



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMILA MARQUES DE ARAÚJO

**IMAGEM CORPORAL ASSOCIADA AO RECORDATÓRIO DAS PRÁTICAS DE
ATIVIDADE FÍSICA EM ÉPOCA ESCOLAR**

BRASÍLIA

2023



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**Imagem Corporal Associada Ao Recordatório Das Práticas De Atividade Física
Em Época Escolar**

CAMILA MARQUES DE ARAÚJO

ORIENTADOR: DR. AMÉRICO PIERANGELI COSTA

Trabalho de Conclusão de Curso para
obtenção do título de graduação em
Educação Física com habilitação em
Licenciatura apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade de Brasília.

BRASÍLIA
2023

Camila Marques de Araújo

**IMAGEM CORPORAL ASSOCIADA AO RECORDATÓRIO DAS PRÁTICAS DE
ATIVIDADE FÍSICA EM ÉPOCA ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso para obtenção do título de graduação em Educação Física com habilitação em Licenciatura apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

Brasília, 11 de dezembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Américo Pierangeli Costa
UnB

Prof.^a Dr.^a Alice Maria Corrêa Medina
UnB

Ao Curso de Educação Física da Universidade de Brasília, que me acolheu e me deu oportunidade de concluir a segunda graduação nesta instituição de tanto prestígio, a qual me proporcionou vivências que vão além do âmbito acadêmico, além de pessoas com as quais convivi nesses espaços ao longo desses anos. Aos meus familiares que me apoiaram e me motivaram a seguir em frente nessa caminhada que incrivelmente foi mais difícil que a primeira.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus, por toda força e toda luz que sempre me guiou ao longo da graduação e foi essencial para concluir este trabalho.

À minha mãe e irmão, que sempre me incentivaram e foram pacientes todos esses anos em que estive na faculdade.

Agradecimento especial ao meu orientador, Dr. Américo Costa. Por todo conhecimento fornecido, que foi amigo, me motivou e forneceu todo apoio e material necessário para que nosso trabalho pudesse ser concluído. Aos professores que fizeram parte da minha caminhada durante a graduação, todos foram essenciais para o cumprimento desta tarefa.

Aos bons amigos, que me apoiaram e incentivaram para que pudesse finalizar esta fase.

Por fim, agradeço a todos que mesmo indiretamente me ajudaram a concluir mais esta etapa importante da minha vida.

*“A persistência é o caminho do êxito!”
(Chaplin, Charles).*

RESUMO

A imagem corporal feminina ao longo dos séculos foi se modificando. Em cada época é possível observar padronizações impostas, com metas na maioria das vezes alcançáveis por um seleto grupo de mulheres. Como a mulher se enxerga na atualidade é o reflexo das informações que ela consome, do que ela já viveu, dos interesses que ela tem e do papel social que exerce. Com isso, buscamos compreender o quanto a Educação Física Escolar influenciou na vida dessa mulher. A presente pesquisa visa verificar se mulheres que possuem atividade virtual em redes sociais estão satisfeitas com a própria imagem corporal. Além disso, busca-se compreender se existe uma discrepância entre a imagem corporal percebida e a desejada por essas pessoas. Por fim, procurou-se compreender se em nível recordatório, as vivências na educação física escolar, possuem associação com a imagem corporal na vida adulta, bem como no nível de atividade física praticada no cotidiano. A pesquisa possui caráter descritivo e exploratório, sendo utilizado como estratégia para a coleta de dados o questionário, visando compreender as causas e efeitos além de sua relação entre passado e presente, foi delimitado como amostra apenas o público feminino com faixa etária entre 18 e 50 anos. A pesquisa foi realizada de maneira remota, utilizando a plataforma *Google Forms* para obtenção das respostas e divulgada em grupos femininos *online*. As respostas foram analisadas por meio de estatística descritivas, testes associativos e de comparações de médias. Ao final das análises considera-se que a maior parte da amostra estava insatisfeita com a imagem corporal, representando um total de 69,2% das respostas. O grupo que respondeu estar satisfeito com a imagem corporal representa 30,8%. Relacionando a rotina da prática de atividade física com a satisfação com a imagem corporal, percebeu-se que as mulheres insatisfeitas com a imagem corporal fazem menos atividade física do que as mulheres satisfeitas. Nas associações em nível recordatório, não foram encontrados resultados significativos sobre a prática de atividade física no momento atual com as aulas de Educação Física no passado. Já para aquelas que realizavam atividade física fora do ambiente escolar, está associada com a prática de atividade física no momento atual, a relação inversa também ocorreu, onde mulheres não ativas atualmente não praticavam atividade fora do ambiente escolar.

Palavras chaves: Imagem corporal. Mulher. Educação Física Escolar. Atividade Física.

ABSTRACT

Female body image has changed over the centuries. In each era, it is possible to observe imposed standards, with goals that are often achievable by a select group of women. How women see themselves today is a reflection of the information they consume, what they have experienced, their interests and the social role they play. With this in mind, we sought to understand how much school Physical Education has influenced these women's lives. This research aims to find out whether women who have virtual activity on social media are satisfied with their own body image. In addition, it seeks to understand whether there is a discrepancy between the body image perceived and the one desired by these people. Finally, the aim was to understand whether, at the recall level, if experiences in school physical education are associated with body image in adult life, as well as the level of physical activity practiced on a daily basis. The research was descriptive and exploratory in nature. A questionnaire was used as a data collection strategy to understand the causes and effects, as well as the relationship between past and present, only women aged between 18 and 50 were chosen as the sample. The survey was carried out remotely, using the Google Forms platform to obtain the responses and disseminated in online women's groups. The responses were analyzed using descriptive statistics, association tests and mean comparisons. At the end of the analysis, it was found that most of the sample was dissatisfied with their body image, representing a total of 69.2% of the responses. The group who said they were satisfied with their body image accounted for 30.8%. When relating the routine of physical activity to satisfaction with body image, it was found that women who were dissatisfied with their body image did less physical activity than women who were satisfied. In the associations at the recall level, no significant results were found regarding the practice of physical activity at the present time with Physical Education classes in the past. On the other hand, for those who practiced physical activity outside the school environment, it was associated with the practice of physical activity at the present time, and the inverse relationship also occurred, where women who were not currently active did not practice activity outside the school environment.

KEYWORDS: Body Image. Woman. School Physical Education. Physical Activity

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

GRÁFICOS

Gráfico 1 – Distribuição de Frequências da Imagem Corporal das Mulheres.....	28
Gráfico 2 - Imagem percebida e imagem desejada pelas mulheres.....	29
Gráfico 3 - Imagem Corporal Percebida das Mulheres Insatisfeitas.....	32

FIGURAS

Figura 1 - Imagens Mais Percebidas pelas Mulheres Satisfeitas.	28
Figura 2 - Imagem Corporal Mais Desejada pelas Mulheres.....	29
Figura 3 - Principal Imagem Corporal Percebida.....	30
Figura 4 - Imagem Corporal Menos Percebida e Menos Desejada	30
Figura 5 - Imagem Representativa de Identificação de Silhuetas	31
Figura 6 - Satisfação com a Imagem Corporal Atual e o Perfil da Prática de Atividade Física.....	33
Figura 7 - Satisfação com a Imagem Corporal Atual e Média da Prática de Atividade Física por Semana	34
Figura 8 - Satisfação com a Imagem Corporal Atual e Média de Tempo Gasto para Praticar Atividade Física.....	35
Figura 9 - Satisfação com a Imagem Corporal Atual e Há Quanto Tempo Pratica Atividade Física de Maneira Regular.....	36
Figura 10 - Prática de Atividade Física Atual e Recordatório de Prática de Atividade Física Fora do Ambiente Escolar	37

SUMÁRIO

RESUMO	7
ABSTRACT	8
1 INTRODUÇÃO	11
2 IMAGEM CORPORAL	16
3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	21
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	25
5 RESULTADOS	26
5.1 Caracterização da Amostra.....	26
5.2 Caracterização Sociodemográfica.....	26
5.3 Caracterização Antropométrica	27
5.4 Satisfação Quanto a Imagem Corporal	27
5.5 Imagem Percebida Versus Imagem Desejada	32
5.6 Associação Entre o Recordatório Sobre a Educação Física Escolar e a Satisfação Com a Imagem Corporal	33
5.7 Associação Entre o Perfil de Prática de Atividade Física no Momento Atual e a Satisfação Com a Imagem Corporal	33
5.8 Prática de Atividade Física Fora do Ambiente Escolar.....	37
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
7 REFERÊNCIAS	40
8 APÊNDICE	43
9.1 Apêndice A – Questionário Aplicado de Maneira <i>Online</i>	43

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal feminina ao longo dos séculos foi se modificando. Em cada época é possível observar padronizações impostas, com metas na maioria das vezes alcançáveis por um seleto grupo de mulheres, sejam por condições biológicas favoráveis ou condições financeiras. Cada região apresenta sua tendência cultural de um padrão ideal.

As mulheres nos primeiros registros históricos possuíam um corpo robusto, que hoje é visto como um corpo gordo. Entretanto, para o período era um corpo harmônico em todas as partes, que socialmente expressava força e vigor de uma mulher saudável para ajudar sua família.

Ao longo dos anos e com a globalização, o que antes era concepções regionais passaram a ter um olhar mais voltado aos padrões europeus e americanos de beleza. Com isso, vieram referências de corpos mais magros, acinturados e de bustos avantajados, o que objetivava uma valorização da sensualidade e o auge da sexualização do corpo feminino. A silhueta magra tornou-se padrão ao longo do pós-modernismo. Essa padronização pôde ser observada em artistas, modelos, revistas, televisão, manequins e em tendências de roupas que só ficavam adequadas em corpos magros. Uma imposição que era escancarada, mas também velada e sorrateira, onde as mulheres cada vez mais buscavam alternativas para ter o corpo ideal proposto.

No mundo contemporâneo, as mulheres assumem corpos de diversas silhuetas como: musculosas; magras excessivas (que usam até de cirurgias para retirada de ossos, como das costelas); bem como as silhuetas mais comuns e favoritas no Brasil, com curvas mais acentuadas, popularmente conhecido como “corpo violão”.

O padrão de beleza é uma criação social imaginária, que tenta transformar o que é considerado socialmente aceito como belo em homogêneo, com características tidas como ideais para uma mulher, pondo de lado as singularidades de cada uma. A cobrança social de padrões físicos impõe que para ser socialmente aceita ela precisa ser vaidosa, fisicamente ativa e ter um corpo adequado para o padrão, seja magro ou musculoso, mas que esteja dentro dos ideais de beleza socioculturais aceitos pelo local onde vive.

Com isso, a cultura de acreditar que existe uma beleza ideal fez com que as mulheres, e até mesmo os homens, buscassem alternativas muitas vezes invasivas. Dessa forma, o mercado estético está em constante renovação, oferecendo diversas alternativas para se chegar à beleza ideal. São cosméticos, cirurgias plásticas, treinos, massagens, dietas, procedimentos, medicamentos, etc., uma infinidade de opções pela busca da satisfação pessoal, sobretudo dentro do ciclo social. Possibilidades que muitas vezes ultrapassam os limites estéticos e ferem a saúde, pois o objetivo almejado é inalcançável e as frustrações contaminam e fazem com que cada vez mais as mulheres fiquem infelizes com os resultados, pois, indiretamente, a beleza está atrelada a felicidade. Para ser feliz precisa ser bela. E o corpo feminino segue como uma vantajosa fonte de lucros.

A influência digital também é um elemento que na sociedade contemporânea fez com que as mulheres ficassem cada vez mais obcecadas por um corpo impecável. O surgimento de influenciadoras digitais de corpos considerados esculturais que são expostos como fruto de sua boa genética, boa alimentação e treino. As mulheres consomem uma enxurrada de informações, acreditando que o corpo ideal será atingido seguindo somente o superficial do que a influenciadora publica, passando despercebidamente os procedimentos invasivos realizados e com isso, não conseguem atingir o mesmo feito e se frustram com o resultado. E a realidade é que até mesmo a influencer referência também está em busca do ideal, com dietas hiper-restritas, cirurgias plásticas, filtros e *Photoshop*. As mulheres cada vez mais abusando de efeitos de edição de imagem para serem admiradas nas redes sociais, com imagens distorcidas que não correspondem com a realidade e novamente frustradas com o que compartilham e o que veem diante do espelho.

O uso abusivo de filtros e efeitos de aplicativos de edição é uma das causas da distorção de imagem. Criando pele e traços do rosto harmônicos e perfeitos, corpos bem desenhados, com cinturas marcadas, bumbuns sem celulites e barrigas magras, ou seja, tudo aquilo que incomoda a usuária ela pode alterar facilmente. Mulheres que já passaram por procedimentos estético-cirúrgicos, que fazem uso de tratamentos estéticos e por vezes são consideradas referências de um corpo ideal, também podem sofrer de distorção de imagem. Se sentem tão pressionadas a corresponder à um padrão de beleza que por vezes o que já está dentro dos padrões, para elas ainda falta algum “retoque”. Com isso, se sujeitam as

edições de fotos e vídeos reforçando a distorção de imagem, anulando sua singularidade.

Em contrapartida, existe o movimento *Girl Power*, que em tradução literal é o Poder Feminino, que trouxe uma nova perspectiva diante do ser feminino. É um movimento político que foi criado no intuito de emponderar e criticar as desigualdades e opressões ao longo da história, abraçando as causas do movimento feminista. Além disso, o movimento visa transformar o papel da mulher diante da sociedade e assim assolar a objetificação do corpo feminino, para ser respeitado como é, permitindo a mulher escolher o que quer para si e como ser feliz com seu corpo.

Diante disso, corpos que antes eram considerados fora do padrão aos poucos ganharam notoriedade na sociedade contemporânea. O corpo gordo começou ganhar espaço e o termo *plus size* ganhou força, mulheres gordas puderam ser notadas pelos estilistas, com roupas modernas dedicadas a esse público, visto que, as opções de roupas de tamanho maior eram consideradas sem corte e sem graça. Surgiram exposição de manequins e modelos gordas para alcançar esse público. Entretanto, o padrão de beleza está enraizado em todas as camadas, o movimento *plus size*, também sofreu uma ação da ditadura da beleza com modelos de cinturas finas, com a gordura perfeitamente distribuída, sem celulites, sem estrias e sem manchas.

A inserção das mulheres no mercado de trabalho é um dos marcos históricos diante da luta feminista. Com isso, atualmente é comum a mulher trabalhar fora, cuidar da casa, ser mãe e cuidar de si, essa mulher transitou mais uma vez despercebidamente pela evolução da silhueta ideal, onde o corpo magro, braços finos, pernas finas e bustos avantajados para uma nova tendência, o corpo atlético. O corpo que representa não apenas aparência saudável, mas que reflete uma mulher organizada, capaz de exercer múltiplas funções dentro e fora de casa, ser mãe, esposa, trabalhar, e ainda assim, capaz de cuidar de si, frequentar academia, praticar esportes e ter uma dieta balanceada. A mulher que possui um corpo atlético é um símbolo ideal da mulher moderna, que conquistou êxito social e familiar, ainda que sobrecarregada tem um corpo admirável.

Como a mulher se enxerga na atualidade é o reflexo das informações que ela consome, do que ela já viveu, dos interesses que ela tem e do papel social

que exerce. As mulheres sofrem uma pressão estética desde a infância e estão sujeitas a todo tipo de novidades que são trazidas pelas mídias que agem de forma sedutora. Ainda que a mulher evite seguir um padrão ela muito das vezes se sente culpada por não seguir um padrão e isso se torna um jogo psicológico desafiador.

Desde a infância a menina é bombardeada com informações e artigos da moda para ficar mais bonita. Tem sua alimentação fiscalizada, seu peso controlado e sua beleza colocada em teste. Quando vão para a escola precisam estar bonitas, bem arrumadas, cabelos penteados, não podem ficar à vontade hora nenhuma. Nas aulas de educação física não se sentem livres para correr, não podem suar e assim, cria-se mais um desafio: participar ou não das aulas de educação física? Quais esportes as meninas podem ou não fazer?

Por isso, buscamos entender o quanto a educação física escolar influenciou na vida dessa mulher, se ela gostava de praticar e se a prática seguiu fazendo parte da sua vida adulta. Se atualmente praticam esportes, se praticam porque gostam ou meramente para buscar o lado estético. Isso, buscando considerar uma combinação multifatorial das suas participações na aula de Educação Física, a sua prática atual de atividade física. Antes de tudo, cabe entender o nível de interesse e participação das entrevistadas nas aulas de educação física no período em que frequentaram a escola, para assim, buscar traçar a relação (ou não) dessa prática na infância/adolescência com a atual realidade dessas mulheres.

Ainda há que se considerar que a formação para uma vida ativa e saudável precisa ser compreendida e estudada desde os primeiros anos. E, porque não pensar na educação física escolar como um dos lugares de discussão, incentivo e estudo de boas práticas que levam a uma vida mais ativa e independente dos conceitos praticados pela cultura do consumo vigente como corpo ideal. Porém, esquece-se de questionar as próprias pessoas sobre a satisfação com o próprio corpo. Bem como esquece-se de associar as práticas em busca da silhueta ideal com as recomendações básicas para a saúde.

Diante do exposto, a presente pesquisa visa verificar se mulheres que possuem atividade virtual em redes sociais estão satisfeitas com a própria imagem corporal. Além disso, busca-se compreender se existe uma discrepância entre a imagem corporal percebida e a desejada por essas pessoas. Por fim, procurou-se

compreender se em nível recordatório, as vivências na educação física escolar, possuem associação com a imagem corporal na vida adulta, bem como no nível de atividade física praticada no cotidiano.

2 IMAGEM CORPORAL

A imagem corporal é tudo aquilo que forma a concepção do ser humano diante de si mesmo, uma convergência de ideais, relações e hábitos de vida. Além disso, podemos caracterizar a imagem corporal como uma criação além do individual, mas também social, onde a pessoa se identifica com algo que deseja ou não deseja pra si. Portanto, podemos definir a imagem corporal como algo abrangente, que parte do individual para o social. “A imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros” (DAMASCENO, et al., 2006).

Além disso, como explica (LEAL, et al., 2008) à medida que a cultura midiática foi tornando-se hegemônica, sobretudo a partir da segunda metade do século XX, o corpo, bem como as suas aparências, tornaram-se protagonistas dos processos de sociabilidade em nossa cultura, acentuando radicalmente seu caráter audiovisual.

A imagem corporal é ferramenta para aceitação social, autoestima e movimenta um dos maiores mercados financeiros do mundo, o da estética. Segundo o portal do Ministério da Saúde “os dados mais recentes da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, o Brasil ocupa o primeiro lugar em número de procedimentos estéticos cirúrgicos realizados. E isso vem acontecendo em idades cada vez mais jovens.” (SAÚDE, 2021)

A busca, independentemente do modo, visa o mesmo fim, a autoafirmação e aceitação da imagem corporal que exhibe. Uma cultura de se destacar socialmente através de sua imagem corporal.

O conceito de imagem corporal envolve três componentes, segundo o texto de Thompson, 1996, citado em (ALCICLI, et al., 2015)

Perceptivo, que se relaciona com a precisão da percepção da própria aparência física, envolvendo uma estimativa do tamanho corporal e do peso; subjetivo, que envolve aspectos como satisfação com a aparência, o nível de preocupação; e Ansiedade a ela associada e comportamental, que focaliza as situações evitadas pelo indivíduo por experimentar desconforto associado à aparência corporal.

Para Schilder (1981), o conceito capaz de operar com as três estruturas corporais: estrutura fisiológica, responsável pelas organizações anatomofisiológicas; estrutura libidinal, conjunto das experiências emocionais vividas nos relacionamentos humanos; e estrutura sociológica, baseada nas relações pessoais e na aprendizagem de valores culturais e sociais.

Para Alcici e Romano, a busca desenfreada por satisfação parece ser a marca da cultura narcísica contemporânea - o imperativo é de que sejamos felizes ou pelo menos que apresentemos uma imagem superficial e aparente de felicidade. Ter uma aparência feliz significa um superinvestimento no corpo, já que parece existir um consenso entre os teóricos da área sobre a queda e a extinção de antigos ideais.

Caracterizando a dismorfia corporal, Medeiros (2019) cita o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) e descreve o transtorno dismórfico corporal como uma psicopatologia (F 45.22) de natureza etiológica biopsicossocial, caracterizada pela preocupação com a percepção de um ou mais defeitos ou falhas na aparência física que não são observáveis ou parecem apenas leves para os outros. Diante disso, esse transtorno afeta severamente a forma como o indivíduo se enxerga, o deixando suscetível à inúmeras formas de modificar sua aparência, desde filtros de edição de imagem em aplicativos como adesão à diversos procedimentos estéticos.

Se tratando do público feminino, a imagem corporal tem uma relação direta com sua autoestima e bem-estar. Na atualidade está cada vez mais latente a temática e as consequências diante disso. E com isso, “o corpo torna-se um escravo que devemos submeter à rigorosa disciplina da indústria da forma, enganosamente chamada de indústria da saúde. Por este corpo, devemos sacrificar o nosso tempo, nossos desejos, nosso dinheiro.” (LEAL, et al., 2008)

Esse conflito entre o corpo real e ideal, imposto pela mídia, estimula a busca de soluções pelas mulheres, como dietas e cirurgias plásticas, muitas vezes prejudiciais à saúde física e mental. Observa-se assim, a multiplicação de casos de distorção da imagem corporal, que resultam em distúrbios alimentares como anorexia e bulimia. (SECCHI, et al., 2009).

Métodos cada vez mais invasivos são tidos como soluções para minúcias insignificantes. Mulheres se sujeitando à procedimentos que podem gerar deformidades, causar riscos à saúde e até mesmo o óbito de forma compulsória.

“Não é privilégio da nossa época ter a medicina e suas práticas médicas associada à beleza, especialmente a beleza do corpo. Contudo, em nenhuma outra época o saber médico e o seu discurso tiveram uma relação tão simbiótica com as práticas estéticas. A cirurgia plástica do tipo estética é o fenômeno mais visível; no entanto, áreas como a dermatologia, endocrinologia, oftalmologia, gerontologia, dentre outras, também contribuem com as demandas estéticas.” (LEAL, et al., 2008)

Em contrapartida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a prática de atividade física favorece a prevenção e o tratamento das doenças crônicas não transmissíveis. Nesse sentido, a OMS recomenda a prática regular de atividades de pelo menos 150 minutos por semana. Entretanto, aproximadamente 23% dos adultos no mundo não atingem essas recomendações. (SAÚDE, 2022)

A prática regular de atividade física, além de contribuir no combate a doenças, auxilia na melhora física e psicológica, incluindo a autoestima. Entretanto, no Brasil, em 2019, cerca de metade dos adultos não atingiu a recomendação mínima de prática de atividade física recomendada pela OMS (SAÚDE, 2022), fazendo um terrível contraponto com o grande aumento do número de cirurgias plásticas eletivas realizadas.

Tavares (2003), citado em (GONÇALVES, et al., 2012), argumenta que a atividade física deve proporcionar ao indivíduo vivências que possibilitem um desenvolvimento de sua imagem corporal, o que implica, em última instância, tornar-se consciente de seus próprios sentimentos e reações fisiológicas em relação ao corpo e à atividade, respeitando seus limites e suas possibilidades.

Sobre isso, a prática regular de atividade física, além de estar diretamente relacionada à saúde, atualmente, passou a ser um meio para buscar aceitação social e identificação com um padrão corporal. Como Damasceno (2006) explica, a insatisfação com a imagem corporal de praticantes de atividade física e a busca pelo tipo físico ideal parece estar associada fortemente a algumas variáveis antropométricas, e ser influenciada por fatores socioculturais.

O padrão físico feminino almejado desde tempos antigos, um corpo magro e longilíneo, perpetua até os dias de hoje. Entretanto, surgiram novos padrões

para reforçar que aquele corpo não é só magro, mas ativo e saudável, que é o corpo magro e musculoso.

Apesar dos dados apontarem para uma baixa adesão mundial à prática de atividade física, dentre os adeptos existe um grupo que corre em direção à um novo padrão, o feminino que busca uma estrutura musculosa, assim como os homens. Num completo paradoxo entre saúde e estética, onde a prática é visando a satisfação com sua imagem corporal e não a saúde. Russo (2005), a esta prática podemos apontar duas teses opostas, e observar sua ambiguidade: prazer ou sofrimento? O culto ao corpo, negação ao envelhecimento, são sustentadas por uma obsessão dos invólucros corporais.

Ao buscar o exercício físico como ferramenta de intervenção estética, os indivíduos almejam promover mudanças em seus corpos. Porém, todos estão cientes de que essa prática não efetuará alterações em tais características genotípicas como cor da pele, dos olhos e dos cabelos. Os fins estéticos pretendidos estão ligados à silhueta, à forma que os corpos podem assumir para serem classificados como belo. (FREITAS, et al., 2010)

A década de 60 é um dos grandes marcos temporais que trata a ascensão do público feminino na busca por expor um corpo desenhado com um nível de massa muscular alto e de gordura baixo. A priori, por mulheres que se interessavam por competições de fisiculturismo. Sobre o assunto, Goellner (2007) realizou diversas pesquisas e afirma que, as mulheres têm ampliado os seus espaços de potencialização muscular. Se há alguns anos as salas de musculação era um espaço de exaltação da masculinidade, hoje isso já não acontece mais. Sendo assim, o que temos de tendência atualmente é algo que já vinha sendo construído há anos, onde mulheres já galgavam espaços que predominantemente eram masculinos para uma tendência que reflete a mulher contemporânea.

O músculo hoje é um modo de vida. Os meios de comunicação contribuem e incentivam a batalha pelo “belo”. Atualmente ao ligar a televisão ou folhear uma revista ou jornal, garotas perfeitas com curvas delineadas e garotões de porte atlético tentam vender um carro, um eletrodoméstico, um tênis, estabelecendo os padrões estéticos. Isto faz com que as pessoas tornem-se escravas de um ideal, ressaltando o narcisismo e impondo para si mesmas uma disciplina extremamente severa, por vezes dolorosa. (RUSSO, 2005)

O que se observa atualmente no público que visa contornos musculares, é um crescente excesso de exercícios físicos e dietas restritas. E com isso, aqueles que não conseguem chegar a este padrão desejado sofrem muito. Esse processo tem um impacto negativo sobre a autoimagem, principalmente das mulheres que se

sentem obrigadas a terem um corpo magro, atrativo, em forma e jovem. (RUSSO, 2005)

Desde a primeira infância, o contato das crianças com práticas corporais e com orientação profissional adequada tem a possibilidade de oferecer estímulos para que faça seu corpo sair da inércia, além de serem ideais para incentivar a ser um adulto fisicamente ativo.

Dentro do contexto educacional, a escola possui papel fundamental e desafiador, com a possibilidade de lidar com o corpo em diversas perspectivas, do psicológico ao físico, estimulando de diversas maneiras à prática de atividade física, a identificação com a alguma modalidade, socialização, desafiar limites pessoais e coletivos, percepção do seu corpo dentro de um contexto social e possibilitando o gosto pela prática de atividade física.

3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

A Educação Física (EF) continua sendo disciplina do componente curricular no sistema educacional brasileiro. Historicamente, sua permanência no currículo escolar tem sido justificada com base na abrangência e pseudo-efetividade da prática esportiva no desenvolvimento biopsicossocial e cultural do jovem. (GUEDES, 1999) Em meados de 1999 a EF era prevista como fundamental para o desenvolvimento da criança e do adolescente, a partir da virada do século, com o avançar das gerações e a disposição tecnológica, a EF escolar foi perdendo sua principal característica, o movimento.

Somado a isso, o crescente processo de urbanização, a especulação imobiliária, o excesso de veículos motorizados nas vias públicas, o extraordinário crescimento da violência, têm determinado intensas restrições à atividade física na infância. (ALVES, 2003) As crianças estão cada vez mais sedentárias e a urbanização tem forte influência sobre isso, sendo um fator que pesa sobre a liberdade e facilidade para as práticas de rua. Além do significativo número de crianças perdendo o interesse pelo brincar em movimento, livre da estrutura de uma aula de Educação Física, por exemplo.

Percebe-se que, a formação dos educandos direcionada à manutenção e à preservação da saúde é ainda reconhecida como algo bem pouco relevante em nossa estrutura de ensino. (GUEDES, 1999) As atividades são dispostas em recreativas, cooperativas ou competitivas, o que permite o aluno a reconhecer dentro dessas perspectivas sua preferência. Entretanto, pouco se fala em abordar a prática como fator determinante de saúde, seja dentro do período escolar como na fase da vida adulta, onde desde as idades iniciais e com a sistematização da prática, o aluno perceba a EF como agente fundamental para saúde, proporcionando longevidade e qualidade de vida.

As doenças cardiovasculares (DCV) continuam a representar a principal causa de morbimortalidade nos países ricos. No Brasil, respondem por 33% das causas de morte e representam os maiores gastos para o Sistema Único de Saúde (SUS). (ALVES, 2003) Estes dados são reflexo de como uma grande parcela da sociedade vivia no ócio no início da primeira década do século XXI, na sequência,

(MASSAROLI, et al., 2018) cita os dados Epidemiológicos do DataSUS, levantados em 2011 que, apontaram para um aumento de 196% em relação ao levantamento de 2001, em que houveram 808 óbitos por obesidade. Seguindo uma linha do crescente número de casos de mortalidade por doença cardiovascular, levando em consideração que, existem vários outros fatores associados, não somente a inatividade física, mas todo o estilo de vida do indivíduo.

Avançando nesta reflexão, a estrutura das aulas de EF seguem um esquema tradicional da prática. Prendendo-se a padrões que não correspondem a atual conjuntura das crianças e adolescentes, que são nascidos na era tecnológica, lançando um chamado sobre a importância de abordagens e práticas que acompanhem as mudanças geracionais. Tanto as características dos indivíduos, como o uso de ferramentas tecnológicas que aproximem os estudantes da prática da atividade física. A Educação física ocupa papel fundamental para que as crianças percebam a importância de se adotar um estilo de vida saudável, fazendo com que a atividade física direcionada à promoção da saúde torne-se componente habitual no cotidiano. (GUEDES, 1999)

Summers (2004) citado em (BACIL, et al., 2014) traz o estudo que, em meninas, o início do aparecimento das características sexuais secundárias, como o desenvolvimento mamário, pode contribuir para percepções de desconforto e menor autoestima, o que favorece uma menor participação em atividades físicas. As aulas de Educação Física poderia ser um espaço para abordar as mudanças fisiológicas e não somente nas aulas de ciências, visto que, o principal instrumento das aulas de Educação Física é o corpo e o objetivo é o movimento. Abordar tais mudanças, não somente diante do corpo da menina, mas de modo geral, de forma que, como traz o estudo de Summers, poderia ser menos desafiador participar das atividades propostas na aula.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) do ano de 1997 que versa sobre normas orientadoras pedagógicas, orienta que

O conhecimento sobre o corpo humano para o aluno deve estar associado a um melhor conhecimento do seu próprio corpo, por ser seu e por ser único e com o qual ele tem uma intimidade e uma percepção subjetiva que ninguém mais pode ter. Essa visão favorece o desenvolvimento de atividades de respeito e de apreço pelo corpo e pelas diferenças individuais (EDUCAÇÃO, 1997)

Em seu texto (Talina, 2022) expõe o documento também proposto pelo Ministério da Educação que juntamente com o PCN estruturam o currículo escolar. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) traz que são competências específicas das Ciências da Natureza para o Ensino Fundamental:

Conhecer, apreciar e cuidar de si, do seu corpo e bem-estar, compreendendo-se na diversidade humana, fazendo-se respeitar e respeitando o outro, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza e às suas tecnologias [...]. Nos anos iniciais, pretende-se que, em continuidade às abordagens da Educação Infantil, as crianças ampliem os seus conhecimentos e apreço pelo seu corpo, identifiquem os cuidados necessários para a manutenção da saúde e integridade do organismo e desenvolvam atitudes de respeito e acolhimento pelas diferenças individuais, tanto no que diz respeito à diversidade étnico-cultural quanto em relação à inclusão de alunos da Educação Especial. (TALINA, et al., 2022)

Outro dado interessante que expõe o texto de Bracco, et al. (2012) é de que, mensurando-se o nível de atividade física em crianças e seus pais, demonstraram que os filhos de mães ativas são duas vezes mais ativos do que filhos de mães inativas e que quando ambos os pais são ativos as crianças são 5,8 mais ativas que os filhos de pais inativos. Trata-se de conscientização de gerações, para que se tenha jovens e adultos cada vez mais ativos fisicamente.

Se tratando da relação da Educação Física Escolar com o apreço pela prática de atividade física na vida adulta, diversos textos e estudos pressupõe que essa relação seja natural e que adultos com essa resposta tenham uma rotina mais ativa e tenham melhor percepção da sua imagem corporal.

Em seu texto, (GONÇALVES, et al., 2001) aborda que, as atividades físicas regulares têm sido apresentadas como um comportamento associado à saúde de adultos. Parece razoável supor que as crianças que mostram hábitos de prática regular de exercícios físicos também possam carregar estas características para a vida adulta. Conforme (MATSUDO, et al., 2003) traz na sua pesquisa que, os discursos que tentam justificar a promoção da atividade física nos jovens, baseia-se na ideia de que se eles fossem melhores condicionados, poderiam ser adultos com melhores índices de aptidão física e saúde.

No entanto, é bom ressaltar que os dados disponíveis sustentam ou corroboram a ideia de que uma criança sedentária tem maior probabilidade de ser um adulto sedentário. Infelizmente, a recíproca não pode ser demonstrada, ou seja, uma criança ativa ou com boa aptidão física não significa um adulto mais ativo ou com melhor condição física. (MATSUDO, et al., 2003)

Sabendo disso, reforçar a importância da prática de atividade física desde criança como estratégia para minimizar as possibilidades de se formar um

adulto sedentário, usufruindo de qualidade de vida e bem estar. Ser fisicamente ativo desde a infância, apresenta muitos benefícios, não só na área física, mas também nas esferas social e emocional, e pode levar a um melhor controle das doenças crônicas da vida adulta. (ALVES, 2003)

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa possui caráter descritivo e exploratório, realizada por meio de um *websurvey*. O instrumento de pesquisa apresentou as variáveis imagem corporal, práticas de consumo relacionadas a atividade física e a prática de atividade física na época escolar sendo utilizado como estratégia para a coleta de dados o questionário, visando compreender as causas e efeitos além de sua relação entre passado e presente, foi delimitado como amostra apenas o público feminino com faixa etária entre 18 e 50 anos. Além disso, perguntou-se como as mulheres se identificam fisicamente e o que almejam, seus hábitos de atividade física e a relação entre uma vida escolar ativa no passado com a sua realidade de exercício físico atual, os padrões de consumo de roupa, academia, *personal trainer*, mensalidades e artigos relacionados a prática.

A pesquisa foi realizada de maneira remota, utilizando a plataforma *Google Forms* para obtenção das respostas e divulgada em grupos femininos *online*. A escolha da plataforma se deu por ser uma plataforma simples e intuitiva, facilitando a utilização das entrevistadas e a coleta de respostas pela pesquisadora. A plataforma pode ser acessada via celular, tablet ou computador, o que viabiliza que a entrevistada de maneira livre, voluntária e anônima responda a sequência de perguntas elaboradas. A pesquisa contém um total de 27 perguntas, sendo 25 objetivas e 02 discursivas, utilizando tempo estimado de 08 minutos para responder todas as questões.

Foram analisadas 321 respostas das 344 coletadas, tais respostas foram analisadas por meio de estatística descritivas, testes associativos e de comparações de médias.

Para análise de dados e criação das tabelas foi utilizada a ferramenta Excel do Office 365, além dele utilizou-se o software Jamovi. (JAMОВI, 2023)

5 RESULTADOS

5.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra foi constituída unicamente com o público do gênero feminino, um total de 344 respostas sendo que, 23 respostas foram excluídas por não apresentarem coerência nos dados informados, por erro de digitação da entrevistada ou incompreensão da pergunta, resultando em 321 respostas válidas.

5.2 CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

Visando conhecer o perfil sociodemográfico dessas mulheres foi perguntado a idade, o estado civil em que se encontram, média de renda familiar, quantas pessoas residem em sua casa, se possuem filhos e sua ocupação profissional.

Foi encontrado uma predominância de público com idades entre 18 e 30 anos representando um total de 72% de entrevistadas. Mulheres com idade entre 31 e 40 anos representam 19,3% e de 41 a 50 anos 8,1%, entre elas 66,7% mulheres solteiras, 29,3% casadas, 3,7% divorciadas e 0,3% viúvas.

Dessas mulheres 229 (72%) não possuíam filhos formando a maior parte do grupo. Seguido de 46 (14,5%) que possuíam 01 filho e 31 mulheres (9,7%) com 02 filhos. Já 9 (2,8%) possuem 03 filhos e 3 (1%) possuem 04 filhos ou mais. Também foi perguntado quantas pessoas residem nas casas das respondentes e 90 (28,0%) moram com mais duas pessoas, outras 79 (24,6%) moram com mais uma pessoa, 70 (21,8%) residem com mais 03 pessoas, já 44 (13,7%) moravam com mais 04 pessoas, 21 (6,5%) moram sozinhas e 17 (5,3%) moram com mais de 05 pessoas.

Se tratando da renda familiar dessas mulheres, 31,8% das entrevistadas recebe entre 1 e 3 salários mínimos (de R\$ 1.100,01 a R\$ 3.300,00), 23,7% recebe entre 5 e 10 salários mínimos (de R\$ 5.500,01 a R\$ 11.000,00), 14,3% recebe entre 3 e 5 salários mínimos (de R\$ 3.300,01 a R\$ 5.500,00), 12,1% recebe até 1 salário mínimo (R\$ 1.100,00), 9,3% entre 10 e 15 salários mínimos (de R\$ 11.000,01 a R\$ 16.500,00) e 8,6% recebe mais de 15 salários mínimos podendo ultrapassar mais de 30 salários mínimos (de R\$ 11.000,01 a 33.000,01).

Caracterizando a ocupação dessas mulheres 18,7% são estudantes de universidade pública, com ou sem bolsa de estágio remunerado. As estudantes de universidade privada caracterizam 4,3% da amostra com ou sem bolsa de estágio remunerado. Já 15,3% trabalham com a carteira de trabalho assinada em regime de Consolidação de Leis do Trabalho – CLT e 4,0% são assalariadas sem carteira assinada. Representando as servidoras públicas o percentual de 11,8% da amostra, 11,2% são autônomas e 1,6% são donas de casa e 4,7% estão desempregadas a procura de emprego.

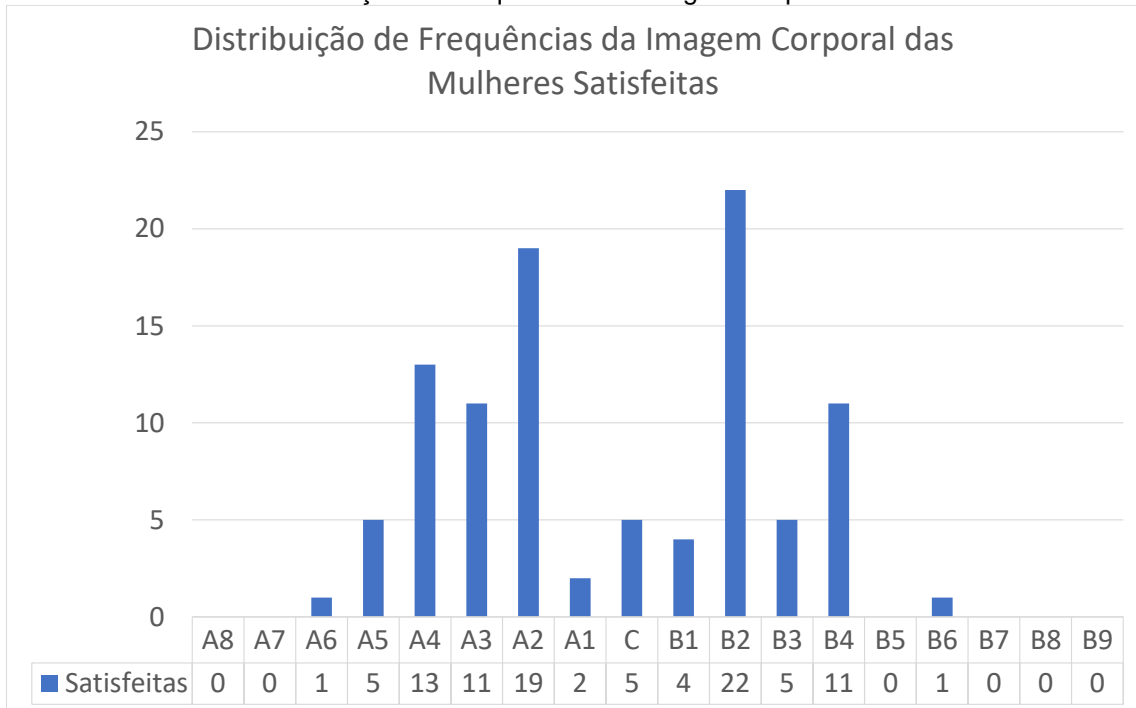
5.3 CARACTERIZAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

Com relação a estatura foi encontrada a altura mínima de 1,50cm e máxima de 1,85cm, mediana 1,63 (158 e 168). O valor mínimo de peso encontrado foi de 37kg e o peso máximo encontrado de 131kg, mediana 65kg (58 e 75). A partir dos dados levantados, calculou-se o IMC das entrevistadas, por meio da fórmula $IMC = \text{peso}/(\text{altura} \times \text{altura})$ (GOV.BR, 2017). A mediana do IMC foi de 24.3 (21.5 e 27.3). A medida variou entre o mínimo de 15.4 e o máximo de 46.4. Sendo a mediana de 24.3 considerado peso normal dentro da classificação do IMC.

5.4 SATISFAÇÃO QUANTO A IMAGEM CORPORAL

Com relação a satisfação com a imagem corporal, das 321 respostas válidas 99 (30,8%) se dizem satisfeitas com sua imagem e 222 (69,2%) das entrevistadas estão insatisfeitas com sua imagem corporal atual. O Gráfico 1 abaixo descreve a distribuição das frequências da imagem corporal percebida dentre o grupo que assinalou estar satisfeita com a imagem corporal.

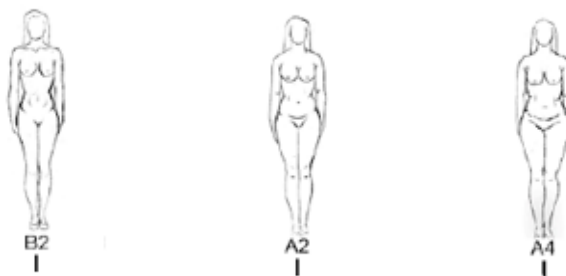
Gráfico 1 – Distribuição de Frequências da Imagem Corporal das Mulheres.



Fonte: Elaborado pelo autor.

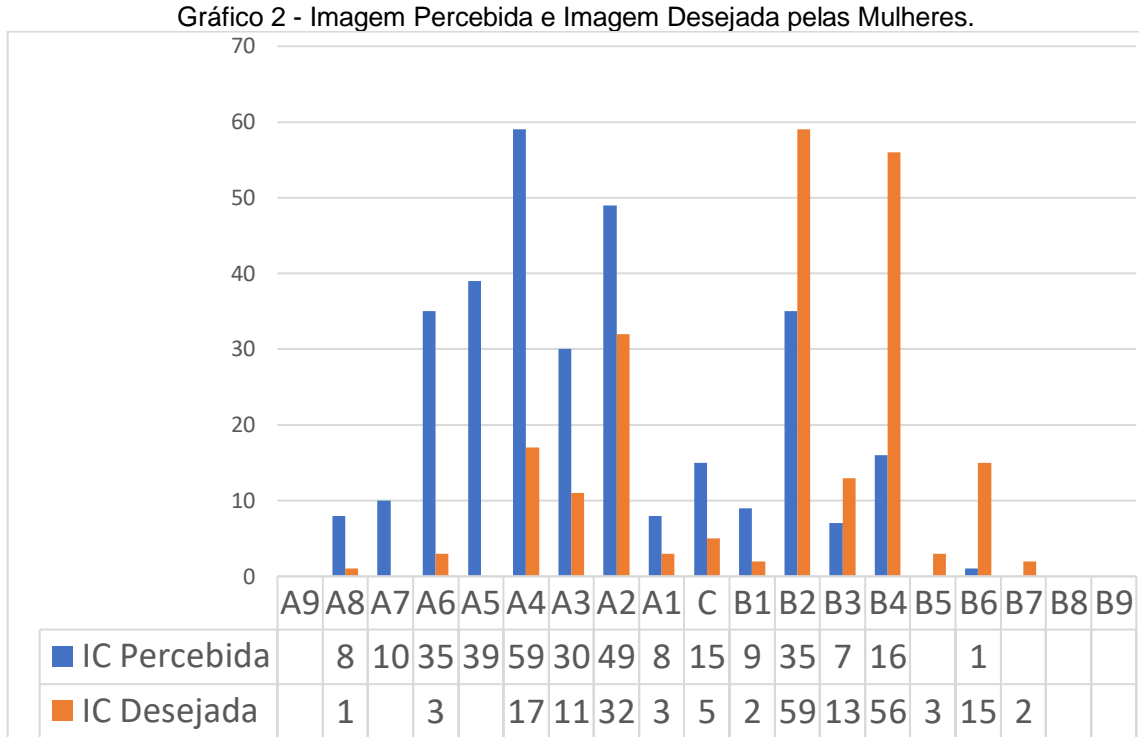
Pode-se perceber que as silhuetas mais indicadas pelas mulheres satisfeitas com sua imagem foram a B2 (22; 22,2%), seguida da A2 (19; 19,2%) e A4 (13; 13,1%). Na Figura 1 abaixo estão identificadas as imagens mais percebidas pelas mulheres satisfeitas.

Figura 1 - Imagens Mais Percebidas pelas Mulheres Satisfeitas.



Fonte: Elaborado pelo autor.

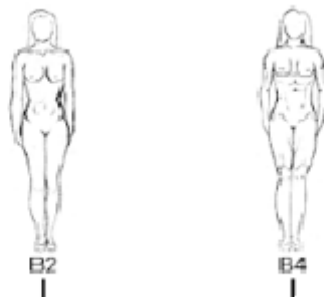
Foi perguntando também qual a imagem desejada repetindo a mesma escala de identificação de imagem corporal. O Gráfico 2 mostra a distribuição com a frequência de respostas informadas.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Diante dos dados obtidos, para a imagem corporal desejada, as mulheres almejam como preferência a imagem B2 seguido de B4, que representam corpos com percentual de gordura mais baixo e maior definição muscular, como mostra na Figura 2.

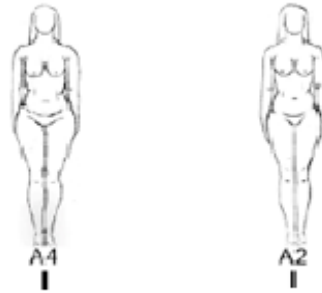
Figura 2 - Imagem Corporal Mais Desejada pelas Mulheres



Fonte: Elaborado pelo autor.

Já a principal imagem corporal percebida pelas mulheres é a A4, seguido da A2, representando um percentual de 34% do total das respostas. Sendo corpos de percentual de gordura mais alto, como mostra a Figura 3 abaixo.

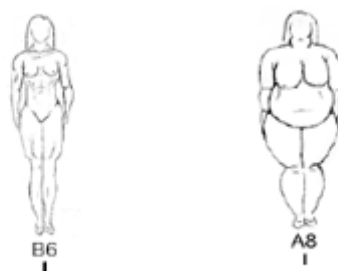
Figura 3 - Principal Imagem Corporal Percebida



Fonte: Elaborado pelo autor.

Inversamente, a imagem corporal menos percebida pelas mulheres é a B6, que representa um corpo de musculatura definida e baixo percentual de gordura, possuindo apenas uma resposta válida. E a imagem corporal menos desejada é a A8, que representa um corpo com sobrepeso e percentual de gordura alto. Abaixo na Figura 4, as duas imagens se contrapondo.

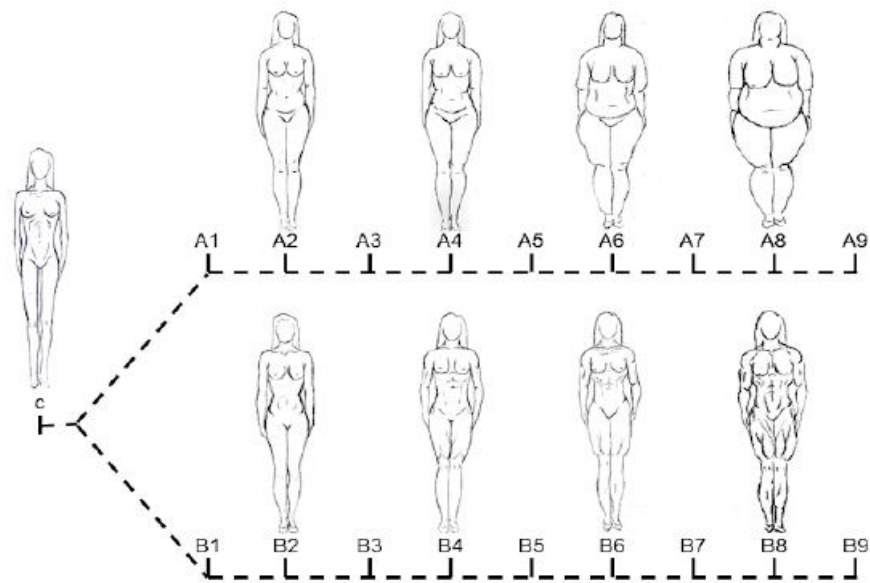
Figura 4 - Imagem Corporal Menos Percebida e Menos Desejada



Fonte: Elaborado pelo autor.

Apresenta-se na Figura 5 abaixo a imagem representativa utilizada no questionário com as devidas silhuetas para identificação da imagem corporal percebida e a imagem corporal desejada.

Figura 5 - Imagem Representativa de Identificação de Silhuetas



Fonte: Elaborado pelo autor.

A imagem foi elaborada de maneira que pudesse abranger a variados biotipos corporais, possibilitando que a entrevistada pudesse perceber sua imagem corporal atual ainda que entre uma imagem e outra. Trazendo um biotipo neutro como ponto de partida sendo representado por 'C', a escala superior representada por 'A' com biotipos de maior tecido adiposo e a escala inferior representado por 'B' para biotipos de menor tecido adiposo e maior massa muscular. As imagens foram dispostas em uma linha pontilhada em formato de ferradura (tipo c) e as indicações das posições permitiam que a escala fosse preenchida por um ponto entre uma silhueta e outra.

5.5 IMAGEM PERCEBIDA VERSUS IMAGEM DESEJADA

O Gráfico 3 abaixo descreve na coluna o código referente a imagem percebida das mulheres insatisfeitas com a imagem corporal. Nas linhas, estão dispostas as imagens desejadas apontadas pelas mulheres.

Gráfico 3 - Imagem Corporal Percebida das Mulheres Insatisfeitas

Imagem Atual	Imagem desejada																Total	
	A8	A7	A6	A5	A4	A3	A2	A1	C	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7		B8
A8			2		4						1							7
			29%		57%						14%							
A7					3	2	3		1		1							10
					30%	20%	30%		10%		10%							
A6					9	1	9				5		7		2			33
					27%	3%	27%				15%		21%		6%			
A5					1	7	13	1	1		7		3		1			34
					2.9%	20.6%	38.2%	2.9%	2.9%		20.6%		8.8%		2.9%			
A4							5	1	1		15	4	17	1	2			46
							11%	2%	2%		33%	9%	37%	2%	4%			
A3									1		1	6	2	8				18
									5.3%		5.3%	31.6%	10.5%	42.1%				
A2											17	2	10		1			30
											56.7%	6.7%	33.3%		3.3%			
A1											1	3	1		1			6
											16.7%	50%	16.7%		16.7%			
C								1			4		3					9
								11%			11%	44%	33%					
B1										1	1			1	2			5
										20%	20%			20%	40%			
B2								1				2	5	1	2	1		12
								8%				17%	42%	8%	17%	8%		
B3													2					2
													100%					
B4															4	1		5
															80%	20%		
B5																		0
B6																		0
B7																		0
B8																		0
Total	1	0	3	0	17	11	32	3	5	2	59	13	56	3	15	2	0	217
	0.5%	0%	1.4%	0%	7.7%	5%	14.4%	1.4%	2.3%	0.9%	26.6%	5.9%	25.2%	1.4%	6.8%	0.9%	0%	

Fonte: Elaborado pelo autor.

Nesse sentido observa-se que a imagem corporal mais desejada entre as mulheres é a B2 (59; 26,6%), seguida da B4 (56; 25,2%). A imagem corporal desejada de perfil menos musculoso aparece somente em terceiro lugar A2 (32; 14,4%). Esse número descrito pelo desejo de possuir corpos mais musculosos por grande parte das entrevistadas B2 e B4 somando 115 indicações 51,8% das respondentes insatisfeitas, o que pode ser um indício de uma nova tendência entre as mulheres contemporâneas de preferir corpos mais musculosos.

5.6 ASSOCIAÇÃO ENTRE O RECORDATÓRIO SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL

Com o intuito de verificar associações entre a satisfação em nível recordatório com os diferentes tipos de aulas ministradas nas aulas de Educação Física Escolar, executou-se testes de qui-quadrado por amostras independentes em tabelas de contingência entre as variáveis satisfação com a imagem corporal atual e aulas de futebol; basquete; vôlei; handebol; queimada; atletismo; jogos recreativos e lúdicos sem competição; jogos competitivos na sala de aula; jogos competitivos entre salas de aula e jogos escolares com os times formados pelos melhores da escola.

Nenhuma das tabulações cruzadas apresentou resultados de tendência significativa.

No mesmo sentido, buscou-se o cruzamento das variáveis sobre as aulas de Educação Física em busca de associações com a variável prática de atividade física no momento atual. E, mais uma vez, não se obteve nenhuma associação significativa por meio do teste do qui-quadrado.

5.7 ASSOCIAÇÃO ENTRE O PERFIL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO MOMENTO ATUAL E A SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL

Buscou-se compreender se existe associação entre a variável satisfação com a imagem corporal atual e o perfil de prática de atividade física. Iniciou-se pelo cruzamento das variáveis binárias, prática de atividade física e satisfação com a imagem corporal como disposto na Figura 6 abaixo.

Figura 6 - Satisfação com a Imagem Corporal Atual e o Perfil da Prática de Atividade Física

		Você está satisfeita com sua imagem corporal atual?		Total
		Não	Sim	
Prática atividade física	Observado			
	Esperado			
Não pratica	Observado	73	19	92
	Esperado	63.4	28.6	
Prática	Observado	146	80	226
	Esperado	155.6	70.4	
Total	Observado	219	99	318

p=0.01

Fonte: Elaborado pelo autor.

Percebe-se que existe associação positiva entre a prática de atividade física e a satisfação com a imagem corporal. Bem como, existe a associação entre a insatisfação com a imagem corporal e o fato de não se praticar atividade física. Diante do exposto, buscou-se observar as variáveis que caracterizam a prática de atividade física dentro da rotina semanal e a satisfação com a imagem atual, como mostra a Figura 7.

Figura 7 - Satisfação com a Imagem Corporal Atual e Média da Prática de Atividade Física por Semana

Você está satisfeita com sua imagem corporal atual?				
Em média, quantas vezes por semana você pratica atividade física?		Não	Sim	Total
01 vez por semana;	Observado	4	5	9
	Esperado	5.814	3.186	9.00
02 vezes por semana;	Observado	17	10	27
	Esperado	17.442	9.558	27.00
03 vezes por semana;	Observado	62	13	75
	Esperado	48.451	26.549	75.00
04 vezes por semana;	Observado	19	14	33
	Esperado	21.319	11.681	33.00
05 vezes por semana;	Observado	34	24	58
	Esperado	37.469	20.531	58.00
06 vezes por semana;	Observado	10	13	23
	Esperado	14.858	8.142	23.00
07 vezes por semana.	Observado	0	1	1
	Esperado	0.646	0.354	1.00
Total	Observado	146	80	226
	Esperado	146.000	80.000	226.00

p=0.002

Fonte: Elaborado pelo autor.

Ao analisar a Figura 7, percebe-se que entre as praticantes existe uma tendência maior de insatisfeitas praticarem atividade física 3 vezes por semana (62 observadas versus 48,5 esperadas). Enquanto observa-se uma tendência maior de prática pelas satisfeitas para 4, 5 e 6 vezes por semana.

Uma nova análise foi realizada a partir da satisfação com a imagem corporal e a duração média diária dos treinos (Figura 8).

Figura 8 - Satisfação com a Imagem Corporal Atual e Média de Tempo Gasto para Praticar Atividade Física

		Você está satisfeita com sua imagem corporal atual?		
Em média, quanto tempo você gasta para praticar atividade física?		Não.	Sim;	Total
Até 30 min / sessão;	Observado	13	13	26
	Esperado	16.80	9.20	26.00
Entre 30 min e 1 hora / sessão;	Observado	83	26	109
	Esperado	70.42	38.58	109.00
Entre 1 hora e 1,5 horas / sessão;	Observado	34	31	65
	Esperado	41.99	23.01	65.00
Entre 1,5 e 2 horas / sessão;	Observado	14	6	20
	Esperado	12.92	7.08	20.00
Mais de 2 horas / sessão.	Observado	2	4	6
	Esperado	3.88	2.12	6.00
Total	Observado	146	80	226
	Esperado	146.00	80.00	226.00

p=0.003

Fonte: Elaborado pelo autor.

Com relação a duração da sessão de treino, percebeu-se que as insatisfeitas e ativas possuem uma tendência maior de treinar sessões com duração entre 30 minutos a uma hora. Já as ativas e satisfeitas apresentam maior associação com treinos que duram entre 1 hora e 1,5 horas.

Por fim, foi analisada a associação entre a satisfação com a imagem corporal e o tempo de prática de atividade física regular (Figura 9).

Figura 9 - Satisfação com a Imagem Corporal Atual e Há Quanto Tempo Pratica Atividade Física de Maneira Regular

Há quanto tempo você pratica atividade física de maneira regular?		Você está satisfeita com sua imagem corporal atual?		
		Não	Sim	Total
Há menos de 1 mês;	Observado	20	3	23
	Esperado	14.9	8.14	23.0
Entre 1 e 3 meses;	Observado	18	5	23
	Esperado	14.9	8.14	23.0
Entre 3 e 6 meses;	Observado	20	7	27
	Esperado	17.4	9.56	27.0
Entre 6 meses e 1 ano;	Observado	21	21	42
	Esperado	27.1	14.87	42.0
Entre 1 e 2 anos;	Observado	18	8	26
	Esperado	16.8	9.20	26.0
Há mais de 2 anos.	Observado	49	36	85
	Esperado	54.9	30.09	85.0
Total	Observado	146	80	226
	Esperado	146.0	80.00	226.0

P=0.016

Fonte: Elaborado pelo autor.

Ao analisar a Figura 9 acima, percebe-se que as mulheres ativas e insatisfeitas com a imagem corporal treinam há menos de 6 meses e que existe uma associação entre as mulheres ativas e satisfeitas com a imagem corporal com o início dos treinos entre 6 meses e 1 ano ou há mais de 2 anos de prática.

5.8 PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA FORA DO AMBIENTE ESCOLAR

Por fim, buscou-se compreender se a prática de atividade física extra, além da educação física escolar, se estaria associada à satisfação com a imagem corporal e não foi encontrada associação significativa. No entanto, apresenta-se na Figura 10 abaixo a associação entre a prática de atividade física fora do ambiente escolar associada a prática de atividade física no momento atual.

Figura 10 - Prática de Atividade Física Atual e Recordatório de Prática de Atividade Física Fora do Ambiente Escolar

Atividade física fora do ambiente escolar		Pratica atividade física		Total
		Não Pratica	Pratica	
Sim	Observado	50	150	200
	Esperado	57.9	142.1	200
Não	Observado	42	76	118
	Esperado	34.1	83.9	118
Total	Observado	92	226	318
	Esperado	92.0	226.0	318

P =0.04

Fonte: Elaborado pelo autor.

Percebe-se que a atividade física fora do ambiente escolar está associada com a prática de atividade física no momento atual (142 esperado e 150 observados). Assim como a relação inversa se confirmou, uma vez que foi observado que 42 pessoas não ativas atualmente não praticavam atividade fora do ambiente escolar, quando era esperado 34 observações nesse quadrante da tabela.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final das análises considera-se que a maior parte da amostra estava insatisfeita com a imagem corporal, representando um total de 69,2% das respostas. Além disso, a insatisfação com a imagem corporal não estava associada a nenhuma variável recordatória sobre a prática da Educação Física na época da escola.

O grupo que respondeu estar satisfeito com a imagem corporal representa 30,8% (n=99) das entrevistadas. As mulheres se identificaram com silhuetas de caráter intermediário, de código B2 (22,2%), A2 (19,2%) e A4 (13,1%). São indicações de silhuetas com características de médio percentual gorduroso, sem sobrepeso, tampouco magreza excessiva. Tomando as imagens intermediárias como a principal referência na escolha.

As entrevistadas assinalaram maior identificação com a imagem A4 e A2 que representam um corpo com maior percentual de gordura. E a imagem desejada são B2 e B4 que apresentam percentual gorduroso intermediário, sobretudo, como volume maior de massa muscular e definição, demonstrando que as mulheres estão preferindo corpos mais musculosos ao invés de magros, que era tido como referência de beleza, como já foi abordado ao longo da pesquisa.

Em contrapartida, a imagem corporal menos percebida (B6), onde apenas uma das entrevistadas se identificou foi a imagem que representa um corpo com baixo índice de gordura e alto índice de massa muscular e definição. No sentido inverso, a imagem corporal menos desejada foi aquela que possui alto índice de gordura, representando um corpo obeso.

Relacionando a rotina da prática de atividade física com a satisfação com a imagem corporal, percebeu-se que as mulheres insatisfeitas com a imagem corporal fazem menos atividade física do que as mulheres satisfeitas. As insatisfeitas treinam menos dias por semana, menos tempo por dia e há menos tempo regular que as mulheres satisfeitas. Sendo que as insatisfeitas treinam em média 3 vezes por semana, enquanto as satisfeitas treinam de 4 a 6 vezes por semana. Além das satisfeitas treinarem uma hora a mais na sessão de treino do que as não satisfeitas. E que as mulheres satisfeitas realizam seus treinos entre 6 meses e um ano ou há mais de dois anos de forma regular e as insatisfeitas treinam há menos de 6 meses.

Nas associações em nível recordatório, a partir do pressuposto teórico de que pessoas que praticavam aulas de Educação Física na escola ou fora da escola seriam adultos mais ativos, foi inquirido das mulheres sobre as práticas realizadas nas aulas de Educação Física Escolar, onde foram exemplificados diversos tipos de abordagens e modalidades que pudessem gerar prazer a prática e se havia associação à Imagem Corporal atual, entretanto, não foram encontrados resultados significativos. Tampouco encontrou-se resultados significativos na associação da prática de atividade física no momento atual com as aulas de Educação Física no passado.

Já para aquelas que realizavam atividade física fora do ambiente escolar foi percebido que a prática não está associada a satisfação/insatisfação com a imagem corporal atual. Contudo, está associada com a prática de atividade física no momento atual da vida das entrevistadas, onde quem praticava atividade física fora do ambiente escolar atualmente pratica atividade física regularmente. Onde a relação inversa também ocorreu, onde mulheres não ativas atualmente não praticavam atividade fora do ambiente escolar.

7 REFERÊNCIAS

- ALCICI R. D. S. e ROMANO V. S. Corpo, Imagem e Sofrimento Psíquico. Orientadora: Junia Vilhena. Rio de Janeiro: Departamento de Psicologia, PUC-RIO, 2015. Disponível em: https://www.puc-rio.br/ensinopesq/ccpg/pibic/relatorio_resumo2016/relatorios_pdf/ctch/PSI/PSI-Rebecca%20Alcici%20e%20Vict%C3%B3ria%20%20Romano.pdf Acesso em: 07/06/2023.
- ALVES J. G. B. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. Recife: [s.n.], 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1519-38292003000100001> Acesso em: 08/12/2023.
- BACIL E. D. A. [et al.] Atividade física e maturação biológica: uma revisão sistemática. Revista Paulista De Pediatria. Curitiba: Elsevier, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1519-38292003000100001> Acesso em: 08/12/2023.
- BRACCO M. M. [et al.] Atividade física na infância e adolescência: impacto na saúde pública. Revista de Ciências Médicas. Campinas: [s.n.], 2012. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/1283>. Acesso em: 09/12/2023.
- DAMASCENO V. O. [et al.] Imagem corporal e corpo ideal. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Juiz de Fora: Universa, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v14i2.691> Acesso em: 24/10/2023.
- EDUCAÇÃO M. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasil: [s.n.], 1997. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf> Acesso em: 31/10/2023.
- FERRARI E. P. [et al.] Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. Motricidade. - Vila Real : [s.n.], 2012, Vol. 8. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273024354005> Acesso em: 22/11/2023.
- FREITAS C. M. S. M. [et al.] O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo: [s.n.], 2010, Vol. 24. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000300010> Acesso em: 18/10/2023.
- GOELLNER S. V. e JAEGER A. A. Garimpando memórias: esporte, educação física, lazer e dança. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/81279> Acesso em: 28/11/2023.
- GONÇALVES C. O., CAMPANA A. N. e TAVARES M. C. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. Motricidade. Vila Real, Portugal: Desafio Singular - Unipessoal, Lda, 2012. Vol. 8. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273023632008> Acesso em: 05/11/2023.
- GONÇALVES H. R. [et al.] Importância da educação física escolar para a saúde e qualidade de vida das pessoas. Revista de Ciências Humanas da UNIPAR. Paraná: Akropolis, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/akropolis.v9i2.1827> Acesso em: 08/12/2023.

GOV.BR IMC: você sabe calcular seu peso adequado? Ministério da Saúde. 19 de Junho de 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroter-peso-saudavel/noticias/2017/imc-voce-sabe-calcular-seu-peso-adequado>. Acesso em: 02/10/2023.

GUEDES D. P. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. Motriz, Paraná: [s.n.], 1999. - Vol. 5. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6619> Acesso em: 29/11/2023.

JAMOVI Jamovi Versão 2.3. Software de Computador, Sidney, Austrália, 2023. Disponível em: <https://www.jamovi.org>. Acesso em: 04/05/2023.

LEAL V. C. L. V. [et al.] O corpo, a cirurgia estética e a saúde coletiva: um estudo de caso. Ciência e Saúde Coletiva, Fortaleza: [s.n.], 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100013> Acesso em: 18/11/2023.

MASSAROLI L. C. [et al.] Qualidade de vida e o IMC alto como fator de risco para doenças cardiovasculares: revisão sistemática. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, São Paulo: [s.n.], 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v16i1.3733.g3435> Acesso em: 05/12/2023.

MATSUDO V. K. R. [et al.] "Construindo" saúde por meio da atividade física em escolares. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília: [s.n.], Vol. 11, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.18511/rbcm.v11i4.534> Acesso em: 08/12/2023.

MEDEIROS E. M. Cultura de culto ao corpo e dismorfia muscular. Psique. Lisboa, Portugal: [s.n.], Vol. 15, 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11144/4267> Acesso em: 06/11/2023.

RUSSO R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento e Percepção. Espírito Santo de Pinhal: [s.n.], Vol. 5, 2005. Disponível em: <http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=39> Acesso em: 29/11/2023.

SAÚDE M. Indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros, Ministério da saúde, Gov.br. 16 de 08 de 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros> Acesso em: 10/10/2023.

SAÚDE M. Você sabe o que é imagem corporal? Ministério da Saúde. - 02 de Setembro de 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-querome-exercitar/noticias/2021/voce-sabe-o-que-e-imagem-corporal#:~:text=Segundo%20Gaia%2C%20a%20imagem%20corporal,outas%20pe ssoas%20nos%20enxergam%2C%20etc..> Acesso em: 26/10/2023.

SCHILD P. A imagem do corpo. Nova Iorque: Martins Fontes, 1981. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/viewFile/13586/10093> Acesso em: 28/09/2023.

SECCHI K., CAMARGO B. V. e BERTOLDO R. B. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. Psicologia: teoria e pesquisa. Santa Catarina : [s.n.], Vol. 25, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722009000200011> Acesso em: 07/11/2023.

TALINA M. D. L., ALMEIDA M. C. V. e BARROS M. D. M. Estratégias pedagógicas para a construção da imagem corporal na perspectiva inclusiva e interdisciplinar. Revista Educação Pública, Rio de Janeiro: [s.n.], Vol. 22, 2022. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/22/36/estrategias-pedagogicas-para-a-construcao-da-imagem-corporal-na-perspectiva-inclusiva-e-interdisciplinar> Acesso em: 18/11/2023.

8 APÊNDICE

8.1 APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO DE MANEIRA ONLINE.

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados à saúde.

Prezada,

Convidamos você a participar do projeto de pesquisa "Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionado à saúde."

Esta pesquisa compreende o Trabalho de Conclusão de Curso da estudante Camila Marques de Araujo sob a orientação do Prof. Dr. Américo Pierangeli.

O objetivo dessa pesquisa é verificar possíveis relações entre a imagem corporal e hábitos de consumo da atividade física.

Sua participação é voluntária (não há pagamento por sua colaboração) e se dará por meio do preenchimento deste questionário de maneira eletrônica. O tempo aproximado de resposta é de 08 minutos. Nesse sentido, a pesquisa não implica em despesas de deslocamento ou de outra natureza por parte do(a) voluntário(a).

Toda a pesquisa realizada com seres humanos envolve riscos de tipos e gradações variados. Na presente pesquisa sua participação envolve o risco de desconforto ou constrangimento ao responder e compartilhar informações pessoais ou confidenciais sob alguns tópicos que possam ser abordados.

Você pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para você. E em nenhum momento sua identidade ou respostas associadas ao seu nome serão reveladas.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, entre em contato com Américo Pierangeli Costa, na Universidade de Brasília nos telefones (61) 3107-2554 e (61) 99180-6980. Ou caso queira, pode utilizar o e-mail pierangeli@unb.br. O contato também pode ser feito com a estudante pelo e-mail camilaaedef@gmail.com.

Caso concorde em participar, pedimos que assinale a opção correspondente no questionário.

Agradecemos por sua colaboração!

13/12/2023, 11:48

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados à saúde.

1. Declaro que li e concordo em participar da pesquisa de acordo com os termos e esclarecimentos apresentados acima. *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

Perfil Sociodemográfico

2. Qual sua faixa etária? *

Marcar apenas uma oval.

- Entre 18 e 24 anos;
 Entre 25 a 30 anos;
 Entre 31 a 35 anos;
 Entre 36 e 40 anos;
 Entre 41 e 45 anos;
 Entre 46 e 50 anos.

3. Estado Civil *

Marcar apenas uma oval.

- Solteira;
 Casada / União Estável;
 Separada / Divorciada;
 Viúva.

13/12/2023, 11:48

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados a saúde.

4. Qual sua renda familiar média? *

Marcar apenas uma oval.

- Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.100,00)
- Entre 1 e 3 salários mínimos (de R\$ 1.100,01 a R\$ 3.300,00)
- Entre 3 e 5 salários mínimos (de R\$ 3.300,01 a R\$ 5.500,00)
- Entre 5 e 10 salários mínimos (de R\$ 5.500,01 a R\$ 11.000,00)
- Entre 10 e 15 salários mínimos (de R\$ 11.000,01 a R\$ 16.500,00)
- Entre 15 e 20 salários mínimos (de R\$ 16.500,01 a R\$ 22.000,00)
- Entre 20 e 25 salários mínimos (de R\$ 22.000,01 a R\$ 27.500,00)
- Entre 25 e 30 salários mínimos (de R\$ 27.500,01 a R\$ 33.000,00)
- Mais de 30 salários mínimos (mais de R\$ 33.000,01)

5. Quantas pessoas (incluindo você) residem no seu lar? *

Marcar apenas uma oval.

- 1;
- 2;
- 3;
- 4;
- 5;
- 6;
- 7 ou mais.

6. Tem filhos? Se sim, quantos? *

Marcar apenas uma oval.

- Não tenho filhos;
- Sim, 01 filho (a);
- Sim, 02 filhos;
- Sim, 03 filhos;
- Sim, 04 filhos;
- Sim, 05 ou mais filhos.

13/12/2023, 11:48

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados à saúde.

7. Qual é sua altura em centímetros (cm)? *

8. Qual é o seu peso em quilograma (kg)? *

9. Assinale a(s) opção/opções que retrata(m) sua(s) ocupação/ocupações atualmente: *

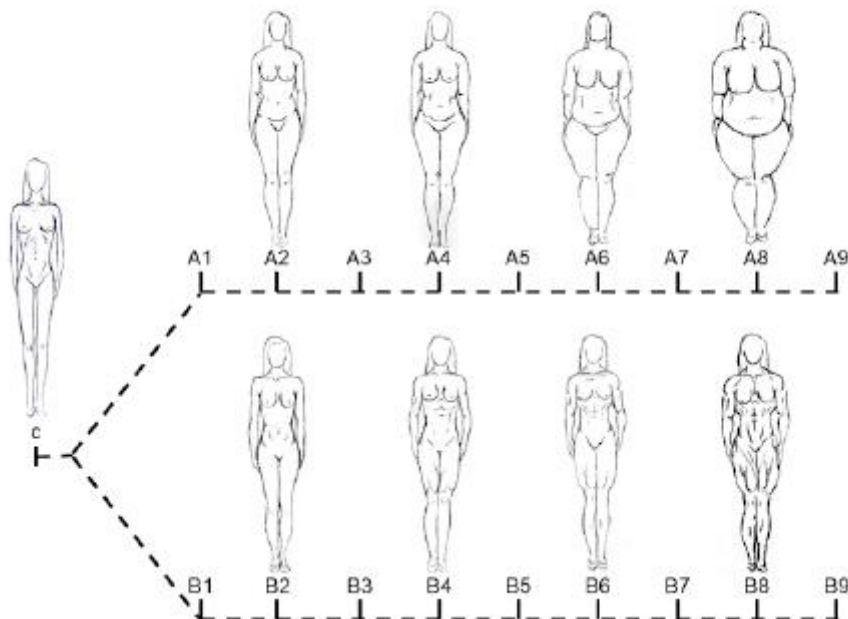
Marque todas que se aplicam.

- Estudante de Universidade Pública;
 Estudante de Universidade Pública Com Estágio Remunerado;
 Estudante de Universidade Particular;
 Estudante de Universidade Particular com Estágio Remunerado;
 Assalariada (CTPS - Carteira Assinada);
 Assalariada (Sem carteira assinada);
 Servidora pública;
 Autônoma;
 Dona de casa;
 Desempregada (a procura de emprego).
 Outro: _____

Imagem Corporal Feminina

Nesta sessão, por meio de observação das imagens você irá selecionar qual o tipo corporal que você mais se identifica.

Observe atentamente a escala e responda as perguntas a seguir:



13/12/2023, 11:48

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados a saúde.

10. Com base nos códigos e imagens, indique a posição que melhor se aproxima do seu corpo ATUALMENTE. (As imagens são uma referência e você pode indicar uma posição intermediária entre elas). *

Marcar apenas uma oval.

- C
- A1
- A2
- A3
- A4
- A5
- A6
- A7
- A8
- A9
- B1
- B2
- B3
- B4
- B5
- B6
- B7
- B8
- B9

11. Você está satisfeita com sua imagem corporal atual? *

Marcar apenas uma oval.

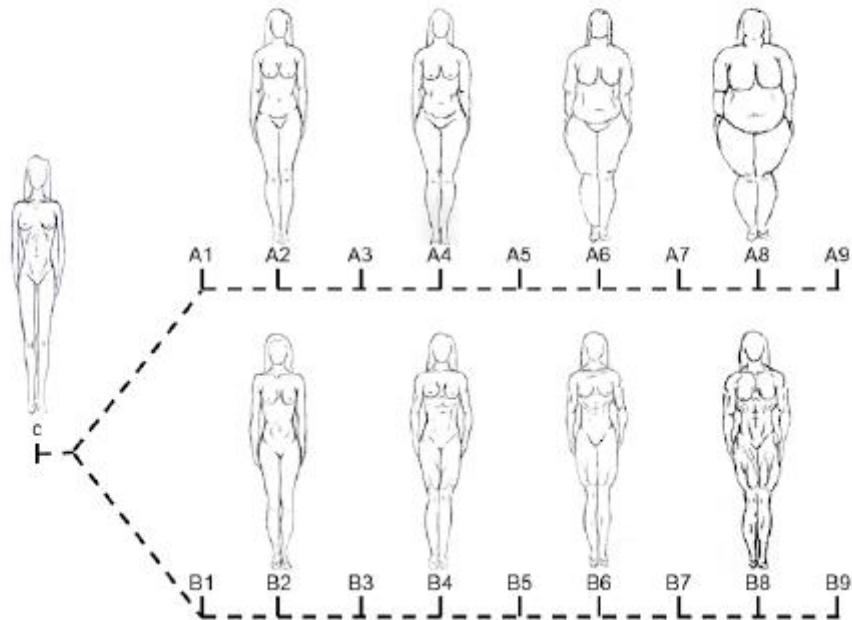
- Sim; *Pular para a pergunta 13*
- Não.

Imagem Corporal Feminina

13/12/2023, 11:48

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados à saúde.

12. Observe mais uma vez a escala e responda então, qual código representa a imagem corporal que você GOSTARIA de ter. *



Marcar apenas uma oval.

- c
- A1
- A2
- A3
- A4
- A5
- A6
- A7
- A8
- A9
- B1
- B2
- B3
- B4
- B5
- B6
- B7

13/12/2023, 11:48

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados à saúde.

 B8 B9*Pular para a pergunta 13***Prática de Atividade Física**

Nesta seção você irá assinalar sua rotina (ou não) de atividade física.

13. Assinale a alternativa que melhor corresponde a sua principal atividade física praticada. *

Marcar apenas uma oval.

- Não pratico Atividade Física; *Pular para a pergunta 21*
- Aulas Coletivas (Jump, Kangoo, Spinner, etc...);
- Caminhada;
- Corridas de Rua (Trail Run, Grupo de corrida etc...);
- Cross Fit;
- Danças (Ballet, Fit Dance, Salsa, Forró, etc...);
- Escalada, Stand up Paddle, Remo, Arvorismo;
- Esportes Coletivos (Futebol, Vôlei, Basquete, Handebol, etc...);
- Ginásticas;
- Lutas (Karate; Jiu Jitsu; Capoeira, Defesa Pessoal, etc...);
- Musculação;
- Natação / Esportes Aquáticos;
- Pilates;
- Treino Funcional (com ou sem personal trainer);
- Yoga / Alongamento.
- Outro: _____

Perfil de Prática de Atividade Física

Assinale nos itens abaixo algumas informações sobre o seu perfil de atividade física.

14. Qual faixa de preço corresponde ao seu gasto direto mensal com a atividade física praticada. Exemplo: mensalidades de clubes, academias, professores, treinadores, etc... *

Marcar apenas uma oval.

- Não gasto com a prática de atividade física.
- Até R\$ 100,00
- Entre R\$ 101,00 e R\$ 200,00
- Entre R\$ 201,00 e R\$ 300,00
- Entre R\$ 301,00 e R\$ 500,00
- Entre R\$ 501,00 e R\$ 750,00
- Acima de R\$ 750,00

13/12/2023, 11:48

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados à saúde.

16. Onde você pratica atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

- No trabalho;
- Em espaços públicos (parques, praças, ruas, pechs, quadras comunitárias);
- Em academias (ginásticas, lutas, musculação);
- Em clubes;
- No condomínio;
- Escolas de esportes;
- Clínicas (Pilates, Fisioterapia).
- Outro: _____

17. Escolha a opção que mais se aproxima, quanto a orientação profissional que você tem para prática da atividade física: *

Marcar apenas uma oval.

- Pratico atividade física sob a supervisão de um profissional formado em educação física;
- Pratico atividade física sob a supervisão de um profissional formado em área da saúde exceto educação física;
- Pratico atividade física com base em dicas de conhecidos que considero experientes;
- Pratico atividade física com base em dicas online;
- Pratico atividade física sem a supervisão de profissionais.

18. Em média, quantas vezes por semana você pratica atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

- 01 vez por semana;
- 02 vezes por semana;
- 03 vezes por semana;
- 04 vezes por semana;
- 05 vezes por semana;
- 06 vezes por semana;
- 07 vezes por semana.

19. Em média, quanto tempo você gasta para praticar atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

- Até 30 min / sessão;
- Entre 30 min e 1 hora / sessão;
- Entre 1 hora e 1,5 horas / sessão;
- Entre 1,5 e 2 horas / sessão;
- Mais de 2 horas / sessão.

13/12/2023, 11:48

Imagem corporal, atividade física e hábitos de consumo relacionados à saúde.

26. Como você considera suas habilidades nos esportes na sua época escolar? *

Marcar apenas uma oval.

- Péssima;
 Ruim;
 Regular;
 Boa;
 Muito Boa;
 Excelente.

27. Avalie o quanto sua participação/interesse nas aulas de Educação Física na Escola tem relação com seu nível de prática de atividade física atualmente. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aus Presença Total de Relação

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

Fonte: Elaborado pelo autor.