

**UNIJUÍ – UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE
DO SUL
DCVida - DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

CLAUDIA MICHELE BRACHT

**PERCEPÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL, ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES DA UNIJUÍ**

IJUÍ – RS

2011

CLAUDIA MICHELE BRACHT

**PERCEPÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL, ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES DA UNIJUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição
do Departamento de Ciências da Saúde –
DCSa, da Universidade Regional do Noroeste
do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI,
para obtenção do título de bacharel em
nutrição.

Orientadora: Prof^a Eva Teresinha de Oliveira Boff

Coorientadora: Prof^a Ligia Beatriz Bento Franz

IJUÍ – RS

2011

CLAUDIA MICHELE BRACHT

**PERCEPÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL, ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES DA UNIJUÍ**

ORIENTADORA:

Profª Eva Teresinha de Oliveira Boff

COORIENTADORA:

Profª Ligia Beatriz Bento Franz

BANCA EXAMINADORA:

Profª Evelise Moraes Berlezi

IJUÍ – RS

2011

PERCEPÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL, ESTADO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES DA UNIJUÍ¹

SELF-PERCEPTION OF BODY IMAGE, AND NUTRITIONAL STATE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN A SAMPLE OF UNIJUÍ STUDENTS

CLAUDIA MICHELE BRACHT²
CLÁUDIA THOMÉ DA ROSA PIASETZKI³
MARISTELA BORIN BUSNELLO⁴
LIGIA BEATRIZ BENTO FRANZ⁵
EVA TERESINHA DE OLIVEIRA BOFF⁶

RESUMO

Objetivo: Verificar a percepção da auto-imagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física em estudantes universitários da área de saúde e educação da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

Métodos: A amostra foi constituída de 31 alunos, formandos dos cursos de Nutrição, Biologia, Pedagogia e Educação Física, com média de idade de 23 anos, e 83,9% do sexo feminino. Utilizou-se o questionário *Body Shape Questionnaire* para avaliação da percepção da imagem corporal. Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física –IPAQ versão curta. O índice de massa corporal foi calculado a partir das medidas de peso e estatura. Foram calculadas médias, desvio padrão, valores mínimos, máximos e medianas, com auxílio do *Software Epi info*, versão 3.3.2.

Resultados: Verificou-se que 51,7% dos estudantes apresenta algum grau de distorção da imagem corporal, independente do curso. Observou-se alto índice de distorção na percepção da imagem corporal nos estudantes de pedagogia com 37,5%, exceto nos alunos de educação física e nutrição que são cursos que normalmente estão mais expostos a essa situação. Também se verificou que a percepção da imagem corporal é mais presente nas mulheres e que esta independe do estrato socioeconômico. Ainda podemos observar que a atividade física e o estado nutricional tiveram associação positiva com a percepção da imagem corporal.

Conclusão: Mais pesquisas devem ser realizadas, de modo a elucidar uma provável maior prevalência dos distúrbios do comportamento alimentar e da imagem corporal entre estudantes.

Descritores: auto-imagem corporal; atividade física; estado nutricional; estilo de vida; universitários.

-
1. Pesquisa resultante de Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Nutrição – Departamento de Ciências da Vida – UNIJUÍ.
 2. Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí (RS), Brasil. Autora deste trabalho. **Endereço para correspondência:** Rua do Comércio, nº 3000, Bairro Universitário, Ijuí/RS, Brasil, CEP 98700-000. Fone: (055) 99841923. E-mail: nina.claudia@yahoo.com.br;
 3. Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí (RS), Brasil.
 4. Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí (RS), Brasil. Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí (RS), Brasil.
 5. Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí (RS), Brasil. Coorientadora deste trabalho.
 6. Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí (RS), Brasil. Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUÍ, Ijuí (RS), Brasil. Orientadora deste trabalho.

ABSTRACT

Objective: To investigate the perception of body image, nutritional status and physical activity in university students of health and education of the Northwest Regional University of Rio Grande do Sul.

Methods: The sample consisted of 31 students, graduates of courses in Nutrition, Biology, Education and Physical Education, with an average age of 23 years, and 83.9% female. We used the Body Shape Questionnaire for assessment of body image perception. To assess the level of physical activity we used the International Physical Activity Questionnaire, IPAQ short version. The body mass index was calculated from the measured weight and height. We calculated means, standard deviation, minimum, maximum and median, with the help of *Epi Info* software, version 3.3.2.

Results: We found that 51.7% of students have some degree of distortion of body image, regardless of the course. There was a high level of distortion in body image perception in teaching students with 37.5%, except for students in physical education and nutrition that are courses that are normally exposed to this situation. We also found that the perception of body image is more prevalent in women and that this is independent of socioeconomic status. Although we can see that physical activity and nutritional status were associated with positive body image.

Conclusion: More research must be conducted in order to elucidate a possible higher prevalence of eating disorders and body image among students.

Keywords: body image, physical activity, nutritional status, lifestyle, university.

INTRODUÇÃO

Durante a história da humanidade, nos deparamos com muitas mudanças nos padrões de produção e em consequência destas, ocorreram inúmeras alterações no consumo de alimentos e bebidas, nos hábitos de atividade física e na composição corporal. A urbanização e industrialização trouxeram consigo, mudanças marcantes na maioria dos países do mundo, modificando as sociedades e o estilo de vida das pessoas.¹

As mudanças decorrentes desse processo fizeram com que a atividade física fosse reduzida em termos de quantidade e intensidade, modificando os hábitos das pessoas e sua qualidade de vida, tornando o próprio lazer sedentário. Provavelmente a crescente urbanização tenha estimulado tal fato, seja pela falta de espaço físico adequado ou o ascendente modismo por diferentes formas de jogos eletrônicos. Sendo assim, o advento tecnológico estimula a inatividade física, possivelmente tornando o homem do futuro um sujeito inoperante e obeso.²

Estes fatores contribuem para ocorrência de outras implicações que podem prejudicar a saúde e a vida social destes indivíduos. Uma destas implicações é a distorção da própria imagem corporal que se apresenta essencialmente em populações portadoras de transtornos alimentares específicos como bulimia, anorexia nervosa e obesidade mórbida. Ainda pessoas com peso abaixo ou acima do normal alimentam-se inadequadamente, acarretando a falta ou excesso de nutrientes necessários para uma vida saudável.³

Uma característica importante dos obesos é a depreciação da própria imagem física, sentindo-se inseguros em relação aos outros e imaginando que estes os vêem com hostilidade e desprezo.⁴

O distúrbio da imagem corporal é um sintoma presente nos transtornos alimentares e é caracterizado por uma auto-avaliação dos indivíduos que sofrem do mesmo. Além disso, este distúrbio é influenciado pela experiência da pessoa com o seu peso e forma corporal.⁵

Grande parte dos transtornos de saúde da idade adulta estão pautados com os hábitos alimentares inadequados na infância, pois a educação nutricional se inicia no meio familiar e continua na escola, sendo a população jovem muito sensível ao impacto de modelos sociais ou publicitários.⁶

As pessoas que possuem transtorno alimentar (TA) apresentam em comum uma preocupação demasiada com peso e dieta, apresentando muitas vezes distorção da imagem corporal, comportamentos alimentares irregulares e práticas inadequadas para controle de peso.⁷

Na vida estudantil estas distorções podem ser superadas se aliarmos medidas de prevenção aos conhecimentos específicos necessários para exercício da profissão, pois é na fase em que homens e mulheres freqüentam a universidade e que se tornam independentemente mais responsáveis por suas próprias escolhas alimentares. Esta é uma época perfeita para se colocar em prática medidas preventivas, pois impede que os maus hábitos alimentares adquiridos pelos estudantes persistam por toda a vida adulta. É neste período que as pessoas se tornam mais vulneráveis a distúrbios alimentares em decorrência

do distanciamento de familiares, mudança de meio social, ansiedade e estresse devido a novas preocupações.^{8,9}

Em conseqüência disso, vários pesquisadores têm levado a intensificar seus estudos nesse campo de investigação, principalmente entre a população estudantil, em busca de um conhecimento mais aprofundado sobre as causas, a evolução, o tratamento, as possibilidades de recuperação desses quadros, bem como sobre as conseqüências dos TA para a vida social e educacional das pessoas acometidas por eles.¹⁰

Desse modo, este estudo tem como objetivo verificar a percepção da auto-imagem corporal e sua relação com prática de atividade física, estado nutricional e indicadores sócio-demográficos em acadêmicos, da área de saúde e educação, de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo, com delineamento descritivo e transversal, realizado com acadêmicos de ambos os sexos formandos, visto serem eles, no futuro, os disseminadores dessas informações. Os cursos participantes da pesquisa são Nutrição, Educação Física, Pedagogia e Ciências Biológicas da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNJUÍ. O presente estudo integrou um projeto de pesquisa que buscou identificar a prevalência de distorção da imagem corporal. A coleta de dados foi realizada durante o período de 05 de julho a 30 de setembro de 2011.

Previu-se uma amostra de prováveis formandos sendo composta por 115 acadêmicos, de ambos os cursos da área da saúde e humanas. Todos os alunos foram convidados a participar da coleta de dados, mas destes foram contatados apenas 54 estudantes, onde foram coletados os dados e entregue os questionários, porém o retorno dos questionários foi de apenas 31 estudantes.

O critério de inclusão na amostra era ser aluno de um dos cursos da área da saúde ou humanas acima citados, e estar matriculado no último semestre do curso, sem limite de

idade. Foram excluídos os estudantes que estavam com os dados incompletos nos formulários e aqueles que não estavam presentes em sala de aula quando realizada a pesquisa.

Para início do estudo, a proposta de pesquisa foi apresentada aos coordenadores dos cursos na busca de apoio para a divulgação do mesmo entre os acadêmicos. Para a aplicação dos questionários, todos os estudantes formandos das turmas foram convidados a participar do estudo. Inicialmente foram informados sobre os objetivos da pesquisa, da instituição responsável e do caráter voluntário e sigiloso da participação de cada um. Após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordância dos acadêmicos, foi solicitada a assinatura do mesmo e realizada a entrevista. As informações e dados a ser coletados foram obtidas por meio de questionário aplicado nas turmas nos horários das aulas, com a autorização dos professores.

Foi aplicado um questionário para registrar os Dados sócio demográficos e antropométricos como renda, sexo, idade, curso, peso da massa corporal, estatura e classificação do estado nutricional. Os dados antropométricos foram coletados utilizando a técnica e equipamentos preconizados pela Organização Mundial da Saúde - OMS.

A estatura foi aferida em centímetros com ajuda de uma fita métrica inelástica, fixada na parede a 50 cm do chão. O indivíduo estava descalço, mantendo-se em posição ereta e olhando o infinito, com as costas e a parte posterior dos joelhos encostados à parede, pés unidos e braços estendidos para baixo. A aferição do peso deu-se com os sujeitos usando roupas leves. O peso foi mensurado em quilogramas, utilizando balança com capacidade de até 150 kg, aferida de acordo com as normas do Instituto Nacional de Metrologia (INMETRO). As medidas antropométricas foram aferidas pelas autoras principais da pesquisa devidamente treinadas.

A classificação do estado nutricional foi realizada pelo índice de massa corporal-IMC após a verificação do peso (kg) e estatura (m), seguindo os parâmetros da OMS, 2000.¹¹

Para mensurar os níveis de insatisfação com o corpo utilizou-se o Body Shape Questionnaire-BSQ, que mede o grau de preocupação com a forma corporal e a auto-

depreciação relacionada à aparência física.¹² O Questionário é auto-aplicativo e composto por 34 questões relacionadas à distorção de imagem corporal. Cada questão apresenta seis possibilidades de respostas: 1- Nunca, 2- Raramente, 3- Às vezes, 4- Frequentemente, 5- Muito frequentemente, 6- Sempre. O valor do número correspondente à resposta é computado e o total de pontos somado. A classificação é feita pelo total de pontos obtidos e reflete o grau de preocupação com a imagem corporal. Considera-se que quando a soma de pontos é inferior a 70, há ausência de distorções relativas à imagem corporal. Entre 70 e 90, o sujeito apresenta leve distorção. Valores situados entre 90 e 110 classificam-no como de moderada distorção. Acima de 110 pontos, o sujeito é considerado com grave distorção da imagem corporal.¹³

O nível de atividade física foi avaliado através do QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –IPAQ versão curta.¹⁴ O questionário é instrumento validado internacionalmente e avaliado de acordo com CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA específica.¹⁵ Foi solicitado que os estudantes registrassem as atividades desenvolvidas ao decorrer do dia e o tempo de cada uma delas para o cálculo dos níveis de atividade física.

Após as entrevistas os questionários foram revisados, padronizadas as questões abertas e os dados foram digitados em uma planilha do Excel, para a formação do banco de dados. A fim de caracterizar a amostra foi realizada a descrição das variáveis de interesse do estudo com base no desvio padrão, médias, valores mínimos, máximos e medianas. Os cálculos estatísticos foram realizados com auxílio do Software *Epi info* versão 3.3.2.

Este estudo foi apresentado ao Comitê de ética em pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, sendo aprovado com parecer consubstanciado nº 085/2011, sendo adotados os procedimentos descritos na resolução do Conselho Nacional de Saúde 196/1996.

RESULTADOS

Para início do estudo foram contatados 54 estudantes dos 115 prováveis formandos, onde foram coletados os dados e entregue os questionários, porém o retorno dos questionários foi de apenas 31 estudantes.

A média de idade dos universitários foi de 23 anos (DP= $\pm 4,9611$), variando de 20 a 42 anos. Destes estudantes que participaram do estudo 26 (83,9%) são do sexo feminino e 5 (16,1%) do sexo masculino. Apenas no curso de Educação Física a maioria da amostra foi constituída de homens com 75%. Dos 31 estudantes 15 (48,4%) eram do Curso de Nutrição, 8 (25,8%) do Curso de Pedagogia, 4 (12,9%) de Biologia e 4 (12,9%) de Educação Física. Ainda em relação às variáveis demográficas, pode-se observar que a renda média dos estudantes foi de R\$ 844,00 reais, sendo a renda mínima de R\$ 300,00 reais e a máxima de R\$ 2.500,00 reais.

Em relação ao estilo de vida desses estudantes observou-se que o uso de fumo e bebida alcoólica está presente, onde 6,5% dos estudantes são fumantes e 93,5% não fumam. Ainda destes 38,7% referem ingerir bebida alcoólica e 61,3% não ingerem. Desse modo pode-se observar que os estudantes consomem mais bebida alcoólica do que o fumo (Tabela1).

Em relação à percepção da auto-imagem corporal entre os alunos participantes do estudo pode-se observar que 15 (48,4%) não apresentavam distorção da imagem corporal, 6 (19,4%) apresentaram distorção considerada leve e moderada respectivamente, e 4 (12,9%) apresentaram uma distorção considerada intensa (Figura 1).

A média do peso da massa corporal entre os estudantes participantes do estudo foi de 65 Kg, sendo o peso mínimo de 45,30 Kg e o peso máximo de 89,60 Kg. A média da estatura foi de 165 cm, sendo a estatura mínima de 152 cm e a máxima de 182 cm.

A análise do Índice de Massa corporal (IMC) segundo os cursos (Tabela 2), demonstrou associação estatística ($p=0,0034$), identificando que os alunos do Curso de Nutrição possuem o maior percentual de eutrofia com 93,3% e o maior percentual de baixo peso foi identificado no curso de Pedagogia com 25%. No curso de Biologia 50% dos alunos estavam em sobrepeso, já no curso de Educação Física foi identificado o maior percentual

de sobrepeso, representando 100% da população, nesse sentido temos que levar em conta que neste curso a maioria dos estudantes relatou ingerir suplementos e fazer exercício físico intenso o que ajuda a aumentar a massa muscular e contribui para o excesso de peso.

Com relação à percepção da imagem corporal entre os cursos, podemos verificar que os cursos de Educação Física e Nutrição a ausência de distorção de imagem corporal foi observada em 75% e 46,7% dos alunos respectivamente. No curso de Biologia foi observado que 50% dos estudantes apresentaram distorção de imagem corporal moderada quando comparado com os outros cursos. Ainda o curso de Pedagogia foi o que mais obteve estudantes com distorção de imagem corporal intensa com 37,5%.

Ainda sobre o nível de atividade física entre os cursos que participaram do estudo só 1 (6,7%) era sedentário sendo este do curso de nutrição. O curso de Nutrição também obteve o maior percentual de estudantes ativos com 10 (66,7%). No curso de Pedagogia foi encontrado que 4 (50%) dos estudantes eram ativos, já o curso de Biologia obteve o maior percentual de estudantes irregularmente ativos B sendo 2 (50%). E no curso de Educação Física pode-se identificar que 3 (75%) dos estudantes eram muito ativos.

Quando são analisados os dados dentro de cada classificação da Percepção da Imagem Corporal (Tabela 3), pode-se identificar com relação aos dados sóciodemográficos que houve maior índice de distorção da imagem corporal entre estudantes com idade de 20 a 23 anos, onde 5 apresentaram distorção moderada e 3 intensa, mas pode-se observar que as outras idades também apresentaram algum grau de distorção. No que se refere ao sexo, os estudantes do sexo masculino 2 (40%) apresentaram distorção da imagem corporal moderada, e feminino 4 (15,4%) apresentaram distorção da imagem corporal moderada e intensa respectivamente. Com relação à renda observou-se que os estudantes que haviam renda de R\$ 670,00 a R\$ 900,00 reais e de R\$ 1000,00 a R\$ 1500,00 reais 2 (40%) haviam distorção moderada e 1 (20%) intensa respectivamente. Já os estudantes que haviam renda acima de R\$ 1700,00 reais, apenas 1 (16,7%) apresentou distorção intensa.

Já em relação ao estado nutricional, do total de 31 estudantes que participaram do estudo, pode-se observar que os que não haviam transtorno de imagem corporal, estavam

com eutrofia em 53,3%. Já entre os estudantes que apresentaram distorção da imagem corporal moderado 66,7% e intensa 75%, todos estavam em eutrofia.

Observou-se que no grupo de estudantes participantes da pesquisa o nível de atividade física apresentou correlação positiva com a percepção da imagem corporal ($p=0,0180$).

Verificou-se que dos 31 estudantes que participaram do estudo 7 (43,8%) eram ativos e 5 (71,4%) eram muito ativos e que estes não haviam nenhuma insatisfação com a imagem corporal, destes só 4 (25%) apresentaram uma insatisfação moderada com seu corpo. Já os estudantes que eram sedentários e irregularmente ativos, a maioria destes apresentou algum grau de distorção em relação a sua imagem.

DISCUSSÃO

Atualmente a aparência é supervalorizada em situações sociais, o que desencadeia uma procura pela beleza ditada pela sociedade. A busca pela beleza se tornou prevalente, as pessoas buscam uma aparência “perfeita”, na tentativa de melhorar sua auto-imagem e auto-percepção, de modo que isso ajude a melhorar suas relações sociais e aumente sua perspectiva de sucesso em uma variedade de situações sociais.¹⁶

Diante disso, temos a imagem corporal, como a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente das pessoas, envolvendo todos os sentidos, provenientes de experiências vivenciadas por um indivíduo, em que se cria um referencial corpóreo de si mesmo.¹⁷

Em relação ao estado nutricional, diversos estudos têm realizado este levantamento em estudantes universitários. Os dados relativos a esta variável demonstram que o índice de baixo peso foi maior entre os estudantes de Pedagogia com 25%, já o curso de Educação Física apresentou o maior percentual de sobrepeso (100%).

Os dados apresentados nos chamam a atenção para uma insatisfação corporal que pode vir acarretar em comportamentos inadequados, pois esse desejo de mudança na

aparência pode levá-los à procura de medicamentos, dietas e outros comportamentos que os levem à perda de peso, entre outras coisas que possam prejudicá-los.

Dessa forma um estudo realizado na região Sudeste, com 346 adultos de idades entre 18 e 74 anos utilizando o questionário auto-aplicável de sinais de Distúrbio Dismórfico Corporal, encontrou que 70% da população pesquisada sente medo de ficar gordo ou mais gordo.¹⁸

Destacamos que o fato de se estar acima do peso, não foi determinante para a insatisfação com imagem corporal neste estudo. No entanto, observou-se que 55,6% dos estudantes com distorções na auto-imagem eram eutróficas, o que reforça um dado importante que a literatura aponta: a insatisfação com o corpo surge com a crença de estar obeso, apesar de se estar com peso corporal normal.^{7,19,20}

Desse modo, o estado nutricional se mostrou associado à imagem corporal, onde indivíduos com o peso adequado desejaram em sua grande maioria diminuir o peso. Este fato é preocupante, pois uma vez que é preciso se adotar estilos de vida mais saudáveis também é necessário entender que é preciso mudar o comportamento frente às escolhas do dia a dia.²¹ Um estudo demonstrou associação entre a insatisfação com a imagem corporal e o IMC ao avaliarem 193 universitárias do curso de Nutrição de 17 a 32 anos. Observou-se que 82,9% das universitárias que apresentaram resultado do BSQ moderado/grave eram eutróficas e 11,4% estavam acima do peso.¹⁹

Estes resultados apontam uma tendência das estudantes em desejar alcançar um peso abaixo do recomendado, o que muitas vezes acaba sendo frustrante, pois o caminho encontrado para tal objetivo é a prática de dietas restritivas.

Pode-se destacar ainda que o curso de Pedagogia foi o que mais obteve estudantes com distorção da imagem corporal com 37,5%. Essa distorção pode estar relacionada ao baixo peso apresentado pelas estudantes desse curso (25%) e que metade delas eram ativas (50%), além de serem todas mulheres e estas serem mais pressionadas pela sociedade a terem um corpo perfeito. Nesse caso é preciso considerar ainda que, dessas

alunas, um número significativo não respondeu os questionários, podendo sugerir uma fuga ao enfrentamento do problema, possível de existir entre elas.

A menor prevalência e preocupação com as formas corporais apareceu entre os estudantes de educação física o que é de certo modo, surpreendente pelo fato desses normalmente sofrer mais pressões em relação ao seu corpo.

Observou-se que em alguns casos os homens, principalmente no curso de Educação Física tomam suplementos para atingir os objetivos do corpo perfeito, podendo estes acarretar problemas graves à saúde. Neste ponto, é importante salientar que a amostra estudada será no futuro responsável por transmitir estes conhecimentos e conceitos sobre corpo, sobre a análise entre os aspectos que permeiam a saúde e os vícios do modismo cultural.

Neste sentido, alguns estudos trazem algumas questões importantes relativas ao uso de drogas associadas ao aumento da massa muscular ou redução da gordura corporal, entre professores de educação física. Segundo os autores, estes profissionais sentem-se obrigados a fazer uso destas substâncias químicas, isso porque para eles o corpo faz parte do currículo procurado pelos alunos.²¹

Os achados referentes à percepção da imagem corporal demonstram que grande parte dos estudantes (51,7%), apresenta algum grau de distorção da imagem corporal, independente do curso ou da futura área de atuação. Os resultados do presente estudo não confirmam dados da literatura, uma vez que a presença de distorção nesta amostra foi maior que a encontrada por outras pesquisas com universitários e que utilizaram o mesmo método para a identificação da insatisfação corporal, o BSQ.

Estes resultados são preocupantes, tendo em vista que estes estudantes são futuros professores de pedagogia, biologia e educação física e que vão influenciar de alguma forma na vida das pessoas. Já no caso das futuras nutricionistas, estes profissionais atuarão diretamente na detecção e no manejo de distúrbios alimentares, além da promoção da saúde e da qualidade de vida da população. Partindo do princípio que muitos dos futuros profissionais analisados irão trabalhar diretamente com pessoas que possuem distúrbios de

imagem, o fato deles também não terem uma real visão das dimensões de seu próprio corpo, poderá levar a problemas na qualidade do serviço prestado aos seus futuros alunos ou clientes.

Com relação à percepção da imagem corporal e a atividade física, diversos autores demonstraram que a estreita relação entre os dois, o que também se evidenciou neste estudo. Neste sentido é sabido que a prática de exercícios físicos apresenta impacto positivo na auto-estima, na imagem corporal e na melhor avaliação do peso corporal fazendo com que a atividade física seja considerada como um fator que aproxima a auto-imagem corporal da realidade social do indivíduo.^{22, 23}

A autopercepção corporal foi considerada adequada em 23 (74,2%) dos indivíduos que eram ativos e muito ativos. Resultados semelhantes foram observados por outros autores, principalmente os que avaliaram estudantes brasileiros, os quais encontraram concordância entre as respostas dos indivíduos e sua avaliação antropométrica.^{24, 25}

Desse modo pode-se observar que a atividade física desenvolvida regularmente apresenta repercussões físicas e emocionais positivas, melhorando a capacidade funcional e proporcionando mais independência além de estar diretamente ligada à estética corporal, contribuindo para que o indivíduo reconheça com mais facilidade seu corpo e tenha maior autoestima.^{26, 27}

Além disso, a prática de atividades físicas representa um importante comportamento destinado ao controle do peso corporal e para o bem-estar, devendo ser incentivado ao longo da vida.²⁸

Com relação às variáveis de idade e nível socioeconômico, estas não mostraram associação estatística ($p > 0,05$) com a percepção da imagem corporal. Devido ao fato de avaliar que os cursos apresentaram as características de idade e nível econômico homogêneas. No entanto os dados do presente estudo corroboram com os registros de que a percepção com a imagem corporal é independente da classe econômica.²⁹

Os dados de associação nos demonstram que a autopercepção com a imagem corporal esteve associada ao sexo. A associação com o sexo já está bem fundamentada na

literatura, onde se observa que as mulheres são mais pressionadas culturalmente a possuírem uma beleza imposta pela mídia.^{30, 31}

Desse modo há evidências de que os meios de comunicação podem contribuir para uma maior insatisfação com a imagem corporal, exacerbando dificuldades naturais de aceitação do próprio corpo, na medida em que transmitem imagens e padrões estéticos centrados na magreza como ideal de beleza.³² Esta insatisfação com o seu peso pelas mulheres é preocupante, uma vez que esta pode contribuir para a ocorrência de distúrbios alimentares.

O presente trabalho teve perda e recusas por parte da população de estudo. Quase a metade desses estudantes apesar de serem formandos não mostrou interesse em participar da pesquisa, mesmo sabendo da sua importância. Ainda estes tiveram diversas oportunidades de participar da pesquisa, mas não quiseram. Além destes, foram excluídos aqueles estudantes que não se encontravam em sala de aula. As recusas foram por parte dos dois sexos, mas principalmente do sexo feminino e do curso de Pedagogia. Não podemos estimar qual seria a influência desses estudantes que não fizeram parte do estudo nos resultados, mas é necessário perguntar-se porque essa parcela evitou participar inúmeras vezes. Pode-se supor que evitaram por conhecerem o objetivo da pesquisa, possuir algum constrangimento em revelar seu peso ou talvez tiverem preocupações excessivas com o corpo. Percebemos que a aferição de peso e da circunferência da cintura foram alguns dos fatores limitantes para alguns alunos, pois durante os momentos de coleta observamos que o peso os envergonhava, portanto, isso pode ter implicado em recusas.

Podemos concluir que os estudantes dos quatro cursos da área da saúde e humana apresentaram tendências diferenciadas em relação às percepções negativas sobre seus próprios corpos. Embora, o profissional de educação física e nutrição pareçam estar mais subordinados a pressões para enquadrar-se em padrões estéticos valorizados na sociedade, foram os estudantes de pedagogia e biologia que manifestaram maiores preocupações e tendências às distorções relacionadas à imagem corporal.

Destaca-se que as informações levantadas acerca da satisfação corporal podem contribuir para estratégias multidisciplinares visando contribuir para o bem-estar e a adoção de hábitos saudáveis de vida. Portanto, torna-se essencial que as investigações continuem no sentido de identificar populações com altos índices de insatisfação com relação à imagem corporal, a fim de promover intervenções adequadas, além de refletir acerca da compreensão do que são hábitos saudáveis de vida.

REFERÊNCIAS

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância de Câncer. Resumo. Alimentos, nutrição, atividade física e prevenção de câncer: uma perspectiva global / traduzido por Athayde Hanson Tradutores - Rio de Janeiro: INCA, 2007.12p.
2. Glaner, M.F. Importância da Aptidão Física Relacionada à Saúde. Rev. Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Distrito Federal, Volume 5, n.2, p. 75-85, 2003.
3. Rouquayrol, M.Z.; Almeida Filho, N. Epidemiologia & saúde. 5 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999. 600 p. ISBN 85-7199-191-X.
4. Gomes RA. Análise de dados em pesquisa qualitativa. In: Minayo MCS, organizadora. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 4. ed. Petrópolis: Vozes; 1994. p. 67-80.
5. Cash, T.F.; Deagle E.A. The Nature and Extent of Body Image Disturbances in Anorexia Nervosa and Bulimia: a Meta-analysis. International Journal of Eating Disorders 22: 107-25, 1997.
6. Philippi, Jane Maria De Souza. O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: o caso da UFSC / Jane Maria de Souza Philippi; orientador, Glaycon Michels. – Florianópolis, 2004.

7. Nunes MA, Olinto MT, Barros FC, et al. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. Rev Brás Psiquiatr, São Paulo. 2001;23(1):21-7.
8. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SM, et al. Perfil Socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém ingressos em uma universidade pública brasileira. Revista de Nutrição, 2002, v. 15, n.3, p. 273-282, set./dez.
9. Garcia, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: Considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Revista de nutrição, Campinas, v. 16, n. 4, out./dez. 2003.
10. Santos M, Meneguci L, De Mendonça AA. Padrão alimentar anormal em estudantes universitárias das áreas de nutrição, enfermagem e ciências biológicas. Ciência et Praxis. 2008;1(1):1-4.
11. OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global. São Paulo: Roca, 2004. 256 p.
12. Di Pietro, M. C. (2001) Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala BSQ - Body Shape Questionnaire - em uma população de estudantes universitários. Mestrado em Psiquiatria, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo.
13. Assunção, S. S. M.; Dismorfia muscular. Revista Brasileira de Psiquiatria. Dezembro 2002, vol.24, no.3, p.80-84.
14. CELAFISCS, QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ, 2010. Acesso em www.celafiscs.com.br/ IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se.
15. CELAFISCS, CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL. CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ, 2010. Acesso em www.celafiscs.com.br/ IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se.
16. Jonzon, K. (2009). Cosmetic medical treatments: why are we so obsessed with beauty-is it nature or nurture? *Plastic Surgical Nursing*, 29 (4), 222-225.

17. Paulucci, E. Z. C.; Ferreira, A. Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da imagem corporal em praticantes de jazz de competição. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*. Santo André, v. 4, n.2, p. 53-61, 2009.
18. De Lucia, M. C. S. & Pinto, K. O. (2003). Dismorfia Corporal: sintomas da realidade? *Psicologia Hospitalar*, 1 (1), 36-53.
19. Bosi ML, Luiz RR, Morgado CM, et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de Nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro, *J Bras Psiquiatr*. 2006;55(2):108-13.
20. Rodríguez A, Novalbos JP, Martínez JM, et al. Eating disorders and altered eating behaviors in adolescents of normal weight in a spanish city. *J Adolesc Health*. 2001;28:338-45.
21. Palma A, Assis M. Uso de esteróides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. *Rev Bras Cienc Esporte* 2005; 27: 75-92.
22. Martin KA, Lichtenberger CM. Fitness enhancement and changes in body image. In: Cash TF, Pruzinsky T, editors. *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guilford; 2002. p. 414-21.
23. Kruger J, Lee C, Ainsworth BE, et al. Body size satisfaction and physical activity levels among men and women. *Obesity* 2008;16:1976-1979.
24. Boa-sorte N, Neri LA, Leite ME, et al. Maternal perceptions and self-perception of the nutritional status of children and adolescents from private schools. *J Pediatr (Rio J)* 2007; 83: 349-356.
25. Blond A. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: a review. *Body Image* 2008;5:244-250.
26. Seefeldt V, Malina RM, Clark MA. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med* 2002;32:143-168.

27. Schmidt MI, Duncan BB, Tavares M, et al. Validity of self-reported weight-a study of urban Brazilian adults. *Rev Saude Publica* 1993; 27:27127-6.
28. UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS). *Physical activity guidelines for Americans*. Washington, 2008. Disponível em: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>. Acesso em: 20 de outubro de 2008.
29. Coelho, E.J.N.; Fagundes, T.F. Imagem corporal de mulheres de diferentes classes econômicas. *Motriz, Rio Claro*, v.13, n.2, p.37-43, 2007.
30. Almeida, G.A.N.; Santos, J.E.; Paisan, S.R.; et al. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: um estudo exploratório. *Psicologia em Estudo, Maringá*, v.10, n.1, p.27-35, 2005.
31. Damasceno, V.O.; Lima, J.R.P.; Vianna, J.M.; et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo*, v.11, n.3, p.181-6, 2005.
32. Reato, L.F.N. Mídia x adolescência. *Pediatr. Mod., São Paulo*, v.37, p.37-40, 2001.

Tabela 1. Distribuição geral da população de estudo segundo as variáveis sócio-demográficas e estilo de vida conforme o curso. UNIJUÍ/ljuí, 2011.

VARIÁVEIS	NUTRIÇÃO		PEDAGOGIA		BIOLOGIA		EDUCAÇÃO FÍSICA		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
AMOSTRA	15	48,4	8	25,8	4	12,9	4	12,9	31	100,0
SEXO										
Feminino	14	93,3	8	100,0	3	75,0	1	25,0	28	83,9
Masculino	1	6,7	-	-	1	25,0	3	75,0	3	16,1
FUMA										
Sim	1	6,7	-	-	1	25,0	-	-	2	6,5
Não	14	93,3	8	100,0	3	75,0	4	100,0	29	93,5
BEBE alcoólica) (bebida										
Sim	5	33,3	1	12,5	3	75,0	3	75,0	12	38,7
Não	10	66,7	7	87,5	1	25,0	1	25,0	19	61,3

Figura 1 - Percepção da auto-imagem corporal entre os estudantes. UNIJUÍ/Ijuí, 2011.

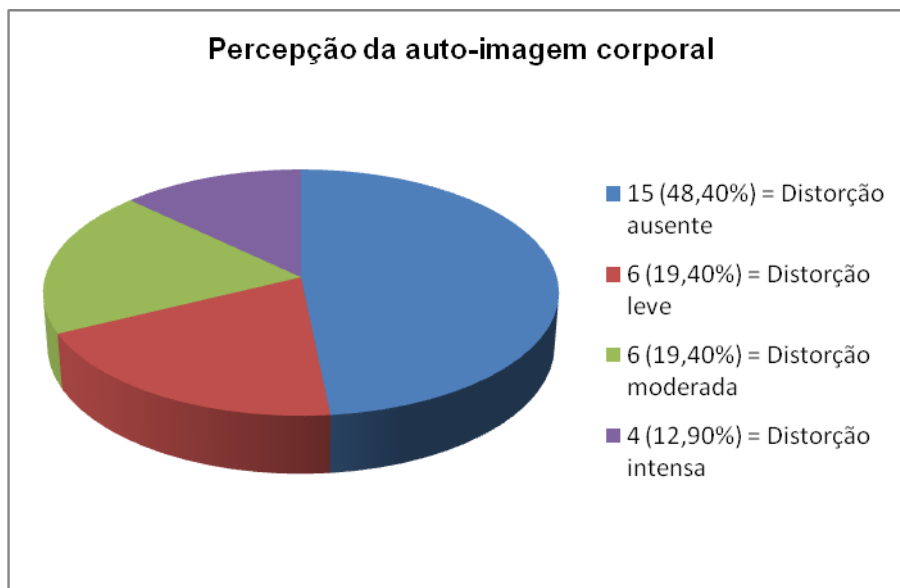


Tabela 2. Distribuição da população de estudo segundo a classificação do estado nutricional, percepção da imagem corporal e atividade física por curso UNIJUÍ/ljuí, 2011.

VARIÁVEIS	NUTRIÇÃO		PEDAGOGIA		BIOLOGIA		EDUCAÇÃO FÍSICA	
	N	%	N	%	N	%	N	%
IMC								
Baixo Peso	-	-	2	25	1	25	-	-
Eutrofia	14	93,3	3	37,5	1	25	-	-
Sobrepeso	1	6,7	2	25	2	50	4	100
*	-	-	1	12,5	-	-	-	-
IMAGEM CORPORAL								
Ausente	7	46,7	3	37,5	2	50	3	75
Leve	3	20	2	25	-	-	1	25
Moderado	4	26,7	-	-	2	50	-	-
Intensa	1	6,7	3	37,5	-	-	-	-
IPAC								
Sedentário	1	6,7	-	-	-	-	-	-
Irregularmente Ativo A	-	-	1	12,5	1	25	-	-
Irregularmente Ativo B	-	-	3	37,5	2	50	-	-
Ativo	10	66,7	4	50	1	25	1	25
Muito ativo	4	26,6	-	-	-	-	3	75

* Estudantes que não permitiram ser avaliadas antropometricamente.

Tabela 3. Frequência de insatisfação da imagem corporal segundo indicadores sócio-demográficos, estado nutricional e da atividade física em acadêmicos da Unijuí/Ijuí, 2011.

VARIÁVEIS	IC AUSENTE		IC LEVE		IC MODERADA		IC INTENSA		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
IDADE	-	-	2	66,7	1	33,3	-	-	3	9,7
20 anos										
21 anos	5	62,5	1	12,5	2	25,0	-	-	8	25,8
22 anos	2	40,0	1	20,0	1	20,0	1	20,0	5	16,1
23 anos	4	57,1	-	-	1	14,3	2	28,6	7	22,6
24 anos	2	100,0	-	-	-	-	-	-	2	6,5
25 anos	-	-	1	100,0	-	-	-	-	1	3,2
26 anos	1	50,0	-	-	1	50,0	-	-	2	6,5
30 anos	-	-	1	100,0	-	-	-	-	1	3,2
39 anos	-	-	-	-	-	-	1	100,0	1	3,2
42 anos	1	100,0	-	-	-	-	-	-	1	3,2
SEXO										
Feminino	13	50,0	5	19,2	4	15,4	4	15,4	26	83,9
Masculino	2	40,0	1	20,0	2	40,0	-	-	5	16,1
RENDA										
300,00 a 650,00	4	57,1	3	42,9	-	-	-	-	7	22,6
670,00 a 900,00	2	40,0	-	-	2	40,0	1	20,0	5	16,1
1000,00 a 1500,00	2	40,0	-	-	2	40,0	1	20,0	5	16,1
1700,00 a 2500,00	4	66,7	1	16,7	-	-	1	16,7	6	19,4
#	3	37,5	2	25,0	2	25,0	1	12,5	8	25,8
IMC										
Baixo Peso	3	20,0	-	-	-	-	-	-	3	9,7
Eutrofia	8	53,3	3	50,0	4	66,7	3	75,0	18	58,1
Sobrepeso	4	26,7	3	50,0	2	33,3	-	-	9	29,0
*	-	-	-	-	-	-	1	25,0	1	3,2
IPAC										
Sedentário	-	-	-	-	-	-	1	100,0	1	3,2
Irregularmente Ativo A	1	50,0	-	-	1	50,0	-	-	2	6,5
Irregularmente Ativo B	2	40,0	-	-	-	-	3	60,0	5	16,1
Ativo	7	43,8	5	31,3	4	25,0	-	-	16	51,6
Muito ativo	5	71,4	1	14,3	1	14,3	-	-	7	22,6

Estudantes que não responderam à questão.

* Estudantes que não permitiram ser avaliadas antropometricamente.