

# Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de universitários do Rio Grande do Sul

Self-perception of body image, nutritional status and practice of physical activity of university students from Rio Grande do Sul, Brazil

Claudia Michele Bracht\*

Cláudia Thomé da Rosa Piasetzki\*\*

Maristela Borin Busnello\*\*\*

Evelise Moraes Berlezi\*\*\*\*

Ligia Beatriz Bento Franz\*\*\*\*\*

Eva Teresinha de Oliveira Boff\*\*\*\*\*

343

Artigo Original • Original Paper  
O Mundo da Saúde, São Paulo - 2013;37(3):343-353

## Resumo

O presente estudo teve por objetivo verificar a percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física em estudantes universitários de uma universidade do estado do Rio Grande do Sul. A amostra foi constituída de 31 alunos, formandos dos cursos de Nutrição, Biologia, Pedagogia e Educação Física, com média de idade de 23 anos, sendo 83,9% do sexo feminino. Utilizou-se o questionário *Body Shape Questionnaire – BSQ* para avaliação da percepção da imagem corporal. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta. O Índice de Massa Corporal foi calculado a partir das medidas de peso e estatura. Foram calculadas médias, desvio padrão, valores mínimos, máximos e medianas, com auxílio do *software Epi info*, versão 3.3.2. Observou-se alto índice de distorção na percepção da imagem corporal nos estudantes de pedagogia (37,5%), mas não nos alunos de educação física e nutrição, que são cursos nos quais, normalmente, os alunos estão mais preocupados com essa situação. No curso de Biologia, foi observado que 50% dos estudantes apresentaram distorção de imagem corporal moderada. Ainda pudemos observar que a atividade física e o estado nutricional tiveram associação positiva com a percepção da imagem corporal. Mais pesquisas devem ser realizadas, de modo a elucidar uma provável maior prevalência dos distúrbios do comportamento alimentar e da imagem corporal entre estudantes.

**Palavras-chave:** Imagem Corporal. Exercício. Estilo de Vida. Estado Nutricional.

# Baseado na Monografia “Bracht CM. Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física em uma amostra de estudantes da Unijuí. Ijuí (RS): UNIJUÍ, Departamento de Ciências da Vida; 2011”.

\* Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí-RS, Brasil. E-mail: nina.claudia@yahoo.com.br

\*\* Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí-RS, Brasil.

\*\*\* Mestre em Saúde Coletiva pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí-RS, Brasil. E-mail: marisb@unijui.edu.br

\*\*\*\* Doutora em Gerontologia Biomédica pela PUCRS. Docente do Curso de Fisioterapia do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí-RS, Brasil. E-mail: evelise@unijui.edu.br

\*\*\*\*\* Doutora em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí-RS, Brasil. E-mail: ligiafra@unijui.edu.br

\*\*\*\*\* Doutora em Educação em Ciências pela UFRGS. Mestre em Bioquímica pela UFRGS. Licenciatura em Química pela UNIJUÍ, Ijuí-RS, Brasil. Docente do Curso de Graduação em Química do Departamento de Ciências da Vida e do Mestrado em Educação nas Ciências da UNIJUÍ, Ijuí-RS, Brasil. E-mail: evaboff@unijui.edu.br

As autoras declaram não haver conflitos de interesse.

## Abstract

The present study aimed to verify the perception of body self-image; nutritional status and practice of physical activity in undergraduate students in the area of health and education from a university of Rio Grande do Sul State. The sample consisted of 31 undergraduate students from the courses of Nutrition, Biology, Education and Physical Education, with a mean age of 23 years and 83.9% being female. The Body Shape Questionnaire was used to evaluate the perception of body image. In order to evaluate the level of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire – IPAQ short version was used. The body mass index was calculated from weight and height. Arithmetic means, standard deviation, minimum and maximum values, and median, were calculated using the software Epi Info version 3.3.2. High levels of distortion in the perception of body image were observed among the pedagogy students (37.5%). The same was not observed among students of physical education and nutrition, that are courses in which, typically, students are more concerned with this situation. It was also observed that 50% of biology students had moderate body image distortion. In addition, the dissatisfaction with body image was more prevalent in women, and this was not related with socioeconomic status. Moreover, it was observed that physical activity and nutritional status were positively associated with body image perception. More researches should be conducted in order to elucidate a probable higher prevalence of eating and body image disorders among students.

**Keywords:** Body Image. Exercise. Life Style. Nutritional Status.

## INTRODUÇÃO

Durante a história da humanidade, nos deparamos com muitas mudanças nos padrões de produção e, como consequência, ocorreram inúmeras alterações no consumo de alimentos e bebidas, nos hábitos de atividade física e na composição corporal. A urbanização e a industrialização trouxeram consigo mudanças marcantes na maioria dos países do mundo, modificando as sociedades e o estilo de vida das pessoas<sup>1</sup>.

As mudanças decorrentes desse processo fizeram com que a atividade física fosse reduzida em termos de quantidade e intensidade, modificando os hábitos das pessoas e sua qualidade de vida, tornando o próprio lazer sedentário. Provavelmente, a crescente urbanização tenha estimulado tal fato, seja pela falta de espaço físico adequado ou o ascendente modismo por diferentes formas de jogos eletrônicos. Sendo assim, o advento tecnológico estimula a inatividade física, possivelmente tornando o homem do futuro um sujeito inoperante e obeso<sup>2</sup>.

Esses fatores contribuem para ocorrência de outras implicações que podem prejudicar a saúde e a vida social dos indivíduos. Uma dessas implicações é a distorção da própria imagem corporal que pode ocorrer na população geral, mas se apresenta essencialmente em populações portadoras de transtornos alimentares (TA) específicos como bulimia e anorexia nervosas e obesidade mórbida. Soma-se a esse quadro o fato de que pessoas com peso abaixo ou acima do normal alimentam-se

inadequadamente, acarretando a falta ou excesso de nutrientes necessários para uma vida saudável<sup>3</sup>.

O distúrbio da imagem corporal é um sintoma presente nos TA e é caracterizado por uma autoavaliação, distorcida, dos indivíduos que sofrem de tal transtorno. Além disso, é influenciado pela experiência com seu peso e forma corporal<sup>4</sup>. Esse fato pode ocorrer em outros grupos, como no caso de obesos, que, em geral, realizam a depreciação da própria imagem física, sentindo-se inseguros em relação aos outros e imaginando que são vistos com hostilidade e desprezo<sup>5</sup>.

As pessoas que possuem TA apresentam em comum uma preocupação demasiada com peso e dieta, apresentando, muitas vezes, distorção da imagem corporal, comportamentos alimentares irregulares e práticas inadequadas para controle de peso<sup>6</sup>.

Na vida estudantil, essas distorções podem ser superadas se aliarmos medidas de prevenção aos conhecimentos específicos necessários para o exercício da profissão, pois é na fase em que homens e mulheres frequentam a universidade que se tornam mais responsáveis por suas próprias escolhas alimentares. Essa é uma época perfeita para se colocar em prática medidas preventivas, pois impede que os maus hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes persistam por toda a vida adulta. É nesse período que as pessoas se tornam mais vulneráveis a distúrbios alimentares em decorrência do distanciamento de familiares, mudança de meio social, ansiedade e estresse devido a novas preocupações<sup>7,8</sup>.

Em consequência disso, vários pesquisadores têm intensificado seus estudos nesse campo de investigação, principalmente entre a população estudantil, em busca de um conhecimento mais aprofundado sobre as causas, a evolução, o tratamento e as possibilidades de recuperação desses quadros, bem como sobre as consequências dos TA para a vida social e educacional das pessoas acometidas por eles<sup>9</sup>.

Desse modo, este estudo teve como objetivo analisar a percepção da autoimagem corporal, o estado nutricional e a prática de atividade física em uma amostra de estudantes universitários da área de saúde e educação, visto serem eles, no futuro, os disseminadores dessas informações.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo, com delineamento descritivo e transversal, realizado com acadêmicos de ambos os sexos, formandos dos cursos de Nutrição, Educação Física, Pedagogia e Ciências Biológicas de uma universidade comunitária do estado do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada durante o período de 05 de julho a 30 de setembro de 2011.

A população prevista para o estudo foi composta por 122 acadêmicos, matriculados nos cursos da área da saúde e humanas, sendo que todos os alunos foram convidados a participar da coleta de dados, mas apenas 54 estudantes foram encontrados nos dias de coleta de dados, para os quais foram entregues os questionários. O grande número de estudantes que não participaram da pesquisa justifica-se por serem formandos que se encontravam em período de estágio, realizado fora da universidade, no período de realização da pesquisa. Ainda assim, apenas 31 estudantes devolveram os questionários respondidos.

O critério de inclusão na amostra era ser aluno de um dos cursos da área da saúde ou humanas acima citados, e estar matriculado no último semestre do curso, sem limite de idade. Foram excluídos os estudantes dos primeiros semestres, os que estavam com os dados incompletos e aqueles que não quiseram participar do estudo.

Para início do estudo, a proposta de pesquisa foi apresentada aos coordenadores dos cursos na busca de apoio para a divulgação do mesmo

entre os acadêmicos. Para a aplicação dos questionários, todos os estudantes formandos das turmas foram convidados a participar do estudo. Inicialmente foram informados sobre os objetivos da pesquisa, da instituição responsável e do caráter voluntário e sigiloso da participação de cada um. Após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordância dos acadêmicos, foi solicitada a assinatura e realizada a entrevista. As informações e dados a serem coletados foram obtidos por meio de questionário aplicado nas turmas nos horários das aulas, autorrespondidos, com a autorização dos professores.

Foi aplicado um questionário para registrar os dados sociodemográficos, como renda, sexo, idade, curso; e dados antropométricos, como peso da massa corporal, estatura, circunferência da cintura e classificação do estado nutricional. Os dados antropométricos foram coletados utilizando a técnica e equipamentos preconizados pela Organização Mundial da Saúde – OMS<sup>10</sup>.

A estatura foi aferida em centímetros com ajuda de uma fita métrica inelástica, fixada na parede a 50 cm do chão. O indivíduo estava descalço, mantendo-se em posição ereta e olhando o infinito, com as costas e a parte posterior dos joelhos encostados à parede, pés unidos e braços estendidos para baixo. A aferição do peso deu-se com os sujeitos usando roupas leves. O peso foi mensurado em quilogramas, utilizando balança com capacidade de até 150 kg, aferida de acordo com as normas do Instituto Nacional de Metrologia (INMETRO). As medidas antropométricas foram aferidas pelas autoras principais da pesquisa, devidamente treinadas e foram coletadas individualmente e em sala reservada.

A classificação do estado nutricional dos participantes foi realizada pelos resultados do Índice de Massa Corporal (IMC), após a verificação do peso (kg) e estatura (m), seguindo os pontos de corte da OMS (2000)<sup>10</sup>.

Para mensurar os níveis de insatisfação com o corpo, utilizou-se o *Body Shape Questionnaire* (BSQ), que mede o grau de preocupação com a forma corporal e a autodepreciação relacionada à aparência física<sup>11</sup>. O questionário é autoaplicável e composto por 34 questões relacionadas à distorção de imagem corporal. Cada questão apresenta seis possibilidades de respostas: 1- Nunca,

2- Raramente, 3- Às vezes, 4- Frequentemente, 5- Muito frequentemente, 6- Sempre. O valor do número correspondente à resposta é computado e o total de pontos somado. A classificação é feita pelo total de pontos obtidos e reflete o grau de preocupação com a imagem corporal. Considera-se que, quando a soma de pontos é inferior a 70, há ausência de distorções relativas à imagem corporal. Pontuações entre 70 e 90, indicam que o sujeito apresenta leve distorção. Valores situados entre 90 e 110 classificam-no como de moderada distorção e, acima de 110 pontos, o sujeito é considerado com grave distorção da imagem corporal<sup>12</sup>.

O nível de atividade física foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ versão curta<sup>13</sup>. O questionário é instrumento validado internacionalmente e avaliado de acordo com classificação do nível de atividade física específica<sup>14</sup>. Foi solicitado que os estudantes registrassem as atividades desenvolvidas no decorrer do dia e o tempo de cada uma delas para o cálculo dos níveis de atividade física.

Após as entrevistas, os questionários foram revisados, padronizadas as questões abertas e os dados foram digitados em uma planilha do Excel, para a formação do banco de dados. Para a análise estatística, utilizou-se o *software Epi info* versão 3.3.2. Para análise das variáveis, utilizaram-se ferramentas da estatística descritiva e analítica. As variáveis quantitativas foram descritas por meio de medidas de tendência central (média) e de dispersão e variabilidade (desvio padrão, valores mínimos e máximos); as variáveis qualitativas

foram descritas a partir das frequências absoluta e relativa. Para a comparação de grupos, foi usado o teste para amostras não-paramétrico e independentes, teste de Mann-Whitney. Para testar hipótese de associação entre as variáveis, utilizou-se o teste do qui-Quadrado. Para a comparação de grupos e associações de variáveis, considerou-se uma confiabilidade de 95%.

Este estudo foi apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, sendo aprovado com parecer consubstanciado n. 085/2011, sendo adotados os procedimentos descritos na resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/1996.

## RESULTADOS

A população do estudo foi composta por 31 estudantes, dos quais 15 (48,4%) eram do curso de Nutrição, 8 (25,8%), do curso de Pedagogia, 4 (12,9%), de Biologia e 4 (12,9%), de Educação Física. A média de idade dos universitários foi de 23 anos (DP= ±4,9611), variando de 20 a 42 anos. Dos estudantes que participaram do estudo, 26 (83,9%) eram do sexo feminino e 5 (16,1%), do sexo masculino. Apenas no curso de Educação Física a maioria dos participantes eram homens (75%). Ainda em relação às variáveis demográficas, pôde-se observar que a renda média dos estudantes foi de R\$ 844,00, sendo a mínima de R\$ 300,00 e a máxima de R\$ 2.500,00.

Em relação ao estilo de vida desses estudantes, observou-se que 6,5% dos estudantes eram fumantes e 38,7% referiram ingerir bebidas alcoólicas (Tabela 1).

**Tabela 1.** Distribuição geral da população de estudo segundo as variáveis sociodemográficas e estilo de vida conforme o curso, 2011

VARIÁVEIS	NUTRIÇÃO		PEDAGOGIA		BIOLOGIA		EDUCAÇÃO FÍSICA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>AMOSTRA</b>	15	48,4	8	25,8	4	12,9	4	12,9	31	100,0
Sexo										
Feminino	14	93,3	8	100,0	3	75,0	1	25,0	28	83,9
Masculino	1	6,7	-	-	1	25,0	3	75,0	3	16,1

**Tabela 1.** Distribuição geral da população de estudo segundo as variáveis sociodemográficas e estilo de vida conforme o curso, 2011 (continuação)

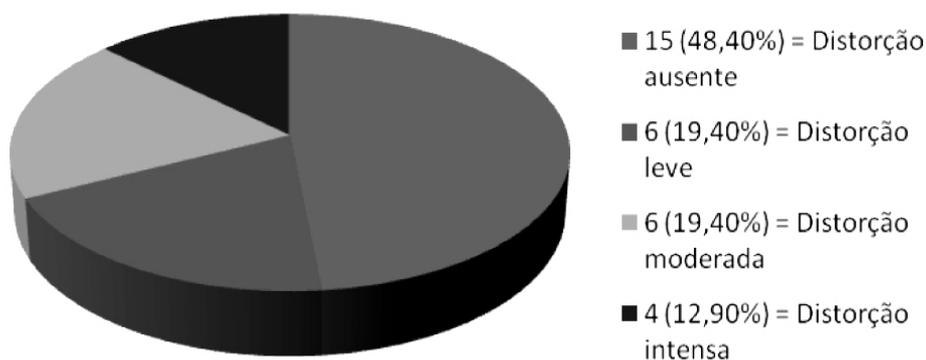
Fuma										
Sim	1	6,7	-	-	1	25,0	-	-	2	6,5
Não	14	93,3	8	100,0	3	75,0	4	100,0	29	93,5
Consome bebidas alcoólicas										
Sim	5	33,3	1	12,5	3	75,0	3	75,0	12	38,7
Não	10	66,7	7	87,5	1	25,0	1	25,0	19	61,3

Em relação à percepção da autoimagem corporal entre os alunos participantes do estudo, pôde-se observar que 15 (48,4%) não apresentavam distorção da imagem corporal, 6 (19,4%) apresentaram distorção considerada leve e moderada, respectivamente, e 4 (12,9%) apresentaram uma distorção considerada intensa (Figura 1).

A média do peso da massa corporal entre os estudantes participantes do estudo foi de 65 kg, sendo o peso mínimo de 45,30 kg e o peso máximo de 89,60 kg. A média da estatura foi de 165 cm, sendo a estatura mínima de 152 cm e a máxima de 182 cm.

A análise dos resultados de Índice de Massa Corporal (IMC) entre os cursos mostrou diferenças estatisticamente significativas

( $p=0,0034$ ), identificando que os alunos do Curso de Nutrição apresentavam o maior percentual de eutrofia (18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>) (93,3%), e o maior percentual de indivíduos com baixo peso (< 18,59 kg/m<sup>2</sup>) foi identificado no curso de Pedagogia (25%). No curso de Biologia, 50% dos alunos estavam em sobrepeso (25,0 a 29,99 kg/m<sup>2</sup>). No curso de Educação Física, todos os participantes estavam em sobrepeso (100%), e, nesse sentido, temos que levar em conta que, nesse curso, a maioria dos estudantes relatou ingerir suplementos alimentares e fazer exercícios físicos intensos, o que pode ter contribuído para aumentar a massa muscular, representando um excesso de peso, mas não na forma de tecido adiposo.

**Figura 1.** Distribuição dos estudantes dos cursos das áreas de Ciências Biológicas estudadas, segundo a presença de distorção na percepção da autoimagem corporal, 2011

A Tabela 2 mostra a distribuição dos estudantes segundo a distorção de imagem corporal de acordo com o curso. É possível verificar que nos cursos de Educação Física e Nutrição há ausência de distorção de imagem corporal em 75% e 46,7% dos alunos, respectivamente. No

curso de Biologia, foi observado que 50% dos estudantes apresentaram distorção de imagem corporal moderada quando comparado com os outros cursos. O curso de Pedagogia foi o que mais apresentou estudantes com distorção de imagem corporal intensa (37,5%).

**Tabela 2.** Distribuição da população de estudo segundo a classificação da percepção da imagem corporal e atividade física por curso, 2011

VARIÁVEIS	NUTRIÇÃO		PEDAGOGIA		BIOLOGIA		EDUCAÇÃO FÍSICA	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>IMAGEM CORPORAL</b>								
Ausente	7	46,7	3	37,5	2	50,0	3	75,0
Leve	3	20,0	2	25,0	-	-	1	25,0
Moderado	4	26,7	-	-	2	50,0	-	-
Intensa	1	6,7	3	37,5	-	-	-	-
<b>IPAQ</b>								
Sedentário	1	6,7	-	-	-	-	-	-
Irregularmente Ativo A	-	-	1	12,5	1	25,0	-	-
Irregularmente Ativo B	-	-	3	37,5	2	50,0	-	-
Ativo	10	66,7	4	50,0	1	25,0	1	25,0
Muito ativo	4	26,6	-	-	-	-	3	75,0
<b>TOTAL</b>	15	100,0	8	100,0	4	100,0	4	100,0

A Tabela 2 mostra, ainda, a distribuição dos participantes segundo o nível de atividade física, de acordo com os cursos. Encontrou-se que somente 1 (6,7%) estudante era sedentário, do curso de Nutrição. O curso de Nutrição também apresentou o maior percentual de estudantes muito ativos (n=10; 66,7%). No curso de Pedagogia, foi encontrado que 4 (50%) dos estudantes eram ativos e, no curso de Biologia, foi observado o maior percentual de estudantes irregularmente ativos B (50%). No curso de Educação Física, pôde-se identificar que 3 (75%) dos estudantes eram muito ativos.

Quando foram analisados os dados dentro de cada classificação da percepção da imagem corporal (Tabela 3), pôde-se identificar que

houve maior índice de distorção da imagem corporal entre estudantes com idade de 20 a 23 anos, dentre os quais 5 apresentaram distorção moderada, e 3, distorção intensa. No que se refere ao sexo, apresentaram distorção da imagem corporal moderada 40% dos estudantes do sexo masculino, e 15,4% dos estudantes do sexo feminino apresentaram distorção da imagem corporal moderada e intensa. Com relação à renda, observou-se que, dos estudantes com renda de R\$ 670,00 a R\$ 900,00, 40% apresentaram distorção moderada e os com renda entre R\$ 1000,00 e R\$ 1500,00, 20% apresentaram distorção intensa. Dentre os estudantes que tinham renda acima de R\$ 1700,00, apenas 1 (16,7%) apresentou distorção intensa.

**Tabela 3.** Frequência de insatisfação da imagem corporal segundo indicadores sociodemográficos, estado nutricional e atividade física dos acadêmicos, 2011

VARIÁVEIS	IC AUSENTE		IC LEVE		IC MODERADA		IC INTENSA		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>IDADE</b>										
20 – 24	13	52,0	4	16,0	5	20,0	3	12,0	25	80,6
25 – 29	1	33,3	1	33,3	1	33,3	-	-	3	9,8
30 – 34	-	-	1	100,0	-	-	-	-	1	3,2
35 – 39	-	-	-	-	-	-	1	100,0	1	3,2
40 – 44	1	100,0	-	-	-	-	-	-	1	3,2
<b>SEXO</b>										
Feminino	13	50,0	5	19,2	4	15,4	4	15,4	26	83,9
Masculino	2	40,0	1	20,0	2	40,0	-	-	5	16,1
<b>RENDA</b>										
300,00 a 650,00	4	57,1	3	42,9	-	-	-	-	7	22,6
670,00 a 900,00	2	40,0	-	-	2	40,0	1	20,0	5	16,1
1000,00 a 1500,00	2	40,0	-	-	2	40,0	1	20,0	5	16,1
1700,00 a 2500,00	4	66,7	1	16,7	-	-	1	16,7	6	19,4
#	3	37,5	2	25,0	2	25,0	1	12,5	8	25,8
<b>IMC</b>										
Baixo Peso	3	20,0	-	-	-	-	-	-	3	9,7
Eutrofia	8	53,3	3	50,0	4	66,7	3	75,0	18	58,1
Sobrepeso	4	26,7	3	50,0	2	33,3	-	-	9	29,0
*	-	-	-	-	-	-	1	25,0	1	3,2
<b>IPAQ</b>										
Sedentário	-	-	-	-	-	-	1	100,0	1	3,2
Irregularmente Ativo A	1	50,0	-	-	1	50,0	-	-	2	6,5
Irregularmente Ativo B	2	40,0	-	-	-	-	3	60,0	5	16,1
Ativo	7	43,8	5	31,3	4	25,0	-	-	16	51,6
Muito ativo	5	71,4	1	14,3	1	14,3	-	-	7	22,6

IC = imagem corporal.

# Estudantes que não responderam à questão.

\* Estudantes que não permitiram ser avaliados antropometricamente.

Do total de 31 estudantes que participaram do estudo, pôde-se observar que, dentre aqueles que não apresentaram distúrbio de imagem corporal, 53,3% estavam eutróficos. Porém, dentre os estudantes que apresentaram distorção da imagem corporal moderada, 66,7% estavam eu-

tróficos e, dentre os que apresentaram distorção intensa, um percentual ainda maior (75%) apresentavam eutrofia.

Observou-se que houve associação positiva entre o maior nível de atividade física e a percepção adequada da imagem corporal ( $p=0,0180$ ). Desse

modo, verificou-se que, dos 31 estudantes que participaram do estudo, 15 (48,4%) não apresentaram nenhuma distorção de imagem corporal, sendo esses ativos (n=7) ou muito ativos (n=5).

## DISCUSSÃO

Os resultados indicam que os estudantes dos quatro cursos da área da saúde e humana Nutrição, Biologia, Pedagogia e Educação Física apresentaram tendências diferenciadas em relação às percepções negativas sobre seus próprios corpos. Embora os profissionais de Educação Física e Nutrição pareçam estar mais subordinados a pressões para enquadrar-se em padrões estéticos valorizados na sociedade, foram os estudantes de Pedagogia e Biologia que manifestaram maiores preocupações e tendências às distorções relacionadas à imagem corporal.

Atualmente, a aparência física é supervalorizada em situações sociais, o que desencadeia uma procura pela beleza ditada pela sociedade. A busca pela beleza se tornou prevalente, as pessoas buscam uma aparência “perfeita”, na tentativa de melhorar sua autoimagem e autopercepção, de modo que isso ajude a melhorar suas relações sociais e aumente sua perspectiva de sucesso em uma variedade de situações sociais<sup>15</sup>.

Diante disso, temos a imagem corporal como a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente das pessoas, envolvendo todos os sentidos, provenientes de experiências vivenciadas por um indivíduo, no qual se cria um referencial corpóreo de si mesmo<sup>16</sup>.

Um estudo realizado na região Sudeste, com 346 adultos de idades entre 18 e 74 anos utilizando o questionário autoaplicável de sinais de Distúrbio Dismórfico Corporal, encontrou que 70% da população pesquisada sentia medo de ficar gordo ou mais gordo<sup>17</sup>. Destacamos que o fato de se estar acima do peso não parece ter sido determinante para a insatisfação com a imagem corporal no presente estudo. No entanto, observou-se que 55,6% dos estudantes com distorções na autoimagem eram eutróficos, o que reforça um dado importante apontado na literatura aponta: a insatisfação com o corpo surge com a crença de estar obeso, apesar de se estar com peso corporal normal<sup>6,18,19</sup>.

Outro estudo realizado com adolescentes demonstrou associação entre a insatisfação com

a imagem corporal e o IMC em 193 universitárias do curso de Nutrição de 17 a 32 anos. Os pesquisadores observaram que 82,9% das universitárias que apresentaram resultado do BSQ moderado / grave eram eutróficas e 11,4% estavam acima do peso<sup>18</sup>. Desse modo, o estado nutricional se associou à imagem corporal, sendo que indivíduos com o peso adequado desejaram, em sua grande maioria, diminuir o peso<sup>20</sup>.

Pode-se destacar que, em nosso estudo, o curso de Pedagogia foi o que mais apresentou estudantes com distorção da imagem corporal (37,5%). Nesse caso, é preciso ainda considerar a pequena amostra de respondentes dos questionários (4).

Neste estudo, a menor prevalência e preocupação com as formas corporais apareceu entre os estudantes de educação física o que é, de certo modo, surpreendente, pelo fato de normalmente sofrerem mais pressões sociais em relação ao seu corpo. Observou-se, que em alguns casos, os homens, principalmente no curso de Educação Física, consumiam suplementos alimentares para atingir os objetivos do corpo perfeito, podendo desencadear problemas graves à saúde. Nesse ponto, é importante salientar que a amostra estudada será no futuro responsável por transmitir esses conhecimentos e conceitos sobre corpo, sobre a análise entre os aspectos que permeiam a saúde e os vícios do modismo cultural.

Nesse sentido, alguns estudos trazem algumas questões importantes relativas ao uso de drogas associadas ao aumento da massa muscular ou redução da gordura corporal, entre professores de educação física. Segundo Bogt, et al<sup>21</sup>, esses profissionais sentem-se obrigados a fazer uso dessas substâncias químicas, porque para eles o corpo faz parte do currículo procurado pelos alunos.

Os achados referentes à percepção da imagem corporal demonstram que grande parte dos estudantes (51,7%) apresentou algum grau de distorção da imagem corporal, independentemente do curso ou da futura área de atuação. Os resultados do presente estudo não confirmam dados da literatura, uma vez que a presença de distorção nessa amostra foi maior que a encontrada por outras pesquisas com universitários e que utilizaram o mesmo método para a identificação da insatisfação corporal, o BSQ.

Esses resultados são preocupantes, tendo em vista que esses estudantes são futuros professores de pedagogia, biologia e educação física e vão influenciar de alguma forma na vida das pessoas. Já no caso das futuras nutricionistas, atuarão diretamente na detecção e no manejo de distúrbios alimentares, além da promoção da saúde e da qualidade de vida da população.

Com relação à percepção da imagem corporal e a atividade física, diversos autores demonstraram que há estreita relação entre os dois, o que também se evidenciou neste estudo, no qual percebeu-se que, quanto menor o nível de atividade física, maior a distorção da imagem corporal. Nesse sentido, é sabido que a prática de exercícios físicos apresenta impacto positivo na autoestima, na imagem corporal e na melhor avaliação do peso corporal, fazendo com que a atividade física seja considerada como um fator que aproxima a autoimagem corporal da realidade social do indivíduo<sup>22</sup>.

A autopercepção corporal foi considerada adequada em 23 (74,2%) dos indivíduos que eram ativos e muito ativos. Resultados semelhantes foram observados por outros autores, principalmente os que avaliaram estudantes brasileiros, os quais encontraram concordância entre as respostas dos indivíduos e sua avaliação antropométrica<sup>23</sup>.

Desse modo, pôde-se observar que a atividade física desenvolvida regularmente apresenta repercussões físicas e emocionais positivas, melhorando a capacidade funcional e proporcionando mais independência além de estar diretamente ligada à estética corporal, contribuindo para que o indivíduo reconheça com mais facilidade seu corpo e tenha maior autoestima<sup>24</sup>.

Além disso, considera-se que a prática de atividades físicas representa um importante comportamento destinado ao controle do peso corporal e para o bem-estar, devendo ser incentivado ao longo da vida<sup>25</sup>.

Com relação às variáveis de idade e nível socioeconômico, não mostraram associação estatística ( $p > 0,05$ ) com a percepção da imagem corporal, devido ao fato de avaliar que os cursos apresentaram as características de idade e nível econômico homogêneas. No entanto, os dados do presente estudo corroboram com os registros

de que a percepção com a imagem corporal independe da classe econômica<sup>26</sup>.

Os dados de associação nos demonstram que a autopercepção com a imagem corporal esteve associada ao sexo. A associação com o sexo já está bem fundamentada na literatura, em que se observa que as mulheres são mais pressionadas culturalmente a possuírem uma beleza imposta pela mídia<sup>27</sup>.

Desse modo, há evidências de que os meios de comunicação podem contribuir para uma maior insatisfação com a imagem corporal, exacerbando dificuldades naturais de aceitação do próprio corpo, na medida em que transmitem imagens e padrões estéticos centrados na magreza como ideal de beleza<sup>28</sup>. Essa insatisfação com o seu peso pelas mulheres é preocupante, uma vez que pode contribuir para a ocorrência de distúrbios alimentares.

O presente trabalho teve perdas e recusas de 42,59% da população de estudo. Quase a metade desses estudantes, apesar de serem formandos, não mostrou interesse em participar da pesquisa, mesmo sabendo da sua importância. As recusas foram por parte de homens e mulheres, mas principalmente dos alunos do sexo feminino e do curso de Pedagogia. Não podemos estimar qual seria a influência desses estudantes que não fizeram parte do estudo nos resultados, mas é necessário perguntar-se por que essa parcela evitou participar inúmeras vezes. Pode-se supor que evitaram por conhecerem o objetivo da pesquisa, possuir algum constrangimento em revelar seu peso, ou talvez tivessem preocupações excessivas com o corpo. Percebemos que a aferição de peso e da circunferência da cintura foram alguns dos fatores limitantes para alguns alunos, pois durante os momentos de coleta observamos que o peso os envergonhava, portanto, isso pode ter implicado recusas.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos, mesmo que ainda com uma amostra pequena, indicam que os estudantes que fizeram parte da pesquisa apresentaram tendências diferenciadas em relação às percepções negativas sobre sua

imagem corporal. Embora os profissionais de educação física e nutrição possam ter maior conhecimento sobre fatores relacionados aos padrões estéticos mais valorizados pela sociedade, eles não manifestaram maiores preocupações e tendências às distorções relacionadas à sua imagem corporal.

Destaca-se que as informações levantadas acerca da satisfação e/ou distorção da imagem

corporal podem contribuir para estratégias multidisciplinares visando ao bem-estar e adoção de hábitos saudáveis de vida. Portanto, torna-se essencial que as investigações continuem no sentido de identificar populações com altos índices de distorção com relação à imagem corporal, a fim de promover intervenções adequadas, além de refletir acerca da compreensão do que são hábitos saudáveis de vida.

## REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância de Câncer. Resumo. Alimentos, nutrição, atividade física e prevenção de câncer: uma perspectiva global / traduzido por Athayde Hanson Tradutores. Rio de Janeiro: INCA; 2007. 12 p.
2. Glaner MF. Importância da Aptidão Física Relacionada à Saúde. *Rev Bras Cineantropomet Desemp Humano*. 2003;5(2):75-85.
3. Rouquayrol MZ, Almeida Filho N. *Epidemiologia & saúde*. 5a ed. Rio de Janeiro: MEDSI; 1999. 600 p.
4. Cash TF, Deagle EA. The Nature and Extent of Body Image Disturbances in Anorexia Nervosa and Bulimia: a Meta-analysis. *Inter J Eat Disord*. 1997;22:107-25.
5. Gomes RA. Análise de dados em pesquisa qualitativa. In: Minayo MCS, organizadora. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 4a ed. Petrópolis: Vozes; 1994. p. 67-80.
6. Nunes MA, Olinto MT, Barros FC, Camey S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. *Rev Bras Psiquiatr*. 2001;23(1):21-7.
7. Vieira VCR, et al. Perfil Socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutri*. 2002;15(3):273-82.
8. Garcia RWD. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev Nutri*. 2003;16(4).
9. Santos M, Meneguci L, Mendonça AA. Padrão alimentar anormal em estudantes universitárias das áreas de nutrição, enfermagem e ciências biológicas. *Cien Praxis*. 2008;1(1):1-4.
10. OMS. Organização Mundial da Saúde. *Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global*. São Paulo: Roca; 2004. 256 p.
11. Di Pietro MC. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ – Body Shape Questionnaire – em uma população de estudantes universitários [dissertação]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo. 2001. (Mestrado em Psiquiatria)
12. Assunção SSM. Dismorfia muscular. *Rev Bras Psiquiatria*. 2002;24(3):80-4.
13. CELAFISCS. Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ. 2010. Disponível em: [www.celafiscs.com.br/](http://www.celafiscs.com.br/) IPAQ Internacional: [www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)
14. CELAFISCS. Centro Coordenador do IPAQ no Brasil. Classificação do nível de atividade física – IPAQ, 2010. Disponível em: [www.celafiscs.com.br/](http://www.celafiscs.com.br/) IPAQ Internacional: [www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)
15. Jonzon K. Cosmetic medical treatments: why are we so obsessed with beauty-is it nature or nurture? *Plastic Surgical Nursing*. 2009;29(4):222-5.
16. Paulucci EZC, Ferreira A. Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoas da imagem corporal em praticantes de jazz de competição. *Rev Bras Educação Física Esporte Lazer Dança*. 2009;4(2):53-61.
17. De Lucia MCS, Pinto KO. Dismorfia Corporal: sintomas da realidade? *Psicol Hosp*. 2003;1(1):36-53.
18. Rodríguez A, Novalbos JP, Martínez JM, Ruiz MA, Fernández JR, Jiménez D. Eating disorders and altered eating behaviors in adolescents of normal weight in a spanish city. *J Adolesc Health*. 2001;28:338-45.
19. Matsudo SM, Matsudo VR, Araújo T, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, Braggion G. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Rev Bras Cien Movimento Humano*. 2002;10(4):41-50.
20. Palma A, Assis M. Uso de esteróides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. *Rev Bras Cienc Esporte*. 2005;27:75-92.
21. Bogt TFT, Dorsseleer SA, Monshouwer K, Verdurmen JE, Engels RC, Vollebreggh WA. Body mass index and body weight perception as risk for internalizing and externalizing problem behavior among adolescents. *J Adolesc Health*. 2006;39(1):27-34.

22. Kruger J, Lee C, Ainsworth BE, Macer CA. Body size satisfaction and physical activity levels among men and women. *Obesity*. 2008;16:1976-9.
23. Blond A. Impacts of exposure to imagens of ideal bodies on male body dissatisfaction: a review. *Body Image*. 2008;5:244-250.
24. USDHHS. United States Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for Americans. [cited 2008 Oct 20]. Washington, 2008. Available from: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
25. Coelho EJN, Fagundes TF. Imagem corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. *Motriz*. 2007;13(2):37-43.
26. Almeida GAN, Santos JE, Paisan SR, Loureira SR. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: um estudo exploratório. *Psicologia Estudo*. 2005;10(1):27-35.
27. Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRA, Novaes JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esporte*. 2005;11(3):181-6.
28. Paulucci EZC, Ferreira A. Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da imagem corporal em praticantes de jazz de competição. *Rev Bras Educ Física Esporte Lazer Dança*. 2009;4(2):53-61.