atividades físicas, 48% do público feminino se apresentou com uma prática moderada, um quarto do grupo com um nível baixo de 26% e os 26% restante com alto nível; já no público masculino, 60,5% estão considerados no grupo de alto nível, 13,2% em baixo e 26,3% em um nível moderado de prática de atividade física (HIROTA et al., 2012). O público do sexo masculino encontra-se regularmente ativo em relação às mulheres, que possuem um nível de inatividade visualmente maior (SANTOS; GIMENES, 2014).

Os educadores físicos sofrem grande pressão por atuarem diretamente com pessoas que, na maioria das vezes, têm como objetivo mudar a forma física, sendo tomados como exemplos de corpo e estilo de vida “ideal”, podendo afetar de uma forma negativa suas escolhas, direcionando-se a atitudes prejudiciais à saúde. Dessa forma, este estudo teve como objetivo analisar a satisfação da imagem corporal e o nível de atividade física em estudantes do curso de educação física de uma faculdade particular de Ubá-MG.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo-quantitativo com delineamento transversal. A população avaliada foi composta por estudantes matriculados no curso de Educação Física de uma faculdade privada da cidade de Ubá-MG. A coleta de dados ocorreu na própria IES, no período de junho a agosto de 2018. Participaram do estudo 40 universitários, com a idade entre 18 e 40 anos. Foram colhidas 20 amostras masculinas e 20 femininas, e só puderam participar da coleta alunos devidamente matriculados nos cursos de licenciatura e/ou bacharelado.

Inicialmente, o diretor geral da instituição foi informado sobre o estudo, seu objetivo, e o procedimento a ser realizado, e foi-lhe enviada uma carta de solicitação para a realização da pesquisa. Todos os alunos foram convidados a participar do estudo e informados sobre o objetivo e seus respectivos procedimentos, podendo participar

voluntariamente e tendo anonimato de suas informações pessoais. A coleta de dados teve inicio no próprio pátio da faculdade, onde os alunos foram abordados; os que aceitaram participar foram direcionados para uma sala, onde assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, obedecendo às normas para realização de pesquisa em seres humanos, segundo as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996) do Conselho Nacional de Saúde. Após a assinatura do termo, foram avaliados a estatura e o peso dos alunos; em seguida, foi entregue a eles o questionário, a fim de avaliar o nível de atividade física e a satisfação com a imagem corporal.

Para verificação da imagem corporal foi utilizada uma escala de silhuetas proposta por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983), a qual foi mostrada aos indivíduos, assim como as seguintes perguntas: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atual? Qual é a silhueta que você gostaria de ter?

A insatisfação com a imagem corporal foi determinada pela diferença entre a silhueta atual (SA) e silhueta ideal (SI) apontada pelo indivíduo. A categoria de insatisfeitos foi classificada em duas categorias: Insatisfação por excesso de peso, que representa os indivíduos que desejam uma silhueta menor do que a atual; Insatisfação por magreza, representada por indivíduos que desejam uma silhueta ideal maior do que a atual.

Para mensurar o índice de massa corporal (IMC), que representa a razão do peso em quilogramas pelo quadrado do valor da estatura em metros (WHO, 1998), foi feita uma avaliação da massa corporal e estatura de cada avaliado, através de uma balança digital da marca Bioland e um estadiômetro da marca Avanutri.

Foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta) como instrumento para avaliar o nível de atividade física dos indivíduos. O questionário é constituído por quatro perguntas a respeito do tempo gasto na realização de atividade física moderada ou intensa na última semana e o tempo que passou assentado, sendo cada pergunta composta por letras A e B (MATSUDO et al., 2001). O questionário IPAQ é dividido em cinco categorias para classificar o nível de atividade física: Sedentário, indivíduo que realiza menos de 10 minutos/semana de atividade física contínua; Insuficiente Ativo A, mais de 10 minutos/ semana de atividade física contínua - 5 dias/semana ou 150 minutos/semana; Insuficiente Ativo B, não atinge nenhum dos critérios para ser classificado como insuficiente ativo A; Ativo, atividade física vigorosa \geq 3 dias/semana e \geq 20 minutos/sessão; Moderada ou caminhada \geq 5 dias/semana e \geq 30 minutos/sessão; Qualquer atividade somada: \geq 5 dias/semana e \geq 150 minutos/semana; Muito Ativo, atividade física vigorosa \geq 5 dias/semana e \geq 30 minutos/ sessão; atividade física vigorosa \geq 3 dias/ semana e \geq 20 minutos/sessão + moderada e ou caminhada \geq 5 dias na semana e \geq 30 minutos.

Na análise estatística, os dados foram apresentados como média \pm desvio padrão ou porcentagem simples. Foi realizado o teste de Shapiro - Wilk para a verificação da distribuição dos dados. Posteriormente, para os dados de imagem corporal, foi utilizado o teste t para verificar a diferença entre as silhuetas atuais e ideais. Foi adotado um nível

de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta o nível de atividade física dos avaliados, 20 homens e 20 mulheres, divididos pelo sexo., enquanto a Tabela 2 apresenta os dados de satisfação com a imagem corporal de acordo com a escala de Stunkard.

Tabela 1: Nível de atividade física de estudantes do curso de Educação Física

	Ativos(as)	Inativos(as)
Mulheres	80%	20%
Homens	89,5%	10,5%

Fonte: dados da pesquisa.

Tabela 2: Satisfação da imagem corporal de estudantes do curso de Educação Física

	Homens		Mulheres	
	Média	DP	Média	DP
IMC	25,52	3,35	24,08	2,79
Silhueta atual	4,68	1,41	4,40	1,46
Silhueta ideal	4,84	0,76	3,10*	0,78

IMC, Índice de Massa Corporal. * Diferença para a Silhueta atual. $p < 0,05$.

Fonte: dados da pesquisa.

A Tabela 3 traz os dados de IMC, silhueta atual, silhueta ideal e a diferenças dessas duas últimas, para o grupo de mulheres e homens classificados como Eutróficos ou com sobrepeso/obesidade.

Tabela 3: Dados de IMC, Silhueta atual, silhueta ideal e diferença entre silhuetas ideal e atual de estudantes do curso de Educação Física

		IMC	Silhueta atual	Silhueta ideal	Ideal - Atual
Mulheres	Eutróficas	$22,16 \pm 2,31$	$3,36 \pm 1,12$	$3,00 \pm 0,77$	$1,00 \pm 1,54$
	Sobrepeso/obesidade	$26,42 \pm 0,83$	$5,66 \pm 0,50$	$3,22 \pm 0,83^*$	$-0,23 \pm 1,09$
Homens	Eutróficos	$21,24 \pm 2,41$	$3,60 \pm 1,51$	$4,60 \pm 0,54$	$-0,33 \pm 0,77$
	Sobrepeso/obesidade	$27,05 \pm 2,05$	$5,07 \pm 1,20$	$4,92 \pm 0,82$	$-2,55 \pm 0,72$

IMC, Índice de Massa Corporal. * Diferença para a Silhueta atual. $p < 0,05$.

Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a insatisfação da imagem corporal

e o nível de atividade física em estudantes do curso de educação física de uma IES em Ubá-MG.

Os principais achados mostram que 89,5% dos homens são pessoas ativas; já em relação às mulheres, esse número cai para 80%. Em relação à insatisfação com a imagem corporal, o sexo feminino apresenta uma percepção diferente entre a imagem real e a imagem ideal que gostariam de ter. As mulheres visam obter uma silhueta menor do que a que detêm atualmente, buscando o emagrecimento, enquanto o sexo masculino tende a ter uma percepção igual à imagem corporal. Quando os avaliados foram divididos em eutróficos e sobre peso/obesidade, verificou-se maior insatisfação no grupo de mulheres que apresentavam sobre peso/obesidade, quando comparadas às eutróficas.

Os achados de um estudo de Hirota et al. (2012) – com o objetivo de avaliar o nível de atividade física, confrontando com a imagem real e ideal de ambos os sexos em alunos do curso de educação física – mostram que os homens têm um nível de atividade física mais alto que as mulheres; além disso, estudantes do sexo masculino estavam satisfeitos com sua imagem corporal.

Por outro lado, o grupo de mulheres que foi classificado com nível de atividade física baixo exibiu grande insatisfação com a imagem corporal, o que não ocorreu para as mulheres que possuíam um nível de atividade física alto. Por fim, observou-se que, independentemente do nível de atividade física, ambos os sexos desejam uma silhueta denominada “padrão” no meio cultural.

Como se pode observar, o estudo citado anteriormente tem grande relação com o atual, que também nos mostra que o sexo masculino é mais ativo que o sexo feminino; já em relação à satisfação da imagem corporal, os homens estão mais satisfeitos do que as mulheres.

O presente estudo mostrou que a maior parte dos estudantes do curso de educação física são indivíduos ativos, mas pode-se observar também que grande parte deles está insatisfeita com a sua imagem real. Um estudo de Bosi et al. (2008) mostra que a insatisfação encontrada, principalmente nas mulheres, por magreza, pode ser mais recorrente devido a fatores como o padrão de corpo ideal e o meio de atuação profissional.

A pesquisa de Santos et al. (2014) aponta que o nível de atividade física pode estar relacionado com a satisfação com a imagem corporal, além de diversos fatores que podem estar influenciando na percepção do próprio corpo, dentre os quais, os modelos corporais estereotipados divulgados pela mídia.

A insatisfação pela imagem corporal das mulheres vem desde a adolescência e pode ter grande influência pela mídia, que exibe sempre a imagem de corpos considerados “perfeitos”, o que pode gerar, em garotas que não possuem a silhueta considerada “perfeita”, insatisfação com a própria imagem (LIRA et al., 2017).

Por sua vez, Miranda et al. (2018) indicam que grande parte das adolescentes do sexo feminino possui um comportamento sedentário e está insatisfeita com sua imagem real atual, desejando ter um corpo mais magro, sem acúmulo de gordura, além de estar

mais vulnerável a comportamentos alimentares impróprios. Essa insatisfação com a imagem corporal, possivelmente desenvolvida na adolescência, pode ser transferida para a vida adulta.

De acordo com os achados do estudo de Petroski et al. (2012), a estética, a autoestima e a saúde são os principais motivos da insatisfação com a imagem corporal que começa desde a adolescência. Destaca-se também a importância da intervenção de profissionais e serviços de saúde nessa fase, impedindo problemas futuros como anorexia, bulimia, vigorexia, entre outros problemas que podem ser ocasionados pela insatisfação com a imagem corporal.

Adicionalmente, Claumann et al. (2017), avaliando a qualidade de vida de acadêmicos do curso de educação física, mostraram que eles apresentam boa qualidade de vida, essencialmente nos aspectos físicos e sociais, mas essa qualidade de vida é inferior no domínio ambiental. Os autores identificaram que estudantes insatisfeitos com a imagem corporal apresentam qualidade de vida inferior, quando comparados aos que se dizem satisfeitos com a própria imagem.

Em suma, apesar de a maioria dos estudantes do curso de educação física ser composta por pessoas ativas, boa parte desse público, principalmente do sexo feminino, está insatisfeita com sua imagem real e busca o corpo considerado “perfeito”. Dentre as limitações do estudo, vale destacar o não acompanhamento alimentar dos estudantes, o que poderia estar associado à insatisfação corporal.

CONCLUSÃO

Conclui-se que estudantes de educação física, tanto do sexo feminino como do masculino, têm elevado nível de atividade física. Além disso, as estudantes, em sua maioria, apresentaram-se insatisfeitas com sua imagem corporal atual.

Apesar dos resultados encontrados no presente estudo, mais pesquisas devem ser realizadas para melhor compreensão de como a futura atuação profissional em educação física pode ser influenciada pela imagem corporal, além das consequências que a busca pelo corpo considerado “perfeito” pode gerar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. L. B.; BAPTISTA, T. J. R. Análise da imagem corporal de participantes de um centro de práticas corporais. *Pensar a prática*, v. 19, n. 3, 2016.

AZEVEDO, S. N. Em busca do corpo perfeito: um estudo do narcisismo. Curitiba: Centro Reichiano, 2007.

BOSI, M. L. M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 57, n. 1, p. 28-33. 2008.

CLAUMANN, G. S. et al. Qualidade de vida em acadêmicos ingressados no curso de educação física. *Journal of Physical Education*, v. 28, 2017.

GONÇALVES, C. O.; CAMPANA, A. N.; TAVARES, M. C. Influência da atividade física na imagem corporal: uma revisão bibliográfica, v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012.

HIROTA, V. B. et al. Nível de atividade física e imagem corporal de alunos ingressos de um curso de educação física da cidade de Santo André- SP. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 11, n. 3, 2012.

LIRA, G. A. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 66, n. 3, 2017.

MACEDO, T. T. S. et al. Percepção de pessoas obesas sobre seu corpo. *Escola Anna Nery revista de enfermagem*, v. 19, n. 3, 2015.

MATSUDO, S. M. et al. Questionário Internacional de Atividade Física: estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 10, n. 5, p. 18, 2001.

MIRANDA, V. P. N. et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 61, n. 1, 2012.

MIRANDA, V. P. N. et al. Insatisfação Corporal, nível de atividade física e comportamentos sedentários do sexo feminino. *Revista Paulista de Pediatria*, 2018.

PETROSKI, L. E. et al. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, n. 4, 2012.

SANTOS, S. F. J et al. Relação entre insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da zona urbana de Irati-PR. *Revista da Educação Física/ UEM*, v. 25, n. 2, 2014.

SANTOS, D. A. S.; GIMENES, H. E. N. Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 19, n. 5, p. 597-598, 2014.

SIDMAN, R. L.; MATHYSSE, S. W. (Eds.). *The genetics of neurologic and psychiatric disorders*. New York: Raven, 1983. p.115-20.

STUNKARD, A. J.; SORENSEN, T.; SCHLUSINGER, F. Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: KETY, S. S.; ROWLAND, L. P.; WHO, World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Technical Report Serie*, Geneva, 1998.