



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL, ESTADO NUTRICIONAL E CONDICIONAMENTO FÍSICO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Manuela Silva Damasceno Saltori

msdamascen@hotmail.com

Nutricionista egressa – Centro Unisitário Fametro – Unifametro

Francisca Edilânia Paula Uchôa de Araújo

edilaniauchoa@gmail.com

Nutricionista egressa – Centro Universitário Fametro – Unifametro

Návila Almeida Parente

Bolsista - Centro Universitário Fametro - Unifametro

navila.parente@aluno.unifametro.edu.br

Maria Clara Auday de Lima

Voluntária - Centro Universitário Fametro – Unifametro

maria.lima16@aluno.unifametro.edu.br

Raquel Teixeira Terceiro Paim

raquel.paim@professor.unifametro.edu.br

Professora do curso de Nutrição – Centro Universitário Fametro - Unifametro

Daniela Vieira de Souza

Orientadora – Centro Universitário Fametro – Unifametro

daniela.vieira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Encontro Científico: IX Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

RESUMO

Introdução: A imagem corporal (IC) corresponde a uma construção mental englobando pensamentos e sentimentos em relação ao tamanho, aparência e forma do próprio corpo. Os acadêmicos de educação física, sofrem exigências para terem uma boa aparência e forma física, considerados aspectos relevantes associados ao sucesso profissional. **Objetivos:** avaliar a satisfação corporal relacionando com o estado nutricional e o nível de condicionamento físico em estudantes de educação física. **Métodos:** a pesquisa consistiu em um estudo transversal, com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 62 voluntários do curso de educação física, sexo masculino, maiores de 18 anos. Foi realizada a avaliação antropométrica a partir do Índice de Massa Corporal (IMC) e percentual de gordura corporal; identificado o nível de

condicionamento físico através de autorrelato e avaliada a dimensão atitudinal da imagem corporal. **Resultados:** Os resultados revelaram que a maioria 71% estão insatisfeitos com seus corpos. Nas variáveis satisfação corporal e percentual de gordura, 27,3% são muito insatisfeitos com sua autoimagem, e estão classificados na média, e apenas 6,8% participantes foram considerados muito insatisfeitos com classificação muito ruim. Dados de IMC revelaram que 54,8% dos estudantes eram pré-obesos e com relação ao exercício físico, 90,3% se denominaram ativos. **Considerações finais:** Desse modo, através desse estudo foi possível concluir que a insatisfação corporal é predominante nesse grupo, devido as exigências físicas e estéticas inerentes ao curso, fazendo com que estes constituam-se em um grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Palavras-chave: Imagem corporal; Estado nutricional; Educação física.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal (IC) corresponde a uma construção mental englobando pensamentos e sentimentos em relação ao tamanho, aparência e forma do próprio corpo, levando em consideração a subjetividade de cada um (CARDOSO *et al.*, 2020). A IC pode ser dividida nas dimensões perceptual, que corresponde ao julgamento do tamanho, forma e peso corporais, e a atitudinal, que envolve os componentes afetivo, cognitivo e comportamental (FERREIRA *et al.*, 2014). A insatisfação corporal caracteriza-se como um sentimento negativo com relação a IC, na qual o indivíduo sofre por uma discrepância entre o corpo considerado ideal e o percebido (atual) (SOUZA; ALVARENGA, 2016).

Os estudantes da área da saúde sofrem exigências para terem uma boa aparência e forma física, considerados aspectos relevantes associados ao sucesso profissional (FRANK *et al.*, 2016). Tal fato pode levar a insatisfação corporal, que a longo prazo pode comprometer a sua qualidade de vida. A quantidade de acadêmicos insatisfeitos pode estar relacionada às exigências referentes ao curso, à profissão e às expectativas de corpo saudável e esbelto, fazendo com que eles se constituam em uma população de risco para comportamentos disfuncionais em relação aos alimentos e exercícios físicos (ZANETTI *et al.*, 2013).

Estudos que avaliaram a relação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a insatisfação corporal, apontaram que estudantes da área da saúde mesmo apresentando eutrofia, desejavam pesar menos. A maior parte das universitárias manifestou algum grau de insatisfação corporal, sendo os indivíduos com qualquer grau de excesso de peso, os que mais apresentaram insatisfação com a imagem corporal (SILVA *et al.*, 2012; KESSLER; POLL, 2018).

Em uma pesquisa realizada com acadêmicos de educação física, o público masculino, almejava, em sua maioria, uma silhueta maior do

que a atual (FRANK *et al.*, 2016), tal desejo pode ser explicado pela existência de um modelo ideal de corpo e aparência física para cada sexo, no qual o corpo masculino perfeito é considerado como musculoso (SILVA; NUNES, 2014).

Diante desse panorama, surgiu a necessidade de avaliar se os acadêmicos de educação física, do sexo masculino, apresentam insatisfação corporal, devido as exigências que são impostas a profissão e ao sexo.

Desse modo, o objetivo do presente estudo foi avaliar a satisfação corporal relacionando com o estado nutricional e o nível de condicionamento físico em estudantes de educação física.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, com abordagem quantitativa em uma Faculdade particular em Fortaleza/Ceará após aprovação do Comitê de Ética do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), sob o número de protocolo do CAEE: 37291114.6.0000.5589. A amostra foi composta por 62 voluntários do curso de educação física, para os quais foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) após a explicação e descrição da pesquisa.

Os critérios inclusão foram: idade maior de 18 anos, sexo masculino, praticantes ou não de atividade física, e de exclusão os acadêmicos com alterações cognitivas e física. A coleta de dados foi realizada em uma sala da instituição, no período de 09 a 20 de abril de 2018, nos turnos manhã e noite. Os voluntários receberam instrução sobre o objetivo do trabalho, e em seguida sobre os questionários.

A antropometria foi realizada em todos os participantes, avaliado o peso e a estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e classificação segundo a OMS (1998). Posteriormente, foram aferidas as dobras cutâneas para avaliação do percentual de massa adiposa e em circuito, e calculado a média aritmética das duas aferições de cada dobra. Para determinar a densidade corporal, foi utilizada a equação de Jackson e Pollock (1978). O nível de condicionamento físico foi classificado através de autorrelato de como o entrevistado se identificava, se sedentário, ativo ou atleta.

Para avaliação da dimensão atitudinal da imagem corporal utilizou-se a escala proposta por Damasceno e colaboradores (2011). As silhuetas foram mostradas aos indivíduos e realizadas as seguintes perguntas: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente, Silhueta Atual (SA)? Qual é a silhueta

que você gostaria de ser, Silhueta Ideal (SI). Para verificar a insatisfação corporal, utilizou-se a diferença entre a SI e SA.

Para análise dos achados foi realizada descrição em forma de frequência e porcentagem, bem como as correlações estatísticas, Classificação do % de gordura X Satisfação corporal e Classificação do % de gordura X IMC, através do teste estatístico de Mann-Whitney/Wilcoxon, considerando dado estatisticamente significativo quando o valor representava $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho permitiu obter um panorama da satisfação corporal, estado nutricional e condicionamento físico de estudantes de ensino superior em Educação Física, pesquisados em um dado momento.

Entre as variáveis correlacionadas, verificou-se que 71,0% (n=44) declararam estarem muito insatisfeitos com o próprio corpo. Desse total, 27,3% (n=12), o maior quantitativo, estavam classificados com percentual de gordura na média, enquanto com menor prevalência, 6,8% (n=3) encontravam-se com percentual de gordura muito ruim. Verificou-se que a satisfação corporal se relaciona estatisticamente com o percentual de gordura ($p < 0,005$). Segundo o Protocolo de Jackson e Pollock (1978) pelo qual foi analisado o percentual de gordura corpórea, observou-se que a maioria (68,3%) dos estudantes foram classificados “na média” até “excelente” no teor de gordura subcutânea. Porém mesmo estando com percentual de gordura adequada, a maioria estava muito insatisfeita com o corpo, enquanto somente 6,8% (n=3), classificados com percentual de gordura “muito ruim”, apresentaram insatisfação corporal. Esses resultados vão de encontro com os achados de Silva *et al.* (2012), que verificaram que os acadêmicos com maior percentual de gordura, apresentaram mais chances de insatisfação corporal.

Com relação ao IMC e % de gordura, pôde-se observar que a maior parcela (54,8%, n=34) da amostra estava pré-obesa, destes 26,5% (n=9) foram classificados com percentual de gordura na média e 64,7 % (n=22) foram considerados com percentual de gordura corporal variando de “na média” a “excelente”. O IMC avalia a massa corporal, entretanto este parâmetro não considera separadamente os compartimentos corporais, e dessa forma, se torna um método limitado para avaliação de indivíduos praticantes de atividade física (SAMPAIO, 2012).

Ainda foi observado no estudo que 9,7% (n=6) apresentaram obesidade grau I pelo IMC, e destes, quatro acadêmicos não apresentam

percentual de gordura inadequada. Estes valores tornam-se equivocados em virtude da hipertrofia da massa muscular. Apenas 1,6% (n=1) dos participantes foi classificado com obesidade grau III pelo IMC e percentual gordura corporal muito ruim. Apesar deste valor irrisório, é importante lembrar que a obesidade leva a incidência de Doenças Crônicas não Transmissíveis, como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica (HAS) entre outras (GOMES *et al.*, 2010).

Sobre a realização de exercício físico, foi observado que 90,3% (n=56) se denominaram como ativos. Destes, 90,5% (n=19) e 91,2% (n=31) foram classificados, de acordo com o IMC, como eutróficos e pré-obesos, respectivamente. Apenas 9,7% (n=6) dos acadêmicos referiram-se como sedentários, destes 8,8% (n=3) foram classificados como pré-obesos ($p < 0,01$). O fato da maioria dos acadêmicos ser praticante de atividade física pode estar relacionado ao curso em questão (GUESDES; LEGNANI; LEGNANI, 2012), seja por uma melhor performance física ou por motivos estéticos (JESUS *et al.*, 2017).

Com base nos achados, como a elevada prevalência de insatisfação corporal nos acadêmicos de Educação Física, faz com que estes constituam-se em um grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Uma possível explicação para essa insatisfação, é o fato dos discentes sofrerem com as exigências físicas e estéticas inerentes ao curso e a profissão que optaram por seguir, nas quais o corpo e a aparência em geral passam a ser o “cartão de visitas” destes futuros profissionais. Ainda, reflete-se sobre a possibilidade destes indivíduos buscarem o ingresso no curso de Educação Física a fim de conhecer melhor o próprio corpo e as ferramentas disponíveis para modificá-lo, de forma que possam melhorar sua satisfação (CLAUMANN *et al.*, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que existe insatisfação com a imagem corporal na amostra avaliada mesmo naqueles com percentual de gordura adequado e praticantes de atividade física. Os estudantes analisados serão profissionais que poderão contribuir na satisfação da imagem corporal de seus futuros clientes. Deste modo, precisam estar com suas questões em relação ao corpo bem resolvidas para que não reforcem o discurso de busca por um “padrão de corpo ideal”. Sugere-se que novos estudos quanto a imagem corporal e o nível de atividade física sejam desenvolvidos para que possam avaliar o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares e a presença de dismorfia muscular nessa população.

AGRADECIMENTO

Dedicamos esse trabalho ao professor Dr. João Jaime Giffoni Leite (*in memoriam*) e agradecemos a sua valiosa orientação no período da realização da pesquisa.

REFERÊNCIAS

- CLAUMAN, G. S.; PEREIRA, E. F.; INÁCIO, S.; SANTOS, M. C.; MARTINS, A. C.; PELEGRINI, A. Satisfação com a imagem corporal em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Revista da Educação Física**, Paraná, v. 25, n. 4, p. 575-583, 2014.
- CARDOSO, L.; NIZ, L. G.; AGUIAR, H. T. V.; LESSA, A. C.; ROCHA, M. E. S, ROCHA, J. S. B.; FREITAS, R. F. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 156-164, 2020.
- DAMASCENO, V.O.; VIANNA, J. M.; NOVAES, J. S.; LIMA, J. P.; FERNANDES, H. M.; REIS, V. M. Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. **Revista de Psicología del Deporte**, Espanha, n. 20, n. 2, p. 367-82, 2011.
- FRANK, R.; CLAUMANN, G. S.; PINTO, A. A.; CORDEIRO, P. C.; FELDEN, E.P.; PELEGRINI, A. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 2, p. 161-167, 2016.
- FERREIRA, M. E. C.; AMARAL, A. C. S.; FORTES, L. S.; CONTI, M. A.; CARVALHO, P. H. B.; MIRANDA, V.P.N. Imagem corporal: contexto histórico e atual. **Editora UF JF**, Juiz de Fora, v. 64, n. 2, p.15-29, 2014.
- GUESDES, D.P.; LEGNANI, R.F.S.; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 679-89, 2012.
- GOMES, F.; TELO, D. F.; SOUZA, H. P.; NICOLAU, J. C.; HALPERN, A.; SERRANO, J. R. Obesidade e Doença Arterial Coronariana: Papel da Inflamação Vascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, v. 94, n. 2, p. 273-279, 2010.
- JESUS, C. F.; OLIVEIRA, R. A. R.; BADARÓ, A. C; FERREIRA, E. F. nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá- MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 68, p. 565-573, 2017.
- JACKSON, A. S.; POLLOCK, M. L. Generalized equations for predicting body density of men. **British Journal of Nutrition**, Inglaterra, v. 40, n. 3, p. 497-504, 1978.
- KESSLER, A. L.; POLL, F. A. Relação entre imagem corpora, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jorna Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 118-125, 2018.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2021

XVII SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation, Geneva: World Health Organization, (WHO/NUT/98.1.) 1998.

SILVA, J. D.; SILVA, A. B. J.; OLIVEIRA, A. V. K.; NEMER, A. S. A. Influência do estado nutricional no risco para transtornos alimentares em estudantes de nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 12, p. 3399-3406, 2012.

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

SOUZA, A.; ALVARENGA, M. S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 3, p. 286-299, 2016.

SAMPAIO, R. L. Avaliação Nutricional. Salvador. **Editora: Edufba**, p. 158, 2012,

ZANETTI, T.; SANTONASTASO, P.; SGARAVATTI, E.; DEGORTES, D.; FAVARO, A. Clinical and temperamental correlates of body image disturbance in eating disorders. **Eur Eat Disord Review**, Europa, v. 21, n. 1, p. 32-37, 2013.