

## AUTO-PERCEPÇÃO DO PESO E DA IMAGEM CORPORAL EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**FERREIRA, R M C<sup>1</sup>, CASELATO DE SOUSA, V M<sup>2</sup>**

1Graduanda em Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde  
Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), Brasil, 12244-000

2 Professora MSc. do Curso de Nutrição/UNIVAP  
[reu-ferreira@uol.com.br](mailto:reu-ferreira@uol.com.br), [valeriac@univap.br](mailto:valeriac@univap.br)

**Resumo-** O objetivo desta pesquisa foi verificar a auto-percepção do peso e da imagem corporal em estudantes de Educação Física em uma universidade. Foram avaliados 50 estudantes universitários, 25 homens e 25 mulheres, com faixa etária entre 18 e 35 anos de idade. Utilizou-se o questionário de imagem corporal (BSQ) para dimensionar a prevalência de distorção da imagem corporal e dados antropométricos como peso aferido, peso almejado e estatura, para verificar auto-percepção do peso corporal. Solicitou-se também referirem a utilização de suplementos alimentares. Resultados significativos foram encontrados em relação ao peso aferido e peso almejado, 4kg ( $\pm$  4,97) para o gênero feminino, evidenciando uma insatisfação e desejo de pesos ainda menores e uma prevalência de 68% na utilização de suplementos alimentares pelo gênero masculino, sugerindo preocupação e a importância de uma intervenção por parte de professores e profissionais da área no sentido de conscientizar e educar. O escore médio geral do BSQ apresentou 66,32 pontos ( $\pm$  30,50), o que corresponde a nenhuma preocupação com auto-imagem corporal.

**Palavras-chave:** estudantes de educação física, auto-imagem corporal, peso corporal, questionário de imagem corporal (BSQ).

**Área de Conhecimento:** Nutrição

### Introdução

A imagem corporal é um importante componente do complexo mecanismo de identidade pessoal, é a maneira pela qual o corpo se apresenta a si próprio.

Estudos realizados em países em diferentes estágios de desenvolvimento indicam que grupos jovens, principalmente do sexo feminino, apresentam com frequência insatisfação com a imagem corporal e mesmo uma imagem negativa, temor à obesidade e tendência a utilizarem diferentes técnicas para controle do peso, constituindo um grupo de maior risco para desenvolver distúrbios alimentares como anorexia e bulimia nervosa (NUNES et al., 2001).

Sociedade, mídia, cultura, família e as experiências individuais também influenciam a nossa imagem corporal (ALMEIDA et al., 2005).

Enquanto nosso estilo de vida atual nos direciona para o aumento de consumo de alimentos hipercalóricos e diminuição dos níveis de atividade física e lazer em função dos avanços tecnológicos, os padrões de beleza exigem perfis antropométricos cada vez mais magros (INAD, 2004).

A busca pelo desempenho físico e pelo corpo perfeito também está gerando excessos e preocupando profissionais da área da saúde e do esporte. Vários estudos demonstram que a prática inadequada e excessiva pode passar a causar prejuízos para a saúde dos mesmos (MARON, 2000).

Outro ponto importante a ser observado em meio a praticantes de atividades físicas, é a utilização inadequada e muitas vezes desnecessária de suplementos dietéticos, apesar de temas ligados à nutrição e alimentação adequada na prática de atividade física serem presentes dentro dos cursos da área de Educação Física. Os suplementos são comercializados como recursos ergogênicos, caracterizados como substâncias, processos, ou procedimentos que podem, ou são percebidos como sendo capazes de melhorar o desempenho esportivo ou abreviar o tempo necessário para alcançar os resultados esperados através da atividade física (ARAÚJO et al., 2002).

Buscando incorporar outros aspectos, como influência do meio social, Cooper et al., (1987) desenvolveram o Questionário de Imagem Corporal (BSQ), com 34 questões simples e auto-aplicável que avalia e explora pensamentos,

sentimentos e comportamentos em relação ao corpo, podendo graduar a distorção em: nenhuma distorção ( $\geq$  a 80 pontos), leve (entre 81 e 110 pontos), moderada (111 e 140 pontos) e grave ( $\geq$  a 140 pontos) e que foi utilizado neste estudo com o objetivo de identificar a auto-percepção do peso e da imagem corporal entre os estudantes de Educação Física da Universidade do Vale do Paraíba, na cidade de São José dos Campos.

## Metodologia

Participaram como sujeitos desta pesquisa, 50 estudantes universitários, sendo 25 do gênero masculino e 25 do gênero feminino, com média de idade entre 18 e 35 anos, graduandos do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Paraíba, na cidade de São José dos Campos.

O instrumento utilizado para coleta de dados foi o BSQ em sua versão para o português (CORDÁS e CASTILHO, 1994)

Associado ao BSQ, aferiu-se estatura e peso corpóreo dos estudantes para cálculo do índice de massa corpórea (IMC), adotando-se a classificação conforme referência (Tabela 1) da Organização Mundial de Saúde (WHO, 1995).

Tabela 1- Classificação IMC segundo Organização Mundial da Saúde (OMS).

Classificação	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
Desnutrição Grave	< 16,5
Desnutrição Moderada	16,5 - 17,5
Desnutrição Leve	17,5 - 18,5
Eutrofia	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25,0 - 29,9
Obesidade Grau I	30,0 - 34,9
Obesidade Grau II	35,0 - 40,0
Obesidade Grau III	> 40,0

Foi solicitado também aos estudantes que referissem peso por eles almejado e a auto-percepção em relação ao mesmo, categorizados em: normal, magro ou gordo, com o objetivo de estimar a insatisfação com o peso como complementação aos escores obtidos com a aplicação do BSQ.

Com relação às variáveis sócio-econômicas, questionou-se estado civil, trabalho e média da renda familiar.

Quanto às variáveis do estado nutricional, solicitou-se referirem prática de atividade física, utilização ou não de suplementos dietéticos e se realizam o mínimo de 3 refeições diárias.

## Resultados :

A distribuição da faixa etária dos 50 questionários respondidos pelos estudantes variou entre 18 e 35 anos com média de idade de 23,4 anos ( $\pm$  4,88).

Os resultados relacionados às variáveis sócio-econômicas indicaram que 68% dos estudantes são solteiros, 32% casados, 76% trabalham, 24% não trabalham, 20% dos estudantes possuem renda familiar menor que 3 salários mínimos, 40% entre 4 a 6 salários mínimos, 16% entre 7 a 10 salários mínimos, 6% menor que 10 salários mínimos e 18% não responderam.

As medidas antropométricas (Tabela 2) aferidas apontaram como média de estatura de 177,32 cm ( $\pm$  7,95), média de peso 80,07 Kg ( $\pm$  15,10) e média do IMC 25,34 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm$  3,61), classificado como sobrepeso para o gênero masculino e média de estatura 157,74 ( $\pm$  33,09) , média de peso 59 kg ( $\pm$  13,28), e média do IMC 21,85 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm$  2,35), classificado como eutrofia para o gênero feminino.

Vale ressaltar que não foi feito um estudo de composição corporal nesses participantes. Dessa forma não podemos afirmar que o sobrepeso evidenciado no gênero masculino é decorrente do excesso de gordura (massa gorda), ou do aumento de massa muscular (massa magra).

Com relação ao peso almejado, constatou-se médias de 79,5 kg ( $\pm$ 10,32) para o gênero masculino e 55 kg ( $\pm$  8,33) para o gênero feminino.

Encontramos resultados significativos com relação às diferenças das médias obtidas entre o peso aferido e o peso almejado sendo, 0,57 kg ( $\pm$  4,78) para o gênero masculino e 4,00 kg ( $\pm$  4,95) para o gênero feminino.

Tabela 2. Análise das Medidas Antropométricas dos Estudantes de Educação Física.

	G. Masculino	G. Feminino	
<i>n</i>	25	25	
Estatura (cm)			
Média	177,32	157,74	
$\pm$	7,95	33,09	
Peso Aferido (kg)			2
Média	80,07	59,00	
$\pm$	15,10	13,28	
Peso Almejado (kg)			
Média	79,50	55,00	
$\pm$	10,32	8,33	
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )			
Média	25,34	21,85	
$\pm$	3,61	2,35	

A análise do instrumento utilizado para auto-percepção corporal, BSQ (Tabela 3) mostrou que a média de pontos do questionário entre os estudantes de Educação Física foi de 53,52 ( $\pm$  19,41) para o gênero masculino; sendo o escore mínimo de 34 e o máximo de 112. Com relação ao gênero feminino a média foi de 78,28 ( $\pm$  34,64) com escore mínimo de 40 e máximo de 195.

Os dados apresentados (Figura 1) mostraram que 88% dos homens e 72% das mulheres realizam o mínimo de 3 refeições diárias, 96% dos homens e 76% das mulheres praticam atividade física; 68% dos usuários de suplementos alimentares são do gênero masculino em relação à 12% do gênero feminino.

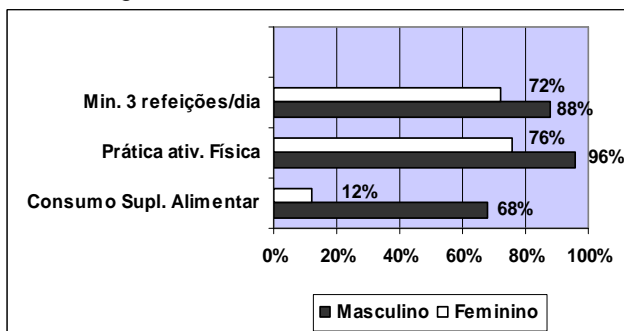


Figura 1- Variáveis do estado nutricional dos Estudantes de Educação Física.

Quanto às variáveis de auto-percepção do peso (Figura 2), evidenciou-se que 68% dos homens e 72% das mulheres julgam seu peso normal.

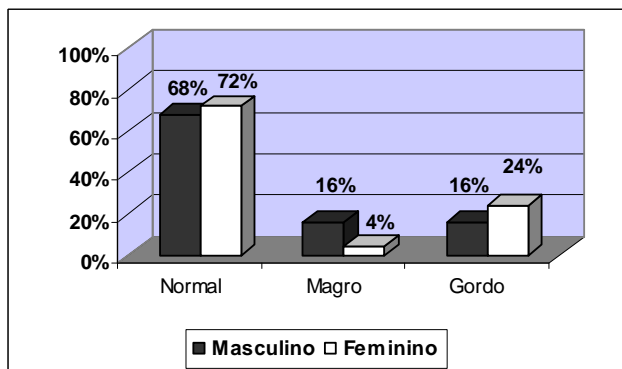


Figura 2- Variáveis auto-percepção do peso dos Estudantes de Educação Física

Tabela 3. Análise de dados e classificação do BSQ em estudantes Educação Física.

	G. Masculino	G. Feminino
n	25	25
Média	53,52	78,28
$\pm$	19,41	34,64
Escore Mínimo	34	40
Escore Máximo	112	195

A classificação BSQ mostrou que 96% dos estudantes do gênero masculino não apresentam alteração da auto-imagem e 4% apresentam distorção moderada, 88% do gênero feminino apresentam nenhuma distorção enquanto que 4% apresentam distorção moderada e 8% distorção grave com escore mínimo de 148 e máximo de 195 salientando-se que, 67% destas são eutróficas e 33% apontam desnutrição leve.

### Discussão:

Os dados obtidos na presente pesquisa, assim como dados encontrados na literatura indicam diferenças em relação à Insatisfação Corporal entre sexos. Um estudo realizado com 102 estudantes de Educação Física da PUC de Campinas (RUSSO, 2005), indicou uma maior preocupação por parte do gênero feminino com relação ao medo de ganhar peso e desejo de emagrecer.

Kakeshita e Almeida (2006) observou em seu estudo com 106 estudantes universitários, de ambos os sexos que 87% das mulheres eutróficas ou com sobrepeso superestimaram seu tamanho corporal o que poderia refletir resultados associados a aspectos ambientais, ao desenvolvimento de distúrbios alimentares como anorexia nervosa e bulimia, enquanto mulheres obesas e homens, totalizando 73%, independente

do índice de massa corporal, subestimaram o tamanho corporal.

Vieira et al. (2006) evidenciaram em seu estudo com atletas de judô do estado do Paraná, uma pontuação BSQ superior de atletas do gênero feminino comparado à pontuação do gênero masculino no que se refere à distorção da imagem corporal.

Os resultados do presente estudo também mostraram um maior consumo de suplementos alimentares por parte do gênero masculino, o que confirma com estudos anteriores (PEREIRA et al., 2003) onde cerca de 69% dos usuários de suplementação alimentar tinham nível escolar superior e pertenciam ao gênero masculino.

### Conclusão

Existem determinados padrões de estética corporal construídos pela sociedade e pela mídia.

Os resultados desta pesquisa sugerem uma maior insatisfação com o peso corporal por parte do gênero feminino, pois mesmo diante do peso adequado em relação à estatura, manifestam o desejo de pesos ainda menores.

Em contra partida, os resultados evidenciam a prevalência da utilização de suplementos dietéticos por parte dos alunos do gênero masculino, confirmando a preocupação e atenção a ser dada nesse assunto.

Fica claro a importância dos professores e profissionais da área em estudar com maior profundidade o tema e intervir junto ao aluno no sentido de orientar, conscientizar e educar através de práticas conscientes e coerentes.

### Referências Bibliográficas:

- ALMEIDA, G.A.N.; SANTOS J.E.; PASIAN, S.R.; LOUREIRO, S.R.; Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Psicol Est.** São Paulo V.10, n.1, p. 27-35, 2005.

- ARAÚJO, L.R.; ANDREOLO, J.; SILVA, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Goiânia, n.10, p.13-18, 2002.

- COOPER, P.J.; TAYLOR, M.; COOPER, Z.; FAIRBURN, C.G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **Int J Eat Disord**, v. 6, p. 485-94, 1987.

- CORDÁS, T.A.; CASTILHO, S. **Imagem corporal nos transtornos alimentares: instrumento de avaliação: Body Shape Questionnaire.** *Psiquiatria Biológica*, v.2, n.1, p.17-21, 1994.

- INAD. Instituto de Nutrição Annes Dias. **Obesidade e Desnutrição: Projeto Com Gosto de Saúde.** Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <http://www.saude.rio.rj.gov.br>. Acesso em 01 Mar. 2008.

- KAKESHITA, I.S; ALMEIDA, S.S.; Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v.40, n.3, 2006.

- MARON, B.J. The paradox of exercise – **The New England Journal of Medicine**, 343(19), p.1409-1411, 2000.

- NUNES, M.A.; OLINTO, M.T.A.; BARBOSA, F.C.; CAMEY, S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v.23, n.1, p.21-27, 2001.

- PEREIRA, R.F.; LAJOLO, F.M.; HIRSCHBRUCH, M.D. Consumo de Suplementos Alimentares por alunos de academias de ginástica de São Paulo. **Rev. Nutrição Campinas.** v.16, n.3, p. 265-272, 2003.

- RUSSO, R.C.T. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Campinas, **Rev. Movimento & Percepção**, v.5, n.6, p. 80-90, 2005

- VIEIRA, J. L. L.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; HOSHINO, E. F.; FERNANDES, S. L.. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da auto-imagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná. **Rev. Educ. Fis**, Maringá, v. 17, n. 2, p. 177-184, jul.-dez. 2006.

- VILLARDI, T.C.C.; RIBEIRO, B.G.; SOARES, E.A. Distúrbios Nutricionais em Atletas Femininas



e Suas Inter-Relações. **Rev. de Nutrição**. n.14, p. 61-69, 2001.

- WHO. World Health Organization. **Physical Status: The use and interpretation of anthropometry**. Geneve: World Health Organization, pp. 1-36, 312-74, 1995.