

PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOSMarília Magalhães Aguiar¹, Ana Carlene Ferreira dos Santos¹, Vanessa Vieira Lourenço Costa²
Thais Granado², Naíza Bandeira²**RESUMO**

Atualmente, a maior preocupação dos praticantes de atividade física está relacionada à estética corporal. Porém, o cuidado excessivo pode provocar um conjunto de insatisfações com a imagem corporal. Este estudo objetivou verificar a relação entre a percepção da autoimagem corporal e a prática de atividade física em universitários. Trata-se de um estudo transversal, inferencial e analítico, realizado com acadêmicos do curso de Nutrição de uma universidade no estado do Pará. As variáveis utilizadas foram: gênero, faixa etária, ocupação, peso, altura, Índice de Massa Corporal (IMC), silhueta de acordo com o IMC, aparência física atual, satisfação com a aparência atual e aparência que gostaria de ter, prática de atividade recreativa/desportiva, tipo, duração e principal motivo para praticar atividade física. Por meio do programa GNU R versão 3.6.1 foi aplicado o teste X^2 para associação entre a percepção da imagem corporal e as variáveis do estudo, adotando-se nível de significância de 5%. Os resultados apontaram predominância do gênero feminino, na faixa etária de 20 a 25 anos, que apenas estudam. Houve prevalência de insatisfação por magreza entre eutróficos e com excesso de peso e de prática de atividade física por motivos de estética e saúde. Com este estudo pode-se concluir que quanto maior a frequência com que se pratica uma atividade física, melhor será a percepção e satisfação com a imagem corporal, sendo um fator muito importante para a resolução dos distúrbios de imagem observados em grande parte da população estudada.

Palavras-chave: Imagem corporal. Atividade física. Estudantes.

1 - CESUPA, Brasil.

2 - Universidade Federal do Pará-UFPA, Brasil.

ABSTRACT

Body self-image perception and physical activity practice in college students.

Currently, the biggest concern of practitioners of physical activity is related to body aesthetics. However, excessive care can cause a set of dissatisfactions with body image. This study aimed to verify the relationship between the perception of body self-image and the practice of physical activity in university students. This is a cross-sectional, inferential and analytical study, carried out with students from the Nutrition course at a university in the state of Pará. The variables used were: gender, age group, occupation, weight, height, Body Mass Index (BMI), silhouette according to the BMI, current physical appearance, satisfaction with the current appearance and appearance that I would like to have, recreational / sports activity, type, duration and main reason for practicing physical activity. Using the GNU R version 3.6.1 program, the X^2 test was applied for the association between the perception of body image and the study variables, adopting a significance level of 5%. The results showed a predominance of females, aged 20 to 25 years, who only study. There was a prevalence of dissatisfaction with thinness among eutrophic and overweight individuals and also of physical activity for reasons of aesthetics and health. With this study it can be concluded that the greater the frequency with which one practices physical activity, the better the perception and satisfaction with the body image will be, being a very important factor for the resolution of the image disorders observed in most of the studied population.

Key words: Body image. Physical activity. Students.

E-mail dos autores:

marinutri8259@gmail.com

anacarlenuutri17@gmail.com

vlourencocosta@gmail.com

thaisgranadosantos@gmail.com

naizabandeira@gmail.com

INTRODUÇÃO

Atualmente, a maior preocupação dos praticantes de atividade física está relacionada à estética corporal.

O cuidado maior com um perfil nutricional e antropométrico adequado, principalmente no que diz respeito ao percentual de gordura corporal dentro dos valores aceitáveis, tem se tornado cada vez mais frequente nos centros de treinamento.

Porém, quando excessivo, pode provocar um conjunto de insatisfações com a imagem corporal (Junior, Junior, Silveira, 2013).

Estudos evidenciam a insatisfação com a imagem corporal principalmente pelo sexo feminino, podendo levar a comportamentos alimentares anormais como anorexia e bulimia e práticas inadequadas de controle de peso como dietas com restrição calórica.

A insatisfação ou rejeição e a super ou subestimativa do tamanho do corpo são fatores diretamente ligados às distorções da imagem corporal (Marques, Oliveira, Assis, 2013).

A obsessão pela busca do corpo perfeito pode acarretar lesões ocasionadas pelo excesso de exercício, além de dietas realizadas de maneira inadequada e sem orientação nutricional, como por exemplo, a prática de jejum intermitente sem orientação e/ou indicação, visto que nem todo organismo é adaptado para a realização dos protocolos de jejum intermitente.

A prática de exercícios físicos pode ser tanto um fator de proteção quanto de risco para o desenvolvimento de distúrbios relacionados à imagem corporal (Junior, Junior e Silveira, 2013).

Os problemas com a imagem do corpo podem evoluir de uma moderada insatisfação para uma preocupação extrema com a aparência física, dando origem à bulimia e anorexia (Gonçalves, Campana, Tavares, 2012).

Com o avanço da urbanização e industrialização, a prática de atividade física foi sendo reduzida tanto na quantidade quanto na intensidade, ocasionando hábitos de vida sedentários. Essa modificação se deu através de uma vida mais atarefada, muitas obrigações no dia a dia e, principalmente, do estresse, podendo contribuir para a ocorrência de uma autoavaliação distorcida da imagem corporal dos indivíduos.

Na universidade, essa distorção pode ser trabalhada por meio de medidas preventivas com relação à escolha alimentar, impedindo que os maus hábitos alimentares adquiridos persistam pela vida adulta (Bracht e colaboradores, 2013).

Para melhor avaliação da percepção da autoimagem corporal, a escala de figura de silhuetas, tem sido mais utilizada em estudos. Trata-se de um instrumento simples e de baixo custo, cujas respostas são rápidas, facilitando assim sua aplicação.

Tem como objetivo verificar se a percepção e a satisfação condizem com o índice de massa corporal (IMC). Uma percepção sub ou superestimada, pode ser decorrente de distúrbios psicológicos, transtornos alimentares e problemas relacionados ao ambiente social (Melo e colaboradores, 2016).

A escala de figura de silhuetas, ferramenta desenvolvida em 1983, consiste na representação da forma, tamanho e aparência do avaliado produzida pela sua própria mente.

Após vários estudos relacionados, foi comprovado que a imagem corporal é um dos componentes fundamentais para a formação da identidade pessoal, pois o indivíduo é o que ele enxerga (Queiroz e colaboradores, 2012).

Encontrar-se fora do padrão de beleza, para muitos universitários, principalmente do sexo feminino, é motivo de frustração e isolamento, desencadeando transtornos psíquicos de imagem como o transtorno dismórfico corporal (TDC) e até mesmo sendo influenciadas pela mídia através de dietas de restrição calórica sem orientação nutricional que prometem um resultado imediato, acarretando além de deficiências nutricionais que podem ocasionar doenças crônicas no futuro, transtornos alimentares (TA) como anorexia, bulimia e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) (Medeiros, Caputo, Domingues, 2017).

Além da questão estética, existe também a prática de atividades físicas, pois, muitos universitários que frequentam as academias e estão insatisfeitos com o corpo, são influenciados pela infinidade de suplementos alimentares utilizados para emagrecimento e hipertrofia muscular, fazendo o uso de maneira equivocada e sem orientação de um profissional capacitado, gerando lesões que, se não tratadas a curto prazo, podem se tornar irreversíveis a longo prazo, levando a um

resultado desfavorável. Para isso, é importante realizar um acompanhamento com nutricionista, educador físico e psicólogo (Medeiros, Caputo, Domingues, 2017).

Atualmente, a busca pelo corpo perfeito tem sido uma grande preocupação, que se dá através da influência da mídia e pode trazer consequências graves à população.

O presente estudo foi realizado com o intuito de alertar a população universitária quanto aos riscos da preocupação excessiva com a estética e como a prática de atividades físicas pode ser benéfica para a melhoria da imagem corporal.

Diante desse cenário, o presente estudo objetivou verificar a relação entre a percepção da autoimagem corporal com a prática de atividade física em universitários.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada na UFPA e é um subprojeto do projeto intitulado 'Perfil nutricional, percepção da autoimagem corporal e frequência dos fatores de risco e proteção para Doenças Crônicas não transmissíveis em estudantes de graduação da Universidade Federal do Pará', que foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Ciências da Saúde da UFPA e aprovado sob parecer 1.389.197.

Trata-se de um estudo transversal, inferencial e analítico, com população de estudo composta por acadêmicos do curso de Nutrição de uma universidade no estado do Pará.

A coleta de dados foi realizada de janeiro a julho de 2016 por meio de questionário online, desenvolvido por meio do Google Drive, cujas respostas foram automaticamente encaminhadas para uma planilha de acesso exclusivo dos pesquisadores.

O link do questionário foi encaminhado via e-mail e divulgado no site da UFPA e redes sociais oficiais da Instituição. O participante só poderia responder o questionário depois de aceitar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi disponibilizado online.

Foram relatadas pelos estudantes as seguintes variáveis: sexo, idade, ocupação, peso, estatura, IMC obtido através do peso/altura², e classificados como: desnutrição, eutrofia, sobrepeso e obesidade, utilizando os pontos de corte segundo a OMS (1995), além

de informações sobre a percepção da imagem corporal e prática de atividade física.

Para a avaliação da percepção da imagem corporal, utilizou-se a escala de silhuetas de Stunkard e colaboradores (1983), que consiste em um conjunto de figuras humanas em uma escala de 1 a 9, para ambos os sexos, em que se estabelecem em quatro categorias: Baixo peso (1), Eutrofia (2 a 5), Sobrepeso (6 a 7) e Obesidade (8 a 9). Foi solicitado para que os estudantes marcassem a figura que melhor representava a sua aparência física atual (silhueta atual), e a que eles gostariam de ter (silhueta desejada).

A insatisfação com a imagem corporal foi identificada a partir da subtração do valor da silhueta atual pelo valor correspondente à silhueta desejada (silhueta atual - silhueta desejada). Os indivíduos que apresentaram valores positivos foram classificados como insatisfeitos por excesso de peso, valores negativos como insatisfeitos por magreza e valor igual a zero como satisfeitos.

O nível de atividade física regular foi avaliado por meio de perguntas baseadas na Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) do Ministério da Saúde, sendo incluídas as perguntas: Se o indivíduo pratica alguma atividade física, tipo, duração e principal motivo desta prática.

Utilizou-se a análise descritiva o qual tem por objetivo fazer a descrição dos dados através de tabelas e gráficos, medidas de variabilidade e tendência central. Foi realizado o teste de 2 com o objetivo de analisar associação entre a percepção da imagem corporal e variáveis do perfil dos estudantes. O nível de significância foi fixado em 5% ($p < 0,05$), sendo utilizado para os cálculos o software GNU R versão 3.6.1.

Este estudo utiliza a técnica árvore de decisão, construída através de um algoritmo baseado no teste qui-quadrado com o intuito de detectar de forma automática a interação de variáveis, e gerar um modelo que classifica a percepção da imagem corporal dos estudantes. Foi utilizado o algoritmo de CHAID (Sá, 2012) para desenvolvimento de árvores de decisão. Os resultados foram satisfatórios para utilização da árvore de decisão em processos de segmentação das variáveis do estudo.

O algoritmo de CHAID é construído utilizando o recurso de partição recursiva binária. O termo "binário" indica que as

variáveis são divididas em duas quando é identificada uma diferença de comportamento que possa aumentar o poder preditivo do modelo. Estas divisões, chamadas “nós” se repetem enquanto for identificada uma quebra que conduza a uma melhor predição. O processo consiste em examinar as tabelas de tabulação cruzada entre cada uma das variáveis independentes, os resultados e testes de significância utilizando um teste independente do Qui Quadrado. Se mais de uma dessas relações é estatisticamente significativa, irá selecionar a variável independente que é mais significativa (menor p valor) (Oliveira, Júnior, Lopes, 2012).

A árvore de decisão começa com o nó raiz, que mostra a distribuição da percepção da imagem corporal. Os dados são divididos em 6

nós finais correspondendo à segmentação da percepção corporal dos alunos de nutrição.

O modelo obtido foi considerado significativo, com as seguintes variáveis independentes: fisicamente ativo, duração da atividade física e motivo. A significância do modelo é analisada por meio da estatística do qui-quadrado.

RESULTADOS

A população é composta por 184 alunos do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pará. A maioria dos estudantes são do sexo feminino (82,61%), e a faixa etária mais prevalente ($p=0,04$) está entre 20 a 25 anos (71,2%), 48,37% apenas estudam e 42,39 estudam e fazem estágio (Tabela 1).

Tabela 1 - Prevalência da percepção da autoimagem corporal de acordo com as variáveis sociodemográficas de estudantes da área da saúde - UFPA, Belém, Pará, 2016.

Variável	Percepção da imagem corporal						Total	p-valor*
	Insatisfeito por excesso de peso		Insatisfeito por magreza		Satisfeito			
	n	%	n	%	n	%		
Sexo								0,065
Feminino	36	72,00	73	85,88	43	87,7	15	82,6
Masculino	14	28,00	12	14,12	6	12,2	32	17,3
Faixa Etária								0,049
18 a 19 anos	8	16,00	7	8,24	3	6,12	18	9,78
20 a 25 anos	38	76,00	55	64,71	38	77,5	131	71,2
26 a 30 anos	4	8,00	20	23,53	6	12,2	30	16,3
>30 anos	-	-	3	3,53	2	4,08	5	2,72
Ocupação								0,348
Apenas estuda	20	40,00	45	52,94	24	48,9	89	48,3
Estuda e estágio	26	52,00	30	35,29	22	44,9	78	42,3
Estuda e trabalha	4	8,00	10	11,76	3	6,12	17	9,24

Fonte: Protocolo de Pesquisa.

* Teste X^2 de independência - Nível de Significância (p -valor $<0,05$).

Relacionando o estado nutricional com a percepção da imagem corporal, observa-se que 72% dos estudantes que estavam insatisfeitos por excesso de peso encontravam-

se em estado nutricional de eutrofia, assim como 64,71% dos insatisfeitos por magreza (Tabela 2).

Tabela 2 - Prevalência da percepção da imagem corporal, de acordo com estado nutricional segundo IMC de estudantes dos cursos da área da saúde da UFPA, Belém, Pará, 2016.

Variável	Percepção da imagem corporal						Total	p-valor*	
	Insatisfeito por excesso de peso		Insatisfeito por magreza		Satisfeito				
	n	%	n	%	n	%			
Estado Nutricional									
Baixo peso	14	28,00	2	2,35	6	12,24	22	11,96	<0,0001
Eutrófico	36	72,00	55	64,71	39	79,59	130	70,65	
Excesso de peso	-	-	28	32,94	4	8,16	32	17,39	
Total	50	100,0	85	100,0	49	100,0	184	100,0	

Fonte: Protocolo de Pesquisa.

* Teste X² de independência - Nível de Significância (p-valor <0,05).

Os alunos insatisfeitos por excesso de peso apresentaram IMC médio de 19,55 kg/m². Já os insatisfeitos por magreza, 24,15 kg/m² e os satisfeitos, 21,61 kg/m².

Relacionando o estado nutricional e prática de atividade física, destaca-se que

dentre os estudantes com estado nutricional de baixo peso, 72,73% não praticam atividade física bem como 43,75% dos que apresentaram excesso de peso (Tabela 3).

Tabela 3 - Prevalência do estado nutricional e estilo de vida de estudantes do curso de nutrição da UFPA, Belém, Pará, 2016.

Variável	Estado Nutricional						Total	p-valor*	
	Baixo Peso		Eutrófico		Excesso de Peso				
	n	%	n	%	n	%			
Fisicamente Ativo									
Não prático	16	72,73	59	45,3	14	43,75	89	48,3	0,004
1 a 2 vezes/sem.	6	27,27	32	24,6	8	25,00	46	25,0	
3 a 4 vezes/sem.	-	-	22	16,9	9	28,13	31	16,8	
5 a 6 vezes/sem.	-	-	17	13,0	1	3,13	18	9,78	
Motivos									
Não prático	16	72,73	59	45,3	14	43,75	89	48,3	0,011
Estética	-	-	20	15,3	1	3,13	21	11,41	
Saúde	3	13,64	40	30,7	17	53,13	60	32,6	
Lazer	2	9,09	11	8,46	-	-	13	7,07	
Outros	1	4,55	-	-	-	-	1	0,54	

Fonte: Protocolo de Pesquisa.

* Teste G - Nível de Significância (p-valor <0,05).

Verificou-se associação entre a percepção da imagem corporal e as variáveis "fisicamente ativa"; "duração da atividade física" e "motivo para prática de atividade", onde 62%

dos insatisfeitos por excesso de peso e 42,35% dos insatisfeitos por magreza não praticam atividade física. Dentre os praticantes, 40% dos insatisfeitos por magreza e 18% por excesso de

peso praticam atividade física por questão de saúde. Dentre os praticantes de atividade

física, 18,48% realizam com duração ≥ 60 minutos (Tabela 4).

Tabela 4 - Prevalência da percepção da imagem corporal e estilo de vida de estudantes do curso de nutrição da UFPA, Belém, Pará, 2016.

Percepção da imagem corporal									
Variável	Insatisfeito por excesso de peso		Insatisfeito por magreza		Satisfeito		Total		p-valor*
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Fisicamente Ativo									
Não prático	31	62,0	36	42,3	22	44,9	89	48,3	<0,0001
1 a 2 vezes/sem.	14	28,0	23	27,0	9	18,3	46	25,0	
3 a 4 vezes/sem.	4	8,0	20	23,5	7	14,2	31	16,8	
5 a 6 vezes/sem.	1	2,0	6	7,06	11	22,5	18	9,78	
Duração da atividade física									
Não prático	31	62,0	36	42,3	22	44,9	89	48,3	<0,0001
<10 min.	-	-	-	-	1	2,04	1	0,54	
10 a 19 min.	2	4,00	3	3,53	1	2,04	6	3,26	
20 a 29 min.	3	6,00	5	5,88	-	-	8	4,35	
30 a 39 min.	1	2,0	8	9,41	3	6,12	12	6,52	
40 a 49 min.	2	4,0	10	11,76	7	14,2	19	10,3	
50 a 59 min.	5	10,0	7	8,24	3	6,12	15	8,15	
≥ 60 min.	6	12,0	16	18,8	12	24,4	34	18,4	
Motivos									
Não prático	31	62,0	36	42,3	22	44,9	89	48,3	<0,0001
Estética	3	6,0	12	14,1	5	10,2	20	10,8	
Saúde	9	18,0	34	40,0	18	36,7	61	33,1	
Lazer	6	12,0	3	3,53	4	8,16	13	7,07	
Outros	1	2,00	-	-	-	-	1	0,54	

Fonte: Protocolo de Pesquisa.

* Teste G - Nível de Significância (p-valor <0,05).

De acordo com a árvore de decisão, o nó 0 ou raiz mostra a percepção da imagem corporal sendo que grande parte da população geral do estudo encontra-se insatisfeito por magreza.

Em relação a prática de atividade física (nó 1 e 2) apresentam um total de 95,2% de chance de ter percepção da imagem corporal insatisfação por magreza, sendo que destes, 59,3%, tem mais chance de não praticar atividade física.

Verifica-se ainda que a quanto a duração da atividade física, os alunos têm 47,3% de chance de não praticar atividade física ou praticar por menos de 10 minutos. Os que praticam por menos de 10 minutos apresentam 64,1% de chance de praticar atividade física por motivo de lazer ou outros.

Assim, verificou-se que quanto menor a prática de atividade física, maior é a probabilidade do registro de ocorrências categorizadas como insatisfação, seja por magreza ou por excesso de peso.

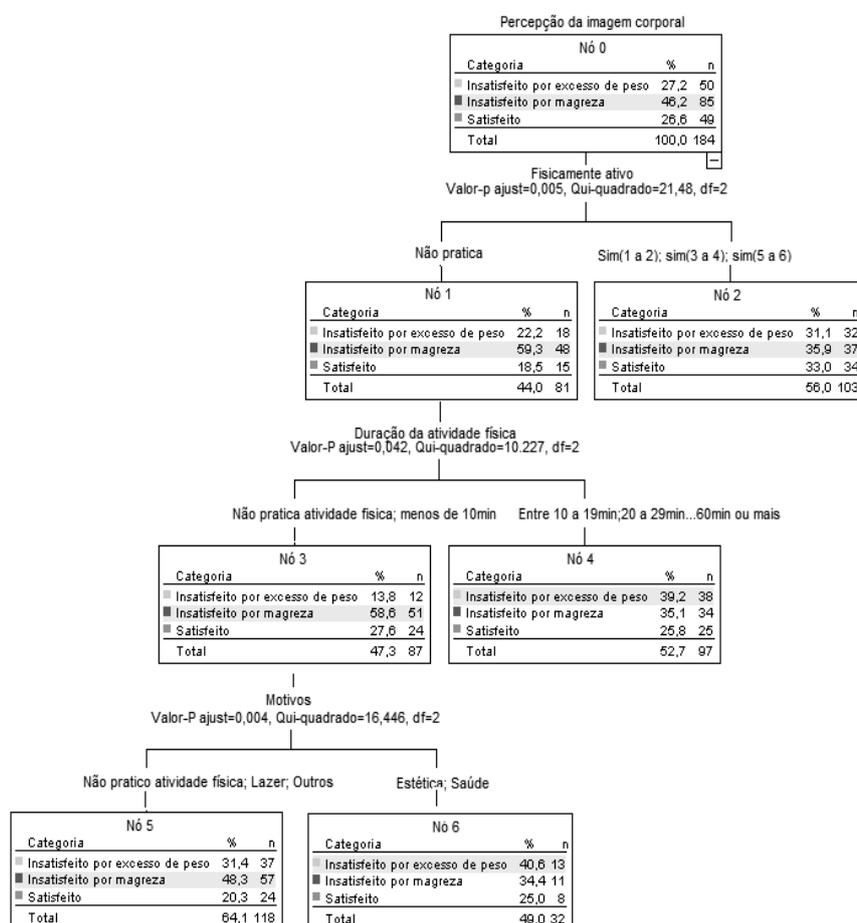


Figura 1 - Especificação de variáveis da árvore de decisão.

A validação do modelo gerado foi efetuada com base no conjunto de teste definido pelo método CHAID. Pode-se verificar pela estimativa a taxa de risco foi de 0,516 ou 51,6%, apresentando erro de 0,007 o que demonstra a qualidade do modelo adotado neste estudo.

No que diz respeito a matriz de confusão obtida durante a validação do modelo, observou-se uma precisão de 59,3% para os casos avaliados, significando que alguns casos foram classificados com sucesso enquanto outros não, onde apenas 54,9% dos casos foram realmente classificados como insatisfeito por excesso de peso, 49,5% como insatisfeito por magreza e todos os casos da categoria satisfeito foram classificados corretamente.

DISCUSSÃO

A população estudada apresenta predominância do sexo feminino e faixa etária entre 20 a 25 anos, corroborando com o estudo de Alves e colaboradores, (2017) cuja pesquisa envolveu universitários das áreas da saúde e exatas e utilizou a escala de figura de silhuetas apresentando uma população prevalente de mulheres com faixa etária entre 19 a 25 anos.

O maior número de estudantes do sexo feminino em cursos da área da saúde pode ser explicado pelo fato de uma maior preocupação das mulheres com relação a manutenção, promoção e prevenção da saúde quando comparado aos homens (Santos e colaboradores, 2019).

Atualmente, o curso de nutrição é dito como predominantemente feminino.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Conselho Federal de Nutricionistas foi identificado que 96,5% dos profissionais são mulheres.

Este aumento está associado a aproximação do profissional nutricionista com a enfermagem, considerada a primeira profissão feminina.

Nos dias atuais há uma diferença entre homens e mulheres com relação às áreas de atuação, onde encontrava-se grande parte dos homens atuando na nutrição esportiva e mulheres na nutrição clínica e em restaurantes (Souza e colaboradores, 2016).

Com relação à faixa etária, é nesta fase que os estudantes ingressam na universidade e passam a ter mais responsabilidades com relação às suas escolhas tanto profissionais quanto alimentares que podem influenciar tanto de maneira positiva quanto negativa no que diz respeito à sua saúde no decorrer da vida (Santos e colaboradores, 2019).

Esta é uma fase crucial na vida dos estudantes, pois com a rotina controlada por horários curtos e atribulada, a alimentação acaba muitas vezes sendo modificada pela preferência no consumo de alimentos hipercalóricos e industrializados pela praticidade devido a falta de tempo dos universitários de realizarem as refeições, influenciando assim, em seu estado nutricional (Rech, Araújo, Vanat, 2010).

A população estudada apresentou prevalência de insatisfação por magreza, corroborando com o estudo de Ainett, Costa, Sá, (2017) que avaliaram acadêmicos do curso de Nutrição de uma universidade pública do estado do Pará e utilizou o instrumento de análise da silhueta proposto por Stunkard (1983) onde foi encontrada a insatisfação por magreza em grande parte dos entrevistados.

Isto se observa mais no sexo feminino do que no masculino, visto que as mulheres se preocupam mais com os padrões de beleza impostos pela sociedade quando comparado aos homens, e quando não conseguem atingir as metas de emagrecimento, há uma insatisfação com a imagem corporal (Rech, Araújo, Vanat, 2010).

Essa insatisfação com a imagem corporal está relacionada com o fato de que atualmente, há uma supervalorização da aparência física, ocasionando uma pressão

muito grande em buscar a beleza imposta pela sociedade com o objetivo de melhorar sua autoimagem corporal e aceitação social (Bracht e colaboradores, 2013).

Existem diferentes graus de insatisfação e quanto maior esse grau, maior será o impacto negativo com relação ao comportamento alimentar, autoestima e aspectos psicossociais como os padrões de beleza impostos pela sociedade, físicos como a insatisfação com o peso e aspectos cognitivos, como desenvolvimento de transtornos alimentares e distúrbios de imagem corporal (Ainett, Costa, Sá, 2017).

No que diz respeito à relação entre o Índice de Massa Corporal e a percepção da autoimagem corporal, observou-se que grande parte dos insatisfeitos por excesso de peso, bem como a maioria dos insatisfeitos por magreza, apresentavam eutrofia, havendo assim, uma distorção da autoimagem corporal, diferente do estudo de Ainett, Costa, Sá (2017), onde a maioria dos insatisfeitos por magreza encontravam-se com excesso de peso e grande parte dos insatisfeitos por excesso de peso apresentavam baixo peso.

Atualmente, homens e mulheres apresentam padrões de beleza diferentes sendo que os homens consideram corpos musculosos como ideais, já as mulheres desejam corpos magros. Isso faz com que essas pessoas se esforcem ao máximo para atingir o padrão imposto pela sociedade, porém, a impossibilidade de obtenção dos padrões estéticos pode levar a uma insatisfação corporal negativa, transtornos alimentares, tentativas frustradas de controle do peso corporal e uso de esteróides anabolizantes (Martins, e colaboradores, 2012).

De acordo com Kessler, Poll, 2018, este quadro de distorção da autoimagem corporal pode ser explicado pelo descontentamento com a forma física, que pode gerar os chamados distúrbios de imagem, onde o indivíduo encontra-se com baixo peso e se vê com excesso de peso e vice-versa.

No presente estudo, o IMC médio da população que se considerou insatisfeita por magreza foi 24,15 kg/m², que corresponde a eutrofia. Estes resultados corroboram com o estudo de Melo e colaboradores, (2017) que fizeram uma comparação entre o estado nutricional e os distúrbios de imagem corporal em universitários que realizavam a prática de

musculação onde a média foi de 24,18 kg/m² para homens e 22,87 kg/m² para mulheres.

Antigamente, o padrão de beleza era de mulheres com acúmulo de gordura, principalmente nos quadris, coxas, abdômen e mamas. Nos dias atuais houve uma mudança cultural no padrão de beleza, onde o corpo ideal é magro para mulheres e forte e musculoso para homens.

Porém, os padrões de beleza impostos pela sociedade são quase impossíveis de se atingir devido ao biotipo de cada pessoa, levando assim a um aumento nos níveis de insatisfação corporal nos jovens (Legnani e colaboradores, 2012).

Na comparação da prática de atividade física com a insatisfação da autoimagem corporal, mais da metade dos estudantes que apresentaram insatisfação por excesso de peso e grande parte dos insatisfeitos por magreza declararam não realizar atividade física, corroborando com o estudo de Ainett, Costa, Sá, (2017), onde uma baixa porcentagem da população estudada era fisicamente ativa.

Dentre os praticantes, grande parte tanto dos insatisfeitos por excesso de peso quanto por magreza relatou praticar atividade física por motivos de saúde.

A prática regular de atividade física é uma estratégia de intervenção na insatisfação corporal por seus efeitos psicológicos positivos promovendo uma melhora da autoestima, redução do estresse e ansiedade e do risco de isolamento social, além de proporcionar melhora da capacidade cardiovascular e respiratória, resistência física e muscular, densidade óssea e mobilidade articular, pressão arterial, nível de colesterol, tolerância à glicose e ação da insulina e melhora do sistema imunológico, evitando doenças que possam afastar os praticantes de atividade física de sua rotina (Silva, Nunes, 2014; Moreira, Lopes, 2013).

Quanto à duração da atividade física, a prevalência foi de 60 minutos ou mais tanto entre os satisfeitos quanto os insatisfeitos com a imagem corporal por excesso de peso e magreza, o que é um ponto positivo, visto que o sedentarismo é um grande fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Pires e colaboradores, 2013).

A Organização Mundial da Saúde recomenda a prática de atividades físicas com intensidade leve ou moderada, por no mínimo cinco vezes na semana, com duração mínima

de 30 minutos, com o intuito de prevenir doenças crônicas não transmissíveis. Já com o objetivo de controle de peso, a recomendação é de no mínimo 60 minutos, podendo as atividades serem praticadas de forma contínua, ou seja, 30 ou 60 minutos seguidos, sempre respeitando os intervalos entre as séries, ou segmentadas ao longo do dia, como por exemplo, 10 a 20 minutos em três períodos diferentes (Moreira, Lopes, 2013).

Estudos comprovam que os primeiros 20 anos de vida correspondem ao período em que se adquirem hábitos de vida que poderão influenciar a vida inteira e, se esses forem hábitos saudáveis como a prática de atividade física regularmente por pelo menos 60 minutos por dia, contribuirá para a redução da glicemia, regulação da pressão arterial, elevação do HDL-Colesterol e diminuição do peso corporal (Pires e colaboradores, 2013).

A insatisfação da imagem corporal pode tanto reduzir quanto aumentar a motivação para a prática de atividade física. Alguns frequentadores de centros de treinamentos buscam por saúde, emagrecimento, melhora do condicionamento físico, entretanto, a grande maioria procura por questões estéticas, objetivando a melhora da imagem corporal, tanto para ganho de massa muscular quanto para diminuição das taxas de gordura corporal, tentando atingir o padrão de beleza considerado ideal para homens e mulheres respectivamente (Macedo e colaboradores, 2019).

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados encontrados no presente estudo, observou-se que a população se encontra insatisfeita com a imagem corporal tanto por magreza quanto por excesso de peso mesmo apresentando estado nutricional diferente do observado, o que está associado a distúrbios de imagem e problemas psicológicos que podem desencadear o desenvolvimento de transtornos alimentares, e ocasionar um isolamento social.

O maior vilão dessa insatisfação é o padrão de beleza imposto pela mídia e pela sociedade, que exige um corpo magro para mulheres e musculoso para homens.

Na maioria das vezes, as pessoas não conseguem atingir este padrão devido ao genótipo e acabam se frustrando. Como consequência, essa frustração pode levar a

busca por alternativas a curto prazo, como mudanças no consumo alimentar e até mesmo o uso de suplementos alimentares sem orientação de um profissional capacitado, como o nutricionista.

A diminuição da insatisfação com a imagem corporal pode ter sido motivada porque a prática de atividade física melhora a sensação de alegria, bem-estar e motivação tanto para a manutenção da saúde quanto da melhora estética, concluindo assim que quanto maior a frequência com que se pratica uma atividade física, melhor será a percepção e satisfação com a imagem corporal, sendo um fator muito importante para a resolução dos distúrbios de imagem observados em grande parte da população estudada.

REFERÊNCIAS

- 1-Ainett, W. S. O.; Costa, V.V.L. Sá; N.N.B. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de nutrição. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. 2017. p. 75-84.
- 2-Alves, F.R.; Souza, E.A.; Paiva, C. S.; Teixeira, F.A.A. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul-UNISC*. Vol. 18. Num. 3. 2017. p. 210-215.
- 3-Bracht, C.M.; Piasetzki, C.T. R.; Busnello, M.B.; Berlezi, E.M.; Franz, L.B.B.; Boff, E.T. O. Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de Universitários do Rio Grande do Sul. *Revista o Mundo da Saúde*. Vol. 37. Num 3. 2013. p. 343-353.
- 4-Gonçalves, C.O.; Campana, A.N.; Tavares, M.C. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. *Revista Motricidade*. Vol. 8. Num 2. 2012. p. 70-82.
- 5-Junior, M.P.; Junior, W.C.; Silveira, F.V. Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: A importância do exercício físico na imagem corporal. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 7. Num. 42. 2013. p. 345-352.
- 6-Kessler, A.L.; Poll, F.A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 67. Num. 2. 2018. p. 118-125.
- 7-Legnani, R.F.S.; Legnani, E.; Pereira, E.F.; Gasparotto, G. S.; Vieira, L. F.; Campos, W. Transtornos alimentares e imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. *Revista Motriz*. Vol. 18. Num. 1. 2012. p. 84-91.
- 8-Macedo, J.L.; Oliveira, A.S.S.S.; Reis, E.R.; Assunção, M. J.S.M. Prevalência de insatisfação corporal em praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 13. Num. 81. 2019. p. 617-623.
- 9-Marques, R.S.; Oliveira, A.P.; Assis, M.R. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal entre estudantes de educação física. *Corpus et Scientia*. Vol. 9. Num 1. 2013. p. 65-78.
- 10-Martins, C.R.; Gordia, A.P.; Silva, D.A.S.; Quadros, T.M.B.; Ferrari, E.P.; Teixeira, D.M.; Petroski, E.L. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Estudos de psicologia*. Vol. 17. Num. 2. 2012. p. 241-246.
- 11-Medeiros, T.H.; Caputo, E.L.; Domingues, M.R. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 66. Num. 1. 2017. p. 38-44.
- 12-Melo, P.E.; Barcelos, S.C.; Manochio, M.G.; Vassimon, H.S.; Bittar, C.M.L. Percepção da autoimagem corporal de universitários. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde*. Vol. 17. Num. 3. 2016. p. 208-213.
- 13-Melo, M.N.; Neto, J.A.B.; Nascimento, J. S.; Silva, D.R.; Melo, J.M.M.; Junior, C.R.C. Estado nutricional e distúrbio de imagem corporal em universitários praticantes de musculação. *GEP NEWS*. Vol.1. Num. 2. 2017. p. 41-45.
- 14-Moreira, D.; Lopes, H. Saúde total - Guia Prático de Prevenção e Tratamentos Naturais. São Paulo. Viver Saudável. 2013. p. 580.

15-Oliveira, M.S.; Júnior, C.M.A. N.; Lopes, N.S. Segmentação dos municípios da região Nordeste do Brasil utilizando uma árvore de decisão. Anais do Congresso de Matemática Aplicada e Computacional. 2012. p. 263-265.

16-Pires, C.G. S.; Mussi, F.C.; Cerqueira, B.B.; Pitanga, F.J.G.; Silva, D.O. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. Acta Paul Enfermagem. Vol. 26. Num. 5. 2013. p. 436-443.

17-Queiroz, C.V.G.; Lima, N.M. S.; Escudeiro, S. S.; Machado, A.A.N. Percepção da imagem corporal: uma relação do estudante de Educação Física e o biotipo feminino. EFDeportes.com. Revista Digital. Vol. 17. Num. 168. 2012.

18-Rech, C.R.; Araújo, E.D. S.; Vanat, J. R. Auto percepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 24 Num. 2. 2010. p. 285-292.

19-Sá, J.F. Mineração de dados usando o algoritmo Chaid. Biblioteca Digital de Monografias. São Paulo-USP. 2012.

20-Santos, A.C.F.; Aguiar, M.M.; Costa, V.V.L.; Sá, N.N.B.; Ainett, W. S.; Santos, T.O.C.G. Consumo de alimentos protetores e de risco para desenvolvimento de câncer entre estudantes da saúde. Revista Demetra Alimentação, Nutrição & Saúde. Vol. 14 Num. 1. 2019. p. 1-21.

21-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 & Saúde. Vol. 19. Num. 5. 2014. p. 597-607.

22-Souza, L.K.C.S.; Campos, F.M.; Kraemer, F.B.; Machado, P.A.N.; Carvalho, M.C.V.S.; Prado, S. D. Gênero e formação profissional: Considerações acerca do papel feminino na construção da carreira de nutricionista. Demetra. Vol. 11. Num. 3. 2016. p. 773-788.

Recebido para publicação em 11/08/2020

Aceito em 04/03/2021