

Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



Valéria Nascimento Lebeis Pires

Associação entre a satisfação corporal e atividade física em universitários

Rio de Janeiro

2017

Valéria Nascimento Lebeis Pires

Associação entre a satisfação corporal e a atividade física em universitários

Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Epidemiologia em Saúde Pública, da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, na Fundação Oswaldo Cruz, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Ciências.

Orientadora: Prof.^a Dra. Elvira Maria Godinho de Seixas Maciel.

Rio de Janeiro

2017

Ficha Catalográfica

Valéria Nascimento Lebeis Pires

Associação entre a satisfação corporal e a atividade física em universitários

Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Epidemiologia em Saúde Pública, da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, na Fundação Oswaldo Cruz, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor em Ciências.

Aprovada em 18 de dezembro de 2017

Banca Examinadora

Prof. Dr. Aldair José de Oliveira
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof.^a Dra. Fabiane Frota da Rocha Morgado
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Wanderson Fernandes de Souza
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. José Ueleres Braga
Fundação Oswaldo Cruz – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca

Prof.^a Dra. Elvira Maria Godinho de Seixas Maciel (Orientadora)
Fundação Oswaldo Cruz – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca

Rio de Janeiro

2017

Aos meus pais, Dermeval Nascimento e Teresa Cardoso Nascimento, muito obrigada pela educação, pelos princípios éticos, morais e religiosos que norteiam meus caminhos, por todo amor e dedicação em meu favor... Tete, obrigada por ser minha companheira, parceira para todas as horas... por deixar sua vida e viver pra gente. A você, pai que tanto desejou que eu fosse doutora, estou aqui agradecendo por sua força e determinação na nossa criação e por permitir escolher minha profissão... por se apaixonar também pela Educação Física.

Dedico ao motivo maior “Joao Pedro de Souza Nascimento”, fonte de alegria e inspiração para me tornar melhor... Ao Joao que se olha no espelho e gosta do que vê... e diz que está lindo!!! Ao João, dedico e espero dias de paz, dias a mais...

Com Amor,
Lela (Sua tia e dinda).

AGRADECIMENTOS

Deus, obrigada, pela dá diva “Vida”... por cuidar de mim, me proteger e guardar em todo tempo.

Minha orientadora, prof^a. Dra. Elvira M. Godinho Seixas Maciel, ser humano iluminado e encantador. Sua sensibilidade, sabedoria, humanidade e justiça, seu jeito de ver o mundo e as coisas do mundo constituem valores que levarei pra vida. Muito obrigada pelas preciosas orientações, por ter me acolhido, por acreditar no trabalho e na Educação Física.

Marcos, meu esposo, pessoa ímpar que me acompanha por longa data... muito obrigada por toda paciência e resistência nos momentos mais difíceis de nossas vidas, por acreditar sempre, pelo exemplo de fé e esperança em dias melhores, e, do seu jeito, desapegado, me dizer que hoje é o que temos, e, se fizer certo...da certo.

Meu irmão, Marcelo Nascimento, único e inigualável, muito obrigada por estar sempre perto e por me dar a certeza que não estou sozinha. Obrigada por seu amor incondicional, pelas sábias palavras e pelos silêncios que sempre me dizem tudo. Obrigada pela formatação da tese e pelas aulas de informática. Agradeço também á minha cunhada, Adriana de Sousa Nascimento pela ajuda e palavras de incentivo.

Ao prof. Dr. Angelo Vargas, muito obrigada por todo apoio, aprendizado e por me inserir, de fato, na docência superior e por confiar a mim tal compromisso, por todo aprendizado nos contextos de minha vida, pelas revisões, publicações e trabalhos científicos compartilhados e pelo exemplo ético profissional.

Ao prof. Dr. José Ueleres Braga, muito obrigada por todo apoio e suporte epidemiológico, por estar sempre me ensinando com o tratamento dos dados e nos cuidados metodológicos. Obrigada pelas ricas contribuições e pelo nosso segundo artigo.

Á Lilian Messerschmidt, nossa super profissional da secretaria da epidemiologia, por toda atenção e paciência que dedica ao trabalho com excelência e elegância, sempre pronta a ajudar. Também à Maria Emilia Duarte Oliveira e Lisania Maria Tavares B. Medeiros do Comite de Ética da ENSP/FIOCRUZ, por toda atenção e contribuição em favor do encaminhamento do projeto, sempre me recebendo com sorriso e muita paciência.

Á Gisele da Rocha Ribeiro, Simone Faury Dib, Rita de Cassia da Silva e Aldair Diniz, todos da biblioteca da ENSP, muito obrigada por todo profissionalismo, compromisso e respeito com que conduzem nossas orientações relacionadas a formatação do trabalho e buscas por referenciais teóricos.

Aos estudantes, universitários da UFRRJ, que representam o corpo motivador para meus estudos, a força e vontade de seguir. Ao “núcleo duro” do LECOM, Talita, Luciana, Luciene, Denise, Roberta e Isabela (filhota) com quem compartilhei os momentos iniciais desse estudo, amigas sempre... As monitoras, bailarinas e pesquisadoras Ravine Carvalho e Kelly Rocha por toda ajuda na coleta de dados e esforço dedicado. Obrigada pelo compromisso com que assumiram nosso estudo. E as orientandas, Sarah, Nayara, Analidia, Karla e Diego(in memoriam) pela contribuição e compreensão com o tempo corrido nas orientações ..

À prof^a. Dra Sissi A. Martins Pereira, pessoa amiga que me acolheu em seu grupo de pesquisa desde que cheguei na UFRRJ e está sempre pronta a ajudar... Muito obrigada pelo copy desk de toda dissertação e por todo trabalho dedicado a nossa Educação Física. E aos professores, amigos, Dr.Israel Souza, Dr. Raoni da Conceição dos Santos e Doutorando Felipe Lameu, muito obrigada pelas contribuições no decorrer do estudo e até o momento.

À prof^a. Dra Marcia Campeão, exemplo de paixão pela Educação Física e cuidado com a saúde das pessoas. Muito obrigada por todo incentivo e por me apresentar Paul Schilder.

Ao prof. Dr Paulo Eduardo Carnaval que muito me incentivou, Muito obrigada por todo apoio e por me direcionar a professora Elvira, minha orientadora.

A prof^a. Dra Fabiane Frota da Rocha Morgado, ter encontrado você no I Simposio internacional em Imagem Corporal na UNICAMP fez toda diferença nos caminhos metodológicos do estudo e muito obrigada por toda atenção, por nortear a revisão da literatura e pela co autoria no primeiro artigo.

Ao prof. Dr. Wanderson Fernandes de Souza, muito obrigada pela leveza com que conduz nossos estudos e orientações e por me presentear com o grupo de pesquisa sobre psicologia do esporte.

Ao prof. Dr. Aldair José de Oliveira, muito obrigada pela atenção nos aspectos metodológicos e tratamento estatístico dos dados com sua contribuição na co autoria do primeiro artigo.

Ao professor Dr. Willer Baumgarten Marcondes, que, no momento decisivo e difícil do curso, me deu força para continuar com seu exemplo de atenção e cuidado com os alunos e realmente exerce a prática da teoria social que com maestria nos ensina.

Á prof^a. Dra. Enirtes Caetano, muito obrigada pela atenção com que me acolheu na disciplina Conceitos e Métodos Epidemiológicos, me recebendo com a seguinte frase: “abra o coração”. Você foi incrível com sua sensibilidade e competência profissional.

Aos amigos que conquistei durante todo o curso, ao Jeimis e Sandra, à prof^a Dra. Eliane Vargas, muito obrigada por tornar a caminhada mais leve e prazerosa.

Á Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Ensp), agradeço as ricas contribuições que recebi de professores e estudantes para a construção do conhecimento e crescimento profissional e pessoal, nas aulas, conversas e felizes encontros pelos corredores.

À(o)s Professora(e)s do Curso de Licenciatura em Educação Física e da Psicologia da UFRRJ, por contribuírem de forma significativa no contexto acadêmico e profissional, com quem compartilho as inquietações técnicas, pedagógicas e científicas no exercício de nossa profissão.

À(o)s estudantes de graduação que concordaram em participar desta pesquisa, pela disponibilidade e atenção oferecidas.

À UFRRJ, Pró-reitoria de graduação sob responsabilidade do Prof. Dr. Leonardo, junto às chefias e coordenações dos cursos envolvidos no estudo, muito obrigada pelo apoio e autorização para realização da pesquisa.

Aos funcionários, técnicos administrativos, ao meu amigo Ronaldo Delesportes-“Batata”, muito obrigada pela atenção e apoio aos discentes e docentes de nosso Departamento. Aos queridos alunos, que se tornaram amigos, e de mais perto participaram de momentos intensos nessa caminhada. Muito obrigada pelas palavras de apoio e de força para seguir.

Aos familiares e amigos, obrigada por compreenderem tamanha distância e afastamento nos últimos anos.

Á todas as pessoas especiais que, diretamente, me incentivaram pelos caminhos vividos até aqui...

Ao Sobrinho Gustavo (in memoriam), minha saudade.

Ser Corpo

*Eu sou a memória de mim. Sou o que vejo, percebo e sinto...
Sou partes em mim, sou o todo de mim... Sou o que sou, nada em mim excede ou exagera.
Ainda que falte uma parte de mim, continuo sendo. E quando sou o que vejo, sou Imagem...
Quando me percebo, mesmo sem me ver, existo.
A essa imagem, chamo "CORPO". Corpo construído na trama de minhas relações comigo,
com você - o outro (sujeito) e outros. Sou cultura, sou história, sou tempo e espaço.
E no olhar do outro posso me ver e sentir o existir...
A forma como me vejo, tem pouco de mim e muito de ti.*

Da autora da tese

RESUMO

A construção cultural do corpo e a imagem corporal estão relacionadas à maneira como cada sociedade impõe ao indivíduo um uso ou valor determinado de seu corpo. Este estudo procurou conhecer o constructo Imagem Corporal de jovens universitários, sua relação com atividade física e a valorização do corpo em favor de entender as causas das insatisfações corporais entre graduandos buscando nexos de sentido na interrelação de aspectos sociais, emocionais e psicológicos, que podem interferir na constante remodelação ou produção desse constructo. Para tanto, a presente pesquisa objetiva Conhecer a prevalência de alteração perceptiva da imagem corporal e insatisfação corporal identificando possíveis diferenças nos fatores sócio demográficos, nutricionais e nível de atividade física em estudantes dos cursos de graduação em Educação Física e Psicologia de uma universidade pública brasileira. Essa Tese é apresentada sob forma de dois artigos: o primeiro, intitulado “Insatisfação corporal e nível de atividade física entre estudantes de educação física e psicologia” e o segundo “Fatores associados a alteração perceptiva da imagem corporal e insatisfação corporal em estudantes de uma universidade pública brasileira”. Em ambos estudos buscou-se conhecer os mecanismos e fatores de riscos para o desenvolvimento da insatisfação corporal em favor de prevenir o surgimento e o agravamento de transtornos psicológicos e psiquiátricos, visto que a insatisfação corporal estaria associada a tais problemas - tanto facilitando a sua ocorrência, quanto agravando-se mediante tais quadros. Trata-se de um estudo seccional de caráter exploratório com coleta de dados primários baseado em questionários, avaliações antropométricas, percepção e insatisfação corporal usando instrumentos validados para a população brasileira. Foram observadas também as influências de características sociodemográficas como sexo, idade, estado civil, renda, escolaridade, nacionalidade - naturalidade, tabagismo e uso prejudicial de bebida alcoólica, por meio do questionário CAGE capaz de suprir as dificuldades de detecção de transtornos decorrentes do uso de álcool, assim como o contexto social e acadêmico vivido pelos Jovens universitários. O universo amostral foi constituído por 538 estudantes de uma universidade pública, com idade entre 16 e 60 anos, que estivessem matriculados nos cursos de Licenciatura em Educação Física e Psicologia. Foram avaliados os níveis de atividade física pelo questionário IPAQ versão resumida. Optou-se por considerar a avaliação do IMC, peso e altura autorreferidos. O instrumento utilizado nesses estudo para avaliar a percepção de tamanho e forma corporal foi a Escala de Silhuetas e o BSQ para a insatisfação corporal na dimensão atitudinal. Os alunos do curso de Psicologia tiveram maiores níveis de alteração perceptiva da imagem e insatisfação corporal do que aqueles de Educação Física. Os grupos eram distintos principalmente na distribuição por sexo, estado nutricional e atividade física. Tais características podem justificar as diferenças relativas a prevalência dos desfechos nos dois grupos. Os principais fatores associados a insatisfação corporal foram ser do sexo feminino, estado nutricional e uso perigoso de bebida alcoólica, enquanto ser do sexo feminino foi o único fator independente associado à alteração perceptiva da imagem corporal.

Palavras-chave: Saúde. Satisfação corporal. Atividade física. Percepção corporal. Universitários.

ABSTRACT

The cultural construction of the body and body image relate to the manner in which each society imposes to the individual a use or value determined by their body. This study sought to assess the construct of body image in young undergraduates, its relation to physical activity and the valorization of the body, in order to understand the causes of dissatisfaction with the body among undergrads, searching for meaningful connections in the interrelation between emotional, social and psychological aspects, that may intervene in the constant remodeling or production of this construct. Therefore, the present study aims To know the prevalence of perceptive alteration of body image and body dissatisfaction by identifying possible differences in socio demographic, nutritional and physical activity levels in undergraduate students in Physical Education and Psychology of a Brazilian public university. This thesis is presented in the form of two articles: The first titled “Bodily dissatisfaction and physical activity levels between students of physical education and psychology” and the second "Factors associated with perceptive alteration of body image and body dissatisfaction in students of a Brazilian public university". Both studies sought to acknowledge the mechanisms and risk factors to the development of body dissatisfaction in favor of preventing the onset and aggravation of psychological and psychiatric disorders, since body dissatisfaction is associated with these disorders – both enabling or aggravating these disorders. This is a sectional exploratory study with data collection based on questionnaires, anthropometric evaluation, auto-perception and bodily dissatisfaction, using instruments validated for Brazilian populations. Sociodemographic characteristics such as sex, age, marital status, income, scholarship, nationality, smoking and harmful use of alcoholic beverages, through CAGE questionnaire that supplies the difficult detection of disorders caused by alcohol consumption, as much as the social and academic context experienced by the young undergraduate students. The sample was composed of 538 students of a public university, aged 16 to 60 years, enrolled in teaching of physical education or psychology. Levels of physical activity were assessed by condensed IPAQ questionnaire. We opted for using BMI and self-referred weight and height. The instrument used in this study to assess the auto-perception of size and body shape was the scale of silhouettes and the BSQ for bodily dissatisfaction and attitudinal dimension. Psychology students had greater levels of bodily distortion and dissatisfaction than the physical education students did. The groups differed in the distribution by sex, nutritional state and physical activity. These characteristics may justify the differences in relation to the results of both groups. The main factors associated with body dissatisfaction were female, nutritional status and dangerous use of alcoholic beverage, while being female was the only independent factor associated with perceptual alteration of body image.

Keywords: Health. Body satisfaction. Physical activity. Body perception. University students.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1, artigo 1 -	Características gerais da amostra – graduandos de Educação Física e Psicologia.....	54
Tabela 2, artigo 1 -	Insatisfação com gordura e magreza – Educação Física e Psicologia.....	55
Tabela 3, artigo 1 -	Insatisfação corporal- frequência de graduandos de Educação Física e de Psicologia.....	55
Tabela 4, artigo 1 -	Nível de atividade física contabilizado em minutos.....	56
Tabela 1, artigo 2 -	Características socioeconômicas dos alunos de Educação Física e Psicologia da UFRRJ regularmente matriculados em 2016.....	67
Tabela 2, artigo 2 -	Insatisfação corporal e distúrbio de imagem corporal segundo curso de Educação Física e Psicologia da UFRRJ regularmente matriculados em 2016.....	69
Tabela 3, artigo 2 -	Fatores associados a distorção da auto percepção da imagem corporal em alunos do curso de Educação Física e Psicologia da UFRRJ regularmente matriculados em 2016...	70
Tabela 4, artigo 2 -	Fatores associados a insatisfação corporal em alunos do curso de Educação Física e Psicologia da UFRRJ regularmente matriculados em 2016.....	72

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
BSQ	<i>Body Shape Questionnaire</i>
CNS	Conselho Nacional de Saúde
ENSP	Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca
FIOCRUZ	Fundação Oswaldo Cruz
IC	Imagem corporal
IMC	Índice de Massa Corporal
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
NAF	Nível de Atividade Física
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
SAMSHA	<i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration</i>
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFRRJ	Universidade Federal Rural do Rio do Rio de Janeiro

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	JUSTIFICATIVA	14
3	REFERENCIAL TEÓRICO	16
3.1	O Corpo na Sociedade Contemporânea.....	15
3.2	Imagem Corporal e Insatisfação Corporal.....	21
3.3	Imagem corporal, insatisfação corporal e prática de atividades físicas em universitários	24
3.4	Nível de Atividade Física	29
3.5	Vida Universitária – estudos relacionados a imagem corporal, estilo de vida e variáveis sociodemográficas	35
4	OBJETIVOS	41
4.1	Objetivo Geral	41
4.2	Objetivos Específicos	41
5	METODOLOGIA	42
5.1	Desenho de Estudo	42
5.2	Universo amostral.....	42
5.3	Instrumentos de coleta de dados.....	42
5.4	Período do Estudo.....	44
5.5	Critérios de Elegibilidade	45
5.6	Procedimentos de Coleta de Dados	45
5.7	Tamanho de Amostra e Análise de Dados	45
5.8	Aspectos Éticos	47
6	RESULTADOS	48
6.1	Artigo 1 - Atividade física e insatisfação corporal entre universitários de Educação Física e Psicologia	48
6.2	Artigo 2 - Fatores associados a distorção da auto percepção da imagem corporal e insatisfação corporal em estudantes de uma universidade pública brasileira.....	63
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	81
	REFERÊNCIAS	82
	APENDICE – O OLHAR DA AUTORA SOBRE O COMPORTAMENTO UNIVERSITÁRIO: MOTIVAÇÃO PARA O ESTUDO	93
	ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	95

ANEXO B - TCLE	97
ANEXO C - BSQ	100
ANEXO D - IPAQ	103
ANEXO E – ESCALA DE SILHUETAS	105
ANEXO F – QUESTIONÁRIO: VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E CAGE	106

1 INTRODUÇÃO

É verdadeiramente fabuloso, sem dúvida alguma, espantoso, que eu seja eu e que você seja você.

Antônio Damásio

O estudo da insatisfação corporal entre jovens universitários tem sido, com frequência, objeto de investigação científica. Diversos fatores contribuem para o interesse pelo tema, entre eles, a relação com alteração perceptiva da imagem corporal, transtornos alimentares e de comportamento, depressão e suicídio.

O ingresso na vida universitária representa, em nossa sociedade, uma das formas de transição para vida adulta e produz mudanças no estilo de vida dos jovens ao influenciar comportamentos, hábitos e escolhas que produzem impactos na saúde.

Silva, Saenger e Pereira (2011) afirmam que estudantes de Educação Física, ao escolherem esta profissão, associam-se a uma imagem de corpos mais que saudáveis, idealizados esteticamente, o que leva a um nível de expectativa com o próprio corpo, e pode desencadear uma busca irrefletida da perfeição. Dadas às exigências de padrões estéticos e de desempenho associados ao campo de atuação profissional, tais jovens parecem encontrar-se mais sujeitos às pressões de padrões corporais específicos. O processo de busca do corpo ideal é vivido de maneiras distintas, próprias. Está relacionado à trajetória de cada indivíduo, mas parece haver contextos que propiciam o surgimento de tensão entre o corpo real-experimentado e o ideal-desejado (FERREIRA, CASTRO, MORGADO, 2014). Por outro lado, a rotina trazida pela vida universitária pode facilitar a adoção de comportamentos e atitudes vistos como inadequados, tais como: horários irregulares para alimentação, sono e a prática de exercícios físicos, hábitos como alcoolismo, tabagismo, uso de drogas, e a sobrecarga com a rotina de estudo, estágio e trabalho.

Poderíamos, então, imaginar que o ingresso em um curso de graduação voltado para o estudo da mente, do comportamento humano, ao apresentar aos estudantes certas teorias e conceitos, os ponha diante de exigências reais ou autoatribuídas através o convívio com os campos da psicologia e psicopatologia. Assim, como há padrões estéticos corporais, podemos encontrar modos de estar no mundo e lidar com acontecimentos e sentimentos vistos como desejáveis – porque mais saudáveis - na sociedade contemporânea.

Estamos falando de futuros profissionais de saúde que passam por processos de aprendizado, socialização, situações diversas com repercussões físicas e psíquicas. Daí a importância de conhecer os mecanismos de adaptação necessários à manutenção da saúde - entendida como bem estar físico, mental e social - diante da nova realidade que se apresenta.

As referências desta pesquisa estão no entrecruzamento de disciplinas que têm como objetos o comportamento humano e as dinâmicas sociais, com as ciências da vida e da saúde.

Ao trazer, como referências, teorias diversas, a intenção é recuperar no trabalho acadêmico a complexidade do objeto investigado.

A população de estudo é composta de universitários dos cursos de Educação Física e Psicologia da UFRRJ. Entre os aspectos considerados estão a imagem corporal (IC), a insatisfação corporal e o nível de atividade física (NAF) como dimensões da relação com o próprio corpo. Além disso, foram utilizadas informações sócio demográficas, hábitos e valores.

São questões propostas pelo estudo: Quais as características da população estudada? Existem padrões detectáveis na prática de atividades físicas entre estudantes dos cursos de Educação Física e Psicologia? Como se dá, em ambos os grupos, a caracterização da imagem corporal? Existe uma prevalência significativa de insatisfação corporal entre os participantes? Há um menor nível de insatisfação corporal entre os estudantes que praticam regularmente atividade física?

2 JUSTIFICATIVA

...A mente que trabalha para o corpo ajuda a salvá-lo...
Antônio Damásio

Ao refletir sobre os sentimentos dos nossos universitários impactados pelas emoções na arte de viver as tempestades de ideias e compartilhamentos das mesmas por estarem cursando uma Universidade pública em período integral, torna-se indispensável para mim, no ponto de vista científico, tomar conhecimento das consciências, sentimentos e emoções desses jovens com relação aos seus corpos. A constante preocupação com as questões do corpo, os padrões de estética corporal e as práticas corporais estão associadas à saúde das pessoas e devem ser atendidas com responsabilidade e cuidado entre os profissionais da área da saúde, mais especificamente, nesse trabalho direcionado aos profissionais de Educação Física. Somado a isto, Universitários, estudantes de educação física, podem ser mais influenciados a buscar o padrão de corpo imposto pela sociedade, nas relações e interações presenciais e ou virtuais/midiáticas, por estarem expostos diretamente à melhora da aparência física e ao ideal de corpo como expressão principal das vicissitudes.

Assim como os modos de convivência social estimulam o desejo pelo corpo perfeito, mais acentuadamente em algumas faixas etárias, observamos que a determinados grupos tem sido imposta uma forma física ideal, interferindo na construção da auto imagem. Esta talvez seja uma das principais causas da busca da atividade física com a finalidade de modificar a aparência física, visando uma maior satisfação com a própria imagem corporal.

Alguns estudos têm se dedicado a investigar como a imagem corporal se manifesta em diferentes contextos e populações. Problemas relacionados à aceitação da imagem e à avaliação do corpo podem estar associados a alguns fatores tais como a mídia, o pertencimento a certos grupos e o estilo de vida adotado, estabelecendo padrões e expectativas que geram experiências de insatisfação com a própria aparência (CAFRI et al 2005).

Estudos acerca da imagem corporal na vida adulta citam aspectos relacionados à saúde como transtornos alimentares, depressão, baixa autoestima, alcoolismo, entre outros. Importa ressaltar que a insatisfação corporal constitui o principal componente da Imagem Corporal podendo ser avaliado numa abordagem quantitativa de delineamento transversal, proposta do nosso estudo.

A literatura indica que outros aspectos devem ser investigados, considerando aspectos sociais, fisiológicos e psicológicos relacionados ao corpo. Portanto, este estudo considera os aspectos socioculturais ligados à aparência física como atributos de valorização da pessoa humana.

Sabe-se que a imagem corporal não permanece imutável durante toda a vida e que mudanças na vida do indivíduo, como o ingresso na universidade pode interferir na construção da imagem corporal do jovem, considerando que a percepção corporal modifica-se com a idade, experiências vividas, atividades laborais e a inserção do indivíduo em diferentes grupos sociais, com seus papéis e funções sociais em expectativas.

Neste estudo, tem-se como pressuposto a importância de investigar a existência de associação entre os níveis de atividade física e a satisfação corporal entre jovens universitários. A partir da hipótese que existe esta associação, percebe-se a necessidade do desenvolvimento de estratégias com objetivo de minimizar a prevalência de insatisfação corporal e a frequência de comportamentos inadequados em favor da vida adulta saudável, mais especificamente, de ações visando à redução da inatividade física. Assim torna-se relevante a investigação dessas associações a fim de fornecer subsídios para o desenvolvimento de programas de promoção da saúde, visando a aquisição e manutenção de comportamentos saudáveis que incluem as práticas de atividades físicas, assim como uma vida mais ativa sob um olhar que transcenda o tamanho corporal e a forma física, para além da estética, em busca da saúde.

Tendo em vista a população dos jovens universitários, a opção metodológica foi por eleger como universo amostral estudantes de educação física e de psicologia de uma universidade pública. Espera-se que o estudo permita a produção de conhecimentos de maior amplitude, uma vez que ambos os cursos contemplam questões relativas à saúde, doença, bem estar, corpo, estética e imagem corporal, segundo referenciais distintos. O conteúdo curricular e as práticas levam provavelmente à construção de representações relacionadas a diferentes padrões de corpo e exigências sociais às quais, ao serem submetidos, teriam afetada a construção da imagem corporal e conseqüentemente, diferentes níveis de insatisfação corporal. Portanto, conhecer os mecanismos e fatores de riscos para o desenvolvimento da insatisfação corporal é importante para prevenir o surgimento e o agravamento de transtornos psicológicos e psiquiátricos, visto que a insatisfação corporal e as alterações perceptivas da imagem corporal podem estar associadas a tais problemas - tanto facilitando a sua ocorrência, quanto agravando- se mediante tais quadros.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

O Referencial Teórico está estruturado nos seguintes tópicos: (1) O Corpo na Sociedade Contemporânea, (2) Imagem Corporal e Insatisfação Corporal em jovens universitários, (3) Imagem corporal, insatisfação corporal e prática de atividades físicas em universitários, (4) Nível de atividade física e (5) Vida universitária – estudos relacionados a imagem corporal, estilo de vida e variáveis sociodemográficas.

3.1 O Corpo na Sociedade Contemporânea

O corpo assume diferentes significados ao longo da história e em diversas culturas. Variam, também, as abordagens do corpo humano pela arte, ciência e filosofia. Há várias formas socialmente aceitas de investimento do corpo e algumas delas chegam a assinalar ou identificar o pertencimento a determinados grupos. Padrões estéticos informam adereços, ornamentos, figurino, gestos, posturas e legitimam intervenções que vão da prescrição da prática de atividades físicas à cirurgias com finalidades estéticas.

A arte Renascentista dá início a representações exatas de corpos em repouso ou movimento com acentuada exaltação das formas em cenários exuberantes em que figuram personagens mitológicos, tanto em pinturas quanto na imponência das esculturas. A dissecação de corpos no pós renascimento serve a representações nas quais corpos em posturas variadas ressaltam elementos que vão nortear artistas. O *De Humanis Corpori Fabrica* de Andréas Vesalius (1531) é um exemplo dessa anatomia que não visa atender unicamente aos médicos. Os retratos são uma tendência crescente: fazem-se retratar membros da nobreza, do clero, crianças, famílias burguesas. Na passagem da Arte Medieval para a Renascentista, o acento dado a temas religiosos cede lugar às imagens laicas, ainda que diversas representações religiosas preservem seu espaço. A perspectiva é outro elemento agora em jogo. Na arte do século XX, conforme a corrente, diversificam-se as formas de representação: dadaísmo, cubismo, surrealismo compõem, decompõem e conjugam corpos humanos, animais e objetos inanimados conforme regras próprias ao movimento artístico:

O século XX é um século complexo no que respeita às representações do corpo. Na arte do século XX, o corpo é hipervalorizado e hiper presente (“body art”) mas também deformado, desconstruído ou ignorado conforme as diferentes correntes estéticas que se foram desenvolvendo[...] (RODRIGUES, 2005:180)

Para Rodrigues (2005) não basta apenas uma perspectiva para esgotar a compreensão do corpo. Indaga o autor: Quantos corpos temos? Um, mas visto em quantas perspectivas? A arte e a ciência construíram olhares sobre o corpo que podem ser identificáveis em seu ponto de emergência, mas que não se reduzem às áreas em que despontaram e na qual produziram ramificações. A medicina, a arquitetura, a ecologia têm suas leituras sobre o corpo que torna-se mais interessante na medida em que tais leituras se articulam.

Segundo Foucault (1988), o corpo está imerso num campo político e é atravessado por relações de poder. A partir do século XVII surge uma “microfísica do poder”, uma nova forma de investimento político do corpo que não se dá exclusivamente no nível das relações entre Estado e cidadãos ou nas fronteiras das classes sociais (dominantes/dominados), mas em inúmeros pontos de luta e focos de instabilidade – corpos singulares detalhadamente controlados. O exercício do poder deixa de ser uma forma de apropriação para tornar-se estratégia – mesmo os que não ocupam certas posições de poder instituídas não são simplesmente submetidos a ele, mas mantêm-se visíveis em batalhas cotidianas:

[...]o ponto mais intenso das vidas, aquele no qual se concentra a sua energia, é exatamente onde elas se chocam com o poder, se debatem contra ele, tentam utilizar suas forças ou escapam às suas armadilhas. (FOUCAULT *apud* DELEUZE, 1991: 101)

As técnicas disciplinares surgiram de forma a cobrir um campo não ocupado pelo sistema jurídico-penal: o dos pequenos desvios, das pequenas infrações. Não utilizam o mesmo mecanismo de punição; o castigo na sociedade disciplinar não visa à exclusão ou à destruição do infrator, mas à homogeneização, à correção dos indivíduos desviantes. É estabelecida uma hierarquia de valores que orienta os limites da exclusão e se exclui os que devem, por não se adequarem, serem excluídos. A disciplina tem função normalizadora: o limite a partir do qual se exclui é o limite da normalidade e esse princípio integra, doravante, a educação e a organização de escolas, hospitais, fábricas, assim como de um corpo médico capaz de aplicar e fazer funcionar normas de saúde e, nesse ponto, norma e vigilância somam-se. Falamos de tecnologias políticas, de táticas de investimento sobre o corpo, a organização do tempo, do espaço, as condições de vida.

Crianças e jovens no sistema educacional tornam-se alvos privilegiados da disciplinarização.

Ao considerarmos a pertinência do pensamento foucaultiano como marco teórico para o estudo das relações entre corpo, saberes, poderes, práticas e instituições, cabe-nos desenvolver aqui alguns dos pontos fortes desse pensamento.

O conceito de poder será o primeiro deles. Foucault utiliza elementos da filosofia de Nietzsche e funda sua “análise do poder” – um diagrama do qual os saberes são uma forma de expressão. O diagrama é uma espécie de cartografia, de mapa das relações de poder no campo social. Define-se pelos atributos de fluidez, de virtualidades que se efetuam nas formas dizíveis – o discurso -, e visíveis – as instituições.

Considerando os aspectos sociais que influenciam os modos de valorização do corpo, pode-se considerar os postulados de Giddens (1991), que situa o corpo como parte constituinte do *projeto moderno*: “O corpo é concebido como agente desse projeto e não como objeto passivo suscetível de ser simplesmente moldado por um processo social de construção.”

E é como “constituinte do projeto moderno” (GIDDENS, 1991) que o corpo na sociedade disciplinar deve ser feito “útil e dócil”. O corpo da criança – futuro da Nação, do operário, da mulher, do soldado. Em *Vigiar e Punir* (1996), Foucault dedica alguns capítulos à arte de extrair dos corpos, sem exauri-los, o que eles podem oferecer.

A relação do indivíduo com o corpo – o próprio e o alheio - interfere nos cuidados de saúde, tanto na prevenção de doenças como no modo de lidar com o adoecimento. Considerando a atualidade, há que pensar nas peculiaridades que novos modos de comunicação e relações sociais marcados pelas novas tecnologias. O alcance da mídia, as informações mais frequentemente veiculadas, as formas e a intensidade da exposição do corpo, a publicidade que ao criar padrões estéticos cria, simultaneamente, demandas pelo consumo de bens diversos integram uma realidade que não pode ser deixada de lado. Citando Goldenberg:

O corpo e a moda são elementos fundamentais do estilo de vida, e a preocupação com a aparência é carregada de investimento social. Mulheres e alguns homens famosos... anunciam na grande imprensa e nos programas de televisão, as transformações que seus corpos sofreram nas mãos mágicas de cirurgiões plásticos, dermatologistas, pessoais trainers, nutricionistas e outros profissionais do rejuvenescimento e do embelezamento... O corpo torna-se, também capital, cercado de enormes investimentos (de tempo, de dinheiro dentre outros). O corpo “em forma” se apresenta como um sucesso pessoal[...] (2002: 7)

A convivência social estimula o desejo pelo corpo perfeito, fenômeno mais acentuado em algumas faixas etárias a ponto de podermos afirmar que a determinados grupos tem sido, praticamente, imposta uma forma física ideal; a imposição de padrões desde a infância e adolescência acaba por interferir na construção da auto imagem. O desejo de adequar-se aos padrões considerados mais atraentes (ou mais valorizados) é uma das principais causas da busca da atividade física visando, com a modificação da aparência pelo emagrecimento, ganho de massa muscular etc, a uma maior satisfação com a imagem corporal.

Alguns estudos têm se dedicado a investigar aspectos específicos da imagem corporal em diferentes contextos e populações. Problemas relacionados à aceitação da imagem e à avaliação do corpo parecem estar associados a alguns fatores tais como a relação com o conteúdo (e forma) das mensagens midiáticas, o pertencimento a certos grupos, experiências de aceitação ou discriminação e a opção por um determinado estilo de vida. A convivência com padrões e expectativas e a insistência em alcançá-los, acabam por gerar insatisfação com a própria aparência (CAFRI et al 2005). As experiências advindas da interação com outras pessoas integram o processo de descoberta do corpo e da formação da imagem corporal (FREITAS, 2008). Os modelos corporais valorizados socialmente são internalizados e a descoberta do corpo é marcada pela percepção do “mundo” (BARROS, 2005).

Para Gonçalo Tavares,

Esta procura da significação das coisas... remete-nos para a percepção como conceito chave da construção de uma realidade... A percepção funda e resulta ao mesmo tempo da imbricação entre o corpo e o mundo que necessita ser assumida na sua inteira extensão, pois a sua aceitação catapulta o corpo como meio único concretizador da intencionalidade. O corpo que é “veículo de ser no mundo” (2001:58 - 9)

Ainda sobre a intencionalidade, Tavares (2001) afirma que no corpo próprio, a percepção interpreta o mundo e o movimento não significa apenas o deslocamento de uma massa, “mas corresponde sempre a uma intenção. Movimento do corpo entendido como a forma de nos dirigirmos às coisas do mundo” (TAVARES, 2001:59). Se o corpo responde muitas vezes diferentemente do que seria considerado adequado em relação à demanda social, as respostas consideradas inadequadas podem configurar-se como tensão e sofrimento.

O corpo individual imerso no corpo social realiza trocas mais ou menos significativas e gratificantes.

O que vemos, atualmente, é uma espécie de economia que, mesmo com referência ao mercado das trocas simbólicas, tem como aspecto determinante o consumo:

A lógica solidária das trocas simbólicas não fundadas em uma economia que visa ao lucro, a todo custo, encontra-se afrontada pela “mercado-lógica” midiática que tem se estendido com sucesso para a maioria das relações sociais, inscrevendo-se no corpo e na pele de cada indivíduo das sociedades de consumo. Portanto, se no início o processo de racionalização e disciplinarização corporal estava relacionado a práticas e saberes religiosos, passando, logo após, para a administração estatal, hoje são o *marketing* e o mercado os novos senhores desta ministração.
(SABINO, 2002:151)

Ainda no sentido do consumo na administração do corpo com relação às práticas de saúde, observa-se que o indivíduo se torna, muitas vezes à sua revelia, consumidor de prescrições que o intimam a viver melhor - nem sempre pondo em primeiro plano o seu bem estar, mas com o objetivo de “dar aos outros provas tangíveis sobre sua capacidade de gerir seu corpo” (VILLAÇA, 2002 p 33).

Ao rejeitar a leitura do pensamento de Descartes segundo a qual o corpo - *res extensa* apenas complementava o ser inteligente, pensante - *res cogitans*, as ciências sociais e humanas tendem, atualmente, à optar pela ideia de indissociabilidade de mente e corpo, entendendo que mesmo a subjetividade é percebida por intermédio do corpo. Para Tavares (2001), o dualismo cartesiano não se compatibiliza com a experiência de estar no mundo, com a concepção fenomenológica.

Assim, podemos considerar que as concepções contemporâneas nos remetem a uma configuração inclinada para a ideia de uma totalidade do ser. Nesse contexto, Villaça (2009), ao referir-se à visão interacionista afirma que:

Por preocupar-se, de forma determinante, com a intercessão entre o dado corporal e as determinações sociais,... o corpo, habitualmente desconsiderado na tradição ocidental, vai ser chamado para marcar aquela que seria a diferença da cognição humana, deixando de ser o outro do pensamento ou força instintual ameaçadora para funcionar como elemento de regulação biológica indispensável. O teórico conexionista Damásio afirma que o cérebro pensa o corpo que lhe fornece conteúdos essenciais sobre o meio circundante. Pela mediação do corpo, as emoções participam da racionalidade rompendo com a dicotomia razão/emoção, característica da neurologia moderna. O autor critica, assim, o modelo computacionalista, que manteria a oposição ao corpo, e propõe um modelo cognitivo em que cérebro e corpo se imbricam, não havendo o controle de um sobre o outro. (p. 33)

A complexidade das visões sobre o corpo culminou em uma postura epistemológica multidisciplinar, interdisciplinar, transdisciplinar. Para Rodrigues (2005), o século XX foi atribuindo ao corpo um valor de objeto de estudo “em si” enquanto realidade multidisciplinar

em vez de soma de sistemas e funções (fisiologia) no qual atuam causas de doenças, visíveis nos tecidos e órgãos e apreendidas pela semiologia médica.

O corpo do século XIX é o corpo da Anatomia Patológica, dos mecanismos celulares e especificidades dos tecidos, funcionalidade dos órgãos, estudo das doenças, causas e intervenções terapêuticas – a Clínica (FOUCAULT, 1987). No século XX, o avanço das técnicas de estudo do corpo e do conhecimento de seus processos revela as Ciências da Vida (CANGUILHEM, 1988) que dão suporte à noção de normatividade. A normatividade nos fala do encontro com uma espécie de criatividade biológica ou criatividade da própria vida. Canguilhem (1988) nos remete ainda à experiência da doença como experiência de um corpo menos plástico, limitado, incapaz de criar novas normas que o capacitariam a adaptar-se a um novo estado, quer seja normal ou fisiológico (crescimento, desenvolvimento, envelhecimento) ou patológico (doença).

Com relação à complexidade que norteia a compreensão do corpo e dos seus possíveis significados na sociedade contemporânea, Rodrigues (2005) delinea os caminhos para o estudo do corpo que, mesmo considerado na sofisticação de seus mecanismos, em sua complexidade, compreende limitações que, por vezes, o revelam em sua insuficiência diante das exigências da sociedade contemporânea. Assim, Rodrigues sugere que o desenvolvimento tecnológico voltado para o desempenho do corpo teria como objetivo a superação de limites diante das demandas atuais.

Contemplar o corpo significa, hoje, avaliar suas limitações, potencialidades, interações com as novas biotecnologias, tecnologias da informação e avaliações de desempenho. É preciso considerar que a subjetivação se dá a partir de modos de estar no mundo, de experiências que implicam as dimensões física ou corporal, psíquica, cultural e histórica, constitutivas da existência humana, nesse sentido, deve-se atentar para os significados atribuídos pelos diversos coletivos ao corpo, à multiplicidade de modos como o corpo é caracterizado, definido e investido por saberes e poderes diversos (DAOLIO, 1995), A imagem corporal, a apreensão ou percepção que cada indivíduo tem do próprio corpo será vista a seguir.

3.2 Imagem Corporal e Insatisfação Corporal

Paul Schilder (1886-1940) foi um psiquiatra austríaco, psicanalista, pesquisador e autor de inúmeras contribuições visando à inclusão da teoria psicanalítica no tratamento dos

transtornos mentais. A principal contribuição de Schilder para o pensamento psicológico e médico é o conceito de imagem corporal.

Schilder combinou o conceito de Karl Wernicke (1848-1905) do *somatopsyche*, o modelo postural do corpo de Sir Henry Head (1861-1940) - proposta de um sistema “somatossensorial”, e a noção de Freud (de quem foi aluno) de que o ego é, principalmente, um ego corporal, para chegar à sua própria formulação do papel fundamental da imagem corporal na relação do homem com ele mesmo, com os outros e o mundo ao seu redor. Ao longo dos anos, escreveu uma série de trabalhos desenvolvendo tais formulações que culminaram em seu livro *A imagem e aparência do corpo humano* (1935). Nesta obra, Schilder propôs que todos têm um número potencialmente infinito de imagens corporais e explorou o papel das mudanças sofridas pela imagem corporal na esquizofrenia, com especial referência aos sentimentos de despersonalização.

Com relação à psicanálise, a despeito de suas ligações com os estudos freudianos, Schilder foi reconhecido como um analista pouco ortodoxo e tinha opinião divergente a de Freud em referência à teoria da unidade e ao inconsciente. Foi influenciado pela fenomenologia de Edmund Husserl (GAY, 1980:97).

Assim, Paul Schilder, a partir de diversas influências, definiu imagem corporal como “a figuração de nosso corpo formada em nossa mente” (1994:11), caracterizando-a como produto da relação entre aspectos fisiológicos, sociológicos e libidinais, relacionando os fenômenos à organização cerebral do esquema corporal, à influência do meio na produção da imagem corporal e às pulsões, emoções e fantasias. A percepção da imagem corporal é um dos aspectos determinantes na interação do indivíduo com o próprio corpo.

Para Paul Schilder (1935), a imagem corporal é também um produto social uma vez que os indivíduos integram coletivos e a própria imagem corporal está em relação com as imagens corporais dos outros, relação esta determinada pela proximidade emocional, espacial e social, pelo papel e valor atribuído ao outro. O desenvolvimento da imagem corporal estaria intimamente ligado à estruturação da identidade no seio de um grupo social.

Ainda com relação à concepção de Schilder, segundo Tavares,

O termo imagem corporal muitas vezes tem sido relacionado com a imagem visual do corpo. No entanto imagem aqui se refere à imagem ou representação mental, o que é bem mais abrangente do que a representação unicamente visual de um objeto. O conceito de imagem mental não está vinculado a uma modalidade sensorial específica, mas integra experiências afetivas, sociais e fisiológicas com múltiplas entradas sensoriais (tato, visão, propriocepção etc.).
(TAVARES, 2003: 34)

A imagem corporal é constituída durante toda a vida, transforma-se ao longo do tempo, integra sentimentos e conhecimentos. As experiências vividas modulam o comportamento e o relacionamento com o outro (CASH e PRUZINSKY, 1990). E, sendo a imagem corporal produzida tanto subjetivamente quanto coletivamente, o modo como se dão as relações nos diferentes grupos é um fator determinante da produção.

Como construto que guarda noções provenientes de várias teorias, sua complexidade demanda frequentemente estudos buscando melhor compreensão de questões tanto referentes aos aspectos ordinários sobre o corpo – tendo em vista que o contexto histórico, político, cultural é dinâmico - quanto de aspectos patológicos, como percepções alteradas do próprio corpo ou dismorfias. (GLEESON e FRITH, 2006).

Pode-se conjecturar que o desejo pelo corpo perfeito, observado atualmente em pessoas de diversos grupos etários e sociais, está relacionado à produção da imagem corporal, à auto avaliação e valorização da própria imagem. Considerando que o anseio por um corpo ideal tem sido observado em pessoas com problemas relativos à auto avaliação do corpo e à aceitação da imagem corporal, cabe dedicar-nos à noção de insatisfação corporal.

A imagem corporal (IC) possui dois componentes: o perceptivo, que corresponde às imagens construídas na mente, e o atitudinal, que engloba os pensamentos e sentimentos em relação ao corpo (SLADE, 1994). A insatisfação corporal é um componente da dimensão atitudinal da IC e define-se como a avaliação negativa do indivíduo com relação à sua aparência física (GARNER e GARFINKEL, 1981).

A insatisfação imagem corporal e a constante preocupação com as questões ligadas ao corpo, influenciadas por fatores socioculturais, seriam um dos principais motores para a busca de um tipo físico ideal. Atualmente nas sociedades ocidentais, sobretudo, “esse ideal parece encontrar no corpo uma forma de expressão privilegiada através da valorização da magreza, da boa forma e da saúde perfeita” (FERNANDES, 2012:63). Os ideais expressos no corpo ou impostos a ele associam-se tanto à saúde ou normalidade, quanto a padrões estéticos em uma sociedade em que a aceitação e valorização do indivíduo em certos grupos têm como requisito a aparência – tamanho, peso e forma corporal (SILVA e LANGE, 2010).

A busca pela aceitação em determinados meios (ligados ao trabalho, ao lazer etc) leva os indivíduos a esforçarem-se por atender aos requisitos considerados desejáveis. O convívio com a valorização, na sociedade contemporânea, da “cultura do corpo magro” está associado ao desenvolvimento de distúrbios alimentares e transtornos psiquiátricos tais como ansiedade e depressão (DAVIS e COWLES, 1991; ALVES et al., 2009). Têm se tornado cada mais

frequentes estudos científicos que buscam, sobretudo em adolescentes e jovens, a associação entre comportamento suicida e de auto mutilação e a insatisfação corporal.

A dificuldade na associação entre a insatisfação corporal (como fator isolado) e quadros psicopatológicos diversos está, entre outros aspectos, no fato de que o estilo de vida inadequado, por si só, acarreta efeitos negativos sobre a saúde física e mental (FERREIRA, TUFIK e MELLO, 2001). É possível que estudos sobre a relação entre fatores diversos contribuam para o entendimento de fenômenos como as dismorfias e transtornos alimentares, e ajudem o campo da saúde na busca de estímulos que contribuam para a adequação da correspondência entre a imagem corporal e o corpo real, item de grande importância tanto para a saúde mental quanto física, bem como para a opção por hábitos de vida mais saudáveis. Nesse sentido, ressalta-se que faz-se necessário o incentivo à produção de conhecimento capaz de subsidiar práticas de prevenção e atenção multiprofissional na medida em que as necessidades se manifestem (FERRARI, et al., 2012).

3.3 Imagem corporal, insatisfação corporal e prática de atividades físicas em universitários

O ingresso na universidade é marcado por modificações em aspectos da vida diária, com impacto no comportamento e hábitos dos estudantes (CARVALHO, CASTRO e FERREIRA in MORGADO et al, 2014). Para Reason, Terenzini e Domingo (2007) durante o primeiro ano do curso de graduação, os alunos, na medida em que se adaptam à condição de universitários, desenvolvem um estilo de vida que produz repercussões na saúde, na qualidade das relações interpessoais estabelecidas, no êxito acadêmico e profissional. Almeida e Soares (2004) referem quatro domínios nos quais fatores diversos incidem: o domínio acadêmico, o social, o pessoal e o vocacional. Destaca-se a importância do domínio pessoal que diz respeito ao autoconhecimento, à produção de identidade, ao desenvolvimento da autoestima e de uma visão de mundo própria. Nesta perspectiva, o desenvolvimento pessoal adquire importância significativa na adaptação dos jovens à vida acadêmica (TING E ROBINSON, 1998) e, futuramente, à vida profissional.

A imagem corporal, como visto, é a representação mental do indivíduo sobre seu corpo e influencia percepções, impulsos, atitudes e comportamentos. A produção da imagem corporal relaciona-se com o desenvolvimento da identidade e é influenciada por aspectos orgânicos, psíquicos e sociais (TAVARES, 2003). A percepção do peso corporal é um aspecto constituinte da imagem corporal e reflete a satisfação e as preocupações relativas à própria aparência. Sofre a influência dos padrões socioculturais (TESSMER et al., 2006).

À insatisfação corporal associam-se fatores sociais, culturais antropométricos, percepções e preocupações dos pais sobre o estado nutricional dos filhos, a pressão da cultura dominante nos ambientes e grupos frequentados, padrões veiculados nos meios de comunicação e redes sociais. Na sociedade contemporânea, a mídia contribui para a disseminação de ideais de perfeição corporal segundo a qual, entre mulheres por exemplo, a magreza identifica-se a qualidades como competência e sucesso, enquanto a obesidade está associada a sentimentos de autopiedade e a um imaginário de preguiça, menor poder de decisão e qualidade de vida (PEREIRA et al., 2009).

Segundo Miranda et al. (2011), “a insatisfação corporal pode ser definida como um incômodo que o indivíduo vivencia em relação aos aspectos de sua aparência física.” Nas últimas décadas, as investigações sobre a insatisfação corporal teriam se intensificado dada à relação observada com distúrbios alimentares, comportamentais, transtornos mentais e suicídio, sobretudo em adolescentes e adultos jovens. Para os autores citados, este sentimento negativo com a imagem corporal se intensificaria na adolescência em função das transformações ocorridas a partir da puberdade. Pode-se pensar ainda, nessa faixa etária, em uma maior suscetibilidade “aos padrões de beleza ofertados pela mídia, com a valorização de formas físicas supostamente ideais” (MIRANDA et al., 2011).

A proximidade ou a justaposição entre adolescência e período de ingresso na vida universitária, sugere a similitude dos fatores envolvidos na produção da imagem corporal e insatisfação corporal na adolescência e na população de estudo. Assim justificar-se-ia a utilização de dados coletados entre adolescentes para a população de universitários.

A insatisfação corporal pode acometer indivíduos aparentemente saudáveis ou considerados normais do ponto de vista físico e psicológico (OLIVEIRA et al, 2004). Como vimos, o meio sociocultural é, com frequência, determinante no desenvolvimento de distorções da imagem corporal (KAKESHITA e ALMEIDA, 2006).

Em se tratando da formação profissional em Educação Física prevalecem os aspectos fisiológicos, a funcionalidade do corpo. Há, no entanto, outros aspectos que não deveriam ser desconsiderados. De acordo com Daolio (1995), além da dimensão física, há um conjunto de significados que cada sociedade inscreve nos corpos e que o caracterizam de maneiras diferentes. Outro aspecto a ser considerado é a subjetividade dos indivíduos: traços psíquicos, afetos, emoções. Pensando o educador físico como profissional de saúde, é preciso recorrer tanto à definição de saúde pós Reforma Sanitária expressa na Constituição Federal de 1988 (CF88, Artigo 196), quanto no Sistema Único de Saúde (SUS), seus princípios e diretrizes, dentre esses a integralidade.

Há diversas razões para nos esforçarmos por apreender integralmente a pessoa nas ações de saúde. Segundo Tavares (2003), algumas vezes o corpo responde diferentemente do modo considerado adequado em relação à demanda social, gerando sofrimento. O reconhecimento desse fato e aspectos envolvidos é necessário à compreensão dos sentimentos e atitudes que acabam por configurar as demandas na prática profissional do educador físico.

Na busca de uma atenção integral, interagem com as ciências biológicas e disciplinas da área de saúde conceitos e teorias provenientes das ciências humanas e sociais que vão subsidiar os constructos ‘imagem corporal’ e ‘insatisfação corporal’.

Com relação às escalas e outros modos de avaliar ou aferir os diversos constructos, Krawczyk et al. (2012) orientam respeitar pontos referentes à especificidade da pesquisa e abordagem, os componentes da dimensão atitudinal (afetivo, cognitivo e comportamental), as questões relacionadas ao sexo e características sociodemográficas e, finalmente, a distinção entre “medidas de estado” que focam em constructos que se alteram rapidamente no tempo e “medidas de traço”, voltadas para constructos mais estáveis.

Tavares e Campana (2009), com base em um levantamento de estudos e pesquisas relacionados ao tema, observaram que as primeiras pesquisas em Imagem Corporal ocorreram nos primeiros anos do século XX e foram desenvolvidas por meio de investigações sobre as sensações de pacientes com problemas neurológicos, com o objetivo de registrar cientificamente as alterações da representação do corpo. Com o passar do tempo, a pesquisa envolvendo a imagem corporal deixa de ter como objeto apenas as condições patológicas.

Atualmente, são realizados estudos exploratórios e experimentais em indivíduos sadios visando investigar padrões de normalidade e a influência de intervenções específicas.

Os métodos que avaliam a dimensão perceptiva da Imagem Corporal permitem estudar a estima relacionada ao tamanho e a forma do corpo, sendo avaliadas a imagem visual do sujeito, a memória visual que o sujeito tem de seu tamanho e suas proporções e a reconstrução dessa imagem a partir de sensações e impressões. Ao buscar compreender tais concepções avaliativas da imagem corporal, entende-se que não se trata apenas da capacidade de ver o corpo, mas que a percepção do corpo é amplamente influenciada pelas atitudes e tendências cognitivas do sujeito ao avaliar seu tamanho e forma corporal (TAVARES e CAMPANA, 2009).

Esses conceitos e questões metodológicas relacionadas à avaliação perceptiva orientaram a criação de inúmeros instrumentos para avaliar a imagem corporal. Inicialmente o foco estava na satisfação com a aparência física. A partir dos anos 1990 foram criados instrumentos voltados para o estudo dos distúrbios relativos à Imagem Corporal; tais

distúrbios acontecem em duas dimensões, na percepção e na atitude – dimensões perceptiva e atitudinal.

A dimensão atitudinal possui quatro componentes. A “Insatisfação geral subjetiva” refere-se ao nível de insatisfação que uma pessoa tem em relação à sua aparência como um todo. O “componente afetivo” refere-se às emoções relacionadas à insatisfação com a aparência, como vergonha, ansiedade e desconforto. O “cognitivo” está relacionado a pensamentos e crenças distorcidas acerca do próprio corpo. E, finalmente, o componente “comportamental” que inclui comportamentos como checagem repetitiva do próprio corpo e evitação de situações de exposição

Para a avaliação da insatisfação corporal os pesquisadores utilizam escalas de figuras e entrevistas. Com relação às escalas de figuras, embora esses instrumentos apontem satisfação ou insatisfação corporal pela distância entre a figura real e a ideal, não é possível determinar o quanto a discrepância entre a figura ideal reflete a acurácia ou distorção da percepção do tamanho e forma do corpo, não permitindo avaliar os componentes sensoriais (ou perceptivos) da imagem corporal. Daí a afirmação de que a insatisfação corporal e as alterações na percepção do corpo são condições distintas, dão base a constructos distintos e podem não ocorrer concomitantemente.

No que diz respeito à avaliação da insatisfação, outra escala utilizada é a Escala de Silhuetas de Stunkard (SCAGLIUSI et al., 2005 *apud* TAVARES, 2009)

Também é possível pesquisar a satisfação e as preocupações com a forma do corpo por meio de questionários autoaplicáveis. Existem sete questionários traduzidos, adaptados e validados no Brasil. Nesse estudo foi utilizado o Body Shape Questionnaire (BSQ), originalmente elaborado por Cooper et al. em 1987 e adaptado em uma versão final brasileira (Di PIETRO, 2001).

A produção da Imagem Corporal se dá na medida em que o indivíduo adquire a consciência do próprio corpo ou uma identidade corporal (TAVARES, 2003). O primeiro contato com essa construção se dá na relação com a mãe ou com o cuidador da criança nos primeiros meses de vida. O corpo da criança pequena é experimentado, sobretudo, pelo modo como é cuidado, por manifestações de afeto tornadas percepções sensoriais enquanto é aceito e acolhido pelo outro: assim surgiriam os primeiros registros mentais da percepção corporal

(CAMPANA e TAVARES, 2009). A partir dos dois anos de idade, as crianças começam a perceber o próprio reflexo no espelho e a representação de sua imagem começa a fazer mais sentido. A visão do próprio corpo refletido contribuiria para o entendimento de como os outros o percebem (CASTILHO, 2001; DAVISON e BIRCH, 2001).

Estudos referem que crianças entre 7 e 11 anos de idade demonstram já terem adquirido as noções de magreza e gordura, a partir da própria experiência corporal em relação com o que é culturalmente valorizado. Uma vez tendo elegido para si um padrão, passam a demonstrar preocupação com a imagem corporal (CASH e PRUZINSKY, 1990; CASTILHO, 2001; FERNANDES, 2007; DAMIANO, et al., 2015).

O início da adolescência tem sido descrito como um período crítico para o desenvolvimento da insatisfação corporal (RICCIARDELLI e MCCABE, 2001; PAXTON, et al., 2006). Nessa fase, tanto as transformações físicas quanto as experiências vividas são intensas e deverão afetar sua IC (EIZIRIK, et al., 2001; EISENSTEIN, 2005; CASTRO, et al., 2010). Entre os 10.926 estudantes brasileiros com 13 a 17 anos de idade que participaram da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE-2015), cerca de 80% consideram a própria IC importante ou muito importante (IBGE, 2016). Entre 11,6% e 23,3% dos adolescentes dos sexos masculino e feminino, respectivamente, mostraram-se insatisfeitos com seu corpo. As meninas foram mais propensas a se acharem mais gordas, enquanto os meninos desejavam ser mais fortes e musculosos (IBGE, 2016). Quando buscamos conhecer a magnitude da insatisfação corporal em adolescentes, encontramos prevalências que variam de 11 a 70% (WICHSTROM e PEDERSEN, 2001; SCHERER, et al., 2010; FIDELIX, et al., 2011; AZEVEDO, et al., 2012; FORTES L de, et al., 2014; MIRANDA, et al., 2014).

Souza e Alvarenga (2016) fizeram uma revisão de literatura incluindo 36 estudos internacionais e 40 estudos nacionais abordando o tema “avaliação da insatisfação corporal entre estudantes universitários”.

Dada a diversidade de instrumentos utilizados para mensurar a insatisfação corporal, a comparação entre estudos torna-se difícil. Alguns artigos apontam que a insatisfação corporal pode existir ainda que o indivíduo esteja na faixa de IMC considerada eutrófica ou adequada para a idade (BRANCO, et al., 2006; PINHEIRO e GIUGLIANI, 2006; FIDELIX, et al., 2011). A diferença entre os sexos também tem sido evidenciada, com a insatisfação afetando mais fortemente o sexo feminino do que o sexo masculino (THOMPSON, et al., 1999; RICCIARDELLI, et al., 2003; PINHEIRO e GIUGLIANI, 2006; EIDSDOTTIR, et al., 2014; MENDONÇA, et al., 2014).

As mulheres parecem ser mais afetadas por um ideal de corpo magro, enquanto os homens buscam aumentar a massa corporal magra ou desenvolver os músculos. Enquanto a

insatisfação corporal tende a aumentar na medida em que a adolescência progride, um achado interessante no estudo de Eisenberg et al. (2006), foi o resultado do aumento da satisfação corporal nas jovens adultas. A hipótese sugerida por esses pesquisadores foi que, com o término da adolescência, as meninas afastam-se do ambiente social no qual estavam contidas e, conseqüentemente, da pressão e provocação dos amigos da escola e familiares. Essa mudança também, ainda segundo os autores, pode ser creditada à maturidade e desenvolvimento da carreira, ou ambientes educacionais que propiciam maior reconhecimento de que o corpo representa “um” no conjunto de atributos pessoais, e que outras características podem ser igualmente importantes para a produção da imagem corporal.

Trazendo os achados para a realidade brasileira, e considerando o alto nível de insatisfação corporal entre universitários, devemos refletir acerca dos diferentes papéis sociais atribuídos aos indivíduos com o final da adolescência aos 18 ou 19 anos nas diferentes culturas. É preciso observar as variações do papel social atribuído ao indivíduo que ingressou no nível superior ou graduação no Brasil com relação à condição social de estudantes em situação semelhante, na mesma faixa etária, em outros países. Há fatores como a dependência econômica, social e afetiva que variam: estudantes universitários brasileiros, muitas vezes, continuam morando com os pais ou grupo familiar e mantêm a dependência econômica, inclusive do ponto de vista jurídico-legal.

3.4 Nível de Atividade Física

O Nível de Atividade Física (NAF) constitui uma medida simples do gasto energético global, também definida como a razão entre a energia que gastamos por dia e a energia que gastaríamos em repouso (LIEBERMAN, 2015). O nível metabólico está relacionado a fatores genéticos, mas também sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos. Das escolhas feitas decorrem os benefícios derivados do modo de vida adotado por cada indivíduo. (NAHAS, 2006).

A Revolução Industrial alterou expressivamente a quantidade de atividade física que as pessoas praticam durante a jornada de trabalho. A evolução tecnológica tornou as tarefas menos dispendiosas em termos de gasto energético ao alterar os níveis de atividade física diária. Se com a primeira Revolução Industrial a principal atividade nas fábricas é a têxtil, atualmente, com as atividades laborais, que passam a envolver tecnologia cada vez mais sofisticada, mais pessoas passam mais tempo sentadas. Isso ocorreu porque a maior mecanização da indústria acaba por reduzir a porcentagem de empregos em atividades

secundárias e aumenta o número de trabalhadores no nível terciário, com empregos que envolvem serviços, informação e pesquisa (LIEBERMAN, 2015).

Sabe-se que ficar em pé implica um gasto calórico de 7% a 8% maior que a posição sentado, e o gasto calórico aumenta se a pessoa se move com frequência. O uso cotidiano de veículos motorizados como meio de transporte, de escadas rolantes e elevadores como formas de deslocamento reduzem significativamente o consumo energético diário. É acrescido a isso o fato de que atualmente muitas pessoas trabalham sentadas, em tempo de tela, digitando ou lendo e ao telefone. Somado a isto, os inúmeros inventos tecnológicos, tais como eletrodomésticos de todos os tipos e controles remotos reduzem a quantidade de energia que gastamos para viver; isto é, reduzem o nível de atividade física que fazemos. Pode-se dizer que “industrializamos até os exercícios: mais pessoas auferem prazer vendo atletas profissionais competindo em esportes exibidos pela televisão do que se exercitando elas mesmas” (LIEBERMAN, 2015: 242).

Sob o ponto de vista da saúde, a prática de atividades físicas caminha junto ao conceito de qualidade de vida, sobretudo no que tange aos benefícios para o organismo. Além disso, dos benefícios orgânicos, segundo diversos autores (VARGAS e PIRES, 2015), indivíduos praticantes de desportos mostram-se emocionalmente mais equilibrados e expressam-se com maior grau de satisfação durante os estímulos sociais. Assim, a atividade desportiva constitui um elemento vital para a saúde e o bem-estar dos indivíduos, e seus benefícios alcançam patamares que ultrapassam os proporcionados pela medicina, funcionando como fator de proteção para numerosas enfermidades, ao mesmo tempo que estimulam hábitos saudáveis tais como a adesão a dietas balanceadas, e o estímulo, pelo bem estar produzido, à regularidade da prática desportiva.

A atividade física é considerada, portanto, dentre outras dimensões do estilo de vida das pessoas, um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida da população (NAHAS, 2001). Com a multiplicação dos estudos evidenciando os pontos positivos da prática regular de atividade física, órgãos governamentais em todos os níveis passam a implementar programas de promoção da saúde como o Agita Brasil em 2001 (MS), seguido do dia Mundial da Saúde, em 2002 e o Agita Mundo pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que propôs ainda a implementação da Estratégia Global para Dieta, Atividade Física e Saúde (VILARTA, 2007).

Atualmente, a atividade física está associada a um melhor padrão de saúde e a maior longevidade. Vilarta (2007), no entanto, refere que estudos epidemiológicos indicam que grande parcela da população não atinge as recomendações atuais quanto à prática de

atividades físicas. Os estudos relacionados à ocupação no tempo de lazer apontam prevalências também elevadas de opção que não envolvem a prática de exercícios físicos. Com isso o sedentarismo aparece como importante fator determinante de agravos à saúde, entre os fatores multicausais de risco, estando associado às doenças crônicas não transmissíveis. Desta forma, a prática adequada e regular de atividade física aparece como um dos itens a ser observado como fazendo frente ao risco de adoecimento (MANTOVI e FORTI in VILARTA, 2007).

Estudos também apontam que o sedentarismo ou inatividade física, juntamente com o tabagismo e a alimentação inadequada, são fatores de risco associados ao comportamento individual que podem comprometer a saúde, pressupondo aumento substancial no risco de desenvolver ou agravar doenças, tais como cardiopatias, câncer, hipertensão, diabetes melito e obesidade (BERTO, CARVALHAES e MOURA, 2010).

É necessário refletir acerca dessas questões que envolvem a relação entre a saúde e a atividade de acordo com as políticas de promoção da saúde, as ações relacionadas à prevenção, redução de danos, tratamento e reabilitação, estimulando a adoção de um estilo de vida saudável, visando à redução de fatores de risco à saúde comuns às principais enfermidades não transmissíveis.

Considerando que a inatividade física é um desses fatores de risco comuns, modificáveis, deve-se promover ações associadas aos serviços promotores de saúde, voltadas para grupos específicos, estimulando a prática corporal e a atividade física, tornando-as atraentes. Além disso, não desconhecemos a importância de políticas intersetoriais facilitando a adesão à prática de atividades físicas por meio da criação de espaços propícios a tal fim, à presença, em tais espaços de profissionais capacitados a orientar os exercícios físicos a serem realizados por diferentes grupos (sexo, faixa etária, estado de saúde etc.).

A atividade física ou corporal integra o conjunto de ações para a redução das enfermidades não transmissíveis e contribui para um estilo de vida saudável, mais ativo e bem estar global. A Portaria nº 2.446, de 11 de novembro de 2014 que redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), no Art. 3º, inciso II, indica um dos valores fundantes da atividade física para a saúde das pessoas. Utilizamos o texto da Portaria para subsidiar a relação entre a prática de atividade física e o constructo da imagem corporal considerando que

II. a felicidade, enquanto autopercepção de satisfação, construída nas relações entre sujeitos e coletivos, que contribui na capacidade de decidir como aproveitar a vida e como se tornar ator partícipe na construção de projetos e intervenções comuns para superar dificuldades individuais e coletivas a partir do reconhecimento de potencialidades (BRASIL, 2014).

Entende-se que as práticas corporais e a atividade física influenciam ou interferem nas condições e determinações da saúde. Referimo-nos ao Art. 10, incisos III, IV e V como temas prioritários da PNPS, evidenciados pelas ações de promoção da saúde realizadas e compatíveis com o Plano Nacional de Saúde

- III. ...práticas corporais e atividades físicas, que compreende promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos, danças populares, dentre outras práticas;
 - IV - enfrentamento do uso do tabaco e seus derivados, que compreende promover, articular e mobilizar ações para redução e controle do uso do tabaco, incluindo ações educativas, legislativas, econômicas, ambientais, culturais e sociais;
 - V - enfrentamento do uso abusivo de álcool e outras drogas, que compreende promover, articular e mobilizar ações para redução do consumo abusivo de álcool e outras drogas, com a corresponsabilização e autonomia da população, incluindo ações educativas, legislativas, econômicas, ambientais, culturais e sociais.
- (BRASIL, 2014)

Esses fatores (inatividade física, tabagismo, uso de bebida alcoólica) foram investigados no referido estudo por meio de questionário auto preenchido. O abuso de álcool é alvo de preocupação no tocante ao modo de vida e oportunidades festivas dos universitários, considerando a frequência e a diversidade de eventos como as ‘chopadas’ e bailes universitários que acontecem no Campus e seu entorno.

Um estudo realizado por Astin (1999) refere que quanto a participação do aluno no ambiente universitário, melhora o envolvimento acadêmico e em esforços educativos e é maior a probabilidade de o estudante persistir e ser bem sucedido na universidade (Gatz e Hirt, 2000). As formas de sociabilidade, as relações entre os alunos e o envolvimento nas atividades extracurriculares podem contribuir para o desempenho dos alunos na universidade (TINO, 1993). Esse envolvimento ou integração acadêmica e social encontra-se estreitamente ligado ao estilo de vida ou comportamento do estudante, mais especificamente à forma de ocupar o tempo livre ou de lazer.

Destaca-se, que neste estudo buscou-se saber como os universitários aproveitam o tempo para além de sala de aula com vistas às possíveis ações de promoção da saúde voltada à população investigada na forma de atividades físicas integrativas e de cunho sociocultural em prol da saúde e educação dos mesmos.

A Organização Mundial de Saúde estima que cerca de 17% da população mundial não pratica qualquer atividade física e aproximadamente 60% não conseguem atingir o critério mínimo (2,5 horas ou 150 minutos por semana) para ser considerado fisicamente ativo (WHO, 2008). De acordo com dados mais recentes disponíveis, o volume recomendado de atividade física é de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade leve ou moderada, ou pelo menos 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa (WHO, 2011). Em estudo de coleta de dados autorreferidos, a inatividade física atinge 14,0% da população adulta brasileira, sendo 14,1% dos homens e 13,9% das mulheres (Vigitel, 2011).

Dentre os fatores associados à redução da obesidade e o sobrepeso, a prática de atividade física tem recebido expressivo destaque na literatura (BLAIR, MANSON E PAFFENBARGER, 2009). Em revisão sistemática Wareham, Van Sheijs e Ekeland (2005) analisaram estudos relativos à prática da atividade física e prevenção da obesidade e consideraram que ainda há algumas inconsistências. Os autores indicam maior necessidade de ensaios clínicos randomizados e estudos de coorte prospectivos na busca de resultados conclusivos.

Estudos apontam que, entre os motivos para a prática de atividade física estão saúde, aptidão física, disposição, atratividade e harmonia (FERMINO, PEZZINI e REIS, 2010). É necessário desenvolver mais estudos relacionando a atividade física com os aspectos citados, assim como investigar fatores associados à insatisfação corporal, tais como o nível de atividade física e características sociodemográficas.

A insatisfação corporal poderia ser vista como uma das razões que levam os indivíduos à prática de atividade física, mas pode também ser um fator de impedimento devido à preocupação de mostrar o corpo em roupas esportivas/fitness (GROGAN, 2006; MIRANDA et al, 2010).

Dada à escassez de trabalhos que avaliam o nível de atividade física – NAF na população acadêmica, assim como a falta de estudos que utilizam o questionário internacional de atividade física - IPAQ nessa população, este estudo busca caracterizar o NAF entre estudantes universitários dos cursos referidos por meio do IPAQ. Somados aos recentes estudos que representam a necessidade de investigar questões relacionadas ao NAF de

diferentes populações como a de universitários, é importante verificar se o nível de insatisfação corporal influencia o modo como os jovens universitários se percebem com relação ao IMC por meio de peso e estatura autorreferidos, e buscar também expressiva atenção às alterações marcantes na aparência e saúde que ocorrem durante a vida, na relação dos indivíduos com o seu corpo, respeitando aspectos cotidianos, tais como vivências corporais e as relações com o mundo (GLEESON e FRITH, 2006).

Para avaliar o nível de atividade física (NAF) recomenda-se o questionário internacional de atividade física (IPAQ- versão curta ou longa) por ser um instrumento com coeficientes de validade e reprodutibilidade similares a de outros instrumentos. Para este estudo foi utilizada a versão curta, por apresentar a vantagem de ser a forma mais prática, rápida e possibilitar levantamentos em grupos populacionais. No Brasil, os resultados provenientes dos estudos indicaram que o IPAQ é um instrumento com boa estabilidade de medidas e precisão aceitável para estudos epidemiológicos com brasileiros, quer se trate de adultos jovens, de pessoas de meia-idade ou mulheres idosas (MATSUDO et al, 2001; BENEDETTI, et al. 2007).

No que diz respeito à Classificação segundo o IPAQ, as perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário.

A Classificação e orientação do IPAQ divide e conceitua as categorias em:

- **Sedentário** – Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana;
- **Insuficientemente Ativo** – Consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos.

Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades. Essa categoria divide-se em dois grupos:

- **Insuficientemente Ativo A** – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência – 5 dias/semana e duração – 150 minutos/semana;
- **Insuficientemente Ativo B** – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A;
- **ativos** cumprem as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3

dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana. E os muito ativos: a) AF vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

3.5 Vida Universitária – estudos relacionados à imagem corporal, estilo de vida e variáveis sociodemográficas

Nesse contexto, passaremos a referir, resumidamente, estudos que investigaram a imagem corporal de estudantes universitários e as relações consigo, com os outros e com o ambiente.

Fior (2008) realizou uma pesquisa sobre relação social e vida acadêmica de 1.070 universitários do estado de Minas Gerais. A autora identificou que experiências diretamente relacionadas a conteúdos acadêmicos, como monitorias e estudos em grupo estão associadas de maneira positiva ao sucesso acadêmico dos estudantes de forma geral. Contudo, também existem atividades que são relacionadas negativamente com o aproveitamento cognitivo dos universitários, considerando principalmente o tempo dedicado às ocupações ou atividades sociais. Ainda nessa perspectiva, vale referir o levantamento epidemiológico realizado por Carlini et al. (2002), especificamente quanto ao uso do álcool. O consumo de álcool em algum momento da vida nas 107 maiores cidades do país foi de 68,7%.

No Brasil, o uso de álcool foi maior para o sexo masculino (77,3%) quando comparado ao feminino (60,6%). O levantamento foi realizado no período de setembro a dezembro de 2001, em cidades com população superior a 200.000 habitantes, sendo incluídas todas as capitais brasileiras, totalizando 47.045.907 habitantes.

No que diz respeito ao ingresso na universidade, Vieira et al (2002), em seu estudo com recém-ingressos em uma universidade pública brasileira, apontou que 73,5% dos ingressantes consumiam bebida alcoólica, 57,0% não realizavam atividade física, 7,0% fumavam e 58,7% apresentavam percentual de gordura corporal elevado, 78% dos estudantes que não moravam com os pais estavam vivenciando pela primeira vez essa experiência.

Bosi, et al. (2006), objetivando identificar a percepção corporal entre 193 estudantes de nutrição no município do Rio de Janeiro, com média de idade 20,9 anos (± 2), utilizou-se o Body Shape Questionnaire (BSQ) obtendo uma prevalência de distorção grave da imagem corporal de 6,2% (IC 95%) e o escore médio de 81,2 pontos ($\pm 33,6$),

indicando preocupação leve com a imagem corporal com significativa associação entre BSQ moderado ou grave e insatisfação com o peso ($p < 0,001$). Segundo os autores, os resultados evidenciaram que a idealização do corpo magro prevalece acompanhado pelo desejo de atender aos padrões sociais impostos.

No tocante ao NAF, estudos citam os benefícios da atividade física para a saúde. Esses benefícios incluem o conhecimento, percepção, limites e potencialidades do seu próprio corpo; aumento da capacidade intelectual; aumento do metabolismo em repouso; redução da gordura corporal e ajuste da ‘regulagem cerebral’ do peso corporal para níveis mais baixos; diminuição da massa gorda e manutenção ou aumento da massa muscular, entre outros (BRASIL, 2006).

Em tempos atuais, tornam-se necessários mais estudos que verifiquem a influência da atividade física e do estado nutricional sobre a insatisfação corporal em jovens adultos (FERREIRA et al, 2011), ressaltando-se que a população universitária tem apresentado baixo nível de atividade física (SILVA et al, 2007).

Estudos que avaliaram a insatisfação corporal e o nível de atividade física de universitários de ambos os sexos não identificaram associação significativa entre as variáveis (MIRANDA et al, 2010). Pelegrini e Petroski (2009), ao investigarem essas variáveis entre adolescentes de ambos os sexos, encontraram resultados similares aos de Miranda (2010). Portanto, ainda não há uma resposta conclusiva da literatura sobre a influência da prática de atividade física na imagem corporal.

Alvarenga et al (2010), ao investigarem a insatisfação corporal de 2.402 mulheres de diferentes regiões do Brasil, os resultados apontaram que 64,4% das universitárias tem o IMC menor do que o atual. Quanto ao desejo de aumentar ou diminuir o peso corporal, o estudo realizado por Zenith et al (2012) com 111 adultos de ambos os sexos, participantes de um programa academia, teve como objetivo avaliar a percepção e satisfação com a imagem corporal por meio da escala de silhuetas proposta por Kakeshita. Esse trabalho apontou que tanto as mulheres quanto os homens prefeririam estar pesando bem menos, pois 92% gostariam de ter um peso menor que o atual e apenas 8% gostariam de aumentar o seu respectivo tamanho, ressaltando que apenas 25% da amostra conseguiu classificar de forma correta a silhueta atual.

Sarhan et al.(2015), objetivando avaliar a percepção da imagem corporal e as atitudes alimentares de 100 estudantes das áreas de saúde e humanas de uma universidade do município de São Paulo, utilizaram para a avaliação da imagem corporal a escala de silhuetas (KAKESHITA et al., 2009) e os resultados apresentaram 81% de insatisfação da imagem

corporal, sendo a distribuição percentual segundo o desejo de diminuir o tamanho corporal igual em ambas as áreas e desejo de aumentar o tamanho corporal maior no curso de educação física ($p < 0,05$). Houve destaque para a superestimação do tamanho do corpo, independente do curso ou da área de estudo.

Uma revisão realizada por Souza e Alvarenga (2016), incluindo estudos internacionais ($n=36$) e nacionais ($n=40$) sobre avaliação da insatisfação corporal exclusivamente entre estudantes universitários teve o objetivo de caracterizar a insatisfação corporal dos mesmos. Para nosso estudo, interessa ressaltar os levantamentos nacionais relacionados ao tema em questão. A insatisfação corporal foi avaliada, principalmente, por meio de escalas de silhuetas e ou questionários. Os estudos nacionais apontaram que a insatisfação é comum entre os universitários com uma amplitude de 8,3% a 87% em ambos os sexos e os fatores relacionados à essa insatisfação foram a exposição à mídia e redes sociais, o período menstrual e a baixa autoestima. As autoras supracitadas também concluíram que a expressiva amplitude da insatisfação encontrada está associada ao sexo, aos instrumentos e métodos utilizados. As autoras referem ainda que a padronização na avaliação desse constructo é necessária no sentido de chegar a uma melhor compreensão do problema.

Importa destacar que dos 40 estudos nacionais, 18 utilizaram o BSQ (9 somente para mulheres e 9 para ambos os sexos), sendo que desses 18, 14 aplicaram exclusivamente esse instrumento. Apenas dois estudos utilizaram o BSQ com a escala de silhuetas brasileiras (ambos estudos para homens e mulheres) e dois com outros instrumentos (um, BCQ e MBCQ e outro, BFS).

Martins et al (2012) investigaram 865 universitários objetivando analisar a insatisfação corporal e verificar a associação com o estado nutricional e variáveis sociodemográfica. Para avaliação da IC, utilizaram a escala de Stunkard, Sorenson e Schulsinger (1983), encontraram a prevalência de insatisfação corporal de 77,9% e as variáveis associadas a este desfecho foram sexo e estado nutricional (avaliado pelo IMC com base em dados autorreferidos). Universitários com excesso de peso demonstraram maior desejo de reduzir o peso corporal e aqueles com baixo peso apresentaram mais chance de desejar aumentar o IMC.

Rech et al. (2010), ao analisarem a imagem corporal (IC) também através da Escala de Stunkard et al(1983), e associarem a IC com indicadores sociodemográficos, estado nutricional e nível de atividade física (Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ) de 294 universitários dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, encontraram uma prevalência de insatisfação corporal de 61% nos homens e 61,4% nas

mulheres. Entre os homens houve a tendência (66,7%) a desejarem uma silhueta maior do que a atual e a maioria era de fisicamente ativos. Nesse estudo também foi possível encontrar associação da percepção da IC com o estado nutricional e o sexo.

Silva et al. (2011) investigaram alguns fatores associados à percepção da imagem corporal em 230 estudantes de educação física e apontaram prevalências de insatisfação corporal de ambos os sexos (62,8% para o masculino e 67% para o feminino). Os homens apresentaram insatisfação pela magreza enquanto as mulheres insatisfação pelo excesso de peso.

Em 2008, Coqueiro et al. investigaram a insatisfação corporal associada com o estado nutricional de 256 universitários de ambos os sexos, utilizando a escala de silhuetas de Stunkard (1983). Os resultados demonstraram que 78,8% dos universitários estavam insatisfeitos com a imagem corporal, 49,2% apresentavam desejo de reduzir o tamanho da silhueta e 26,6% desejavam aumentar. O grupo investigado era composto por estudantes de diferentes cursos, matriculados na disciplina optativa Educação Física Curricular.

Bosi et al. (2008), buscando investigar a prevalência de comportamentos alimentares anormais e a insatisfação corporal em 191 universitárias de Educação Física de uma universidade pública do município do Rio de Janeiro, utilizaram os questionários Bulimic Investigatory Test Edinburgh (BITE), Eating Attitudes Test (EAT-26) e o Body Shape Questionnaire (BSQ). Os resultados apontaram uma associação significativa entre o BSQ e a insatisfação com o peso. As alunas desejavam diminuir o peso em média em 2,2 kg (DP= 3,8), ressaltando que apresentaram IMC normal (média de 21,3 Kg/m² e DP= 2,1). Nessa avaliação o questionário tinha a intenção de estudar a estimativa do tamanho corporal e os sentimentos em relação ao corpo, insatisfação e desvalorização da forma física (CORDÁS e NEVES, 1999; TAVARES, 2009).

Bosi et al. (2009) investigaram 175 estudantes de Psicologia com o objetivo de caracterizar hábitos alimentares e possíveis fatores de risco associados a transtornos alimentares. Foram encontradas pontuações elevadas no EAT-26 indicando comportamento alimentar anormal. Esse comportamento é aproximadamente duas vezes maior entre os alunos com BSQ indicando insatisfação moderada e grave (66,7%) do que entre aqueles com insatisfação normal e leve (33,3%). Os autores concluíram que o desejo de perder peso, em particular, é expressivo, mesmo considerando que os investigados tinham peso adequado para sua altura. Os autores inferem que esses resultados indicam a necessidade de um olhar mais

atento, pois sugerem a preponderância de valores relacionados à estética em detrimento dos associados à saúde.

Palma et al (2014) investigaram a insatisfação corporal e a dependência de exercícios físicos entre 106 frequentadores de uma academia de ginástica com idade entre 16 e 79 anos. Os instrumentos utilizados para avaliação das referidas variáveis foram o Body Shape Questionnaire (BSQ) e Negative Addiction Scale (NAS). Foi encontrado um escore de 80,8% no BSQ indicando leve preocupação, 29,62% alguma preocupação e 19,81% manifestaram dependência de exercícios físicos. Destaca-se que os praticantes de exercícios físicos apresentaram taxas de insatisfação corporal ligeiramente maiores do que os não praticantes.

Em um estudo realizado por Miranda et al (2012) para verificar a prevalência de insatisfação corporal em 535 universitários de diferentes áreas do conhecimento da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), foram utilizados o Body Shape Questionnaire (BSQ) e a Escala de Silhuetas para adultos. As avaliações apontaram que 88,9% dos universitários encontram-se livres de insatisfação quando avaliados pelo BSQ, com uma média $68,00 \pm 28,74$. Porém, quando avaliados pela escala de silhuetas, 76,6% foram considerados insatisfeitos. Os estudantes da área de saúde e humanas apresentaram mais insatisfação que alunos de exatas. A área de estudo parece não estar relacionada com a insatisfação corporal, mas torna-se importante considerar que o ambiente sociocultural e de estudo podem influenciar na construção da IC. O estudo aponta relação entre o IMC mais elevado de universitárias e insatisfação corporal.

Martins, Silva e Campos (2015), ao buscarem identificar a preocupação com a forma do corpo e sua relação com variáveis sociais e laborais e com o estado nutricional de 346 universitários (80,3% do sexo feminino) matriculados no curso de Farmácia-Bioquímica da Universidade Estadual Paulista, utilizaram o Body Shape Questionnaire (BSQ), verificaram que as mulheres apresentaram maior preocupação com a forma do corpo que os homens ($p < 0,001$).

No estudo de Williams e Cash (2001), os indivíduos apresentavam insatisfação corporal e foram motivados a participar de atividade física para melhorar a aparência. Em treinamento de seis semanas, os indivíduos relataram melhora na aparência física e na satisfação corporal, além da diminuição da ansiedade.

Damasceno et al. (2005), verificou a idealização masculina e feminina com relação ao tamanho corporal, os homens desejando obter corpos com maior quantidade de massa e menos gordura corporal, e as mulheres em reduzir o peso corporal.

Em um estudo com universitários do curso de Educação Física, Silva et al. (2011), observaram que as mulheres apresentaram maior insatisfação pelo excesso de peso, desejando ser mais magras e os homens eram mais insatisfeitos com relação ao baixo peso, possivelmente por um desejo de maior massa muscular.

Uma pesquisa com 294 estudantes do curso de Educação Física, aponta significativa insatisfação corporal, independente do sexo, sendo que mulheres desejavam silhuetas menores e os homens maiores. E segundo os autores, Rech et al. (2010), esse fato merece atenção visto que tais estudantes estarão trabalhando com práticas corporais no cuidado com a saúde das pessoas. Não houve, nesse estudo, associação entre o nível de atividade física e a insatisfação. Corrobora com esses achados o estudo realizado por Fortes et al (2011). Ao analisarem a influência do NAF e do estado nutricional na insatisfação corporal de estudantes de Educação Física, encontraram diferença na insatisfação corporal entre eutróficos e com sobrepeso, eutróficos e obesos. Não houve associação entre o NAF e a insatisfação.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral

Conhecer a prevalência de alteração perceptiva da imagem corporal e insatisfação corporal identificando possíveis diferenças nos fatores sócio demográficos, nutricionais e nível de atividade física em estudantes dos cursos de graduação em Educação Física e Psicologia de uma universidade pública brasileira

4.2 Objetivos Específicos

1. Avaliar os níveis de insatisfação corporal e atividade física em universitários dos cursos de Educação Física e Psicologia e analisar possíveis diferenças nesses níveis em ambos os curso;
2. Identificar fatores sócio demográficos, nutricionais e nível de atividade física associados à distorção e insatisfação corporal em estudantes dos cursos de graduação em Educação Física e Psicologia de uma universidade pública brasileira;

5 METODOLOGIA

5.1 Desenho de Estudo

Trata-se de um estudo seccional de caráter exploratório com coleta de dados primários baseado em entrevistas, peso e altura autorreferidos, percepção e satisfação corporal usando instrumentos validados para população brasileira. Os questionários foram auto preenchidos. Esse desenho de estudo constitui uma estratégia de investigação epidemiológica que tem como característica básica a observação direta de um determinado número de indivíduos circunscritos em um espaço determinado e conhecido, em uma única oportunidade. Esse tipo de pesquisa busca determinar a prevalência de uma doença ou condição relacionada à saúde de uma população especificada, assim como determinar a frequência de um ou mais atributos (ou características) desta população.

5.2 Universo amostral

O universo amostral foi constituído por 538 de um total de 729 estudantes matriculados em cursos de graduação em Educação Física 392(516) e Psicologia 146(213) de uma Universidade Pública do Estado do Rio de Janeiro, de ambos os sexos, com faixa etária entre 16 e 60 anos, por turno de estudo (diurno e noturno). As perdas se deveram à ausência à UFRRJ no período do estudo e à recusa em participar.

5.3 Instrumentos de coleta de dados

Os instrumentos utilizados neste estudo foram o *Body Shape Questionnaire* – BSQ (Anexo C), o IPAQ (Anexo D) – NAF, a Escala de Silhuetas (Anexo E) e um questionário para obter as características sociodemográficas junto ao questionário CAGE (Acrônimo referente às quatro perguntas: *Cut Down, Annoyde by Criticims, Guilty e Eye-Opener*). Trata-se de um instrumento que está validado no Brasil desde 1983 considerado preciso para detecção de transtornos de uso de álcool ou indicação positiva de dependência de álcool (Anexo F). O BSQ foi aplicado para Classificação do nível de satisfação com a imagem corporal, o IPAQ (versão curta) para avaliar o nível de atividade física (NAF) e a Escala de Silhuetas para avaliar a percepção de tamanho e forma corporal real e ideal. A massa corporal e a estatura foram obtidas através de medidas autorreferidas para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

As questões relacionadas à imagem corporal foram obtidas por meio do questionário *BodyShapeQuestionnaire*– BSQ, criado por Cooper et al. (1987), em sua versão traduzida

para o português e validada por Di Pietro e Silveira (2009). Este é utilizado para avaliar o medo do ganho de peso, a baixa autoestima relacionada à aparência física, o desejo da perda de peso e a insatisfação corporal (CHINAZZO et al. 2009). O BSQ é um questionário autoaplicável do tipo escala Likert, composto por 34 perguntas, com seis opções de resposta (nunca, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre), que pontuam de um a seis. Sua pontuação final pode variar de 34 a 204 pontos, sendo que as faixas de pontuação indicativas de preocupação em relação à Imagem Corporal apresentam as seguintes classificações: somatória das respostas menor ou igual a 110 pontos indica ausência de preocupação; se for maior que 110 ou menor ou igual 138 pontos, indica preocupação leve; se for maior que 138 ou menor ou igual 167 pontos, indica preocupação moderada e se a somatória das respostas for maior que 168 pontos, indicam grave preocupação. A pontuação obtida nesse questionário pode ser classificada de acordo com os pontos de corte apresentados no Quadro 1 (adaptado de COOPER et al., 1987). Para efeitos de análise, será considerada como ausência de insatisfação corporal uma pontuação igual ou inferior a 80 e, como presença de insatisfação, a pontuação superior a 81.

Quadro 1 - Classificação do nível de satisfação com a imagem corporal de acordo com os escores do BSQ

Pontos de Cortes	Classificação
≤ 80	Ausência de insatisfação
> 80	Presença de insatisfação

Fonte: Adaptado de COOPER et al., 1987.

O nível de atividade física – NAF- dos universitários foi mensurado através do Questionário Internacional de Atividade Física (*InternationalPhysicalActivityQuestionnaire–IPAQ*; versão 8, forma curta, última semana). Para avaliar o NAF dos universitários, foi utilizada a classificação desenvolvida pelo Comitê de Pesquisas sobre o IPAQ (IPAQ Research Committee, 2005). Matsudo et al. (2001) validou o IPAQ para a população adulta brasileira. Este método considera os critérios de regularidade da prática de atividade física de acordo com a frequência e duração da mesma. Para esse estudo optou-se por categorizar o nível de atividade física da seguinte forma:

No primeiro artigo – ativo ou inativo e no segundo artigo - sedentário, insuficientemente ativo e ativo , tendo como referencia o nível de atividade física contabilizado em minutos.

A avaliação da percepção do tamanho e forma corporal foi realizada por meio da Escala de silhuetas para adultos brasileiros. “O conjunto para adultos é composto por 30 cartões, 15 para cada sexo (F e M). Os cartões apresentam-se em dimensões de 12,5 cm x 6,5 cm, enumerados no verso” (KAKESHITA, *et al.*, 2009). Para esse estudo, os cartões foram originais, adquiridos através de contato com um dos pesquisadores responsável pelo grupo de pesquisa, idealizador do referido instrumento, junto à Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo.

Para a validação da Escala de Silhuetas o critério adotado pela comunidade científica é obtido pela correlação das figuras da escala com o IMC real (KAKESHITA *et al.*, 2008). A Escala de Silhuetas tem sido utilizada para a avaliação do tamanho e forma corporal realizada em diferentes contextos e aplicada em diferentes classes de IMC que variam de muito magras a muito gordas, conforme a variação do Índice de Massa Corporal entre 12,5 e 47,5 kg/m², com intervalos de 2,5 kg/m² entre as figuras. A escala de silhuetas de adultos apresenta boa correlação entre o IMC do indivíduo e o da silhueta apontada como representativa do corpo ideal ($r= 0,93$) (ALMEIDA *et al.*, 2005). Para a classificação do Índice de Massa corporal (IMC), estudos utilizam como parâmetro a Organização Mundial da Saúde.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é utilizado para classificar baixo peso, sobrepeso e obesidade em adultos. É definido como o peso em quilogramas dividido pela altura em metros elevada ao quadrado (kg/m²). É considerado abaixo do peso indivíduos com IMC menor que 18,5 kg/m², normais ou eutróficos indivíduos com IMC de 18,5 a 24,9 kg/m², sobrepeso com o IMC entre 25 a 29,9 kg/m², e indivíduos obesos com o IMC maior ou igual a 30 kg/m² (WHO, 2004).

Os questionários foram aplicados pela pesquisadora e por integrantes do grupo de pesquisa do Laboratório de Estudos do Corpo e Movimento da UFRRJ, devidamente treinados e padronizados. Para caracterização do grupo, foi possível obter os dados por meio de um questionário com questões relacionadas as características pessoais, as variáveis sócio demográficas e ao estilo de vida dos estudantes, respeitando o contexto de vida antes e durante a vida universitária.

5.4 Período do Estudo

As avaliações dos sujeitos da pesquisa iniciaram em abril de 2016 com uma previsão para o término de até quatro meses. No entanto, tendo em vista a ocorrência de greve na UFRRJ, o levantamento dos dados foi finalizado em março de 2017.

O recrutamento ocorreu nos meses de abril de 2016 a março de 2017 quando da aplicação dos questionários IPAQ (versão curta), do questionário contendo as variáveis sociodemográficas e dados referentes ao uso de álcool e tabaco, seguido pelas avaliações da satisfação corporal –

BSQ e da percepção de tamanho e forma corporal – Escala de Silhuetas.

5.5 Critérios de Elegibilidade

Participaram da pesquisa os universitários matriculados nos cursos de Educação Física e Psicologia da UFRRJ do Campus Seropédica.

Foram obedecidos os seguintes critérios de exclusão:

- Ser gestante.
- Ser deficiente visual a ponto de a deficiência impossibilitar a realização o teste de silhueta.
- Ser portador de doenças que dificultam ou impedem a prática de atividade física regular.

5.6 Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi agendada com as coordenações dos referidos cursos e as respectivas turmas por períodos. Os instrumentos foram preenchidos em locais destinados às aulas teóricas. Anteriormente ocorreu a abordagem dos alunos, com apresentação dos instrumentos autoperenchidos (BSQ, Teste de Silhueta e NAF). Foram realizados esclarecimentos acerca da pesquisa, leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos voluntários. Assim, então, teve início o preenchimento dos instrumentos, para o qual se estimou um tempo entre 30 e 40min. Tanto o TCLE quanto os instrumentos da coleta de dados (em anexo, conforme referidos anteriormente) foram apresentados e esclarecidos de forma coletiva. Somente a Escala de Silhuetas foi preenchida/escolhida individualmente com o registro das silhuetas apontadas feitas pela pesquisadora, seguindo as instruções de Kakeshita et al. (2009). Para a escolha das silhuetas, os cartões foram colocados em superfície plana, apresentados individualmente, em série ordenada ascendente da esquerda para a direita do estudante. Foi solicitado que o mesmo apontasse a figura que melhor representasse o seu corpo no momento, registrando como a percepção da imagem corporal atual (IMC atual) e em seguida o estudante deveria apontar a figura que representasse o corpo que gostaria de ter, registrando a percepção da imagem corporal ideal ou desejada (IMC desejado).

Para a classificação do IMC foram utilizados dados autorreferidos com os seguintes pontos de corte: baixo peso (≤ 18.5), peso normal (> 18.5 e ≤ 24.9) e excesso de peso (≥ 25) (sobrepeso + obesidade) estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (World Health Organization - WHO], 1998).

5.7 Tamanho de Amostra e Análise de Dados

O tamanho da amostra foi definido fixando-se um nível de significância de 5%,

a instituição foi selecionada intencionalmente, localizada na área Rural do município de Seropédica – RJ.

O universo amostral foi obtido por meio de contato com a Pró Reitoria de Graduação da UFRRJ que disponibilizou o número total de estudantes (729) de ambos os cursos, com os dados gerais dos mesmos (estágio na graduação, matrícula e situação vigente como abandono, afastamento ou concluídos). A pesquisa envolveu 538 alunos, sendo 392 de 516 do curso de Licenciatura em Educação Física e 146 de 213 do Curso de Psicologia.

Concluindo, foram utilizados quatro testes para avaliar a amostra:

- BSQ: Instrumento cujo resultado é um escore que foi categorizado em dois grupos, dos que apresentaram insatisfação corporal e aqueles livres de insatisfação. Para tanto, foram consideradas as pontuações de acordo com Cooper (1987), pontuação menor que 80 indicando livre de insatisfação e maior que 80 indicando presença de insatisfação. E também foram analisados os dados de acordo com Di Pietro (2001), com uma amplitude de pontuação de 34 a 204 indicando ausência de preocupação à grave preocupação com a imagem corporal (pontuações entre 110 e 168).

- Ipaq: O resultado deste instrumento permite categorizar os indivíduos em quatro grupos (ordinal), a saber: sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo.

- Escala de silhuetas: Instrumento cujo resultado é um escore que varia de 1 a 15, sendo escolhida a silhueta considerada real e ideal pelo avaliado, bem como computada a diferença para avaliar discrepâncias na percepção do próprio corpo(entre a silhueta real e ideal),a satisfação ou insatisfação corporal e o modelo de tamanho corporal que idealiza . Cada silhueta corresponde a um IMC médio determinado para efeitos de cálculos, variando entre figura 1(IMC médio 12,5 Kg/m²) e figura 15(IMC médio 47,5 Kg/m²). A diferença entre os IMC médios que correspondem às figuras apontadas (atual e ideal) indica insatisfação corporal quando os valores são diferentes de zero; resultados positivos indicam desejo de aumentar e pode estar relacionado à uma subestimativa do tamanho corporal e os negativos, um desejo de diminuir que, ao contrário, pode ter a ver com uma superestimativa o tamanho corporal).

- Questionário com as características sociodemográficas (sexo, idade, IMC, estágio na graduação, ano de ingresso na Universidade, moradia, renda familiar, tabagismo, atividades ocupacionais em tempo livre e prática de atividade física no passado e presente) para caracterização da amostra. E o CAGE, um instrumento validado no Brasil por Mansur e Monteiro (1983) que objetiva detectar desordens de uso de álcool, contendo quatro questões,

considerando ponto de corte igual a 2. Duas respostas afirmativas indicam *screening* positivo para abuso ou dependência de álcool. Esse questionário é representado pela sigla referente às palavras-chave das questões – 1. *cut down*, 2. *annoyd by criticims*, 3. *guilty* e 4. *eye-opener*. A questão 1 indica um sentimento ou desejo em diminuir a quantidade de bebida alcoólica; a questão 2 está relacionada ao sentimento de irritação pelas críticas pelo modo/quantidade de tomar bebida alcoólica; a questão 3 aponta um sentimento de culpa pela maneira de consumir a bebida alcoólica e a questão 4 está relacionada ao costume ou hábito de ingerir bebida alcoólica ao acordar para minimizar o nervosismo ou ressaca.

5.8 Aspectos Éticos

Quanto aos aspectos éticos, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Nacional de Saúde Pública - CEP/ENSP (Anexo A). E aprovado sob o CAAE 53158416.9.0000.5240.

A abordagem dos sujeitos seguiu os preceitos éticos exigidos para desenvolver pesquisas com seres humanos de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde – CNS.

6 RESULTADOS

Os resultados desse estudo são apresentados em dois manuscritos relativos aos dois objetivos específicos. Artigo 1, Atividade física e insatisfação corporal entre universitários de Educação Física e Psicologia e Artigo 2, Fatores associados a distorção da auto percepção da imagem corporal e insatisfação corporal em estudantes de uma universidade pública brasileira.

6.1 Artigo 1 - Atividade física e insatisfação corporal entre universitários de Educação Física e Psicologia

Resumo: O estudo objetivou avaliar os níveis de insatisfação corporal e atividade física em universitários de Educação Física (EF) e Psicologia (Psi), bem como analisar possíveis diferenças entre esses níveis em ambos os cursos. A amostra foi composta por 392 estudantes de EF (22,38 anos – DP=4,34) e 146 de Psicologia (22,95 anos – DP=6,57), de uma universidade pública do Estado do Rio de Janeiro. O IPAQ - International Physical Activity Questionnaire (versão curta) foi utilizado para avaliar o nível de atividade física e a Escala de Silhuetas, proposta por Kakeshita (2008), para avaliar a insatisfação corporal. A maioria dos estudantes de EF (76,95%) e de Psicologia (81,82%) apresentava ao menos um nível de insatisfação corporal. Quanto à atividade física, 87% dos graduandos de EF e 52% de Psicologia foram considerados ativos. Estudantes de EF são mais ativos quando comparados àqueles de Psicologia (Qui-quadrado = 72.1995, p-value < 2.2 e-16). A maioria dos universitários avaliados apresentou insatisfação corporal, tanto de Educação Física quanto de Psicologia, sem diferença significativa entre os grupos. Em complemento, encontrou-se que os graduandos de Educação Física são mais ativos fisicamente se comparados àqueles de Psicologia. São necessários mais estudos no tocante à avaliação desse constructo, imagem corporal, em favor de melhor compreender e discutir a problemática nessa população.

Palavras chave: Insatisfação corporal; nível de Atividade Física; universitários; Imagem corporal; percepção corporal.

Physical Activity and Body Dissatisfaction Between Universities of Physical Education and Psychology

ABSTRACT: The objective of this study was to evaluate the levels of physical dissatisfaction and physical activity in university students of Physical Education (EF) and Psychology, as well as to analyze possible differences in these variables in both courses. The sample consisted of 392 students of EF (22.38 years - SD = 4.34) and 146 of Psychology (22.95 years - SD = 6.57) from a university in Rio de Janeiro. The IPAQ - International

Physical Activity Questionnaire was used to assess the level of physical activity and the Silhouettes Scale to assess body dissatisfaction. The majority of students of Physical Education (76.95%) and Psychology (81.82%) had at least one level of corporal dissatisfaction. Regarding physical activity, 87% of undergraduate students of PE and 52% of Psychology were considered active. Students of Physical Education are more active when compared to those of Psychology (Chi-square = 72.1995, p-value <2.2e-16).

The majority of university students evaluated showed physical dissatisfaction, both Physical Education and Psychology, without significant difference between the groups.

In addition, it was found that undergraduates of Physical Education are more physically active compared to those of Psychology. More studies are needed regarding the evaluation of this construct, body image, in order to better understand and discuss the problem in this population.

Keywords: Body dissatisfaction; Physical Activity level; university students; Body image; body perception.

Actividad Física e Insatisfacción Corporal

Entre Universitarios de Educación Física y Psicología

Resumen: El estudio objetivó evaluar los niveles de insatisfacción corporal y actividad física en universitarios de Educación Física (EF) y Psicología, así como analizar posibles diferencias en esas variables en ambos cursos. La muestra fue compuesta por 392 estudiantes de EF (22,38 años - DP = 4,34) y 146 de Psicología (22,95 años - DP = 6,57), de una universidad de Río de Janeiro. El IPAQ - International Physical Activity Questionnaire fue utilizado para evaluar el nivel de actividad física y la Escala de Siluetas para evaluar la insatisfacción corporal. La mayoría de los estudiantes de EF (76,95%) y de Psicología (81,82%) presentaban al menos un nivel de insatisfacción corporal. En cuanto a la actividad física, el 87% de los graduados de EF y el 52% de Psicología se consideraron activos. En cuanto a la actividad física, el 87% de los graduandos de EF y el 52% de Psicología fueron considerados activos. Los estudiantes de EF son más activos cuando se comparan con los de Psicología (Chi-cuadrado = 72.1995, p-value <2.2e-16). La mayoría de los universitarios evaluados presentaron insatisfacción corporal, tanto de Educación Física y de Psicología, sin diferencia significativa entre los grupos. En complemento, se encontró que los graduandos de Educación Física son más activos físicamente si se comparan a los de Psicología. Se necesitan más estudios en cuanto a la evaluación de ese constructo, imagen corporal, a favor de mejor comprender y discutir la problemática en esa población.

Palabras clave: Insatisfacción corporal; nivel de actividad física; universitarios; Imagen corporal; percepción corporal.

INTRODUÇÃO

Estudos apontam que a atividade física tem sido associada às atitudes ditas “positivas” sobre o estilo de vida saudável, assim como a um melhor padrão de saúde, constituindo importante fator na promoção da saúde e qualidade de vida da população. (Cid, Silva e Alves, 2007 e Nahas, 2001). Define-se atividade física como qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo exercícios físicos, práticas esportivas, deslocamentos, atividades laborais, afazeres domésticos e atividades físicas no lazer (Nahas, 2001 e Caspersen; Powell e Christensen, 1985).

Segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde, a fim de melhorar as condições de saúde e reduzir o risco de doenças não transmissíveis e depressão deve-se realizar no mínimo 150 minutos de exercício aeróbico com intensidade moderada por semana ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica por semana com intensidade vigorosa. E para benefícios adicionais de saúde, os adultos devem aumentar a sua atividade de intensidade moderada aeróbica para 300 minutos por semana, ou 150 minutos de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa.(WHO, 2010)

A prática regular de atividade física é compreendida como importante aliada no combate aos fatores de maior probabilidade de desenvolver doenças crônicas degenerativas, assim como tem sido considerada uma estratégia para intervir na satisfação corporal por propiciar modificações na composição corporal, aprimoramento da forma e simetria do corpo (Gonçalves et al, 2012). Além disso, tem demonstrado ter efeito positivo sobre aspectos psicológicos; pois sabe-se que o baixo nível de atividade física está associado ao desenvolvimento de doenças que afetam a saúde física e mental (Nahas e Fonseca, 2004; Fontes e Vianna, 2009).

Em termos epidemiológicos, evidências científicas recentes confirmam o papel decisivo da prática de atividade física regular, independente ou em conjunto com outras características do comportamento saudável (Nahas, 2001, p.236). Nesse sentido, os profissionais da área da saúde têm desenvolvido estudos sobre a temática em favor de melhor conhecer, informar e atender a sociedade sobre os riscos da inatividade física (OMS, 2000; Faria Junior et al., 2009).

Os níveis de atividade física são classificados entre inativos e muito ativos e uma pessoa é considerada insuficientemente ativa ou inativa, quando não acumula ao longo de uma semana o mínimo de 30 minutos diários de atividade física ou não realiza, no mínimo, 150 minutos de atividade física sistematizada na semana (Matsudo et al, 2001; IPAQ, 2005; Haskell et al., 2007).

É possível que diferentes níveis de atividade física possam influenciar na insatisfação corporal de indivíduos jovens. Também é possível que a insatisfação corporal seja capaz de impactar a atividade física do indivíduo que, por sua vez, possa influenciar sua condição de saúde geral (Ferreira, Castro, Morgado, 2014). Insatisfação corporal é entendida como um desgosto profundo com o próprio corpo, que pode ser precursor de inúmeras psicopatologias como depressão, angústia e ansiedade (Morgado, et al., 2013). Entende-se que a insatisfação corporal constitui um desequilíbrio mental entre os sentimentos internos e as experiências e expectativas externas que afetam a saúde física e mental das pessoas (Secchi et al., 2009).

A insatisfação corporal tem sido relacionada à prática ou à procura pela prática de exercícios físicos (Martin et al., 2008). Entendendo que tal prática pode ser uma estratégia potencial para reduzir níveis de insatisfação corporal, podendo melhorar uma série de resultados biopsicossociais que compreendem a integração harmoniosa entre os componentes da saúde (determinada por meios objetivos e subjetivos) e do bem estar (avaliação subjetiva individual), destaca-se a necessidade de desenvolver mais pesquisas relacionadas ao tema (Hausenblas et al, 2008). Em jovens universitários, particularmente, investigar insatisfação corporal e o nível de atividade física assume especial relevância, uma vez que esse período da vida, muitas vezes, marcado por importantes alterações na rotina, tais como mudança de residência, novas amizades, desafios acadêmicos, assim como pressão para emagrecer em certas profissões, destacando a Educação Física, somada a expectativas de bom desempenho, pode impactar significativamente no estilo de vida e conseqüentemente na saúde desses estudantes. Considerando alguns cursos da área da saúde em específico, como Educação Física e Psicologia, tais questões são especialmente importantes uma vez que ambos os cursos contemplam questões relativas à saúde, doença, bem estar, corpo, estética e imagem corporal. O conteúdo curricular e as práticas levam provavelmente à construção de representações relacionadas a diferentes padrões de corpo e exigências sociais às quais, ao serem submetidos, podem ter afetada a construção da imagem corporal e, conseqüentemente, diferentes níveis de insatisfação corporal. Isso porque acadêmicos de Educação Física, por estarem matriculados em um curso que preconiza prioritariamente o corpo, podem ser mais vulneráveis a desenvolver maiores níveis de insatisfação corporal e atividade física se comparados a seus

pares do curso de Psicologia , por exemplo, que preconizam preponderantemente aspectos vinculados à saúde mental.

Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar os níveis de insatisfação corporal e atividade física em universitários dos cursos de Educação Física e Psicologia, bem como analisar possíveis diferenças nesses níveis em ambos os cursos.

MÉTODO

Desenho do estudo e Participantes

A pesquisa caracteriza-se por um estudo seccional, do tipo descritiva com abordagem quantitativa.

A amostra foi por conveniência, composta por 538 estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física (392) e de Psicologia (146) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, de ambos os sexos, com idade entre 16 e 60 anos.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados neste estudo foram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - *International Physical Activity Questionnaire*), versão curta (Matsudo et al, 2001), para avaliar o nível de atividade física (NAF); a Escala de Silhuetas proposta por Kakeshita (2009) para avaliar a insatisfação corporal e um questionário para obter as características sociodemográficas. A massa corporal e a estatura foram obtidas através de medidas autorreferidas para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). A validade dessas medidas autorreferidas tem sido comprovada para população adulta brasileira (Coqueiro, Borges, Araújo, Pelegrini e Rodrigues, 2009).

Procedimentos

Os procedimentos metodológicos atenderam os preceitos éticos para desenvolver pesquisa com seres humanos, foi submetido e aprovado no Comitê de Ética em pesquisa da ENSP/FIOCRUZ com o CAAE número 53158416.9.0000.5240. Em sequencia, a coleta de dados foi realizada em salas de aulas nos departamentos de Educação Física e de Psicologia da UFRRJ com datas e horários agendados, previamente acordados, entre coordenação, pesquisador e professores. A abordagem aos alunos aconteceu de forma coletiva com leitura do TCLE e esclarecimentos relacionados aos questionários autopreenchíveis. Cada turma levava em média 40 minutos para o preenchimento dos mesmos. Ressaltando que esse tempo estava relacionado ao quantitativo de alunos por turma.

Análise dos dados

Para avaliar a insatisfação corporal, foi feita a subtração da silhueta real menos ideal. Escores positivos indicam insatisfação com a gordura corporal. Escores negativos indicam insatisfação com a magreza. O nível de atividade física foi avaliado, respeitando os escores do IPAQ e optou-se por classificar os resultados em ativos ou inativos. Para comparar os dois grupos (graduandos de Educação Física e Psicologia) nas variáveis da atividade física e insatisfação corporal foi utilizado o teste U de Mann-Whitney, similar ao teste t para amostras independentes. Adicionalmente, o mesmo teste foi utilizado para comparar os escores obtidos por homens e mulheres no IPAQ e no teste de silhueta.

Os resultados foram segundo a estatística descritiva com cálculo percentual, média e desvio padrão das variáveis investigadas (sexo, faixa etária, estágio na graduação, ano de ingresso na universidade, moradia, nível de atividade física e percepção da satisfação corporal). Em todos os casos, o nível de significância adotado foi de até 5%.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 538 estudantes; 392 do curso de Educação Física (idade média 22,38 anos – DP=4,34) e 146 do curso de Psicologia (idade média 22,95 anos – DP=6,57), entre 16 e 60 anos de idade. A maioria (51% da Educação Física e 56% da Psicologia) estava no nível intermediário da graduação. A prática da atividade física foi reportada por 85% dos discentes da Educação Física e 41% da Psicologia. Destaca-se que a amostra foi constituída por 320 mulheres e 218 homens, que do total, o curso de psicologia (n=146) foi composto, predominantemente, por mulheres (78,8%) com 115 estudantes e 52% do curso de Educação Física (n=392) também composto por estudantes do sexo feminino.

Maiores informações sobre as características gerais da amostra podem ser visualizadas na Tabela 1.

Tabela 1. Características gerais da amostra– graduandos de Educação Física e Psicologia

N=538*	Mínimo	Mediana	Média	DP	Máximo
Idade - anos (EF/Psi)	16/17	21/21	22,3/22,95	4,3/6,5	54/60
Massa corporal - kg (EF/Psi)	39/38	67/60	68,3/63,05	14,2/12,7	120/103
Estatura - m (EF/Psi)	1,4/1,4	1,6/1,6	1,6/1,66	0,09/0,08	1,9/1,8
IMC- MC/E ² (EF/Psi)	16,2/15,4	23,3/21,8	23,6/22,81	3,77/4,07	39,06/40,2
Sexo (EF/Psi)				Mas (n-%)	Fem (n-%)
				187-48/31-21	205-52/115-78
Moradia - n-% (EF/Psi)		Alojamento	República	Familiares	Sozinho
		67-17%/	57-15%/	231-60%/	33-8%/
		17-12%	29-20%	86-59%	14-10%
Estágio graduação - n-% (EF/Psi)			Ingressante	Intermediário	Concluinte
			80-21%/	198-51%/	109-28%/
			48-33%	81-56%	15-10%
Prática AF- n-% (EF/PS)				Sim	Não
				334-85%/	57-15%/

Nota: N= número total da amostra, n=frequência absoluta, %=frequência relativa, kg = quilograma, m=metro, DP=desvio padrão, IMC=índice de massa corporal, mc=massa corporal, e=estatura, AF=atividade física, EF=Educação Física, PS=Psicologia, * *dados faltantes* inviabilizam o somatório total igual a 538 em algumas variáveis.

Fonte: A autora (2017)

Insatisfação corporal

A maioria dos estudantes dos cursos de Educação Física (76,95%) e de Psicologia (81,82%) apresentava ao menos um nível de insatisfação corporal. A maior parte dos graduandos (48,7% estudantes de Educação Física e 57,34% de Psicologia) apresentava insatisfação com a gordura. A Tabela 2 sintetiza esses achados.

Tabela 2. Insatisfação com gordura e magreza – Educação Física e Psicologia

	Educação Física		Psicologia	
	N	%	N	%
Insatisfeito	297	76,95	117	81,82
Satisfeito	89	23,05	26	18,18
Insatisfação gordura	188	48,70	82	57,34
Insatisfação magreza	109	28,23	35	24,47

Nota: n=número de participantes.

Fonte: A autora (2017).

A Tabela 3 detalha a silhueta escolhida como atual, ideal e o nível de insatisfação corporal dos participantes.

Tabela 3. Insatisfação corporal – frequência de graduandos de Educação Física e de Psicologia

	Silhueta Atual		Silhueta Ideal		Insatisfação EF/Psi	IC n°	
	EF	Psi	EF	Psi		EF	Psi
1	19	7	2	2	-9	1	0
2	24	10	6	4	-7	1	0
3	36	8	42	10	-6	2	0
4	33	17	43	22	-5	8	1
5	42	13	61	34	-4	6	2
6	57	18	109	35	-3	20	5
7	41	13	73	19	-2	27	16
8	38	13	23	10	-1	44	11
9	30	16	12	5	0	89	26
10	33	11	7	1	1	52	27
11	17	7	1	1	2	52	16
12	9	7	2	0	3	36	11
13	4	4	0	0	4	27	9
14	4	2	0	0	5	7	8
15	2	0	0	0	6	8	8
999	2	0	4	0	7	3	0
	391	146	385	143	8	3	2
					12	1	1
						387	143

Nota: 999=dados faltantes, EF=Educação Física, PS=Psicologia, IC=insatisfação corporal *missing values inviabilizam o somatório total igual a 538 em algumas variáveis.

Fonte: A autora (2017)

A insatisfação corporal de estudantes de Educação Física e Psicologia não apresentou associação significativa (Qui-quadrado=1.1852, $df = 1$, p -valor=0.2763). De igual modo, a insatisfação com gordura e com a magreza também não se diferenciaram entre os grupos (Qui-quadrado=3.2089, $df=2$, p -value=0.201).

Atividade física

Considerando a amostra total, a maioria dos participantes (77,5%, $n=417$) foi classificada como ativa, enquanto 22,5%, $n=121$ foi classificada como inativa.

Entre os cursos, 87% ($n=340$) dos graduandos do curso de Educação Física foram considerados ativos, enquanto 52% ($n=76$) do curso de Psicologia foram considerados ativos. O nível de atividade física descrito em minutos dos graduandos de cada curso pode ser visualizado na Tabela 4.

Tabela 4. Nível de atividade física contabilizado em minutos

N=538	Educação Física	Psicologia
Mínimo (min)	0,0	0,0
Mediana (min)	205	130
Média (min)	230	151
DP (min)	153,3	129,8
Máximo (min)	1290	870

Nota: N=número total da amostra, DP=desvio padrão, min=minutos.

Fonte: A autora (2017).

Graduandos de Educação Física são mais ativos fisicamente do que aqueles de Psicologia (Qui-quadrado=72.1995, p -value<2)

DISCUSSÃO

Este estudo analisou os níveis de insatisfação corporal e atividade física em jovens universitários dos cursos de Educação Física e Psicologia e ainda avaliou possíveis diferenças nessas variáveis em ambos os cursos.

Em relação à insatisfação corporal, a maior parte dos universitários de ambos os cursos apresentou insatisfação corporal e essa insatisfação é principalmente com excesso de peso. Estudos realizados no Brasil têm apresentado resultados semelhantes com prevalência de insatisfação corporal, demonstrando que universitários com excesso de peso estão mais

insatisfeitos (Ferrari et al, 2012; Martins et al, 2012; Silva, Saenger, e Pereira, 2011; Coqueiro et al, 2008; Kakeshita e Almeida, 2006).

Silva, Saenger, e Pereira, (2011) encontraram prevalência de insatisfação corporal de homens e mulheres (62,8% para o sexo masculino e 67% para o feminino), sendo que os homens apresentaram insatisfação pela magreza enquanto as mulheres insatisfação pelo excesso de peso. No mesmo sentido, Alvarenga et al (2010), ao investigarem a insatisfação corporal de 2,402 mulheres de diferentes regiões do Brasil, verificaram que 64,4% das universitárias desejavam ser menores do que eram. De igual modo, Kakeshita e Almeida (2006) encontraram acentuada prevalência de insatisfação corporal com excesso de peso entre universitários. Esses resultados podem ser compreendidos pela tendência cultural e social que considera o corpo magro como ideal no que se refere às mulheres (Bosi et al, 2006).

Torna-se importante destacar que no presente estudo, tanto o curso de Psicologia como de Educação Física foi composto, predominantemente, por mulheres. Fato esse que pode justificar o ideal de magreza relacionado aos níveis de insatisfação por excesso de peso que parece estar relacionada ao sexo feminino, às exigências socioculturais de aparência e peso ideal para essa população e não sendo uma questão relacionada ao curso. Esses resultados podem ser sustentados por pesquisas que apontam que mulheres, em sua maioria, apresentam algum grau de insatisfação corporal, independente do curso ou da futura profissão (Laus, Moreira e Costa, 2009). E ainda esclarecem que a idealização do corpo magro prevalece acompanhada pelo desejo de atender aos padrões sociais impostos (Bosi et al, 2006).

Nesse aspecto ainda, Martins et al (2012) encontraram a prevalência de insatisfação corporal de 77,9% ao investigarem 865 universitários. Entre esses, os com excesso de peso demonstraram maior desejo de reduzir o peso corporal e aqueles com baixo peso apresentaram desejo de aumentar. Rech, Araújo e Vanat (2010), ao analisarem a insatisfação corporal de 294 universitários dos cursos de Licenciatura e Bacharel de Educação Física, encontraram uma prevalência de 61% nos homens e 61,4% nas mulheres. Entre os homens houve a tendência (66,7%) a desejarem uma silhueta maior do que a atual e a maioria encontra-se fisicamente ativos.

Nesse contexto, Bosi, et al. (2006), objetivando avaliar a imagem corporal entre 193 estudantes de nutrição no município do Rio de Janeiro, evidenciaram que a idealização do corpo magro prevalece acompanhado pelo desejo de atender aos padrões sociais impostos. Corroboram com esses achados o estudo de Bosi et al (2008) que ao investigarem 191 estudantes de Educação Física também apontaram que uma parcela significativa das universitárias desejava perder peso.

Sarhan et al.(2015), ao avaliarem a imagem corporal e as atitudes alimentares de estudantes das áreas de saúde e humanas de uma universidade do município de São Paulo, identificaram que 81% dos participantes apresentaram insatisfação corporal, sendo que o desejo de diminuir o tamanho corporal foi igual em ambas as áreas e desejo de aumentar o tamanho corporal foi maior no curso de Educação Física ($p<0,05$).

Em estudo relacionado, Secchi et al.(2009), ao investigarem estudantes de Educação Física, Psicologia e Moda, destacaram que, apesar de uma percepção corporal e um Índice de Massa Corporal (IMC) considerados normais, encontravam-se insatisfeitas com sua aparência física. Observou-se ainda que as estudantes de Educação Física praticavam exercícios físicos com mais frequência e que os resultados devem estar relacionados à exigência da prática de atividade física pelo próprio curso, considerando as disciplinas acadêmicas e as práticas esportivas. Esses resultados indicam, segundo os autores, que a prevalência de insatisfação corporal pode variar em função de atividades profissionais ou do cotidiano.

Segundo Rech, Araújo e Vanat (2010), esses fatos merecem atenção; pois esses estudantes de Educação Física estarão trabalhando com práticas corporais no cuidado com a saúde das pessoas. E também indicam a necessidade de um olhar mais atento, pois apontam que os valores relacionados à estética prevalecem em detrimento aos associados à saúde (Bosi, 2009).

No que diz respeito ao nível de atividade física, a maioria dos participantes de ambos os cursos foi classificada como ativa. Esses resultados podem estar relacionados ao fato dos cursos serem oferecidos em período integral, ao considerar o espaço e estrutura física do Campus universitário e que grande maioria precisa se deslocar caminhando ou de bicicleta para os locais das aulas, para o restaurante universitário, biblioteca, sala de estudos, enfim, os universitários investigados tendem a um comportamento mais ativo ao considerarmos o contexto vivido na Universidade.

No entanto, Fontes e Vianna (2009) verificaram que os universitários apresentavam hábitos mais sedentários após o ingresso na universidade pela carga de estudos e trabalhos acadêmicos. E também observaram que os estudantes com maior tempo de ingresso na universidade, os que estudam no período noturno e aqueles que passam menos tempo na universidade tiveram maior prevalência de baixo nível de atividade física.

O estudo de Silva et al (2007) avaliou o nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde e demonstrou que homens possuem maior nível de atividade física que as mulheres. Apesar dos resultados do grupo de estudantes de Educação Física

demonstrarem nível de atividade física regular superior ao das diferentes populações analisadas (Biologia, Odontologia e Farmácia), os universitários avaliados não possuem padrões semelhantes nos diferentes cursos.

Vale ressaltar que, neste estudo, ao comparar os níveis de atividade física entre os grupos, observou-se que os resultados foram superiores no grupo da Educação Física. O fato desses estudantes serem mais ativos fisicamente pode estar relacionado às atividades acadêmicas e laborais que envolvem as práticas regulares de exercícios físicos ou de esportes associadas as disciplinas teórico-práticas desde o primeiro período na graduação. destaca-se também a preocupação excessiva com o corpo, uma vez que esses universitários parecem tender e sofrer, de forma estereotipada, a uma avaliação constante da imagem corporal sob normas e exigências sociais de idealização/perfeição de corpo.

Ferrari et al (2012) ao investigarem o nível de atividade física e de insatisfação corporal de 832 universitários, verificaram que as prevalências de insatisfação e inatividade física foram 10.1% e 14.5%, respectivamente. Destacando que os homens (n= 485) apresentaram menor prevalência em relação às mulheres. Os autores ainda ressaltam que universitários com excesso de peso devem ser motivados a adquirirem um estilo de vida mais saudável e que a promoção à prática de atividade física torna-se necessária para estimular e inserir esses universitários em programas em favor da saúde dos mesmos.

Ao contrário dos resultados do atual estudo, destaca-se que a prevalência de inatividade física (14.5%) encontrada no estudo supracitado está abaixo da identificada em outras investigações que utilizaram o IPAQ em universitários (Fontes e Vianna, 2009). Cabe ressaltar a importância de investigar os níveis de atividade física entre universitários em diferentes áreas de estudo para que ações e medidas sejam implementadas visando a promoção da saúde dessa população rompendo com o sedentarismo em que pesem os contrastes sociais e culturais entre as academias e os ambientes de trabalho e estudo. Destaca-se que a atividade física tem características e determinantes de ordem biológica e cultural, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento (Nahas, 2001. p.222). Para tanto, é necessário um ambiente favorável, com uma rede de apoio respeitando os interesses e disponibilidade de tempo do estudante.

Uma das limitações deste estudo deve ser destacada. Refere-se à limitação inerente ao instrumento escolhido para avaliar a insatisfação corporal. Durante a coleta de dados, foi possível observar a dificuldade de alguns participantes em escolher ou apontar a figura que representasse o estado atual ou o ideal com relatos de desejarem silhuetas mais musculosas,

fortes e definidas. Essa dificuldade pode ser compreendida pelo fato desse instrumento ser utilizado, especialmente, entre pessoas com sobrepeso e obesidade (Gardner, 1998).

Souza e Alvarenga (2016) explicam que a expressiva amplitude da insatisfação corporal encontrada entre universitários está associada aos instrumentos e métodos utilizados. As autoras referem ainda que a padronização na avaliação desse constructo, imagem corporal, é necessária em favor de melhor compreender e discutir a problemática.

Outra limitação refere-se ao preenchimento do IPAQ. Os estudantes apresentavam dificuldade ao contabilizar o tempo que realizavam as atividades físicas no dia a dia. Essas dificuldades não estavam relacionadas à intensidade da atividade por dia de uma semana e sim a indicação para responder o tempo total que gastava fazendo as atividades que eram por pelo menos 10 minutos contínuos por dia. Essa dificuldade representou, nesse estudo, falta de interesse no preenchimento dessas questões.

CONCLUSÕES

O estudo encontrou insatisfação corporal na maioria dos universitários avaliados, tanto de Educação Física quanto de Psicologia, sem diferença significativa entre os grupos.

Em complemento, encontrou-se que os graduandos de Educação Física são mais ativos fisicamente se comparados àqueles de Psicologia. Embora a insatisfação corporal pareça ser imperativa em ambos os grupos, a maneira como os universitários lidam com a situação em relação a atividade física é diferenciada. Portanto, torna-se fundamental que profissionais da área da saúde estejam atentos a essa questão e promovam ações interventivas e terapêuticas com foco na redução dos níveis de insatisfação corporal e aumento da atividade física nesta população.

Esses dados apontam a necessidade de realizar mais estudos para contribuir com a literatura em favor de analisar possíveis associações e diferenças entre as variáveis sociodemográficas, os níveis de atividade física e de insatisfação corporal, tendo em vista a escassez de estudos que investigam essas variáveis nesta população.

REFERÊNCIAS

Alvarenga, M. D. S., Dunker, K. L. L., Philippi, S. T., & Scagliusi, F. B. (2010). Media influence in female university students in all Brazilian regions. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 59(2), 111-118.

- Bosi, M. L. M., Luiz, R. R., Morgado, C. D. C., Costa, M. D. S., & Carvalho, R. D. (2006). Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *J bras psiquiatr*, 55(2), 108-13.
- Bosi, M. L. M., Luiz, R. R., Uchimura, K. Y., & Oliveira, F. P. D. (2008). Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *J bras psiquiatr*, 57(1), 28-33.
- Bosi, M. L. M., Uchimura, K. Y., & Luiz, R. R. (2009). Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de Psicologia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(3), 150-155.
- BRASIL, Ministério da Saúde. (2002). Secretária de Políticas de Saúde. Promoção da Saúde: Documento preliminar.
- Cid, L., Silva, C., & Alves, J. (2007). Atividade física e bem-estar psicológico: Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. *Motricidade*, 3(2), 47-55.
- Coqueiro, R. S., Borges, L. J., Araújo, V. C., Pelegrini, A., & Rodrigues, A. B. (2009). Medidas auto-referidas são válidas para avaliação do estado nutricional na população brasileira? *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 11(1), 113-119.
- Ferrari, E.P; Gordia, A. P; Martins, C.R.; D.A. Silva, D.A.; T.M. Quadros, T. M.; Petroski, E.L. (2012). Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. *Motricidade*, 8(3), 52-58
- Ferreira, M. E. C.; Castro, M. R.; Morgado, F. F. R. (2014). Imagem corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. Juiz de Fora: Editora UFJF.
- Fontes, A.C.D., & Vianna, R.P.T. (2009). Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste –Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 12(1), 20-29.
- Gardner RM, Friedman BN, Jackson NA. (1998). Methodological concerns when using silhouettes to measure body image. *Percept Mot Skills*. 86(2):387-95.
- Gonçalves CO, Campana AN, Tavares MC (2012). Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. *Motri.*; 8(2): 70-82.
- Haskell, L.; Lee, I.; Pate, R. R.; Powell, K. E.; Blair, S. N.; Franklin, B. A.; Macera, C. A.; Heath, G. W.; Thompson, P. D.; Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Hagerstown, v. 39, n. 8, p. 1423-1434.
- Hausenblas, H. A., Cook, B. J., & Chittester, N. I. (2008). Can exercise treat eating disorders?. *Exercise and sport sciences reviews*, 36(1), 43-47.
- IPAQ research committee (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Stockholm: Karolinska Institute.
- Kakeshita, I. S., & Almeida, S. S. (2006). Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Revista de Saúde Pública*, 40(3), 497-504

- Laus, M. F., Moreira, R. D. C. M., & Costa, T. M. B. (2009). Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul*, 31(3), 192-6.
- Martin, G.; Prapavessis, H.; Haase, A. M. (2008). The effects of physique-salient and physique non-salient exercise videos on women's body image, self-presentational concerns, and exercise motivation. *Body Image*, Londres, v. 5, no. 1, p.164-172.
- Martins, C. R., Gordia, A. P., Silva, D. A. S., Quadros, T. M. B. D., Ferrari, E. P., Teixeira, D. M., & Petroski, E. L. (2012). Body Image dissatisfaction and associated factors among college students. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 17(2), 241-246.
- Matsudo, S., Araujo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 6(2), 05-18.
- Morgado, Fabiane Frota da Rocha. Escala de Autoaceitação para pessoas com cegueira congênita ou precoce: desenvolvimento e investigação psicométrica. (2013). 284f. Tese (Doutorado em Educação Física). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Nahas, M.V. (2001). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.
- Nahas, M.V., & Fonseca, S.A. (2004). *Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria catarinense(1999-2004)*. Florianópolis: SESI.
- OMS. Organização Mundial de Saúde (2000). *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde*. 10ª revisão. São Paulo: Ed USP, V.1.
- Rech, C. R., da Silveira Araújo, E. D., & Vanat, J. D. R. (2010). Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(2), 285-292.
- Sarhan, et. al.(2015). Avaliação da Percepção da Imagem Corporal. *Rev. Simbiol-Logias*, 8(11).
- Secchi, K., Camargo, B. V., & Bertoldo, R. B. (2009). Percepção da Imagem Corporal e Representações sociais do corpo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(2), 229-236.
- Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M.(2007). Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação da área saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte* 13(1)
- Silva, T.R.; Saenger, G.; Pereira, E. F.(2011). Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz*, 17(4), 630-639.
- Souza, A. C. D., & Alvarenga, M. D. S. (2016). Body dissatisfaction among university students—An integrative review. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(3), 286-299.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.

6.2 Artigo 2 - Fatores associados a alteração perceptiva da imagem corporal e insatisfação corporal em estudantes de uma universidade pública brasileira

Resumo:

Objetivo: Identificar a associação entre fatores sócio demográficos, nutricionais e nível de atividade física (NAF) e alteração perceptiva e insatisfação corporal em estudantes dos cursos de graduação em Educação Física e Psicologia de uma universidade pública brasileira.

Materiais e Métodos: Estudo seccional, observacional, sobre características sócio demográficas (idade, sexo, renda, local de moradia, período em que está matriculado), tabagismo, uso prejudicial de álcool, estado nutricional e atividade física. Foram incluídos universitários regularmente matriculados no ano de 2016 nos cursos de Licenciatura em Educação Física e Psicologia do Campus Seropédica da UFRRJ. Na avaliação da insatisfação corporal, utilizou-se o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e a Escala de Silhuetas (Kakeshita) e as distorções na imagem corporal foram pesquisadas com a Escala de Silhuetas. O NAF foi estimado pelo IPAQ. Para identificar associações entre os fatores e os desfechos (distúrbio de IC e insatisfação corporal) foram calculados as medidas razão de chances brutas e ajustadas usando modelos de regressão simples e múltipla. Nos modelos de regressão múltiplas foram testados os fatores supostamente associados a um nível de significância de 0,20, mas ao final considerou-se como fatores associados àqueles com valor de p inferior a 5%. **Resultados:** Os alunos dos cursos de Psicologia tiveram maiores níveis de alteração perceptiva e insatisfação corporal do que aqueles de Educação Física. Para insatisfação corporal, no grupo de Educação Física, 13,8% tiveram insatisfação leve ou moderada e 0,5% com insatisfação grave e no grupo da Psicologia, 21,3% e 3,4% respectivamente. Alteração perceptiva da imagem corporal foi constatada em 53,8% dos alunos de Educação Física e em 68% dos de Psicologia que se acham gordos, e em 31,9% e 23% de ambos os cursos, respectivamente, que se acham magros. Os grupos eram distintos principalmente na distribuição por sexo, estado nutricional e atividade física. Os principais fatores associados a insatisfação corporal foram ser do sexo feminino, estado nutricional e uso perigoso de bebida alcoólica, enquanto ser do sexo feminino foi o único fator independente associado à alteração perceptiva da imagem corporal. **Conclusão:** A alteração perceptiva e insatisfação corporal em universitários brasileiros está associada ao sexo feminino, ao estado nutricional e ao consumo perigoso de bebida alcoólica e pode ser prevenido por atividades físicas regulares. Essas características devem ser consideradas no planejamento de atividades que visam reduzir tais ocorrências e suas consequências na saúde mental.

Palavras chave: Imagem corporal; percepção corporal; distorções; insatisfação corporal;

Abstract

Objective: To identify the association between socio-demographic, nutritional factors and level of physical activity (NAF) and perceptual alteration and body dissatisfaction in undergraduate students in Physical Education and Psychology of a Brazilian public university. **Materials and Methods:** Cross-sectional, observational study on socio-demographic characteristics (age, sex, income, place of residence, period of enrollment), smoking, harmful alcohol use, nutritional status and physical activity. We included university students regularly enrolled in 2016 in the undergraduate courses in Physical Education and Psychology of Campus Seropédica of UFRRJ. The Body Shape Questionnaire (BSQ) and the Silhouettes Scale (Kakeshita) were used to evaluate the dissatisfaction with body image. The level of physical activity was estimated by IPAQ. To identify associations between factors and outcomes (perceptual alteration and dissatisfaction with body image), crude and adjusted odds ratios were calculated using simple and multiple regression models. In the multiple regression models the factors supposedly associated with a significance level of 0.20 were tested, but in the end they were considered as factors associated with those with a p value of less than 5%. **Results:** Psychology students had higher levels of perceptual alteration and body dissatisfaction than those of Physical Education. For dissatisfaction with body image, in the Physical Education group, 13.8% had mild or moderate dissatisfaction and 0.5% with severe dissatisfaction, and in the Psychology group, 21.3% and 3.4%, respectively. Perceptual alteration of body image was observed in 53.8% of Physical Education students and 68% of those in Psychology who found themselves fat, and in 31.9% and 23% of both courses, respectively, who were considered lean. The groups were distinguished mainly in the distribution by sex, nutritional status and physical activity. The main factors associated with body dissatisfaction were female, nutritional status and dangerous use of alcoholic beverage, while being female was the only independent factor associated with the perceptive alteration of body image. **Conclusion:** The perceptual alteration and dissatisfaction with body image in Brazilian university students is associated with female sex, nutritional status and the dangerous consumption of alcoholic beverages and can be prevented by regular physical activities. These characteristics should be considered in the planning of activities aimed at reducing such occurrences and their consequences on mental health.

Keywords: Body image; body perception; dysmorphisms; body dissatisfaction

INTRODUÇÃO

A imagem corporal (IC) é “a figuração de nosso corpo formada em nossa mente” (Schilder, 1994:11), sendo caracterizada como produto da relação entre aspectos fisiológicos, sociológicos e libidinais, relacionando os fenômenos à organização cerebral do esquema corporal, à influência do meio na produção da imagem corporal e às pulsões, emoções e fantasias. A percepção da imagem corporal é um dos aspectos determinantes na interação do

indivíduo com o próprio corpo e com o ambiente social. A IC possui dois componentes: o perceptivo, que corresponde às imagens construídas na mente, e o atitudinal, que engloba os pensamentos e sentimentos em relação ao corpo (SLADE, 1994).

Os métodos que avaliam a dimensão perceptiva da Imagem Corporal permitem estudar a imagem visual, a memória visual que o sujeito tem de seu tamanho e proporções e a reconstrução dessa imagem a partir de sensações e impressões. O conceito de imagem corporal implica não somente a capacidade de ver objetivamente o corpo, mas indica que a percepção do corpo é influenciada por suas tendências cognitivas (TAVARES e CAMPANA, 2009).

A insatisfação corporal é um componente da dimensão atitudinal da IC e define-se como a avaliação negativa do indivíduo com relação à sua aparência física (GARNER e GARFINKEL, 1981). Instrumentos que se propõem a avaliar a dimensão atitudinal da IC devem ser capazes de identificar os sentimentos do indivíduo com relação ao corpo percebido. A avaliação da própria imagem corporal (satisfatória/insatisfatória) se expressa em sentimentos (ansiedade, tristeza, vergonha), atitudes e comportamentos (isolamento social, desinteresse por atividades em que o corpo é exposto).

Distúrbios na percepção corporal ou dismorfias são definidos como a percepção distorcida do corpo em que há discrepância, por exemplo, entre o IMC e a imagem (tamanho e forma) auto atribuída. A insatisfação corporal assinala que a representação do próprio corpo não coincide e por vezes é muito distinta do que seria, para este sujeito, o corpo ideal. Pessoas com distúrbios da IC e insatisfação corporal apresentam maior probabilidade de apresentar transtornos alimentares, de comportamento, ansiedade e depressão. Sendo assim, detectar tais problemas é importante para orientar práticas e intervenções em saúde visando evitar a ocorrência de tais quadros.

O objetivo deste estudo é identificar fatores sócio demográficos, nutricionais e nível de atividade física (NAF) associados a distorção e insatisfação corporal em estudantes dos cursos de graduação em Educação Física e Psicologia de uma universidade pública brasileira.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo seccional, observacional, sobre características sócio demográficas (idade, sexo, renda, local de moradia, período em que está matriculado), tabagismo, uso prejudicial de álcool, estado nutricional e atividade física. Foram convidados a participar da pesquisa os universitários regularmente matriculados no ano de 2016 nos cursos de Licenciatura em Educação Física e Psicologia do Campus Seropédica da UFRRJ.

Os critérios de exclusão foram: estar gestante, ser deficiente visual a ponto de a deficiência impossibilitar a realização do teste de silhueta, ser portador de doenças que dificultam ou impedem a prática de atividade física regular.

Dos 600 estudantes elegíveis, 532 foram incluídos no estudo, sendo ausência nas atividades didáticas a principal causa de não participação. A coleta de dados ocorreu de março de 2016 a março de 2017 por meio de questionários autopreenchidos nas instalações da UFRRJ. O IMC foi calculado com base em peso e estatura autorreferidos. O instrumento utilizado para avaliar nível de atividade física foi o IPAQ na sua versão curta (Matsudo et al, 2001). O *Body Shape Questionnaire* foi utilizado com a finalidade de detectar insatisfação corporal e a Escala de Silhuetas proposta por Kakeshita (2009) para pesquisar a existência de distorções da IC.

Os dados foram armazenados em bancos digitais construídos com o software de domínio público EpiData versão 1.13 e analisados no software estatístico STATA versão 13.0. Para identificar associações entre os fatores e os desfechos (distúrbio de IC e insatisfação corporal) foram calculados as medidas razão de chances brutas e ajustadas usando modelos de regressão simples e múltipla. Nos modelos de regressão múltiplas foram testados os fatores supostamente associados a um nível de significância de 0,20, mas ao final considerou-se como fatores associados àqueles com valor de p inferior a 5%.

Esse trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da UFRRJ com CAAE número 53158416.9.0000.5240.

RESULTADOS

A população do estudo incluiu 538 estudantes, sendo 392 do curso de Educação Física e 146 do curso de Psicologia. A maior parte dos alunos era do sexo feminino, com faixa etária predominante de 20 e 29 anos e a média de idade da amostra foi de 22 anos. Quanto ao estado nutricional, uma maior proporção de alunos encontrava-se na categoria “Normopeso” e apenas 7% deles tinha obesidade. Metade dos estudantes estavam matriculados nos períodos intermediários do curso de graduação e haviam ingressado a partir do ano de 2014. Apenas um aluno do curso de pós-graduação foi incluído.

Em relação à moradia, cerca de 60% ainda residia com familiares e menos de 20% moravam em repúblicas. Menos de 15% informaram renda familiar líquida inferior a mil reais; a maioria dos participantes tinha renda familiar líquida inferior a três mil reais.

O tabagismo foi relatado em 11% dos participantes e em 7% deles foi identificado uso prejudicial do álcool (Tabela 1).

Tabela 1 – Características socioeconômicas dos alunos de Educação Física e Psicologia da UFRRJ regularmente matriculados em 2016

Característica	Curso de graduação				Total
	Educação Física		Psicologia		
	n	%	n	%	
Sexo					
Masculino	187	47,7	31	21,2	218
Feminino	205	52,3	115	78,8	320
Faixa etária					
De 16 a 19 Anos	94	24,0	32	21,9	126
De 20 a 29 Anos	277	70,7	102	69,9	379
De 30 a 60 Anos	21	5,4	12	8,2	33
Classificação do IMC					
Baixo Peso	33	8,4	17	11,6	50
Normopeso	242	61,7	97	66,4	339
Sobrepeso	76	19,4	24	16,4	100
Obesidade Grau 1	15	3,8	4	2,7	19
Obesidade Grau 2	4	1,0	2	1,4	6
Obesidade Grau 3	0	0,0	1	0,7	1
Obesidade Grau 4	21	5,4	1	0,7	22
sem dados	1	0,3	0	0,0	1
Qual o seu estágio na graduação?					
Universitário ingressante	81	20,7	48	32,9	129
Universitário em períodos intermediários	196	50,0	81	55,5	277
Universitário concluinte	103	26,3	15	10,3	118
Doutorado	0	0,0	1	0,7	1
sem dados	12	3,1	1	0,7	13
Ano de entrada na Universidade					
Antes de 2010	19	4,8	1	0,7	20
2010	22	5,6	0	0,0	22
2011	32	8,2	6	4,1	38
2012	49	12,5	13	8,9	62
2013	61	15,6	34	23,3	95
2014	63	16,1	26	17,8	89
2015	79	20,2	29	19,9	108
2016	67	17,1	37	25,3	104
Moradia					
No alojamento universitário	67	17,1	17	11,6	84
Em república	57	14,5	29	19,9	86
Com familiares	232	59,2	86	58,9	318
Sozinho	33	8,4	14	9,6	47
sem dados	3	0,8	0	0,0	3
Renda familiar líquida					
Até 500 Reais	15	3,8	6	4,1	21
Entre 501 E 1000 Reais	40	10,2	14	9,6	54
Entre 1001 E 1500 Reais	72	18,4	22	15,1	94

Entre 1501 E 2000 Reais	57	14,5	18	12,3	75
Entre 2001 E 2500 Reais	41	10,5	12	8,2	53
Entre 2501 E 3000 Reais	47	12,0	21	14,4	68
Entre 3001 E 4000 Reais	44	11,2	18	12,3	62
Entre 4001 E 5000 Reais	28	7,1	15	10,3	43
Mais De 5000 Reais	42	10,7	18	12,3	60
sem dados	6	1,5	2	1,4	8
Você fuma cigarros atualmente?					
Sim	37	9,4	19	13,0	56
Não, nunca fumei	340	86,7	117	80,1	457
Não, parei de fumar há 1 ano ou mais	4	1,0	7	4,8	11
Não, parei de fumar há menos de 1 ano	8	2,0	2	1,4	10
sem dados	3	0,8	1	0,7	4
Provável desordem decorrente do uso de álcool?					
Não	359	91,6	137	93,8	496
Sim	33	8,4	9	6,2	42
Nível de atividade Física					
Sedentário	1	0,3	7	4,8	8
Insuficientemente ativo	63	16,1	61	41,8	124
Ativo	328	83,7	78	53,4	406
Idade					
média (anos)		22,4		22,9	
mediana (anos)		21,0		21,0	
desvio padrão (anos)		4,3		6,6	
mínimo (anos)		16,0		17,0	
máximo (anos)		54,0		60,0	
IMC					
média (kg/m ²)		23,7		22,8	
mediana (kg/m ²)		23,3		21,9	
desvio padrão (kg/m ²)		4,0		4,0	
mínimo (kg/m ²)		16,3		15,4	
máximo (kg/m ²)		55,0		40,2	

Quanto ao nível de atividade física, 83,7% dos estudantes de Educação Física e 53,4% dos de Psicologia foram considerados “Ativos”; 0,3% dos alunos de Educação Física e 4,8% dos de Psicologia, “Sedentários”. Diferenças entre os alunos dos dois cursos de graduação estudados foram evidenciados em relação a sexo (predominantemente feminino no curso de Psicologia), estado nutricional e nível de atividade física (tabela 1).

Quanto à insatisfação corporal, entre os alunos de Educação Física, 85,7% mostraram-se livres de insatisfação, 13,8% com insatisfação leve ou moderada e 0,5% com insatisfação grave. Entre os estudantes de Psicologia, essas proporções foram de 75,3%, 21,3% e 3,4% respectivamente (tabela 2).

Tabela 2 – Insatisfação corporal e Distúrbio de Imagem corporal segundo curso de Educação Física ou Psicologia da UFRRJ regularmente matriculados em 2016

	Curso de graduação				
	Educação Física		Psicologia		Total
	n	%	n	%	
Insatisfação corporal					
Livre de insatisfação	336	85,7	110	75,3	446
Leve insatisfação	39	10,0	23	15,8	62
Moderada insatisfação	15	3,8	8	5,5	23
Grave insatisfação	2	0,5	5	3,4	7
Distorção da auto percepção da imagem corporal					
Sem distorção	56	14,3	13	8,9	69
Se achando gordo	211	53,8	100	68,5	311
Se achando magro	125	31,9	33	22,6	158

No que diz respeito à distorção da auto percepção da imagem corporal, em 14,3% dos alunos de Educação Física e 9% dos de Psicologia não foi detectada distorção da IC sendo classificados como “sem distorção”. Distorção da auto percepção foi constatada em 53,8% dos alunos de Educação Física e em 68% dos de Psicologia que se acham gordos, e em 31,9% e 23% de ambos os cursos, respectivamente, que se acham magros (tabela 2).

Tabela 3 – Fatores associados a distorção da auto percepção da imagem corporal em alunos do curso de Educação Física e Psicologia da UFRRJ regularmente matriculados em 2016

Fator	Tem distorção da auto percepção da imagem corporal?							
	Sim		Não		OR bruta	IC 95%	OR ajustada	IC 95%
	n	%	N	%				
Faz curso de Psicologia?								
Sim	133	91,1	13	8,9	1.70	0.90 - 3.22	1.41	0.73 - 2.73
Não	336	85,7	56	14,3				
Sexo feminino?								
Sim	291	90,9	29	9,1	2.25	1.34 - 3.76	2.19	1.28 - 3.72
Não	178	81,7	40	18,3				
Tem idade superior a 22 anos?								
Sim	168	89,8	19	10,2	1.46	0.83 - 2.57	1.61	0.91 - 2.84
Não	301	85,8	50	14,2				
Tem excesso de peso (sobrepeso ou obesidade)?								
Sim	133	89,9	15	10,1	1.42	0.77 - 2.62		
Não	335	86,1	54	13,9				
Está nos períodos intermediários da graduação?								
Sim	241	86,7	37	13,3	0.96	0.58 - 1.61		
Não	215	87,0	32	13,0				
O ano de entrada na graduação foi 2015 ou 2016?								
Sim	182	85,8	30	14,2	0.82	0.49 - 1.37		
Não	287	88,0	39	12,0				
Ainda mora com os pais?								
Sim	274	86,2	44	13,8	0.77	0.45 - 1.31		
Não	193	88,9	24	11,1				
Tem renda familiar líquida maior do que 2.500 reais?								
Sim	206	88,4	27	11,6	1.18	0.70 - 2.00		
Não	257	86,5	40	13,5				
Fuma cigarros atualmente?								
Sim	50	89,3	6	10,7	1.21	0.50 - 2.96		
Não	417	87,2	61	12,8				

Tem provável desordem/transtorno decorrente do uso de álcool?							
Sim	35	83,3	7	16,7	0.71	0.30 - 1.67	
Não	434	87,5	62	12,5			
Faz atividade física regular?							
Sim	350	86,2	56	13,8	0.68	0.36 - 1.29	
Não	119	90,2	13	9,8			

A prevalência de distorção da auto percepção da imagem corporal foi de 91,1% entre os estudantes de Psicologia e 85,7% nos de Educação Física, representando maior risco dos graduandos em Psicologia apresentarem essa condição, pois a razão de chances valeu 1,7. Estudantes do sexo feminino tiveram mais que o dobro do risco do que indivíduos do sexo masculino, ainda que essa condição foi muito prevalente nos dois grupos (90,9% das mulheres e 81,7% dos homens). Quanto à idade, os maiores de 22 anos apresentavam uma maior chance de apresentar essa distorção do que aqueles com menor idade, uma razão de chances de 1,46. Alunos com excesso de peso (sobrepeso ou obesidade) tiveram mais distorção da IC do que os demais, e esse sobre risco foi de 42%. Entretanto baseado na análise bivariada, não foi possível afirmar que alguns desses riscos aumentados em indivíduos com essas características não pudessem ser atribuídos a erros aleatórios. Assim, considerando apenas as medidas não ajustadas, considera-se possíveis associações entre distorção da auto percepção da IC e estar cursando Psicologia, ser do sexo feminino e ter idade superior a 22 anos.

Para fatores como o ano de ingresso e o estágio do curso de graduação no momento da pesquisa, não foi possível considerar a existência de associações com o desfecho, visto que as medidas de associação não tem valores (OR= 0,82 e 0,96 respectivamente) com a significância estatística estabelecida para a pesquisa. Também foi possível detectar associação entre o desfecho e morar ou não com os pais (OR=0,77), e a renda familiar líquida referida ser

maior ou menor que 2.500 reais, e o tabagismo (OR=1,21), e o abuso de álcool (OR=0,71) e com a prática regular de atividade física (OR=0,68).

Quando considerado as medidas ajustadas no modelo de regressão logística múltipla apenas ser do sexo feminino foi o fator que manteve-se associado com a distorção da auto percepção da imagem corporal, mesmo após ajuste para as variáveis “estar cursando Psicologia” e “ter idade superior a 22 anos”.

Tabela 4 – Fatores associados a Insatisfação corporal em alunos do curso de Educação Física e Psicologia da UFRRJ regularmente matriculados em 2016

Fator	Tem Insatisfação Corporal?							
	Sim		Não		OR bruta	IC 95%	OR ajustada	IC 95%
	n	%	n	%				
Faz curso de Psicologia?								
Sim	36	24,7	110	75,3	1.96	1.22 - 3.14	1.48	0.86 - 2.55
Não	56	14,3	336	85,7				
Sexo feminino?								
Sim	77	24,1	243	75,9	4.28	2.39 - 7.68	5.03	2.68 - 9.45
Não	15	6,9	203	93,1				
Tem idade superior a 22 anos?								
Sim	30	16,0	157	84,0	0.89	0.55 - 1.43		
Não	62	17,7	289	82,3				
Tem excesso de peso (sobrepeso ou obesidade)?								
Sim	40	27,0	108	73,0	2.40	1.50 - 3.82	3.26	1.95 - 5.45
Não	52	13,4	337	86,6				
Está nos períodos intermediários a graduação?								
Sim	44	15,8	234	84,2	0.80	0.50 - 1.25		
Não	47	19,0	200	81,0				
O ano de entrada na graduação foi 2015 ou 2016?								
Sim	34	16,0	178	84,0	0.88	0.55 - 1.40		
Não	58	17,8	268	82,2				
Ainda mora com os pais?								
Sim	50	15,7	268	84,3	0.77	0.49 - 1.22		
Não	42	19,4	175	80,6				

Tem renda familiar líquida maior do que 2500 reais?									
Sim	42	18,0	191	82,0	1.11	0.70 - 1.75			
Não	49	16,5	248	83,5					
Fuma cigarros atualmente?									
Sim	12	21,4	44	78,6	1.35	0.68 - 2.68			
Não	80	16,7	398	83,3					
Tem provável desordem/Transtorno decorrente do uso de álcool?									
Sim	14	33,3	28	66,7	2.67	1.34 - 5.31	2.70	1.28 - 5.69	
Não	78	15,7	418	84,3					
Faz atividade física regular?									
Sim	60	14,8	346	85,2	0.54	0.33 - 0.87	0.72	0.42 - 1.26	
Não	32	24,2	100	75,8					

A prevalência de insatisfação corporal (tabela 4) foi maior entre os estudantes do curso de Psicologia (24,7%) do que naqueles de educação Física (14,3%) e a razão de chances para insatisfação corporal foi de aproximadamente dois, significando quase o dobro do risco no primeiro grupo.

Na análise bivariada, foram detectadas associações diretas entre insatisfação e sexo feminino, excesso de peso, uso prejudicial de bebida alcoólica. Também foi detectada associação inversa entre prática de atividade física regular e a insatisfação corporal. Não foi possível detectar associação entre esse desfecho e ter idade superior a 22 anos, ano de entrada e estágio do curso da graduação, situação de moradia, nível de renda familiar líquida e tabagismo.

Usando o modelo de regressão logística múltipla foi possível avaliar a presença de associação entre as variáveis sexo feminino, excesso de peso, fazer o curso de psicologia e uso perigoso de bebida alcoólica, e prática de atividade física e a insatisfação corporal. As associações das variáveis sexo feminino, excesso de peso, uso perigoso de bebida alcoólica com o desfecho da insatisfação não só permaneceram mas ampliaram sua magnitude. Associação com a prática de atividade física ficou mais fraca, mas manteve-se com significância estatística, mas “fazer o curso de psicologia” não pode ser confirmado como fator associado quando foi calculada a razão de chances ajustada por esses fatores (tabela 4).

DISCUSSÃO

Os alunos dos cursos de Psicologia tiveram maiores níveis de distorção e insatisfação corporal do que aqueles de Educação Física. Os grupos eram distintos principalmente na distribuição por sexo, estado nutricional e atividade física. Tais características podem justificar as diferenças relativas a prevalência dos desfechos nos dois grupos. Os principais fatores associados a insatisfação corporal foram ser do sexo feminino, estado nutricional e uso perigoso de bebida alcoólica, enquanto ser do sexo feminino foi o único fator independente associado à distorção da auto percepção corporal.

A Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro tem características peculiares. A mais importante é o fato de seu campus estar localizado na zona rural de Seropédica, município com aproximadamente 84 mil habitantes, situado a 75 km da cidade do Rio de Janeiro, o que talvez imprima uma característica de isolamento, sobretudo no caso dos alunos que residem nos alojamentos estudantis (há doze prédios reservados à moradia estudantil no campus).

Em relação aos níveis de distorção da IC e insatisfação corporal, suspeitávamos que os alunos de Educação Física (pelas características do curso e exigências ligadas à prática profissional) sofressem maior pressão para ter corpos ideais e portanto tivessem mais elevadas prevalências desses desfechos, o que não se confirmou nos resultados. Segundo Yager et al. (2017), estudantes de Educação Física supostamente estariam expostos a maiores níveis de exigência quanto à aparência física o que os tornaria mais vulneráveis a transtornos decorrentes da insatisfação corporal. É possível que os achados dessa investigação se devam à diluição da pressão vivida no ambiente da Licenciatura em Educação Física pela pressão sociocultural e pelos padrões amplamente disseminados em diversos grupos e ambientes sociais.

Na literatura sobre imagem corporal, há artigos diversos que tematizam a pressão social pelo ideal de perfeição dos corpos incidindo sobre os adolescentes, jovens e adultos jovens em geral, e fala-se na internalização de corpos ideais atléticos e ideais com relação à magreza. Homan (2010) desenvolveu um estudo longitudinal sobre a internalização desses ideais como preditores de três desfechos: a insatisfação corporal, distúrbios alimentares e a prática compulsiva de exercícios físicos. Vários autores concordam acerca do papel dos aspectos socioculturais como promotores de distúrbios da imagem corporal e insatisfação

corporal (Homan, 2010; Porajac-Bulian, 2017; Robinson e Aveyard, 2017; Araújo et al., 2017). Para Stice e Shaw (2017), dado que a insatisfação corporal aumenta o risco de patologia bulímica, as intervenções de prevenção e tratamento devam ser reforçadas, concentrando maior atenção nos distúrbio da imagem corporal. Esses autores sugerem que a distorção da imagem corporal antecede a insatisfação corporal.

Entre os alunos de Psicologia encontrou-se maiores índices de distorção corporal. Fatores que podem ter influenciado: o perfil psicológico dos alunos, a maior parte pertencer ao sexo feminino e a prevalência do excesso do peso. Universitários com mais de 22 anos parecem ter mais propensão a ter distorção, mas não foi possível detectar essa associação com significância estatística. O estudo evidenciou que os períodos diferentes do curso (ingressantes, concluintes) não influenciaram na distorção da imagem corporal; o mesmo se deu com relação a se a entrada na faculdade foi nos últimos anos (2015 e 2016). O fato de residir com os pais e a renda familiar líquida não parecem influenciar a ocorrência desse desfecho. Embora o etilismo pareça influenciar a distorção da IC, não foi possível evidenciar uma associação estatisticamente significativa. Não há evidências que tabagismo esteja associado ao desfecho. A prática de atividades físicas parece ser fator de proteção, mas também não foi detectada associação com significância estatística. A mais importante característica dos estudantes independentemente associada a distorção foi ser do sexo feminino, mesmo quando ajustada para idade acima de 22 anos e fazer o curso de psicologia.

Pelegri et al. (2012) avaliaram a relação entre distúrbio da imagem corporal e fatores socioeconômicos e estado nutricional em universitários do Rio Grande do Sul e concluíram que seus resultados indicam que esse desfecho não esteve associado ao status socioeconômico, sexo, idade e distribuição de gordura corporal. Os autores concluem que esse problema em relação a imagem corporal é um problema que afeta adolescentes de todas as classes sociais.

O estudo evidenciou uma alta prevalência de distúrbio da imagem corporal tanto nos estudantes de Educação Física quanto nos de Psicologia, e uma prevalência de insatisfação corporal em cerca de um quarto dos estudantes de psicologia e uma proporção menor nos de Educação Física. Um fator fortemente associado a ambos os desfechos foi ser do sexo feminino. No grupo da Psicologia cerca de 80% dos estudantes são do sexo feminino e, após o ajuste das variáveis, apenas pertencer ao sexo feminino apareceu como fator associado,

aumentando em duas vezes a chance da ocorrência de distúrbios da IC e em cinco vezes o risco de insatisfação corporal.

Legey et al. (2016) realizaram um estudo seccional para estudar distorção da imagem corporal em 140 (75 homens e 65 mulheres) universitários do curso de Educação Física da Universidade Veiga de Almeida no Rio de Janeiro e encontrou uma prevalência de 67,1%. Esses autores identificaram associação entre essa distorção e a ocorrência de distúrbios de humor e depressão. Várias pesquisas conduzidas no Brasil, também revelaram elevadas prevalências de distúrbios de imagem corporal, como o de Miranda et al. (2012) que estudaram 535 estudantes da Universidade Federal de Juiz de Fora no ano de 2010 e constataram que 76,6% dos estudantes universitários apresentaram distorção da imagem corporal. Esses autores concluíram que “estudantes da área de saúde e humanas foram, sem significância, mais insatisfeitos que alunos de exatas”. Gonçalves et al. (2008) estudaram 149 estudantes de nutrição e 78 estudantes de educação física de uma universidade de Taubaté, São Paulo. Eles observaram que 75,8% dos alunos de nutrição e 78,2% de educação física tinham distorção da imagem corporal. Rech et al. (2010) realizaram um estudo transversal com 294 estudantes de educação física da Universidade Estadual de Ponta Grossa (136 homens e 158 mulheres) e concluíram que 61,2% dos indivíduos apresentaram distorção da imagem corporal.

A associação com o sexo feminino mostrou-se mais importante do que o curso tanto para a distorção, quanto para a insatisfação corporal. Problemas relacionados à imagem corporal tem sido bastante investigados nas últimas décadas e parecem acometer preferencialmente mulheres (Rukavina & Pojarac-Bulian, 2006; Austin & Smith, 2008; Stice & Whitenton, 2002). Esta alta prevalência de distúrbios da IC e insatisfação corporal tem levado à produção de pesquisas acerca das causas de tais distúrbios afetarem predominantemente a população do sexo feminino. Stice e Whitenton (2002) testaram um conjunto de fatores socioculturais, biológicos, relacionais e afetivos como fatores associados ao aumento da ocorrência de insatisfação corporal em um estudo longitudinal envolvendo uma população de 496 meninas adolescentes. Segundo os autores (Stice & Whitenton, 2002), os resultados sustentam a afirmação de que certos aspectos socioculturais, fatores biológicos e interpessoais aumentam o risco de insatisfação corporal, mas foi encontrada associação da insatisfação com excesso de peso e pressão percebida relativa a um corpo magro-ideal. A internalização de um ideal de magreza (thin-ideal internalization) tem sido bastante estudada nas últimas décadas, tendo em vista que é considerada um importante preditor para a insatisfação corporal, transtornos alimentares e

depressão. O objetivo dos pesquisadores ao estudar a pressão sociocultural responsável por esse processo de internalização é a diminuição de quadros patológicos induzidos pela insatisfação corporal quando o corpo real é confrontado a ideais muitas vezes inatingíveis.

Na literatura sobre imagem corporal, há artigos diversos que tematizam a pressão social pelo ideal de perfeição dos corpos incidindo sobre os adolescentes, jovens e adultos jovens em geral, e fala-se na internalização de corpos ideais atléticos e ideais com relação à magreza. Homan (2010) desenvolveu um estudo longitudinal sobre a internalização desses ideais como preditores de três desfechos: a insatisfação corporal, distúrbios alimentares e a prática compulsiva de exercícios físicos. Vários autores concordam acerca do papel dos aspectos socioculturais como promotores de distúrbios da imagem corporal e insatisfação corporal (Homan, 2010; Porajac-Bulian, 2017; Robinson & Aveyard, 2017; Araújo et al., 2017). Para Stice e Shaw (2017), dado que a insatisfação corporal aumenta o risco de patologia bulímica, as intervenções de prevenção e tratamento devam ser reforçadas, concentrando maior atenção nos distúrbio da imagem corporal. Esses autores sugerem que a distorção da imagem corporal antecede a insatisfação corporal. Robinson e Aveyard (2017) afirmam ser bem estabelecido o papel da internalização de ideais do corpo muito magros em mulheres como fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e problemas psicológicos. Apesar disso, afirmam os autores, ainda hoje, no mundo, modelos não realistas, padrões inatingíveis continuam a ser veiculados como padrões, modelos de passarela muitas vezes parecem estar severamente abaixo do peso e a preocupação pública resultou em legislação recente nos países europeus que proíbem o uso de modelos de passarela com baixo peso (Giordano, 2015). Assim, consideramos que os achados da nossa investigação, a alta frequência de alterações da IC e de insatisfação corporal principalmente em mulheres, longe de ser uma especificidade da população estudada, é consistente com estudos em populações femininas diversas. A pressão social por padrões inatingíveis na prática parece ser, mesmo em mulheres jovens eutróficas, uma importante razão da discrepância entre o corpo atual e o corpo ideal e, subsequentemente, da insatisfação corporal.

As principais limitações desse estudo se referem às dificuldades de avaliar a insatisfação corporal e o distúrbio da imagem corporal pelos instrumentos disponíveis. A abordagem seccional pode ser considerada uma limitação metodológica pela incapacidade de diferenciar a precedência da exposição em relação aos desfechos estudados. Por último, as perdas ocorridas representaram uma pequena proporção e não devem ter produzido resultados enviesados.

Em conclusão, a distorção e insatisfação corporal em universitários brasileiros está associada ao sexo feminino, ao estado nutricional e ao consumo perigoso de bebida alcoólica e pode ser prevenido por atividades físicas regulares. Essas características devem ser consideradas no planejamento de atividades que visam reduzir a ocorrência de distorção e insatisfação corporal e suas consequências na saúde mental.

REFERÊNCIAS

- Alvarenga, M. D. S., Dunker, K. L. L., Philippi, S. T., & Scagliusi, F. B. (2010). Media influence in female university students in all Brazilian regions. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 59(2), 111-118.
- Bosi, M. L. M., Luiz, R. R., Morgado, C. D. C., Costa, M. D. S., & Carvalho, R. D. (2006). Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *J bras psiquiatr*, 55(2), 108-13.
- Bosi, M. L. M., Luiz, R. R., Uchimura, K. Y., & Oliveira, F. P. D. (2008). Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *J bras psiquiatr*, 57(1), 28-33.
- Bosi, M. L. M., Uchimura, K. Y., & Luiz, R. R. (2009). Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de Psicologia. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(3), 150-155.
- BRASIL, Ministério da Saúde. (2002). Secretária de Políticas de Saúde. *Promoção da Saúde: Documento preliminar*.
- Campana, A. N. N. B., Tavares, M. C. G. C. F., Silva, D., & Diogo, M. J. D. E. (2009). Translation and validation of the Body Image Avoidance Questionnaire (BIAQ) for the Portuguese language in Brazil. *Behavior Research Methods*, 41, 236-243. doi: 10.3758/BRM.41.1.236
- Chinazzo, Cosme Luiz. Projeto de Pesquisa. In: UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL. **Instrumentalização Científica**. [S.l.]: Ibpx, [2009]. 229 p., il. + 1 DVD.
- Cid, L., Silva, C., & Alves, J. (2007). Atividade física e bem-estar psicológico: Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. *Motricidade*, 3(2), 47-55. doi: 10.6063/motricidade.3(2).674
- Coqueiro, R. S., Borges, L. J., Araújo, V. C., Pelegrini, A., & Rodrigues, A. B. (2009). Medidas auto-referidas são válidas para avaliação do estado nutricional na população brasileira? *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 11(1), 113-119.
- Ferrari, E.P; Gordia, A. P; Martins, C.R.; D.A. Silva, D.A.; T.M. Quadros, T. M.; Petroski, E.L. (2012). Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. *Motricidade*, 8(3), 52-58

Ferreira, M. E. C.; Castro, M. R.; Morgado, F. F. R. (2014). Imagem corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa. Juiz de Fora: Editora UFJF.

Fontes, A.C.D., &Vianna, R.P.T. (2009). Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste –Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 12(1),20-29. doi: 10.1590/S1415-790X2009000100003

Gardner RM, Friedman BN, Jackson NA. (1998). Methodological concerns when using silhouettes to measure body image. *Percept Mot Skills*.86(2):387-95.

Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1981). Body image in anorexia nervosa: Measurement theory and clinical implications. *International Journal of Psychiatry and Medicine*, 11(3), 263-284.

Gonçalves CO, Campana AN, Tavares MC(2012). Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. *Motri.*; 8(2): 70-82.

Haskell, L.; Lee, I.; Pate, R. R.; Powel, K. E.; Blair, S. N.; Franklin, B. A.; Macera, C. A.; Heath, G. W.; Thompson, P. D.; Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Hagerstown, v. 39, n. 8, p. 1423-1434.

Hausenblas, H. A., Cook, B. J., & Chittester, N. I. (2008). Can exercise treat eating disorders?. *Exercise and sport sciences reviews*, 36(1), 43-47.

IPAQ research committee (2005).Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Stockholm: Karolinska Institute.

Kakeshita, I. S., & Almeida, S. S. (2006). Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. *Revista de Saúde Pública*, 40(3), 497-504

Laus, M. F., Moreira, R. D. C. M., & Costa, T. M. B. (2009). Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul*, 31(3), 192-6.

Legey S., Lamego M. K., Lattari E., Campos C., Paes F., Sancassiani F., et al. (2016). Relationship among body image, anthropometric parameters and mental health in physical education students. *Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Health* 12177–187.

Martin, G.; Prapavessis, H.; Haase, A. M. (2008).The effects of physique-salient and physique non-salient exercise videos on women’s body image, self-presentational concerns, and exercise motivation.*Body Image*, Londres, v. 5, no. 1, p.164–172.

Martins, C. R., Gordia, A. P., Silva, D. A. S., Quadros, T. M. B. D., Ferrari, E. P., Teixeira, D. M., & Petroski, E. L. (2012). Body Image dissatisfaction and associated factors among college students. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 17(2), 241-246.

Matsudo, S., Araujo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., &Braggion, G. (2001).QuestionárioInternacional de AtividadeFísica (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade noBrasil. *RevistaBrasileira de AtividadeFísica e Saúde*, 6(2), 05-18.

Miranda, Marcelle et al. Avaliação antropométrica na infância: uma revisão. *Brazilian Journal of Sports Nutrition*, v.1, n.1, p.37-45, 2012.

Morgado, Fabiane Frota da Rocha. Escala de Auto aceitação para pessoas com cegueira congênita ou precoce: desenvolvimento e investigação psicométrica. (2013). 284f. Tese (Doutorado em Educação Física). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

Nahas, M.V., & Fonseca, S.A. (2004). Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria catarinense (1999-2004). Florianópolis: SESI.

OMS. Organização Mundial de Saúde (2000). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. 10ª revisão. São Paulo: EdUSP, V.1.

Rech, C. R., da SilveiraAraújo, E. D., & Vanat, J. D. R. (2010). Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(2), 285-292.

Sarhan, et. al.(2015). Avaliação da Percepção da Imagem Corporal. *Rev. Simbiol-Logias*, 8(11).

Secchi, K., Camargo, B. V., & Bertoldo, R. B. (2009). Percepção da Imagem Corporal e Representações sociais do corpo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(2), 229-236.

Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M.(2007).Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação da área saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte* 13(1)

Silva, T.R.; Saenger, G.; Pereira, E. F.(2011). Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz*, 17(4), 630-639.

Souza, A. C. D., & Alvarenga, M. D. S. (2016). Body dissatisfaction among university students—An integrative review. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(3), 286-299.

Stice, E., Gau, J. M., Rohde, P., & Shaw, H. (2017). Risk factors that predict future onset of each DSM–5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of abnormal psychology*, 126(1), 38.

Stice, Eric; Whitenton, Kathryn. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation. *Developmental psychology*, 2002, 38.5: 669.

Thomas, J. M., Ursell, A., Robinson, E. L., Aveyard, P., Jebb, S. A., Herman, C. P., & Higgs, S. (2017). Using a descriptive social norm to increase vegetable selection in workplace restaurant settings. *Health Psychology*, 36(11), 1026.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo permitiu avaliar fatores associados à distorção e à insatisfação corporal utilizando as ferramentas mais aplicadas, internacionalmente, em investigações com estudantes universitários. Foi possível identificar elevada prevalência de distorção e insatisfação corporal entre os universitários dos cursos de Licenciatura em Educação Física e Psicologia da UFRRJ.

Utilizando a abordagem com a Escala de Silhuetas, evidenciou-se insatisfação corporal na maioria dos universitários avaliados, tanto nos de Educação Física quanto Psicologia, sem diferença significativa entre os grupos. Os graduandos de Educação Física praticam mais atividade física quando comparados àqueles de Psicologia.

Com a segunda abordagem, foi possível observar que a distorção e insatisfação corporal são eventos de magnitudes distintas e representam situações que devem ser consideradas pelos profissionais de saúde e educação no sentido da identificação precoce e manejo adequado visando reduzir desfechos indesejados.

Nosso estudo pode contribuir para dar subsídios a ações mais específicas, uma vez que mulheres, universitários com sobrepeso e aqueles que fazem uso perigoso do álcool parecem ter maior propensão à insatisfação corporal.

Esperamos ter cumprido a intenção de lançar luz sobre um problema subestimado, pouco valorizado e frequentemente negligenciado pelas políticas de atenção aos jovens, em especial aos estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

- ADAMI, F. et.al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal: implicações na educação física. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 83, n.1, 2005.
- ALMEIDA, G. A. N. et al. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 27-35, jan./abr. 2005.
- ALMEIDA, Leandro S.; SOARES, Ana Paula. **Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. Estudante universitário**: Características e experiências de formação, p.15-40, 2004.
- ALVARENGA M.S.et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **J Bras. Psiquiatr**, v. 59, n. 1, p. 44-51, 2010.
- ALVES, D. et al. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, Santa Maria da Feira, v. 5, n. 1, jan. 2009.
- ALVES FIOR, Camila; MERCURI, Elizabeth; DA SILVA, Dirceu. Evidências de validade da Escala de Envolvimento Acadêmico para universitários. **Avaliação Psicológica**, v. 12, n. 1, 2013.
- ARAÚJO, D.S.M.S.; Araújo, C. G. S. Autopercepção e insatisfação com peso corporal independem da frequência de atividade física. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, v. 80, n. 3, p. 235-42, 2003.
- ASTIN, A. W. Student involvement: A developmental theory for higher education. **Journal of College Student Development**, 40 (5), 518-529, 1999.
- BARROS, D. D. **Estudo da imagem corporal da mulher**: corpo (ir) real x corpo ideal. 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Unicamp, Campinas, 2001.
- _____. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**, vol. 12, n. 2, p. 547-54, maio-ago, 2005.
- BATISTA, A. P. **Prevalência de distúrbio da imagem corporal em praticantes de atividade física**. 2012. Trabalho de conclusão de curso (Nutrição) Unijuí, Rio Grande do Sul, 2012.
- BECKER JUNIOR, B. O corpo e sua implicação na área emocional. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 4, n.13, 1999.
- BENEDETTI, T. R.B. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.13, n.1 Niterói Jan./Feb, 2007.

BERTO, S. J. P.; CARVALHAES, M. A. B. L.; MOURA, E. C. Tabagismo associado a outros fatores comportamentais de risco de doenças e agravos crônicos não transmissíveis. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol.26, no.8, Aug, 2010.

BOSI, M. L. M. et.al. Auto-percepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro, **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.55, n.2, p.108-113, jun., 2006.

BOSI, M. L. M., Luiz, R. R., UCHIMURA, K. Y. e OLIVEIRA, F. P. D. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.57, n. 1, p. 28-33, 2008.

BOSI, M. L. M., UCHIMURA, K. Y., e LUIZ, R. R. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de Psicologia. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.58, n. 3, p. 150-155, 2009.

BRANCO, Lucia Maria; HILÁRIO, Maria Odete Esteves; CINTRA, Isa de Pádua. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Archives of Clinical Psychiatry**, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Promoção da Saúde: Documento preliminar**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002

_____. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

_____. **Plano nacional para o controle integrado das DCNT: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência**. Brasília, DF, 2006.

BUSS, P. M.; FERREIRA, J. R.. **Promoção da Saúde Pública**. Rio de Janeiro: ENSP. Disponível: www.ensp.fiocruz.br

CAFRI, G., et al. The influence of Sociocultural Factors on Body Image: a metaanalysis. **Clinical Psychology: Science and Practice**, Tampa, v. 12, n. 4, p. 421-33, June, 2005.

CAMPANA, A. N. N. B., TAVARES, M. C. G. C. F. **Avaliação da Imagem Corporal: Instrumentos e diretrizes para a pesquisa**. São Paulo: Phorte. 2009.

CANGUILHEM, Georges. **Ideology and rationality in the history of the life sciences**. Cambridge, Ma.: MIT Press, 1988

CANGUILHEM, Georges. **What is a scientific ideology**. Ideology and Rationality in the History of the Life Sciences, p. 27-40, 1988.

CARLINI, E. A. et al. **I Levantamento Domiciliar sobre o Uso de Drogas Psicotrópicas no Brasil: Estudo Envolvendo as 107 Maiores Cidades do País – 2001**. SENAD – Secretaria Nacional Antidrogas, Gabinete de Segurança Institucional. Presidência da República. São Paulo, 2002.

CARVALHO, P. H. B.; et.al . **Imagem corporal de mulheres fisicamente ativas**. Coleção Pesquisa em Educação Física, vol.11, n.3, 2012.

CASH, T. F. **Crucial considerations in the assessment of body image**. In T. Cash e L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 129–137). New York, NY: The Guilford Press, 2011.

CASH, T. F. e PRUZINSKY, T. **Body Images: development, deviance, and change**. New York: The Guilford Press. 1990.

CHINAZZO, Cosme Luiz. Projeto de Pesquisa. In: UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL. **Instrumentalização Científica**. v.1, p. 229, 2009.

COELHO, F. D.; AMARAL, A. C. S.; CARVALHO, P. H. B.; FERREIRA, M. E. C. **Avaliação da satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação**. In: I Simpósio Internacional de Imagem Corporal & Congresso Brasileiro de Imagem Corporal, 2010, Campinas. I Simpósio Internacional de Imagem Corporal & Congresso Brasileiro de Imagem Corporal. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2010.

COQUEIRO R. S.; et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v.30, p.31-38. 2008

COOPER, P. J. et al. The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, v. 6, n. 4, p. 485-94, 1987.

CORDÁS T. A.; NEVES, J, E, P. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. **Rev Psiq Clín**, v. 26, p. 41-8, 1999.

COSTA, M. R.; SOBREIRO JUNIOR, D. S.; ALVES, C. Prevalência de sobrepeso e obesidade entre mulheres eutróficas. Bahia. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 11, 2010.

COSTA, L. C. F., VASCONCELOS, F. A. G. Influência de fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis, SC. **Rev Bras Epidemiol**, v. 13, n. 4, p. 665-76, 2010.

DAMASCENO, V.O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Rev. Bras. Ci e Mov.**; v.14, n.1, p. 87-96, 2006.

DAMASCENO, V. O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 11, n. 3 mai/jun, 2005.

DAMASCENO ML, SCHUBERT A, OLIVEIRA AP, SONOO CN, VIEIRA JLL, VIEIRA LF. Associação entre comportamento alimentar, imagem corporal e esquemas de gênero do autoconceito de universitárias praticantes de atividades físicas. **Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.16, n. 2, p. 138-43, 2011.

DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas, SP: Editora Papirus, 1995.

DA SILVA, Tatiana Rodrigues; SAENGER, Guilherme; PEREIRA, Érico Felden. **Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física**. 2011.

DELEUZE, G. Foucault. Paris: Minuit, 1986. [Foucault.Trad. Bras. Claudia Sant'Anna Martins. São Paulo: Brasiliense, 1991].

DE BRUXELAS, Andreas Vesalius. **A lição de anatomia de Andreas Vesalius e a ciência moderna**.

DE CASTRO, Ana Lúcia. Indústria da beleza: uma abordagem sócio-antropológica do culto ao corpo na cultura contemporânea. **Latitude**, v. 4, n. 1, 2013.

DE OLIVEIRA, Marcus Aurélio Taborda; VAZ, Alexandre Fernandez. **Educação do corpo: teoria e história**. *Perspectiva*, v. 22, n.3, p. 13-20, 2004.

DI PIETRO, Monica; SILVEIRA, Dartiu Xavier da. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.

DOLTO, F. **A Imagem Inconsciente do Corpo**. São Paulo: Perspectiva, 2004.

DURKHEIM, E. **Regras do método sociológico**. São Paulo: Matrix, 1988.

EIÐSDÓTTIR, Ingibjörg Stefanía. Samanburður á geislaáætlanakerfunum Oncentra MasterPlan og Eclipse. 2014.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência e Saúde**, v.2, n.2, p. 6-7, 2005.

EISENBERG, Nancy; FABES, Richard A.; SPINRAD, T. L. **Handbook of child psychology**. 2006.

EIZIRIK, Decio L.; MANDRUP-POULSEN, T. A choice of death—the signal-transduction of immune-mediated beta-cell apoptosis. **Diabetologia**, v. 44.12, p.2115-2133, 2001.

FEDERAL, Senado. **Constituição da república federativa do Brasil**. Brasília: Senado, 1988.

FERRARI E.P, PETROSKI E.L, SILVA DA. Associação entre percepção da imagem corporal e estágios de mudança de comportamento em acadêmicos de educação física. **Rev Bras Cineantropometria Desempenho Hum**, v.14, n.5, p. 535-44, 2012.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. v.16, n.1, p.18-23, 2010.

FERNANDES, Maria Helena. **Transtornos alimentares: anorexia e bulimia**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, M. R.; MORGADO, F. F. R. **Imagem corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa**. Juiz de Fora: Editora UFJF, 2014.

FERREIRA, F. R. A produção de sentidos sobre a imagem do corpo. **Interface - Comunic. Saúde, Educ.**, v.12, n.26, p.471-83, jul./set., 2008.

FERREIRA, Francisco Romão. Cirurgias estéticas, discurso médico e saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 5, 2011.

FERREIRA, M. E. C. et al. Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de Minas Gerais. **J. Brasil Psiquiatr**, v. 60, n. 3, p. 190-7, 2011

FIDELIX, Yara Luci, et al. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte: associação com sexo, idade e zona de domicílio. **Ver. Bras cineantropom desempenho hum**, v 13, n.3, p. 202-7, 2011.

FORTES, L. S. et al. Influências do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de Educação Física. **HU Revista, Juiz de Fora**, v. 37, n. 2, p. 175-180, abr./jun. 2011.

FOUCAULT, Michel. **Madness and civilization: A history of insanity in the age of reason.** Vintage, 1988.

FOUCAULT, Michel; RAMALHETE, Raquel. **Vigiar e punir: história da violência nas prisões.** Vozes, 1996.

FREITAS, N. K. Esquema Corporal, imagem visual e representação do próprio corpo: questões teórico-conceituais. **Ciências & Cognição**, Vol. 13, n.3, p. 318-324, nov. 2008.

FREUD, S. Além do princípio do prazer. Rio de Janeiro: Imago, 1998.

GATZ, Lisa B.; HIRT, Joan B. Academic and social integration in cyberspace: Students and e-mail. **The Review of Higher Education**, v. 23, n.3, p.299-318, 2000.

GIDDENS A. **As consequências da modernidade.** Unesp, São Paulo,1991.

GIUNTOLI, A. B. et al. Comparação entre o índice de massa corpórea e porcentagem de gordura, e análise da relação cintura/quadril em desportistas de uma academia de São Paulo. E.F. Deportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Nº 171, 2012.
<<http://www.efdeportes.com/efd171/indice-de-massa-corporea-e-gordura.htm>>

GLEESO, N. K.; FRITH, H. (De)constructing body image. **Journal of Health Psychology** v. 11, n. 1, p. 79-90, 2006.

GOLDENBERG, Mirian et al. (Org). **Nu e Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.** Rio de Janeiro: Record, 2002.

GROGAN, Sarah. Body image and health: Contemporary perspectives. **Journal of health psychology**, 2006, 11.4: 523-530.

IPAQ research committee. .Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Stockholm: Karolinska Institute, 2005.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev Saúde Pública**, SP, vol. 40, n.3, p. 497-504, fev., 2006.

KAKESHITA, I. S. **Adaptação e validação das escalas de silhuetas para crianças e adultos brasileiros**. 2008, Tese (doutorado -118 f.) – Faculdade de filosofia, ciência e letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2008.

KAKESHITA, I. S.; SILVA, A. I. P.; ZANATTA D. P; ALMEIDA, S. S. Construção e fidedignidade teste-reteste de Escalas de Silhuetas Brasileiras para adultos e crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, p. 263-270, 2009.

LEE, I. M., BLAIR, N., MANSON, J. E., e PAFFENBARGER, R. S. **Epidemiologic methods in physical activity studies**. ISO 690, 2009.

LOLAND, N. Body Image and Physical Activity. A survey Among Nowergian Men and Women. **International Journal of Sports Psychology**, v. 29. P. 339-365, 1998.

MAIURI, L., CIACCI, C., RICCIARDELLI, I., VACCA, L., RAIA, V., AURICCHIO, S., e LONDEI, M.. Association between innate response to gliadin and activation of pathogenic T cells in coeliac disease. **The Lancet**, v. 362, n.9377, p.30-37, 2003.

MALTA, D. C., MORAIS NETO, O. L., SILVA JUNIOR, J. B. Grupo Técnico de Redação. Apresentação do plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil, 2011 a 2022. **Epidemiol Serv Saúde**, v. 20, p. 425-38, 2011.

MASUR, J, MONTEIRO, M. Validation of the CAGE alcoholism screening test in Brazilian Psychiatry inpatient hospital setting. **J Biol Res** , 1983; 16: 215-8.

MAURI, R. G. **A Imagem Corporal e a Representação Simbólica**- São Paulo: Baraúma, 2010. 229 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião). Faculdade de filosofia, ciência e letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2010.

MATARUNA, L. Imagem Corporal: noções e definições. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v.10, n. 71 – Abril, 2004.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.7, n.1, p. 2-13, 2001.

MCPHERSON, K. E. e TURNBULL, J. D. Body Image Satisfaction in Scottish Men and Its Implications for Promoting Healthy Behaviors. **International Journal of Men's Health**, v. 4. p. 3-12, 2005.

MEDRONHO R. **Epidemiologia**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Atheneu; 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

MIRANDA, Valter Paulo Neves, et al. Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de Minas Gerais. **J Bras Psiquiatr**, v. 60, n.3, p.190-7, 2011.

MONTEIRO, C.A., CLARO, R.M., MALTA, D.C., MARTINS, A.P.B., CANELLA, D.S., ISER, B.P.M., et al.(2013) Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde. Vigitel Brasil: **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico** – Brasília. 2012.

MIRANDA, V. P. N. et al.. Relação entre insatisfação corporal e nível de atividade física de acadêmicos de Educação Física da UFJF. **Coleção Pesquisa Educação Física**, Jundiaí, v. 9, n. 1, p. 233-240, 2010.

MIRANDA, Valter Paulo Neves. et al. Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento. **J. Bras. Psiquiatr**. v.61, p, 25-32, jan., 2012.

MORGADO, Fabiane Frota da Rocha et al. Facilitadores e barreiras percebidos por pessoas com cegueira congênita para a prática de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Especial**, 2013.

MORRY, M. S. S. Magazine Exposure: Internalization, Self-Objectification, Eating Attitudes, and Boddy Satisfaction in Male and Female University Students. **Canadian Journal of Behavioural Science**, v. 33. p. 269-279, 2001.

NAHAS, M.V., e FONSECA, S.A. **Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria catarinense(1999-2004)**.Florianópolis: SESI, 2004.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

NILSON, Gabriela. et.al .Espelho, espelho meu: um estudo sobre autoimagem corporal de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas/RS, vol. 18, n.1., Jan., p.112-120, 2013.

OLIVEIRA, M. A. T. (org.) **Educação do corpo na escola brasileira**. Campinas, SP. Editora Autores: Associados. 2006.

OLIVIER, G. G. F. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e corporeidade**. 1995 f. Dissertação (Mestrado). Campinas, SP:UNICAMP.

PELEGRINI, A.; PETROSKI, E. L. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 366-373, 2009.

PENNA, Lucy. Imagem corporal uma revisão seletiva da literatura. **Psicologia- Usp**, São Paulo, vol.1,n.2,p.167-174,1990.

- PEREIRA M. G. **Epidemiologia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.
- PEREIRA, A. L. **Para uma visão fenomenológica do corpo contemporâneo** – contributo a partir do alpinismo e das ginásticas de academia. 2004, 394 f. Tese (Doutoramento em Ciências do Desporto) Universidade do Porto, Porto: FCDEF-UP, 2004
- PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 17, p. 4, p. 1071-1077, 2012.
- PIETRO, M. Di; SILVEIRA, D. X. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala Body Shape Questionnaire em uma população de estudantes universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n.1, p. 21-24, 2009.
- POYASTRO PINHEIRO, Andrèa; JUSTO GIUGLIANI, Elsa Regina. Quem são as crianças que se sentem gordas apesar de terem peso adequado?. **Jornal de Pediatria**, v. 82, n.3, 2006.
- REASON, Robert Dean; TERENCEZINI, Patrick T.; DOMINGO, Robert J. Developing social and personal competence in the first year of college. **The Review of Higher Education**, v. 30, n.3, p. 271-299, 2007.
- RECH, Cassiano Ricardo; DA SILVEIRA ARAÚJO, Eliane Denise; VANAT, Joyce Do Rocio. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 2, p. 285-292, 2010.
- RIBEIRO P. R. L.; TAVARES, M. C. F. As contribuições de Seymour Fisher para os estudos em imagem corporal, **Motricidade**, vol. 7, n. 4, p. 83-95, 2011.
- RODRIGUES, D. **O Corpo que (Des)conhecemos**. Lisboa, Cruz Quebrada : FMH / Serviço de Edições, 2005 .
- RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, p.80-90, jan./jun. 2005.
- SABINO, C. **Anabolizantes: drogas de apoio**. In Gondenberg, M.(org). Nu e Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record, p. 139-188, 2002.
- SARHAN, et. al. Avaliação da Percepção da Imagem Corporal. **Rev. Simbiol-Logias**, v. 8, n. 11, Dez., 2015.
- SAUR, A. M.; PASIANI, S. R.; Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. **Avaliação Psicológica**, v. 7, n. 2, p. 199-209, 2008.
- SCHERER, Fernanda; VIEIRA, José Luiz da Costa. Nutritional status and its association with cardiovascular risk and metabolic syndrome in the elderly. **Revista de Nutrição**, v.23, n.3, p. 347-355, 2010.
- SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo: as energias construtivas da psique**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

- SECCHI, K.; CAMARGO, B. V.; BERTOLDO, R. B. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, Vol. 25, n. 2, pp. 229-236, Abr./Jun., 2009.
- SILVA, A. J. B.; BRUNETTO, B. C.; REICHERT, F. F. Imagem Corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina, PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 15. n. 3, 2010.
- SILVA, G. A.; LANGE, S. N. L. Imagem corporal: a percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino. **Psicol. Argum.** Curitiba, v. 28, n. 60, p. 43-54, jan./mar. 2010.
- SILVA, A. P. **Corpo, inclusão/exclusão e formação de professores**. 205f: il.; 31 cm. Tese (doutorado em Educação). Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação Rio de Janeiro: UFRJ, 2012.
- SILVA, R. F.; JUNIOR, R. V.; MILLER, J. Imagem corporal na perspectiva de Paul Schilder: contribuições para trabalhos corporais nas áreas de educação física, dança e pedagogia. **Revista Digital**. n.68, 2004.
- SILVA, C. M. L. L.; MATTOS, V. L.; GUERRA, M. O sujeito na pratica psicomotora. **Rev. Neuropsiq. Da Inf.e Adol.**v.4, n.2, p .49-51.1996.
- SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.
- SILVA, T. R.; SAENGER, G.; PEREIRA, É. F. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. **Motriz**, Rio Claro, v.17, n.4, p.630-639, out./dez. 2011.
- SILVA, Diego; NUNES, Heloyse. Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 5, p. 597, 2014.
- SLADE, Peter David. What is body image? *Behaviour Research And Therapy*, v. 32, n. 5, p.497-502, jun. 1994.
- SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. Body dissatisfaction among university students—An integrative review. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v 65, n..3, p: 286-299, 2016.
- STEWART, A. et al. Body Image Perception, satisfaction and somatotype in male and female athletes and non-athletes: results using a novel morphing technique. **Journal of Sports Sciences**, v. 21.p. 815-823, 2003.
- SIU-MAN, Raymond Ting; ROBINSON, Tracy L. First-year academic success: A prediction combining cognitive and psychosocial variables for Caucasian and African American students. **Journal of college student development**,v. 39, n.6, p. 599, 1998.
- TAVARES, Gonçalo. **A temperatura do corpo**. Lisboa, Instituto Piaget, 2001.

TAVARES, M. C. G. C. **Imagem corporal: Conceito e Desenvolvimento.** Barueri, SP: Manole, p.27-47, 2003.

TAVARES, M. C. G. C. F. (org) **O dinamismo da imagem corporal.** Campinas, SP. Editora Phorte. 2007

TAVARES, M. C. G. C. et al. Avaliação Perceptiva da Imagem Corporal: História, reconceitualização e perspectivas para o Brasil. **Psicologia em Estudo**, Maringá, vol. 15, n. 3, p. 509-518, jul./set., 2010.

THOMPSON, M. A., & GRAY. J. J. Development and validation of a new body-image assessment scale. **Journal of Personality Assessment**, v. 64, p. 258-269, 1999.

TINO, Joseph A., et al. Synthesis and antiviral activity of novel isonucleoside analogs. **Journal of medicinal chemistry**, v.36, n.9, p.1221-1229, 1993.

TURTELLI, L. S. **Relações entre imagem corporal e qualidades de movimento: uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica.** 332 f. Dissertação (Mestrado) Universidade Estadual de Campinas, 2003.

VARGAS, A.; PIRES, V. N. L. **Os valores e os significados da prática desportiva na sociedade contemporânea e a responsabilidade técnica do bacharel em educação física.** In: VARGAS. A. (Org.). **BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: ASPECTOS FUNDAMENTAIS DA FORMAÇÃO.** 1ed.Rio de Janeiro: AUTOGRAFIA, 2016.

VESALIUS, A. **The Preface of Andreas Vesalius to his own books on the anatomy of the human body addressed to The Most Great and Invincible Emperor The Divine Charles V.** Trad. de B. Farrington. In: SCHWARTZ, G. & BISHOP, PW (eds.). **The development of modern science**, v. 2, p. 517-32, 1958.

VIEIRA, V. C. R., PRIORE, S. E., RIBEIRO, S.M.R., FRANCESCHINI, S. C.C. e ALMEIDA, L. P. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade brasileira. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 3, p. 273-282, 2002.

VIEIRA, Elisabeth Meloni. **A medicalização do corpo feminino.** Fiocruz, 2002.

VIGITEL, Brasil. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** SVS/Ministério da Saúde e NUPENS/Universidade de São Paulo, 2011.

VILARTA, R.(Org.). **Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física.** Campinas: IPES editorial, 2007.

VILLAÇA. N.; GÓES, F. **Em nome do corpo.** Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

WAREHAM, Nicholas J.; VAN SLUIJS, Esther MF; EKELUND, Ulf. Physical activity and obesity prevention: a review of the current evidence. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 64, n.2, p. 229-247, 2005.

WILLIAMS, P., CASH, T. Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. **International Journal of Eating Disorders**, v. 30 (1), 75-82, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Commission on Social Determinants of Health final report**. World Health Organization, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Global recommendations on physical activity for health**. 2010.

WORD.HEALTH.ORGANIZACION.Disponívelem:<http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html>. Acesso em: 26 de agosto de 2013.

_____. Disponível em: <http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html>. Acesso em: 10 de dezembro de 2014.

YAGE, Zali et al. Body dissatisfaction, excessive exercise, and weight change strategies used by first-year undergraduate students: comparing health and physical education and other education students. **Journal of Eating Disorders**, v. 5, n. 10, 2017.

ZENITH, A. R.. et al. Avaliação da percepção e satisfação da imagem corporal em usuários do programa academia da cidade em Belo Horizonte , Minas Gerais. **e-Scientia**, Belo Horizonte, v. 5, n. 1, p. 09-17, 2012.

APENDICE – O OLHAR DA AUTORA SOBRE O COMPORTAMENTO UNIVERSITÁRIO: MOTIVAÇÃO PARA O ESTUDO

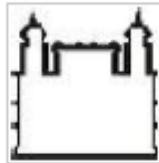
Sabe-se que o nosso corpo está a reagir aos acontecimentos à nossa volta, aos nossos sentimentos e aos nossos pensamentos. Tudo depende do que o ser humano pensa, deseja e faz não só de si próprio, mas também de sua relação com a sociedade, com ambiente em que vive, com suas emoções e afetos. Sempre me preocupei e percebi essas relações entre os jovens no decorrer dos anos de convívio e trocas... suas inquietações, frustrações, desejos e angústias..... Gritando em seus corpos. Corpos mais falantes outros mais calados, menos declarantes e até mesmo “fugitivos” (buscando esconder-se). Venho neste estudo respeitando o corpo, em imagem ou como imagem, valorizando e procurando olhares e escutas capazes de cuidar e descrever essa imagem em palavras que possam instrumentalizar o cuidado com a saúde das pessoas... acolhendo as sensações com que se passa no corpo, somatizando as cargas ou exigências impostas a ele.. Essa tem sido minha atitude no contexto /ambiente acadêmico ao longo dos últimos 14 anos: observar e alimentar o desejo de compreender as mentes, as subjetividades, refletindo e teorizando sobre os comportamentos desses jovens

universitários, assim como a forma com que eles respondem às exigências internas e externas da vida na tentativa de se adaptarem e cuidarem da saúde, minimizando os conflitos.

Como cuidar de corpos em movimento em favor da saúde se não conheço e gosto do meu próprio corpo? Nossa consciência sobre nós mesmos representa um importante aspecto de nossa experiência fenomenológica ou subjetiva, considerando que nossas experiências corporais têm o poder de alterar os destinos de uma vida.

A forma como nos sentimos a nosso próprio respeito influencia em diversos aspectos o nosso comportamento, as nossas satisfações. Esse sentimento consiste no fato de estar vinculado à nossa consciência, o que implica dizer que aquilo que sentimos pode ser transmitido ao outro por meio da linguagem corporal. Através desse mecanismo, podemos expressar as nossas emoções, satisfações ou insatisfações, afetos ou ausência de afetos. A insatisfação ou satisfação pode se manifestar por meio de sentimentos, emoções ou impressões, agrados ou desagradados, alegria ou tristeza, aceitação ou marginalização.

Dada a natureza deste estudo, importa considerar questões objetivas (comprovando ou refutando cientificamente) sobre a imagem corporal, mais especificamente, sobre o sentimento de insatisfação corporal (e as subjetividades individuais), assim como as questões comportamentais relacionadas ao estilo de vida desses universitários, no tocante a saúde, cabendo novos estudos com desenho longitudinal e estudos qualitativos semelhantes. Estudos esses que possibilitem aos investigados nomearem ou adjetivarem as sensações (satisfações ou insatisfações) corporais ou relacionadas a ele. Assim como a psicanálise/medicina busca atualmente a história do doente e não somente da doença, urge a necessidade dos educadores físicos buscarem a história do praticante de atividade física (a consistência da individualidade) e não da prática. Nessa perspectiva transdisciplinar e totalizadora, o estilo de vida de uma pessoa ou população determinam o seu nível de Saúde. Nesse sentido, o momento atual, contemporâneo, deve ser encarado como oportunidade de unir esforços inter setoriais e multiprofissionais para o desenvolvimento de estratégias efetivas na promoção da saúde e bem estar de estudantes universitários. No caso do nosso estudo, o objeto de pesquisa tem sido a imagem corporal de nossos universitários associada a saúde, sugerindo um estilo de vida mais ativo, em participação social no trabalho e na academia que pode implicar em satisfação e qualidade na vida.

ANEXO A – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE
PÚBLICA SERGIO AROUCA -
ENSP/ FIOCRUZ

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: ASSOCIAÇÃO ENTRE A SATISFAÇÃO CORPORAL E A ATIVIDADE FÍSICA EM UNIVERSITÁRIOS

Pesquisador: Valeria Nascimento Lebeis Pires

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 53158416.9.0000.5240

Instituição Proponente: Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.509.472

Apresentação do Projeto:

Este parecer refere-se à análise de resposta às pendências emitidas pelo CEP/ENSP no parecer consubstanciado de número 1.438.317, em 04 de Março de 2016.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_658384.pdf	19/04/2016 12:51:07		Aceito
Outros	Formulario_resp_pend_143831.doc	18/04/2016 17:11:29	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_MODIFICADO.pdf	18/04/2016 15:26:36	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEMODIFICADO.docx	18/04/2016 15:26:18	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Outros	Termo_anuencia_UFRRJ.jpg	04/03/2016 16:16:28	Carla Lourenço Tavares de Andrade	Aceito
Outros	FolhaRosto_ValeriaNascimento.pdf	04/03/2016 15:42:35	Carla Lourenço Tavares de Andrade	Aceito
Outros	Declaracao_ValeriaLebeis.pdf	12/02/2016 14:55:11	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Outros	FormulariodeEncaminhamento.pdf	12/02/2016 14:53:11	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Outros	ANEXO6VARIAVEIS.docx	12/02/2016 14:42:44	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Outros	ANEXO5SILHUETAS.docx	12/02/2016 14:40:09	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Outros	ANEXO4IPAQ.docx	12/02/2016 14:37:14	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Outros	ANEXO3BSQ.docx	12/02/2016 14:35:33	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_modificado.pdf	12/02/2016 14:27:14	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	01/02/2016 22:17:38	Elvira Maria Godinho de Seixas Maciel	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDout.pdf	01/02/2016 18:13:31	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	01/02/2016 18:10:42	Valeria Nascimento Lebeis Pires	Aceito

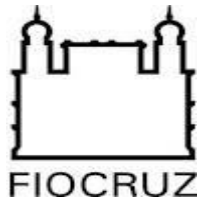
Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Leopoldo Bulhões, 1480 - Térreo
 Bairro: Manguinhos CEP: 21.041-210
 UF: RJ Município: RIO DE JANEIRO
 Telefone: (21)2598-2863 Fax: (21)2598-2863 E-mail: oep@ensp.fiocruz.br

ANEXO B - TCLE**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

Prezado participante,

“Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa Associação entre a Satisfação Corporal e Atividade Física em Universitários”, desenvolvida por Valéria Nascimento Lebeis Pires, discente de Doutorado em Epidemiologia em Saúde Pública da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca da Fundação Oswaldo Cruz(ENSP/FIOCRUZ), sob orientação dos professores: Dra. Elvira Maria Godinho de Seixas Maciel e Dr. José Ueleres Braga

O objetivo central do estudo é investigar a associação entre o nível de atividade física, a auto percepção da imagem corporal e o nível de insatisfação corporal em jovens matriculados em uma Universidade Pública. O convite a sua participação se deve ao fato de estar matriculado no curso de Licenciatura em Educação Física ou Psicologia da UFRRJ do Campus Seropédica.

O estudo será realizado com intuito de promover a prática de atividade física regular em favor da saúde, descrevendo os benefícios adquiridos pelo mesmo com relação a satisfação e percepção de corpo favoráveis.

“Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.” “Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas.”

Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, seu nome não será relacionado às respostas e não será divulgado no estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada uma vez que seu nome será substituído de forma aleatória. Os dados coletados serão utilizados apenas NESTA pesquisa e os dados obtidos serão utilizados para auxiliar na conclusão deste trabalho. Sua participação é

voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição que forneceu os seus dados, bem como, poderá a qualquer momento sanar suas dúvidas pertinente à pesquisa, com o pesquisador. “A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.”

Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder as perguntas a serem realizadas sob a forma de questionários validados cientificamente. A resposta a esses questionários, bem como a entrevista serão realizados na própria universidade, no horário previsto para as atividades didáticas regulares. Não haverá gravação de som ou imagem. “Você poderá ser selecionado para ter aferidos seu peso e altura.. “O tempo de duração da entrevista é de aproximadamente uma hora, e 30 minutos do questionário aproximadamente trinta minutos”. Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução 466/12 e orientações do CEP/ENSP.

Você não terá quaisquer custos ou compensações financeiras. Os possíveis riscos relacionados à sua participação serão minimizados com respeito aos procedimentos da coleta de dados, evitando exposições. Os benefícios relacionados à sua participação podem estar associados ao estilo de vida mais ativo e também a promoção e produção de conhecimento científico para reflexões e ações em favor da saúde e educação das pessoas com maior entendimento a respeito do constructo imagem corporal. Os pesquisadores se comprometem a apresentar publicamente os resultados e desdobramentos do estudo.

Este Termo será redigido em duas vias, sendo uma para o participante e a outra para o pesquisador. Informo também que todas as páginas deverão se rubricadas pelo participante e pelo pesquisador responsável.

Desde já agradecemos!

“Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da ENSP. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade”.

Tel e Fax - (0XX) 21- 25982863

E-Mail: cep@ensp.fiocruz.br

<http://www.ensp.fiocruz.br/etica>

Endereço: Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca/ FIOCRUZ, Rua Leopoldo Bulhões, 1480 –Térreo - Manguinhos - Rio de Janeiro – RJ - CEP: 21041-210

Se desejar, consulte ainda a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep):

Tel: (61) 3315-5878 / (61) 3315-5879

E-Mail: conep@saude.gov.br

Valéria Nascimento Lebeis Pires (pesquisador do campo)

Contato com o(a) pesquisador(a) responsável (inserção na ENSP/FIOCRUZ):

Tel.: (21)987541504

e-mail: valerianlp@uol.com.br

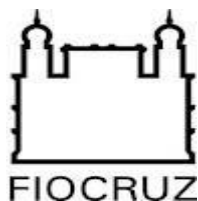
LOCAL E DATA

Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

(Assinatura do participante da pesquisa)

Nome do participante:

ANEXO C - BSQ



ASSOCIAÇÃO ENTRE A SATISFAÇÃO CORPORAL E A ATIVIDADE FÍSICA

EM UNIVERSITÁRIOS

Número de identificação _____

Questionário sobre a imagem corporal (BSQ):

NOME: _____

SEXO: _____ IDADE: _____

PESO: _____ ESTATURA: _____

Gostaria de saber como você vem se sentindo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada questão e marque o número referente à sua resposta, conforme a legenda abaixo:

1. Nunca	3. Às vezes	5. Muito frequentemente
2. Raramente	4. Frequentemente	6. Sempre

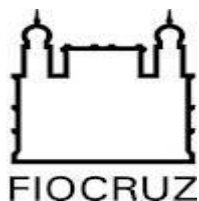
AUTOPERCEPÇÃO DA FORMA CORPORAL

1. Sentir-se entediado (a) faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
2. Sua preocupação com sua forma física chega ao ponto de você pensar que deveria fazer uma dieta?	1	2	3	4	5	6
3. Já lhe ocorreu que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o tamanho do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4. Você tem receio de que poderia engordar ou ficar mais gorda(o)?	1	2	3	4	5	6
5. Você anda preocupada (o) achando que seu corpo não é firme o suficiente?	1	2	3	4	5	6
6. Ao ingerir uma refeição completa e sentido o estômago cheio, você se preocupa em ter engordado?	1	2	3	4	5	6
7. Você já sentiu tão mal com sua forma física a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
8. Você já deixou de correr por achar que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6

9. Estar com pessoas magras do mesmo sexo faz você reparar em sua forma física?	1	2	3	4	5	6
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem ocupar muito espaço quando você senta?	1	2	3	4	5	6
11. Você já se sentiu gorda(o) mesmo após ingerir uma pequena quantidade de alimento?	1	2	3	4	5	6
12. Você tem reparado na forma física de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao se comparar, tem-se sentido em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13. Pensar na sua forma física interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (por exemplo, assistir televisão, ler ou acompanhar uma conversa)?	1	2	3	4	5	6
14. Ao estar nua (nu), por exemplo, ao tomar banho, você se sente gorda (o)?	1	2	3	4	5	6
15. Você tem evitado usar roupas mais justas para não se sentir desconfortável com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
16. Você já se pegou pensando em remover partes mais carnudas de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
17. Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda (o)?	1	2	3	4	5	6
18. Você deixou de participar de eventos sociais (por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação à sua forma física?	1	2	3	4	5	6
19. Você se sente muito grande ou arredondada (o)?	1	2	3	4	5	6
20. Você sente vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21. A preocupação frente a sua forma física a (o) leva a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22. Você se sente mais contente em relação a sua forma física quando seu estômago está vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23. Você acredita que sua forma física se deva a sua falta de controle?	1	2	3	4	5	6
24. Você se preocupa que outras pessoas vejam dobras na sua cintura ou estômago?	1	2	3	4	5	6
25. Você acha injusto que as outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você?	1	2	3	4	5	6
26. Você já vomitou para se sentir mais magra (o)?	1	2	3	4	5	6
27. Quando acompanhada (o) você fica preocupada (o) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentada(o) no sofá ou no banco de um ônibus)	1	2	3	4	5	6

28. Você se preocupa com o fato de estar ficando cheio de “dobras” ou “banhas”?	1	2	3	4	5	6
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30. Você belisca áreas do seu corpo para ver o quanto há de gordura?	1	2	3	4	5	6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários e banheiros)?	1	2	3	4	5	6
32. Você já tomou laxantes para se sentir magra (o)?	1	2	3	4	5	6
33. Você fica mais preocupada (o) com sua forma física quando em companhia com outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34. A preocupação com sua forma Física leva você a sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6

ANEXO D - IPAQ



ASSOCIAÇÃO ENTRE A SATISFAÇÃO CORPORAL E A ATIVIDADE FÍSICA

EM UNIVERSITÁRIOS

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

IPAQ

Versão – CURTA

Número de identificação: __

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL OU HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Obrigado por sua participação

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez:**

1a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias _____ por semana () nenhum

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por **pelo menos 10 minutos contínuos**, quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NAO INCLUA CAMINHADA**)

Dias _____ por semana () nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Horas: _____ Minutos: _____

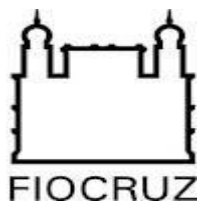
3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias _____ por **SEMANA** () nenhum

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta caminhando **por dia?**

Horas: _____ Minutos: _____

ANEXO E – ESCALA DE SILHUETAS



ASSOCIAÇÃO ENTRE A SATISFAÇÃO CORPORAL E A ATIVIDADE FÍSICA

EM UNIVERSITÁRIOS

PERCEPÇÃO CORPORAL –

ESCALA DE SILHUETAS (KAKESHITA, 2008)

Dados Antropométricos

PESO: _____ Kg ESTATURA: _____ m IMC: _____ Kg/m²

Teste de Imagem Corporal

De acordo com a sua percepção de corpo, escolha as figuras que mais representam seu tamanho corporal atual (1ª escolha) e a que você gostaria de ter (ideal - 2ª escolha).

Escolha:

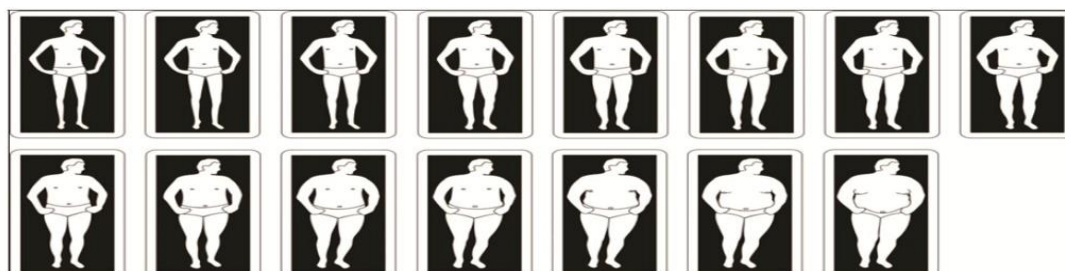
1ª) Atual: _____

2ª) A que gostaria de ter (ideal) _____

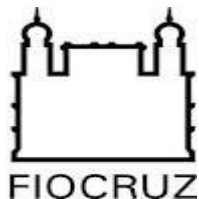
Mulheres



Homens



ANEXO F – QUESTIONÁRIO: VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E CAGE



ASSOCIAÇÃO ENTRE A SATISFAÇÃO CORPORAL E A ATIVIDADE FÍSICA

EM UNIVERSITÁRIOS

VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS E CAGE

Número de identificação:

Data do Nascimento:

Nacionalidade:

Sexo: () Masc. () Fem.

1 – Qual o seu estágio na graduação?

() Universitário ingressante

() Universitário em períodos intermediários. Qual período ()

() Universitário concluinte

Pratica alguma atividade física? () SIM () NÃO.

Se a resposta for sim qual atividade? _____

Com que frequência semanal?

Uma vez () duas vezes () três vezes () mais de três vezes ()

Telefone: _____ E-mail _____

2 – **NO MÊS PASSADO**, qual foi aproximadamente sua renda familiar **LÍQUIDA**, isto é, a soma de rendimentos, já com os descontos, de todas as pessoas que contribuem regularmente para as despesas de sua casa?

() Até 500 reais

() Entre 501 e 1000 reais

() Entre 1001 e 1500 reais

() Entre 1501 e 2000 reais

() Entre 2001 e 2500 reais

() Entre 2501 e 3000 reais

() Entre 3001 e 4000 reais

Entre 4001 e 5000 reais

Mais de 5000 reais

3- Com relação a sua moradia, no momento, você reside:

no alojamento universitário

em república

com familiares

sozinho

4- Como você preenche seu tempo livre?

5 – Você fuma cigarros atualmente?

Sim

Não, nunca fumei

Não, parei de fumar há um ano ou MAIS

Não, parei de fumar há MENOS de um ano

6 – Praticou de algum tipo de atividade física no passado?

Sim Não Qual(is): _____

7 – Relativo ao alcoolismo

Questionário CAGE

Detecção de desordens de uso de álcool/ Transtornos decorrentes do uso de álcool

Responda:

1. Alguma vez o(a) senhor(a) sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida alcoólica ou parar (*Cut down*) de beber? Sim Não

2. As pessoas o(a) aborrecem ou irritam (*annoyed*) porque criticam o seu modo de tomar bebida alcoólica?

() Sim () Não

3. O(a) senhor(a) se sente chateado-culpado(a) (*guilty*) consigo mesmo(a) pela maneira como costuma tomar bebidas alcoólicas? () Sim () Não

Costuma tomar bebidas alcoólicas pela manhã (*eye opener*) para diminuir o nervosismo ou ressaca? () Sim () Não