



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UnB
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FEF

EDUCAÇÃO FÍSICA

MAGNO ANTÔNIO RODRIGUES GUIMARÃES

**PERCEPÇÕES SOBRE A IMAGEM CORPORAL EM
UNIVERSITÁRIAS E AS RELAÇÕES COM A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA**

Brasília - DF

2019

MAGNO ANTÔNIO RODRIGUES GUIMARÃES

**PERCEPÇÕES SOBRE A IMAGEM CORPORAL EM
UNIVERSITÁRIAS E AS RELAÇÕES COM A PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Universidade de Brasília, como parte das exigências de Curso de Educação Física para a obtenção do título de Bacharel.

**Orientador: Prof. Dr Américo Pierangeli
Costa**

Brasília - DF

2019

Resumo

A percepção da imagem corporal depende de diversos fatores, podendo ser culturais, sociais ou psicológicos. Portanto, nem sempre esta percepção estará de acordo com o padrão de corpo que se gostaria de ter. Deste modo, a prática de atividades físicas pode vir a ser um meio de se obter o corpo desejado. O objetivo deste estudo é avaliar a percepção da silhueta atual e desejada de estudantes universitárias e correlacionar os resultados com seus hábitos de atividade física. Foi utilizada uma escala de imagem corporal, criada para o presente estudo a partir de uma adaptação da Escala de silhuetas proposta por Stunkard et al. (1983), adaptada por Lima et al. (2008), junto a um questionário de avaliação da autopercepção e hábitos de atividade física. Os questionários foram aplicados utilizando a plataforma do Google Formulário. Os resultados sugerem que existe uma correlação positiva entre a imagem corporal desejada e a frequência de atividades físicas e níveis de intensidade dos exercícios.

Palavras-chave: Imagem Corporal, Atividade Física, Escala de Silhuetas

Abstract

The body image perception depends on various factors, such as cultural, social or psychological. Therefore, this perception will not always agree with the body type one wishes. Thus, practicing physical activities can be a way of obtaining the desired body. The goal of this research is to assess university students' perception of their current silhouette and the desired one and correlate the results with their physical activities habits. A scale of body image has been used in this research from an adaptation of the Figure Rating Scale proposed by Stunkard et al. (1983), adapted by Lima et al. (2008); alongside this scale it has been used a survey to assess students' self-perception and physical activities habits. The surveys were placed using the platform of Google Forms. The results suggest that there is a positive correlation between desired body image and the rate of physical activities and the level of intensity of the exercises.

Key words: Body Image, Physical Activity, Figure Rating Scale

Introdução

O conceito de imagem corporal está relacionado à uma visão multidimensional de representações sobre o tamanho e a aparência do corpo e de respostas emocionais associadas ao grau de satisfação suscitado por essas percepções. A imagem que uma pessoa tem de si mesma é formada pela inter-relação entre três informações distintas: a imagem idealizada, a imagem representada pela impressão de terceiros e a imagem objetiva. Portanto, as distorções na imagem do próprio corpo (superestimativa do tamanho corporal) são, em geral, acompanhadas de rejeição ou insatisfação corporal (extensão em que os indivíduos rejeitam seus corpos) (Friedman & Brownell, 1995).

Gardner (1996) define o conceito de imagem corporal como "a figura mental que temos da medida, dos contornos e forma do nosso corpo, e os sentimentos concernentes a essas características e às partes do nosso corpo". Para ele, a imagem individual da aparência física tem dois principais componentes: um perceptivo, que trata do reflexo da figura mental e outro relativo às atitudes pessoais, o qual corresponde aos sentimentos.

Na visão de Thompson et al. (1999), o termo "imagem corporal" pode ser considerada uma forma de padronizar os diferentes componentes que integram a percepção da imagem corporal. Sendo eles a satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, entre outras. Schilder (1999) por sua vez, chama de imagem corporal o esquema do corpo que é concebido como a imagem tridimensional que todos têm de si mesmos, da experiência imediata de uma unidade do corpo, cujo modelo postural está sendo sempre construído e se modifica constantemente. De acordo com sua concepção, toda vez que a imagem corporal é gerada, ela é reestruturada na memória através de um processo no qual pensamentos ou sentimentos (emoções) podem afetar a imagem resultante.

Segundo Cash e Pruzinsky (2002), o conceito de imagem corporal deve ser estendido para "imagens corporais", devido às várias dimensões que a englobam. Consiste assim, no mínimo, em duas dimensões independentes: a perceptiva, relacionada ao julgamento do tamanho e forma corporais, e a atitudinal, relacionada ao afeto e à cognição. Para Gardener (2002) no seu conceito de dimensões, as medidas perceptivas podem graduar a insatisfação corporal. Sendo elas, as técnicas de estimativa do tamanho do corpo, de distorção da imagem e as silhuetas.

De acordo com Thompson (1996), existem no mínimo 50 medidas disponíveis para mensurar a imagem corporal, entretanto, nem todos os instrumentos são utilizados devido suas particularidades linguísticas e populacionais, não tendo recebido assim a adaptação e validação para populações específicas. Dos instrumentos disponíveis, os mais aplicados em estudos epidemiológicos são as escalas de silhueta e os questionários autoaplicáveis.

Os níveis de atividade física, assim como os hábitos alimentares, estão diretamente ligados aos padrões de imagem corporal. Alterando não só a imagem corporal por si só, como a forma que os indivíduos se enxergam. Para Trost et al. (2002) a atividade física varia de acordo com o estilo de vida escolhido pelo indivíduo. Tais hábitos dependem de uma série de fatores ambientais, sociais, demográficos e culturais que podem desencadear no

comportamento individual. Estudos indicam que existe uma consistência entre hábitos adquiridos na fase da adolescência e, a continuidade de prática desses hábitos na fase adulta, especialmente em relação a atividade física.

Para grande parte dos estudantes, o período de transição da adolescência para a idade adulta coincide com o momento de entrada nas universidades (AZEVEDO; ARAUJO; SILVA, 2007). Devido a este grande e importante período de mudança, é possível observar nestes estudantes uma série de comportamentos de risco para a saúde, dentre eles baixos níveis de atividade física (FRANCA; COLARES, 2008). De acordo com Taliaferro et al. (2009), entre universitários, a atividade física pode ser fator de proteção contra a depressão e comportamentos relacionados ao suicídio, além de promover hábitos de vida saudáveis.

De acordo com a National Center for Health Statistics (1994), apesar dos benefícios da prática regular de atividade física na melhoria da saúde e na prevenção de algumas doenças já terem sido comprovados e documentados, poucos indivíduos adultos são fisicamente ativos.

Segundo Bauman (2004), a atividade física é fator de proteção para uma série de doenças crônicas não transmissíveis. Entretanto, com o passar dos anos, é possível notar uma diminuição preocupante dos níveis populacionais de atividade física (Knuth et al., 2006), embora o conhecimento populacional sobre os benefícios da atividade física seja elevado (Borge et al., 2004).

Mesmo a atividade física no lazer tendo aumentado nos últimos anos, estima-se que a proporção de indivíduos sedentários ou que não obedecem à recomendação mínima de 30 minutos diários de atividade física de intensidade moderada, esteja em torno de 60% da população global (Waxman, 2004).

No Brasil, Monteiro et al. (2003) avaliaram a frequência da prática de atividades físicas na população adulta, tendo encontrado uma baixa prevalência de atividade física no lazer (a saber 13,0%), sendo que somente 3,3% da população estudada acumulava 30 minutos diários de atividades físicas em cinco ou mais dias da semana.

Além das vantagens para saúde, a prática de atividades físicas pode ser o caminho para a busca do corpo ideal. De acordo com Cattarin (2000), é possível observar uma forte correlação entre a pressão social de ser magro e a insatisfação corporal em mulheres adultas. Podendo ser corroborado por Blowers et al. (2003) no que se refere ao processo de formação da imagem corporal, o qual pode ser influenciado pelo sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura.

Para Novaes (2001), é possível identificar que a busca incessante por uma melhor aparência física dos praticantes de atividade física é um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional. Portanto, a insatisfação com o próprio corpo, ou melhor, com a imagem que se tem dele, talvez seja um dos motivos principais que levem as pessoas a iniciar um programa de atividade física. (Fox, 1989).

Analisando os dados disponíveis na literatura acerca da imagem corporal, nota-se que ainda são escassos os estudos que correlacionam a percepções de imagens corporais atuais com as que o indivíduo gostaria de ter. Portanto, o objetivo deste estudo foi avaliar a percepção da

silhueta atual e desejada de estudantes universitários, do sexo feminino, além de correlacionar os resultados com os hábitos de atividades físicas das mesmas.

Referencial Teórico

Existem vários instrumentos, nem todos validados, com diferentes números de silhuetas. Segundo Cortes et al. (2003), uma escala muito utilizada para adultos foi desenvolvida por Stunkard et al. (1983), com nove figuras para cada sexo, e na maioria das vezes, as imagens eram apresentadas em ordem ascendente, em folha única e de maneira auto aplicada.

Em 1991, uma outra escala foi criada por Collins, a qual era composta por dois conjuntos de sete figuras de homens ou de mulheres, um para crianças e um para adolescentes, que ilustram o peso corporal variando entre 1 (baixo peso) e 7 (obesidade) (Collins,1991). Já em 1993, Childress et al. foram responsáveis por adaptarem a escala de Stunkard, criando assim uma escala composta por oito imagens de crianças de cada gênero para avaliarem graficamente o peso e a insatisfação corporal.

Seguindo a ordem cronológica, em 1995, Thompson e Gray aperfeiçoaram os instrumentos de avaliação da imagem corporal que já existiam, e criaram uma escala composta por 18 figuras (9 do sexo feminino e 9 do sexo masculino) com uma delicada graduação entre uma figura e a próxima, com o intuito de aumentar gradativamente a classificação do padrão. A escala de silhueta de Thompson e Gray (1995) se propõe a avaliar a insatisfação corporal de jovens e adultos do sexo masculino e feminino, não havendo dados de validação e reprodutibilidade para a realidade brasileira. As vantagens desta escala em relação às demais se referem à sua apresentação, à facilidade de aplicação e correção.

Rand & Resnick (2000) utilizaram em uma pesquisa desenhos de figuras do corpo masculino e feminino para classificação sobre a dimensão corporal. As figuras eram divididas em grupos específicos, sendo eles crianças, adolescentes, adultos e idosos. Os desenhos de crianças, adolescentes e adultos foram modificações feitas a partir da escala usada por Collins, 1991.

No Brasil. Kakeshita et al. (2006) criaram uma nova escala, levando em consideração as particularidades dos corpos brasileiros. Esta escala foi especialmente desenvolvida para o trabalho por meio de computação gráfica a partir de modelos reais correspondentes aos IMC e fotografados por profissional habilitado. Como referência, foram consideradas as recomendações de Gardner et al. (1998) quanto aos cuidados metodológicos para a construção das silhuetas. A escala de Kakeshita (2006) consiste num conjunto de nove silhuetas de cada gênero, apresentadas em cartões individuais, com variações progressivas na escala de medida, da figura mais magra à mais larga.

Observa-se que no Brasil, são escassos os instrumentos devidamente adaptados e validados para a condução de pesquisas sobre a temática da imagem corporal. Por este fato, Kakeshita (2004) construiu a Escala de Silhuetas para adultos brasileiros e Scagliusi et al (2006) avaliaram a validade concorrente e discriminação da Escala de Silhuetas de Stunkard para ser usada no Brasil.

A adaptação da Escala de Silhuetas (Kakeshita, 2004) de acordo com o biótipo brasileiro buscou atender às recomendações quanto à adequação de um instrumento ao contexto de sua aplicação, na medida em que foram consideradas as diferenças de etnia, gênero e faixa etária.

Além de aspectos culturais e sócio demográficos na percepção da imagem corporal (Thompson,2004).

No cenário nacional, a Escala de Silhuetas de Stunkard (1983) ainda é a mais utilizada nos estudos acerca da imagem corporal (Morgado et al., 2009). A qual possui como característica uma série de nove figuras de corpo humano específicas para cada gênero e aumentam as formas corporais em termos de gordura.

Procedimentos metodológicos

Trata-se de um levantamento tipo *websurvey*, caráter quantitativo, realizado por intermédio de questionário online usando a plataforma do Google Formulários, veiculado para todo o território brasileiro. Após os critérios de exclusão, a amostra do estudo constituiu-se de 243 indivíduos, todos universitários, do sexo feminino, com intervalo de idade de até 20 anos a mais de 60 anos.

A amostra do estudo foi por conveniência, uma vez que o questionário foi distribuído por meio de *links* nas redes sociais. Foram utilizadas o Facebook, Instagram e WhatsApp.

A amostra apresentou uma grande diversidade em relação aos cursos universitários, sendo o curso de Enfermagem o mais frequente, com 9,1%, seguido por Engenharia e Psicologia, com 7,8% cada, Direito, com 6,6%, Educação Física, com 6,2%, Estética, com 6,2%, Nutrição, com 4,9%, Pedagogia, com 4,9% e Fisioterapia, 4,5%. Devido aos baixos níveis de frequência, alguns cursos foram representados na tabela como “outros”, totalizando 42% da amostra.

Tabela 1- Cursos mais frequentes

| Curso | Frequência | Porcentagem |
|-----------------|------------|-------------|
| Enfermagem | 22 | 9,1% |
| Engenharia | 19 | 7,8% |
| Psicologia | 19 | 7,8% |
| Direito | 16 | 6,6% |
| Educação Física | 15 | 6,2% |
| Estética | 15 | 6,2% |
| Nutrição | 12 | 4,9% |
| Pedagogia | 12 | 4,9% |
| Fisioterapia | 11 | 4,5% |
| Outros | 102 | 42% |

Os instrumentos de medidas utilizados para a coleta dos dados desta pesquisa desenvolveram-se através da utilização de uma escala de imagem corporal, criada para o presente estudo a partir de uma adaptação da Escala de silhuetas proposta por Stunkard et al. (1983), adaptada por Lima et al. (2008); junto a um questionário de avaliação do perfil de prática de atividade física.

A escala de silhuetas criada para este estudo é composta por um total de 9 imagens, representando diferentes padrões de corpos femininos, onde o corpo obeso representa o menor escore, o esguio o ponto neutro, e o corpo musculoso o maior valor. Neste estudo a participante escolheu a letra da silhueta que considera semelhante à sua aparência corporal e a letra da silhueta que considera como desejada. (Dias, Costa, Silva, Pinto, 2016).

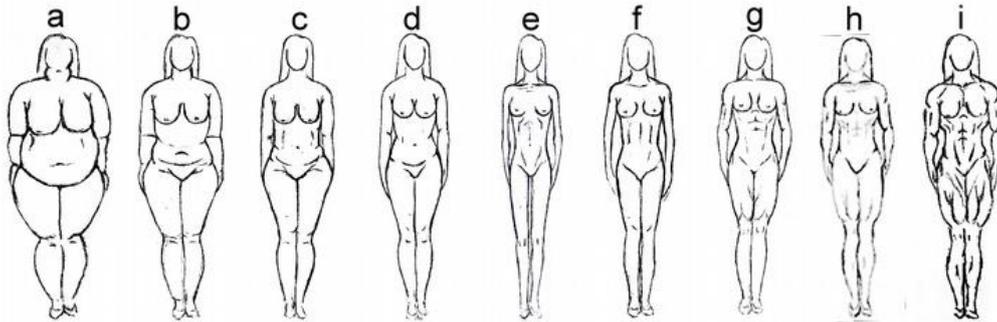


Figura 1 – Adaptação da Escala de silhuetas proposta por Stunkard et al. (1983), adaptada por Lima et al. (2008) e por Dias, Costa, Silva e Pinto (2016).

Além das indicações relativas as percepções da imagem corporal através da escolha das silhuetas. O questionário de avaliação buscou traçar um perfil de hábitos de prática de atividades físicas.

Não foi aplicado nenhum critério de exclusão. Como critério de inclusão, foram selecionados todos os indivíduos do sexo feminino com vínculo universitário, que se autodeclararam devidamente matriculados em uma universidade pública ou privada.

Procedimentos estatísticos

Foram utilizados neste trabalho a estatística descritiva que teve como ferramentas a distribuição de frequências, a tabulação cruzada com o teste de qui-quadrado e a correção não paramétrica de Spearman (Hair Jr. et. al., 2005).

De modo a caracterizar os respondentes da pesquisa utilizou-se a distribuição de frequência em função das respostas pré-estabelecidas no questionário. O mesmo procedimento foi utilizado para quantificar as respostas em função das imagens percebida e desejada. Por fim, o perfil de prática de atividade física foi descrito com base na mesma técnica.

A tabulação cruzada consiste na distribuição em tabela de duas variáveis simultaneamente, com o objetivo de observar a relação entre elas. Para Selltiz e Deutsch (1974), a tabulação cruzada é um passo essencial para a descoberta ou verificação de relações entre as variações dos dados.

Nesse sentido, utilizou-se do procedimento para analisar a relação entre as variáveis imagem corporal percebida e imagem corporal desejada. Em conjunto com este processo, foi utilizado o teste de Qui quadrado. O teste qui-quadrado (χ^2) de Pearson (ou teste chi-quadrado de Pearson) é um teste estatístico aplicado a dados categóricos para avaliar quão provável é que qualquer diferença observada aconteça ao acaso. (Malhotra, 2007). Neste teste é realizada uma estimativa da distribuição ideal entre duas variáveis e confronta-se os valores medidos verificando diferenças significativas.

O coeficiente de correlação de Spearman ou Rô de Spearman mede a intensidade da relação entre variáveis ordinais. Usa-se, em vez do valor observado, apenas a ordem das observações. Deste modo, este coeficiente não é sensível a assimetrias na distribuição, nem à presença de *outliers*, não exigindo, portanto, que os dados provenham de duas populações normais. O coeficiente ρ de Spearman varia entre -1 e 1. Quanto mais próximo estiver destes

extremos, maior será a associação entre as variáveis. O sinal negativo da correlação significa que as variáveis variam em sentido contrário, isto é, as categorias mais elevadas de uma variável estão associadas a categorias mais baixas da outra variável.

Resultados

Descreve-se a seguir a análise dos dados obtidos por meio do websurvey. Foram considerados válidos 243 questionários que foram respondidos por mulheres universitárias.

Quanto aos dados antropométricos da amostra, a média de peso apresentada foi de 63,89kg, a média de altura foi de 162 cm e o IMC médio de 24,06 Kg/m².

Caracterização da amostra

Para fins de caracterização da amostra, inicialmente, serão descritos os dados sociodemográficos das respondentes.

As estudantes são oriundas de universidades particulares (54,7%) e de universidades públicas (45,3%).

Em relação a faixa etária das entrevistadas, 49,6%, encontram-se na faixa etária de até 20 anos, seguido por 41,3% de 21 a 30 anos, 4,1% de 31 a 40 anos, 2,5% de 41 a 50 anos, 2,1% de 51 a 60 anos e 0,4% com mais de 60 anos.

Quanto a renda familiar, 44% das entrevistadas possuem renda familiar de 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 998,00 até R\$ 2.994,00), 23,3%, de 3 a 5 salários mínimos (de R\$2.994,01 a R\$ 4.990,00), 23,3% de 5 a 10 salários mínimos (de R\$ 4.990,01 a R\$ 9.980,00), 6,5%, de 10 a 20 salários mínimos (de R\$ 9.980,01 a R\$ 19.960,00), 2,2%, de 20 a 30 salários mínimos (de R\$ 19.960,01 a R\$ 29.940,00) e 0,9%, de 20 a 30 salários mínimos (de R\$ 29.940,01 a R\$ 39.920,00).

No tocante ao número de pessoas que residiam no lar incluindo a entrevistada, 29,2% do total destas estudantes residem em casas que possuem 3 pessoas (incluindo elas), 29,2%, que possuem 4 pessoas, 15,4%, 2 pessoas, 15,4%, 5 pessoas, 4,6%, 1 pessoa, 4,2%, 6 pessoas e 2,1%, 7 ou mais pessoas.

Quanto ao estado de residência das entrevistadas, 30,5%, residem no Distrito federal, 17,3%, em São Paulo, 10,3%, no Paraná, 9,9%, em Minas Gerais, 9,1%, no Rio Grande do Sul, 4,9% no Rio de Janeiro e 18%, em outros estados.

Ao que se refere a prática da atividade física, 59,3% da amostra não pratica nenhum tipo de atividade física, enquanto, 40,7% faz parte do grupo que pratica regularmente. Levando em consideração os praticantes, 42,2%, praticam musculação como principal atividade, seguido pela prática da dança, com 20,2%. Sendo que os outros 37,6% da amostra, praticam modalidades diversas.

Perfil de prática de atividade física

Dos 243 respondentes da pesquisa 99 declaram praticar atividade física de forma regular. Nesse sentido, questões a respeito do perfil de prática foram realizadas com o intuito de compreender como as universitárias praticam atividade física. Há estudos que relatam associação entre atividade física e altos níveis de satisfação corporal assim como a insatisfação com a imagem corporal pode levar as pessoas a iniciarem um programa de atividade física (Damasceno et al, 2005). Portanto, outro objetivo foi comparar possíveis tendências dentro da escala de percepção de imagem corporal e do perfil de atividade física.

Quanto a orientação profissional, 68,7% da amostra pratica atividade física sob supervisão de um profissional formado em educação física, 9,1% pratica atividade física sem supervisão de profissionais, 8,1% pratica atividade física com base em dicas de conhecidos que consideram experientes, 7,1% pratica atividade física sob supervisão de um profissional formado na área de saúde exceto educação física e 7,1% pratica atividade física com base em dicas online.

Dos locais frequentados pelas participantes para praticar as atividades físicas, 59,6% é referente a academias, 18,2% são espaços públicos, 9,1% universidades, 5,1% escolas de esporte, 3% clubes, 3% clínicas e 2% no condomínio.

As questões que previam respostas ordinais em relação ao perfil de atividade física foram realizadas em relação a frequência semanal, duração da atividade física, intensidade e tempo de prática. As respostas distribuídas em frequência e percentual estão dispostas na tabela abaixo.

Tabela 2 – Perfil de prática de atividade física

| Preço | Frequência | % |
|------------------------------------|-------------------|----------|
| Até R\$ 100,00 | 56 | 56,6 |
| Não paga | 20 | 20,2 |
| Entre R\$ 101,00 e R\$ 200,00 | 15 | 15,2 |
| Entre R\$ 201,00 e R\$ 300,00 | 7 | 7,1 |
| Entre R\$ 301,00 e R\$ 500,00 | 1 | 1,0 |
| Frequência Semanal | Frequência | % |
| 3 vezes | 31 | 31,3 |
| 5 vezes | 24 | 24,2 |
| 2 vezes | 20 | 20,2 |
| 4 vezes | 12 | 12,1 |
| 1 vez | 5 | 5,1 |
| 6 vezes | 5 | 5,1 |
| 7 vezes | 2 | 2,0 |
| Duração da atividade física | Frequência | % |
| Entre 30 min e 1 hora / sessão | 44 | 44,4 |
| Entre 1 hora e 1,5 horas / sessão | 39 | 39,4 |
| Entre 1,5 e 2 horas / sessão | 13 | 13,1 |
| Mais de 2 horas / sessão | 2 | 2,0 |
| Até 30 min | 1 | 1,0 |

| Intensidade percebida | Frequência | % |
|------------------------------|-------------------|----------|
| Atividades físicas MODERADAS | 63 | 64,3 |
| Atividades físicas VIGOROSAS | 24 | 24,5 |
| Atividades físicas LEVES | 11 | 11,2 |
| Tempo de prática | Frequência | % |
| Há mais de 2 anos | 26 | 26,3 |
| Entre 3 e 6 meses | 22 | 22,2 |
| Entre 1 e 2 anos | 17 | 17,2 |
| Entre 1 e 3 meses | 16 | 16,2 |
| Entre 6 meses e 1 ano | 12 | 12,1 |
| Há menos de 1 mês | 6 | 6,1 |

Em relação ao valor gasto com a prática de atividades físicas, 56,6% pagam até R\$100,00 em sua modalidade, 20,2% não pagam, 15,2% pagam entre R\$ 101,00 e R\$ 200,00, 7,1% pagam entre R\$ 201,00 e R\$ 300,00 e 1% pagam entre R\$ 301,00 e R\$ 500,00.

A frequência semanal média das participantes em suas modalidades consiste em 31,3% que pratica atividades 3 vezes por semana, 24,2% 5 vezes por semana, 20,2% 2 vezes por semana, 12,1% 4 vezes por semana, 5,1% 1 vez por semana, 5,1% 6 vezes na semana e 2% 7 vezes na semana.

Quanto a duração de atividade física das universitárias, 44,4% praticam entre 30 min e 1 hora por sessão, 39,4% praticam entre 1 hora e 1,5 horas por sessão, 13,1% praticam entre 1,5 e 2 horas por sessão, 2,0% praticam mais de 2 horas por sessão, 1,0% praticam até 30 min.

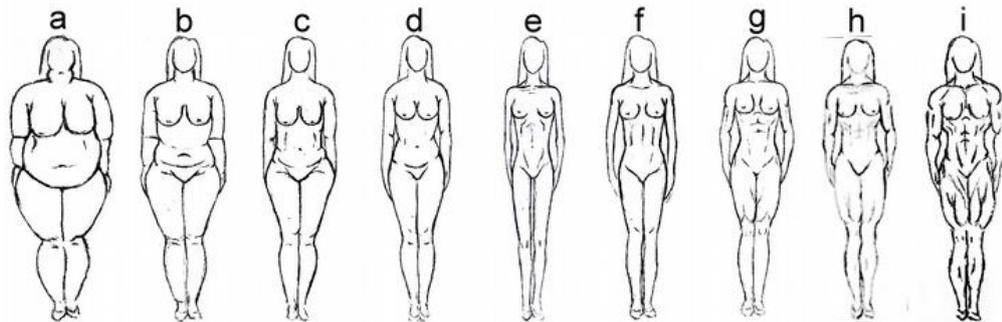
A intensidade da atividade física percebida pelas participantes apresentou 64,3% para atividades físicas moderadas, 24,5% atividades físicas vigorosas e 11,2% atividades físicas leves.

Em relação ao tempo de prática das atividades físicas, 26,3% das universitárias praticam há mais de dois anos, 22,2% praticam entre três e seis meses, 17,2% praticam entre um e dois anos, 16,2% praticam entre um e três meses, 12,1% praticam entre seis meses e um ano e 6,1% praticam há menos de um mês.

Imagem corporal percebida e desejada

As entrevistadas apontaram as silhuetas que mais identificavam as imagens corporais atuais de cada. Bem como, as entrevistadas apontaram a imagem corporal desejada por elas utilizando a mesma escala.

Os dados são dispostos na imagem abaixo.



| Silhueta | A | B | C | D | E | F | G | H | I |
|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Atual | 14 (5,8%) | 42 (17,3%) | 35 (14,4%) | 84 (34,6%) | 24 (9,9%) | 41 (16,9%) | 3 (1,2%) | 0 (0,0%) | 0 (0,0%) |
| Desejada | 0 (0,0%) | 3 (1,2%) | 9 (3,7%) | 78 (32,1%) | 9 (3,7%) | 71 (29,2%) | 56 (23,0%) | 15 (6,2%) | 2 (0,8%) |

Tabela 3 – Distribuição de frequências nas escalas de silhuetas atual e desejada

Seguindo a linha de tipos de silhuetas de imagem corporal, a tabela 3 demonstra os dados coletados a partir dos resultados do questionário aplicado nas participantes. Assim como a imagem acima ilustra de melhor forma a linha de silhuetas.

Das participantes, 84 indicaram que sua silhueta atual corresponde a silhueta tipo “D”, representando 34,6% do número total dos dados, 42 participantes indicaram a imagem de letra “B”, representando 17,3% do número total, seguido por 41 indicações da silhueta “F” (16,9%), 35 da silhueta “C” (14,4%), 24 da silhueta “E” (9,9%), 14 da silhueta “A” (5,8%), 3 da silhueta “G” (1,2%). As demais imagens “H” e “I”, não foram indicadas por nenhuma das universitárias entrevistadas.

De acordo com os dados coletados a respeito da silhueta desejada, a maior parte das entrevistadas demonstrou interesse na silhueta de tipo “D”, representando 32,1% do número total dos dados com 78 indicações. 71 participantes indicaram a imagem de letra “F” (29,2%), 56 indicaram a silhueta “G” (23,0%), 15 a silhueta “H” (6,2%), “E” e “C” representando 3,7%, com 9 indivíduos coletados e 2 indicaram a silhueta “I” (0,8%). A imagem “A”, não foi marcada por nenhuma participante.

Portanto, observa-se que a silhueta mais frequente tanto na atual, como na desejada foi a silhueta D.

A tabela 4 exibe as correlações entre a silhueta atual, a silhueta desejada e a discrepância entre elas (representada pela diferença entre a silhueta desejada e a silhueta atual).

Para análise desta tabela deve-se levar em consideração que a posição na escala de silhueta varia de A – I, sendo A o ponto mais baixo (menor posição) e I o ponto mais alto (maior posição).

Tabela 4 – Tabela de correlações entre silhuetas atual e desejada e a diferença (desejada – atual)

| Silhuetas | Atual | Desejada | Desejada - Atual |
|-------------------------|-------|----------|------------------|
| Atual | | 0,424** | -,510** |
| Desejada | | | 0,503** |
| Desejada - Atual | | | |

Nota: Rô de Spearman. **Significativo ($p < 0,01$)

Observa-se nos dados da tabela que existe uma correlação positiva entre a silhueta atual e a desejada, indicando que quanto maior for a posição na escala de silhueta atual, maior será a posição na escala de silhueta desejada.

Ne mesmo sentido, a silhueta desejada está correlacionada positivamente à discrepância (desejada – atual), ou seja, de que quanto maior a silhueta desejada, maior a diferença entre a silhueta desejada e a silhueta atual.

Já a silhueta atual apresenta uma correlação negativa com a discrepância da imagem corporal, podendo indicar que quanto maior for a silhueta atual (mais a direita) menor será o valor da discrepância entre a silhueta desejada – silhueta atual.

Apresenta-se na Tabela 5 a tabulação cruzada dos dados obtidos pela indicação na escala de silhueta atual e na escala de silhueta desejada. A análise dos resultados desta tabela se dá por meio dos valores da contagem, contagem esperada e resíduo. A contagem é o valor obtido por meio das respostas, a contagem esperada é uma estimativa do software em função da distribuição de frequências ideal entre as variáveis. O resíduo é a diferença entre a contagem e a contagem esperada. Ressalta-se ainda que foi realizado por meio do software o teste de qui-quadrado que avalia se existe igualdade entre a amostra e a distribuição ideal. O teste apontou que existe diferença significativa ($p < 0,001$) entre a contagem e a contagem esperada.

Tabela 5 - Tabulação Cruzada – Silhueta atual x Silhueta desejada

| Silhueta atual | | Silhueta Desejada | | | | | | | | | |
|----------------|----------|-------------------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-------|
| | | a | b | c | d | e | f | G | h | i | Total |
| a | Contagem | 0 | 2 | 4 | 5 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 14 |
| | Esperado | | 0,2 | 0,5 | 4,5 | 0,5 | 4,1 | 3,2 | 0,9 | 0,1 | 14 |
| | Resíduo* | | 1,8 | 3,5 | 0,5 | -0,5 | -2,1 | -2,2 | -0,9 | -0,1 | |
| b | Contagem | 0 | 1 | 4 | 27 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 42 |
| | Esperado | | 0,5 | 1,6 | 13,5 | 1,6 | 12,3 | 9,7 | 2,6 | 0,3 | 42 |
| | Resíduo* | | 0,5 | 2,4 | 13,5 | -0,6 | -10,3 | -5,7 | -1,6 | 1,7 | |
| c | Contagem | 0 | 0 | 0 | 18 | 2 | 8 | 6 | 1 | 0 | 35 |
| | Esperado | | 0,4 | 1,3 | 11,2 | 1,3 | 10,2 | 8,1 | 2,2 | 0,3 | 35 |
| | Resíduo* | | -0,4 | -1,3 | 6,8 | 0,7 | -2,2 | -2,1 | -1,2 | -0,3 | |
| d | Contagem | 0 | 0 | 1 | 13 | 3 | 37 | 25 | 5 | 0 | 84 |
| | Esperado | | 1 | 3,1 | 27 | 3,1 | 24,5 | 19,4 | 5,2 | 0,7 | 84 |
| | Resíduo* | | -1 | -2,1 | -14 | -0,1 | 12,5 | 5,6 | -0,2 | -0,7 | |
| e | Contagem | 0 | 0 | 0 | 5 | 2 | 12 | 5 | 0 | 0 | 24 |
| | Esperado | | 0,3 | 0,9 | 7,7 | 0,9 | 7 | 5,5 | 1,5 | 0,2 | 24 |
| | Resíduo* | | -0,3 | -0,9 | -2,7 | 1,1 | 5 | -0,5 | -1,5 | -0,2 | |
| f | Contagem | 0 | 0 | 0 | 10 | 1 | 10 | 15 | 5 | 0 | 41 |
| | Esperado | | 0,5 | 1,5 | 13,2 | 1,5 | 12 | 9,4 | 2,5 | 0,3 | 41 |
| | Resíduo* | | -0,5 | -1,5 | -3,2 | -0,5 | -2 | 5,6 | 2,5 | -0,3 | |
| g | Contagem | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 |
| | Esperado | | 0 | 0,1 | 1 | 0,1 | 0,9 | 0,7 | 0,2 | 0 | 3 |
| | Resíduo* | | 0 | -0,1 | -1 | -0,1 | -0,9 | -0,7 | 2,8 | 0 | |
| Total | | 0 | 3 | 9 | 78 | 9 | 71 | 56 | 15 | 2 | 243 |

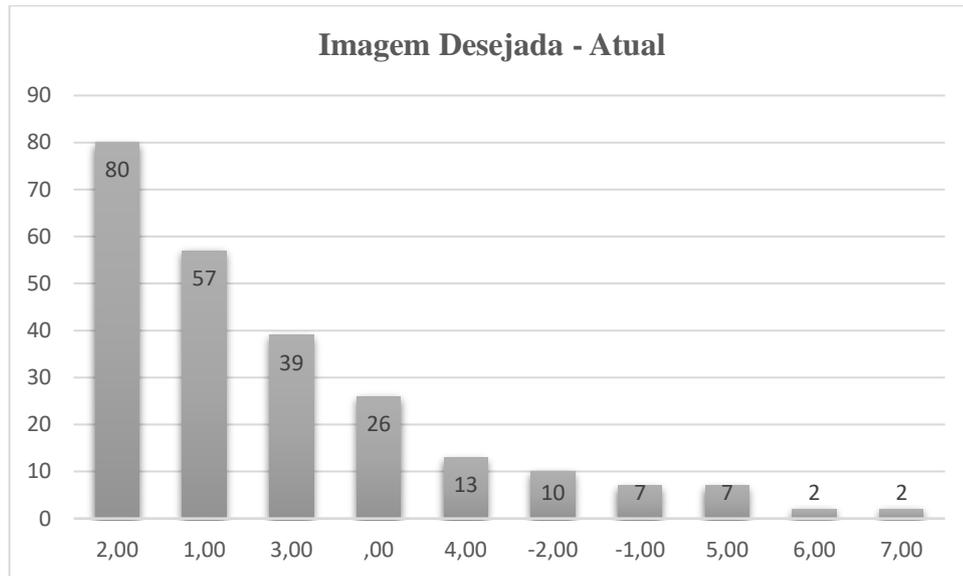
*Resíduo bruto

Portanto, analisando os dados disponíveis na tabela, observa-se resíduos dispostos nos quadrantes correspondentes as silhuetas atuais (linhas) cruzadas com as silhuetas desejadas (colunas), indicando que mulheres que se auto percebem em uma determinada letra na escala de silhueta atual, tendem a desejarem uma outra determinada letra na escala de silhueta desejada. Como exemplo, mulheres que indicam a silhueta A na escala atual, tendem a escolher a silhueta C na escala desejada. Assim como as mulheres que se enquadram na silhueta B atual, tendem a desejar a silhueta D.

Nesse sentido observou-se que existe uma tendência de que as universitárias que percebem como silhueta atual as imagens C, E, F e G desejam mover-se um ponto a direita na escala. Bem como as universitárias que perceberam como silhuetas atuais as imagens A, B e D desejam mover-se dois pontos a direita na escala.

Por meio desta tabela, pode-se observar que 26 (10,7%) universitárias apontaram a imagem desejada igual a imagem percebida, ou seja, não desejaram mover-se em relação a escala. Este grupo foi distribuído da seguinte forma: 1 para imagem B, 13 para a imagem D, 2 para E e 10 para F.

Gráfico 1 – Imagem Desejada – Atual



O Gráfico 1 representa a discrepância entre a imagem corporal desejada e a atual, sendo que os valores distribuídos no eixo X (horizontal) representam os níveis de relação entre as imagens corporais e os valores no eixo Y (vertical) representam a quantidade de pessoas.

Como forma de exemplo, podemos observar as silhuetas da *imagem 1*. Supondo que uma universitária identifique sua imagem corporal atual como a silhueta “A”, e escolha como imagem corporal desejada a silhueta “C”, ela estará representada dentro da primeira coluna do gráfico. De acordo com o exemplo, essa universitária deseja subir dois níveis.

Observa-se no gráfico que 80 universitárias desejam subir dois níveis na escala de silhueta, 57 desejam subir apenas um nível, 39 desejam subir três níveis, 26 desejam manter a silhueta atual, 13 desejam subir quatro níveis, 10 desejam descer dois níveis, 7 desejam descer um nível, outras 7 desejam subir cinco níveis, 2 desejam subir seis níveis e outras 2 desejam subir sete níveis.

Imagem corporal e o perfil de prática de atividade física

Com o intuito de identificar possíveis associações entre as imagens corporais percebidas, desejadas e discrepância e o perfil de prática de atividade física. Realizaram-se testes de correlações não paramétricas por meio do teste de Spearman (Tabela 6)

Tabela 6 – Correlação entre as imagens corporais atual e desejada, a diferença entre elas e as variáveis do perfil de prática de atividade física

| Silhuetas | Preço | Frequência Semanal | Duração | Intensidade | Tempo de prática |
|-------------------------|--------------|---------------------------|----------------|--------------------|-------------------------|
| Atual | -0,086 | 0,105 | 0,046 | 0,057 | 0,123 |
| Desejada | 0,044 | 0,320** | -0,03 | 0,235* | 0,082 |
| Desejada - Atual | 0,148 | 0,183 | -0,102 | 0,159 | 0,008 |

** . $p < 0,01$ * . $P < 0,05$ (n = 93) somente pessoas ativas.

De acordo com a tabela 6, verificou-se uma correlação positiva e significativa entre a silhueta desejada e a quantidade média de vezes que são praticadas as atividades físicas pelas participantes e a intensidade percebida da prática destes exercícios.

Ou seja, quanto maior a posição desejada na escala, maior foi a frequência semanal de atividades físicas e maiores foram os níveis de intensidade percebida dos exercícios praticados.

Em relação a faixa de preço paga pelas atividades físicas, duração da atividade física e tempo de prática regular de atividades físicas, não foram encontradas correlações significativas com a silhueta desejada.

Conclusão

Esse estudo teve como objetivo avaliar a percepção da silhueta atual e desejada de estudantes universitárias e correlacionar os resultados com seus hábitos de atividade física, como a quantidade de vezes na semana que as participantes praticavam atividades físicas e a intensidade destas práticas.

Foi possível perceber que há uma correlação significativa entre o nível da silhueta desejada, com o nível de intensidade da prática das atividades físicas, assim como com a frequência semanal para a prática dessas atividades. Ou seja, quanto mais próximo do corpo predominantemente musculoso, maior é a frequência semanal de atividades físicas e maiores serão níveis de intensidade dos exercícios.

Verificou-se que grande parte das participantes estão insatisfeitas com a sua imagem corporal. Entretanto, os dados demonstram que há um padrão entre a percepção da imagem corporal atual, assim como na imagem corporal desejada entre as participantes.

Observa-se que 84 participantes indicaram que sua silhueta atual corresponde a silhueta tipo “D”, representando 34,6% do número total dos dados. Enquanto, de acordo com os dados coletados a respeito da silhueta desejada, a maior parte das entrevistadas demonstrou interesse na silhueta de tipo “D”, representando 32,1% do número total dos dados com 78 indicações.

Por fim, foi possível identificar uma tendência em relação a escolha na escala de silhueta atual e desejada, a qual indica que mulheres com um tipo de corpo tendem a desejar a uma mesma mudança no padrão de corpo. De acordo com os dados, esta mudança pode ser representada, na maioria das vezes, como uma subida de 1 ou 2 níveis na escala de silhueta proposta.

O estudo realizado apresentou limitações importantes quanto à amostra. Devido ao fato de não ter sido feita amostra representativa por meio de coleta seletiva, os resultados não podem ser extrapolados.

Além disso, o estudo apresentou limitações voltadas para o instrumento de medida utilizado, por abordar um conteúdo muito recente na literatura, a escala de silhueta apresentada não possui validação científica, desta forma, para pesquisas futuras, seria de suma importância a validação para que os resultados sejam apresentados de forma mais fidedigna.

A representação de algumas silhuetas pode demonstrar também uma limitação nesse atual estudo. Devido à forte semelhança entre as figuras, seria possível que houvesse alguma dificuldade entre os participantes ao selecionar a que melhor iria representá-lo.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados acerca deste assunto, utilizando a mesma escala e analisando novas variáveis relacionadas as atividades físicas, para que estas tendências possam ser avaliadas com maiores amostras, viabilizado pelo uso da coleta seletiva.

Referências

- AZEVEDO MR, ARAÚJO CL, SILVA MCD, HALLAL PC. **Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study.** Ver Saude Publica, 2007; 41 (1): 69-75.
- BAUMAN A. **Updating the evidence that physical activity is good for health – na epidemiological review 200-203.** J Sci Med Sport, 2004; 7 (1): 6-19.
- BLOWERS LC, LOXTON NJ, GRADY-FLESSER MG, OCCHIPINTI S, DAWE S. **The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls.** Eating Behaviors 2003;4:229-44.
- BORGE TT, ROMBALDI AJ, KNUTH AG, HALLAL PC. **Conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas: estudo de base populacional.** Cad Saude Publica, 2009;25(7): 1511-20.
- DOMINGUES MR, ARAÚJO CLP, GIGANTE DP. **Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana so sul do Brasil.** Cad Saude Publica, 2004; 20(1): 204-14.
- CASH TF, PRUZINSKY T. **Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice.** New York: The Guilford Press; 2002.
- CATTARIN J, WILLIAMS R, THOMAS CM, THOMPSON KJ. **Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison.** Br J Clin Psychol 2000;19:220-39.
- COLLINS, M. E. (1991) **Body figure perceptions and preferences among preadolescent children.** Int J Eat Disord. 10: 199– 208.
- CORTES, M. G. et al. **O uso de escalas de silhuetas na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão sistemática da literatura.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(3):427-444, mar, 2003.
- CHILDRESS, A. C., BREWERTON, T. D., HODGES, E. L., & JARRELL, M. P. (1993). **The Kids' Eating Disorders Survey (KEDS): a study of middle school students.** Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 32(4), 843-850.
- DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. **Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada.** Rev Bras Med Esporte - Vol. 11, Nº 3 – Mai/Jun, 2005.
- DIAS, P. S; COSTA, A. P; SILVA, H. V. R. S; PINTO, E. A. P. **A Imagem Corporal Masculina Padronizada E Sua Influência Sobre Os Valores Alimentares, As Atitudes E O Comportamento Alimentar Em Universitários.** Revista Brasileira de Marketing - ReMark Vol. 15, N. 1. Janeiro/Março. 2016.
- DINI GM, QUARESMA MR, FERREIRA LM. **Adaptação Cultural e Validação da Versão Brasileira da Escala de Auto-estima de Rosenberg.** Rev. Bras. Cir. Plást.2004;19(1):41-52.

- FOX KR, CORBIN CB. **The physical self-perception profile: development and preliminary validation.** Journal Sport Exercise Psychological 1989;11:408.
- FRANCA CD, COLARES V. **Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso.** Ver Saude Publica, 2008; 42(3): 420-7.
- FRIEDMAN, M. A. & BROWNELL, K. (1995). **Psychological correlates of obesity: Moving to the next research generation.** Psychological Bulletin, 117, 3-20.
- GARDNER RM, BROWN DL. **Body image assessment: a review of figural drawing scales.** Pers Individ Dif 2010; 48:107-11.
- GARDNER, R. M.; FRIEDMAN, B. N.; JACKSON, N. A. (1998). **Methodological concerns when using silhouettes to measure body image.** Perceptual and Motor Skills, 86, 387-395.
- KAKESHITA, I. S., ALMEIDA, S. S. **Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários.** Rev Saúde Pública 2006;40(3):497-504
- KAKESHITA, I. S. **Estudo das relações entre o estado nutricional, a percepção da imagem corporal e o comportamento alimentar em adultos.** Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2004.
- MENDELSON, B. K., MENDELSON, M. J., & WHITE D. R. (2001). **Body steam scale for adolescence and adult.** Journal of Personality Assessment, 76(1), 90-106.
- MONTEIRO CA, CONDE WL, MATSUDO SM, MATSUDO VR, BONSENOR IM, LOTUFO PA. **A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997.** Rev Panam Salud Publica. 2003; 14(4):246-54.
- MORGADO, F. F. R. **Validação e confiabilidade de uma Escala de Silhuetas Tridimensionais para o cego congênito.** 2009. 119 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2009.
- Murarole MB. **Estudo da fidedignidade testereteste de uma escala de silhuetas brasileira para adolescentes** [Trabalho de Conclusão de Curso]. Ribeirão Preto: Curso de Nutrição, Universidade de Ribeirão Preto; 2011.
- NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS. **HEALTHY PEOPLE 2000 review, 1993.** Hyattsville (MD): Public Health Service; 1994.
- NOVAES JS. **Estética – O corpo na Academia.** Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001
- PATE RR, PRATT M, BLAIR SN, HASKELL WL, MACERA CA, BOUCHARD C, et al. **Physical activity and public health.** A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995; 273(5): 402-7.
- RAND, C. S. W., RESNICK, J. L. **The “Good Enough” Body Size as Judged by People of Varying Age and Weight.**North American Association for the Study of Obesity (NAASO). 2000.
- SCAGLIUSI, F. B.; ALVARENGA, M.; POLACOW, V. O.; CORDAS,T. A.; QUEIROZ, G. K. O.; COELHO, D. PHILIPPI, S. T.; LANCHI, A. H., Jr. **Concurrent and discriminant**

validity of the Stunkard's figuring rating scale adapted into Portuguese. *Appetite*, v. 47, p. 77-82, 2006

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

SEEFELDT V, MALINA R, CLARK M. **Factors affecting levels of physical activity in adults.** *Sports Medicine*, 2002; 32(3): 143-68).

SEO DC, NEHL E, AGLEY J, MA SM. **Relations between physical activity and behavioral and percentual correlates among midwestern college students.** *J Am Coll Health*, 2007;56(2): 187-97

SELLTIZ, JAHODA; DEUISCH, COOK. **Métodos de pesquisa nas relações sociais.** São Paulo: EPU, 1974.

SIDMAN, R. L.; MATTHYSSE, S. W. (eds.). **The genetics of neurological and psychiatric disorders.** New York: Raven, 1983. p. 115-120.

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.;

STUNKARD AJ, SORENSEN T, SCHULSINGER F. **Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness.** In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW. *The genetics of neurological and psychiatric disorders.* New York: Raven Press; 1983. p. 115-20

TALIAFERRO LA, RIENZO BA, R. MORGAN PIGG JR, et al. **Associations Between Physical Activity and Reduced Rates of Hopelessness, Depression, and Suicidal Behavior Among College Students.** *J Am Coll Health*, 2009; 57(4): 427-36.

THOMPSON JK. **Body image, eating disorders, and obesity: an integrative guide for assessment and treatment.** Washington DC: American Psychological Association; 1996

THOMPSON MA, GRAY JJ. **Development and validation of a new body-image assessment scale.** *J Personal Assess* 1995; 64:258-69.

THOMPSON, J. K. **The (mis) measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes.** *Body Image*, v. 1, p. 7-14, 2004.

TROST SG, OWEN N, BAUMAN AE, et al. **Correlates of adult's participation in physical activity: review and update.** *Med Sci Sports Exerc*, 2002; 34(14): 1996-2001.

WAXMAN A, World Health Assembly. **WHO global strategy on diet, physical activity and health.** *Food Nutr Bull*. 2004; 25(3):292-302.

WILLIAMSON S, DELIN C. **Young children's figural selections: accuracy of reporting and body size dissatisfaction.** *Int J Eat Disord* 2001; 29:80-4.

Apêndice

**IMAGEM CORPORAL, ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM UNIVERSITÁRIOS - Questionário**