

COMPOSIÇÃO CORPORAL E PERCEPÇÃO DE AUTOIMAGEM EM UNIVERSITÁRIAS

Monique da Silva Rocha¹, Marcos Antônio Pereira dos Santos¹
 Jefferson Fernando Coelho Rodrigues Júnior¹, Maria do Carmo de Carvalho e Martins¹
 Francisco Leonardo Torres-Leal¹, Acácio Salvador Vêras e Silva¹

RESUMO

Introdução: A imagem corporal é a forma como percebemos o corpo. Reconhecê-la é afirmar com clareza sua existência e, a partir dessa percepção, ver a capacidade do corpo ser mutável, ou seja, ele pode a cada momento ser alterado. Objetivo: Classificar o nível de distorção da autoimagem corporal de universitárias do curso de Educação Física de uma universidade pública do Piauí e verificar a relação com os parâmetros antropométricos, pois se acredita que essas estudantes tendem a apresentar uma preocupação maior com a aparência. Metodologia: Estudo é de caráter descritivo e quantitativo, tendo uma amostra de 105 universitárias com ingresso entre 2011 a 2015, as quais representam 75% do total da população. Para avaliar a distorção da autoimagem foi utilizado o questionário Body Shape Questionnaire (BSQ), e para a análise de peso, composição e metabolismo corporal, uma balança de controle corporal (Omron, modelo HBF-514C). Resultados: As estudantes apresentaram idade de 21,5±1,8 anos, peso 58,3±2,0 kg, estatura-160,6±2,1cm, Índice de Massa Corporal 22,4±0,6kg/m²; Circunferência da Cintura 70,6±0,8cm e Relação da Cintura/Quadril 0,73±0,01cm, sendo todos esses valores normais para mulheres adultas. Em relação à autoimagem corporal foi encontrado o valor de 84,2±9,6 pontos, que indica uma leve distorção. Essa alteração esteve presente em 53% das participantes. Conclusão: Desta forma, esses achados revelam-se preocupantes pelo fato de se tratar de um grupo de futuros profissionais, multiplicadores de conceitos, da área de saúde e orientadores de práticas corporais.

Palavras-chave: Composição corporal. Imagem Corporal. Estudantes.

E-mail dos autores:

monique.srocha1@hotmail.com
 marcosedfisio@gmail.com
 jefferssonfernando@hotmail.com
 carminhamartins@ufpi.edu.br
 torresthe@gmail.com
 acaciosvs@hotmail.com

ABSTRACT

Body composition and self-image perception in university

Introduction: Body image is the way we perceive the body. To recognize it is to clearly state its existence and, from this perception, to see the body's capacity to be changeable, that is, it can be changed at any moment. Objective: Classify the level of distortion of body self-image of university students of the physical education course of a public university of Pauí (UFPI) and verify its relation with anthropometric parameters, since it is believed that these students tend to present a greater concern with their appearance. Methodology: Study is descriptive and quantitative having a sample of 105 students, enrolled between the year of 2011 and 2015 and representing 75% of the total student population, were selected to participate of this descriptive-quantitative study. The self-image distortion was evaluated through the Body Shape Questionnaire (BSQ) and a body control scale was used for the analysis of body weight, composition and metabolism. Results: The students were 21.5±1.8 years old, 58.3±2.0kg weight and 160.6±2.1cm height. Regarding the anthropometric evaluation, students presented body mass index of 22.4±0.6; waist circumference of 70.6±0.8cm and waist/hip ratio of 0.73±0.01cm - values considered normal for adult women. The value obtained from the QSB, 84.2±9.6 points, indicates a slight distortion in the self-body perception. This distortion is present in 53% of the total participants. In conclusion these findings are worrisome because they are a group of future professionals that will work on and promote health and body practices.

Key words: Body composition. Body Image. Students.

1 - Departamento de Biofísica e Fisiologia, Universidade Federal do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal é um componente da identidade pessoal, podendo ser definida como a representação mental que uma pessoa tem sobre sua aparência física e corporeidade e é expressa por meio de pensamentos, sentimentos e comportamentos referentes ao corpo. Sua formação está relacionada à percepção corporal e ao nível de satisfação ou insatisfação com o próprio corpo (Magalhães, 2011).

O culto ao corpo está fortemente associado à ideia de beleza, poder e mobilidade social, e, portanto, pode levar à insatisfação dos sujeitos com o seu próprio corpo (Bosi e colaboradores, 2006).

Este fato pode ser exacerbado se a convivência social exige padrões ainda mais notáveis.

Neste sentido Araújo (2002) ressaltam que as profissões ligadas a preocupações exageradas à forma corporal podem estar relacionadas a transtornos alimentares.

A percepção da imagem corporal sofre influências de componentes físicos, psicológicos, ambientais e comportamentais, tais como pensamentos, crenças, sentimentos e atitudes relacionadas ao próprio corpo.

Quando essa percepção está subestimada ou superestimada, pode originar distúrbios psicológicos, transtornos alimentares, além de outros problemas relacionados ao ambiente social (Graup e colaboradores, 2008; Fontes, 2006).

A universidade possui um papel importante na formação do indivíduo, tanto como profissional, como membro de uma sociedade, pois o ambiente universitário pode promover benefícios principalmente na promoção da saúde mental e psicológica desse jovem universitário.

Desta forma torna-se importante considerar relevância da universidade conhecer o nível de saúde do seu aluno, subsidiando ações para uma educação saudável (Melo e Barcelos, 2016).

O presente estudo teve como objetivo conhecer e comparar o perfil antropométrico, composição corporal e o nível de distorção da autoimagem corporal das estudantes do curso de Educação Física de uma Universidade Pública do Piauí com ingresso nos anos de 2011 a 2015.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, observacional, pois descreve uma determinada frequência para chegar a um resultado e suas possíveis relações.

Participaram da pesquisa 105 estudantes do sexo feminino com faixa etária de 18 a 32 anos, devidamente matriculada no curso de Educação Física de uma universidade do Piauí com ingresso nos anos de 2011, 2012, 2013, 2014 e 2015.

A amostra foi constituída de 105 estudantes sendo este 'n' calculado com nível de confiança de 95%.

Para a análise da imagem corporal foi utilizado o BSQ, instrumento frequentemente citado na literatura para avaliação da imagem corporal.

A versão original foi feita por (Cooper e colaboradores, 1987) e a versão para o português por (Cordas e Castilho, 1994) que posteriormente foi adaptado e validado para o uso no Brasil por (Di Pietro e Silveira, 2009).

Para análise da Composição Corporal e Metabolismo foi utilizada uma balança de bioimpedância da marca (Omron), modelo (HBF-514C), Para mensuração da estatura corporal, foi utilizada uma fita métrica fixada à parede.

O IMC foi a partir da fórmula peso (kg) / altura² (m). Para obtenção da circunferência da cintura e do quadril foi utilizado uma fita métrica flexível e inextensível de fibra de vidro, da marca (Vonder), com precisão de 0,1cm, no plano horizontal.

Os participantes assinaram o TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido), conforme recomenda as resoluções 196/96 e 466/12 e responderam o questionário de autoanálise da imagem (BSQ).

Em todas as participantes foram realizadas as medidas de estatura, circunferência cintura e circunferência quadril. Além da avaliação da composição corporal através de balança de bioimpedância (OMRON Modelo HBF-514C).

Foram garantido o anonimato e confidencialidade e uso exclusivo dos dados recolhidos para o presente estudo sendo o risco da pesquisa minimizado através das seguintes providências: Voluntárias identificadas apenas por número e todos os dados coletados ficaram sobre responsabilidade do pesquisado garantindo, em qualquer caso, que a identificação dos participantes nunca será tornada pública.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Piauí, conforme parecer nº1.806.572.

Após coletados, os dados estão apresentados em forma de média, desvio padrão da média ($x \pm DP$), por meio de tabelas. Para os procedimentos estatísticos, utilizou-se o software Microsoft Office Excel 2010, sendo utilizado o teste t de Student para avaliar se há

diferença significativa entre as médias das amostras.

RESULTADOS

As Tabelas 1 e 2 apresentam o perfil antropométrico e a composição corporal das estudantes do curso de Educação Física, respectivamente.

Tabela 1 - Valores médios e desvio padrão dos parâmetros antropométricos das estudantes do curso de Educação Física.

Parâmetros	Ano de ingresso				
	2011 (n=16)	2012 (n=22)	2013 (n=20)	2014 (n=19)	2015 (n=28)
Idade (anos)	23,8 \pm 1,4	23,1 \pm 2,3	21,7 \pm 2,0	20,1 \pm 4,5	18,8 \pm 1,2
MC (kg)	55,2 \pm 11,6	60,9 \pm 6,4	57,1 \pm 7,2	59,5 \pm 13,4	59,0 \pm 7,5
Estatura (cm)	1,61 \pm 0,1	1,62 \pm 0,1	1,60 \pm 0,1	1,57 \pm 0,3	1,63 \pm 0,05
IMC	21,4 \pm 4,5	23,3 \pm 2,1	22,6 \pm 2,5	22,6 \pm 4,7	22,3 \pm 2,5
CC	70,1 \pm 6,8	71,7 \pm 4,0	70,8 \pm 5,1	69,3 \pm 13,6	70,8 \pm 5,8
CQ	94,0 \pm 8,1	99,5 \pm 5,33	97,0 \pm 6,0	95,9 \pm 18,4	97,0 \pm 5,7
RCQ	0,75 \pm 0,04	0,72 \pm 0,02	0,73 \pm 0,84	0,73 \pm 0,05	0,73 \pm 0,03

Legenda: n=número da amostra; MC=Massa Corporal; IMC=Índice de Massa Corporal; CC=Circunferência da Cintura; CQ=Circunferência do Quadril; RCQ=Relação Cintura-Quadril.

Tabela 2 - Valores médios e desvio padrão da composição corporal das estudantes do curso de Educação Física.

%GT	28,5 \pm 8,2	33,3 \pm 4,8	31,3 \pm 5,3	32,3 \pm 7,0	31,6 \pm 5,7
%GV	3,3 \pm 1,5	4,1 \pm 0,9	3,8 \pm 1,0	3,8 \pm 1,0	3,5 \pm 0,9
MM	28,9 \pm 2,3	28,3 \pm 1,9	28,9 \pm 2,6	27,1 \pm 5,2	28,5 \pm 2,7
TMB	1251,4 \pm 120,6	1244,1 \pm 290,5	1269,0 \pm 92,6	1279,3 \pm 249,6	1287,6 \pm 87,4

Legenda: %GT=%Gordura Total; %GV=%Gordura Visceral; MM=Massa Magra; TMB=Taxa Metabólica Basal.

Diante dos resultados as estudantes apresentaram pequenas alterações na composição corporal ao longo dos anos.

Os dados apresentados são bastante homogêneos e não houve diferenças estatísticas entre eles. A circunferência da cintura das participantes apresentou baixo

risco de complicações metabólicas, o índice de relação cintura-quadril das voluntárias em geral apresentou moderado risco à saúde.

Na Tabela 3 são apresentado o resultado da percepção da Autoimagem corporal obtido pela aplicação do BSQ junto às estudantes do curso de Educação Física.

Tabela 3 - Distribuição da frequência absoluta e a representação percentual da classificação do BSQ das estudantes do curso de Educação Física.

Ano	Nenhuma	Leve	Moderado	Grave	Total
2011	13 (81,3%)	2 (12,5%)	1 (6,3%)	0 (0%)	16 (100%)
2012	7 (31,3%)	13 (59,1%)	2 (9,9%)	0 (0%)	22 (100%)
2013	10 (50,0%)	6 (30,0%)	3 (15,0%)	1 (5,0%)	20 (100%)
2014	8 (42,1%)	5 (26,3%)	5 (26,3%)	1 (5,3%)	19 (100%)
2015	11 (39,3%)	15 (53,6%)	2 (7,1%)	0 (0%)	28 (100%)
Total (Média)	49 (46,7%)	41 (39,0%)	13 (12,4%)	2 (1,9%)	105 (100%)

Observa-se que em todos os anos de curso, houve estudantes que apresentaram distorção da autoimagem corporal.

Ressalta-se que as estudantes do ano de 2011, a maioria 81,3% não apresentou distorção da autoimagem.

Na tabela 4 apresenta-se o escore geral de classificação dado pela análise do BSQ das estudantes do curso de Educação Física por ano.

Tabela 4 - Classificação da percepção de distorção da autoimagem corporal através da pontuação média do escore do BSQ por ano de ingresso das estudantes do curso de Educação Física.

Ano de ingresso	Média	Classificação
2011	66,1	Nenhuma
2012	91,1	Leve
2013	87,5	Leve
2014	93,0	Leve
2015	83,5	Leve

Na análise geral das estudantes por ano de ingresso a Universidade. Observou-se em 2011 médias, no qual a classificam de acordo com o questionário (BSQ) que estas estudantes não distorcem a sua imagem corporal.

Por outro lado, as estudantes pesquisadas nos anos seguidos apresentaram

médias que correspondem a leve distorção da autoimagem corporal.

Na tabela 5 apresenta-se as estudantes com distorção da autoimagem corporal, através do BSQ, e fazendo-se comparação com IMC obteve-se os resultados apresentados.

Tabela 5 - Classificação do BSQ e IMC das estudantes que apresentaram distorção da autoimagem corporal.

BSQ	Classificação IMC			Total
	Eutrófica	Sobrepeso	Obesa	
Leve	31 (55.3%)	9 (16.1%)	1 (1.8%)	41 (73.2%)
Moderada	8 (14.3%)	5 (8.9%)	0 (0%)	13 (23.2%)
Grave	2 (3.6%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (3.6%)
Total	41 (73.2%)	14 (25%)	1 (1.8%)	56 (100%)

Das 56 estudantes do curso de Educação Física que apresentaram distorção da imagem corporal, 41 (73,2%) foram classificadas como eutróficas, sendo assim, estes resultados chamam atenção pelo fato de que não somente as estudantes que se apresentaram acima do peso que são 15 (26,8%), mas até mesmo as classificadas

como eutróficas 41 (73,2%) em relação ao IMC apresentaram insatisfação com sua imagem corporal.

Na tabela 6, Correlaciona-se o resultado do BSQ com os dados obtidos do percentual de gordura obteve-se os resultados apresentados a seguir.

Tabela 6 - Classificação do BSQ e Percentual de Gordura das estudantes do curso de Educação Física que apresentaram distorção da imagem corporal.

BSQ	Classificação do percentual de gordura			
	Normal	Alto	Muito Alto	Total
Leve	22 (39.3%)	13 (23.2%)	6 (10.7%)	41 (73.2%)
Moderada	3 (5.3%)	8 (14.3%)	2 (3.6%)	13 (23.2%)
Grave	1 (1.8%)	1 (1.8%)	0 (0%)	2 (3.6%)
Total	26 (46.4%)	22 (39.3%)	8 (14.3%)	56 (100.0%)

Das 56 estudantes que apresentaram distorção da sua imagem corporal, 26 (46.4%) apresentaram o percentual de gordura normal e 30 (44.6%) um percentual de gordura acima do normal.

DISCUSSÃO

Diante dos dados obtidos a maioria das universitárias do estudo foram classificadas como saudáveis em relação a composição corporal, corroborando com os achados de Quioca e colaboradores (2010).

No entanto, apresentaram-se insatisfeitas com a imagem corporal, ainda que o percentual de gordura esteja adequado, muitas desejavam reduzir a massa corporal.

Acredita-se que programas relacionados à saúde física e aspectos psicológicos devam ser implementados na universidade para que haja melhoria, sobretudo na autoestima e nos níveis de satisfação com a imagem corporal, visando melhor prepará-las para atuar com pessoas que têm insatisfação com a composição e imagem corporal, considerando que serão futuras profissionais que irão atuar com a saúde corporal.

A literatura nacional tem apresentado altas prevalências de insatisfação com a imagem corporal em universitários do curso de educação física.

Dentre alguns estudos podemos citar o de Gonçalves e colaboradores (2008) que encontrou 75,8% dos estudantes de Educação Física da Universidade de Taubaté (SP) insatisfeitos com autoimagem corporal.

Quadros e colaboradores (2010) em estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina identificaram prevalências de 77,6% insatisfeitos com autoimagem.

Rech e colaboradores (2010) em estudantes de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa (PR) 61,2%.

A insatisfação corporal atinge também indivíduos com IMC eutrófico, conforme

evidência Bosi e colaboradores (2006), em estudo realizado com estudantes de Educação física, onde mesmos indivíduos que apresentaram IMC de eutrofia, mostram níveis de insatisfação com a sua imagem corporal.

É interessante observar que na área da educação física, geralmente os alunos e profissionais da área se interessam mais por seu próprio corpo, não apenas por questões estéticas, mas também, por questões de saúde e profissionalismo.

No estudo de Lopes e colaboradores (2017) ao avaliar a associação entre a percepção da imagem corporal em seu estudo transversal com 90 universitárias ingressantes e concluintes do curso de Nutrição, observou-se que 20% das ingressantes mostraram distorção grave e que a insatisfação com a imagem corporal em diferentes graus foi prevalente neste estudo, independente do estado nutricional.

O incentivo à prática de exercício físico e a adoção de uma alimentação saudável devem ser encorajados em estudantes universitários, bem como a promoção de estratégias para uma percepção adequada do corpo.

No estudo de Costa, Vasconcelos, Peres, (2010) realizado, com 220 estudantes universitárias do Estado de Santa Catarina, 47,3% mostraram-se insatisfeitos com o corpo.

Percebe-se que o escore encontrado na presente pesquisa (Tabela 3) com BSQ de 84,2 pontos foi muito semelhante ao encontrado no estudo de Bosi e colaboradores (2006) que utilizou 193 universitárias do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro, com média de idade de 20,9±2 anos, cujo escore médio do BSQ foi de 81,2 pontos que correspondem a preocupação leve com a autoimagem corporal.

Os dados da presente pesquisa, em relação ao BSQ, ressaltam que as estudantes podem sofrer com pressão para manter o corpo dentro de padrões estéticos considerados ideais e pôr está numa fase de intensas alterações biológicas e psicológica e

ainda influenciada pelo ambiente universitário terminam tendo distorção da sua autoimagem corporal.

Nesta pesquisa, não houve controle de algumas variáveis comportamentais correlacionada com imagem corporal como nível socioeconômico, nível de atividade física, assim como o acompanhamento do uso de substâncias (hormônios ou suplementos).

Desta forma, devem-se realizar novos estudos fazendo um maior controle dessas e outras variáveis.

Como também realizar estudos de acompanhamento ao longo do tempo dessas estudantes (estudo longitudinal).

CONCLUSÃO

Diante dos dados obtidos podemos concluir que as universitárias do curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí, com ingresso entre 2011 a 2015 apresentaram alterações da autoimagem corporal, embora os seus parâmetros antropométricos e a composição corporal apresentassem valores dentro da normalidade.

Assim, se desperta uma preocupação, pois estas universitárias serão futuras profissionais da área da saúde e orientadoras da prática corporal formando um grupo multiplicador de conceitos e práticas relacionados à saúde.

REFERÊNCIAS

1-Araújo, A. M. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 24. Num. 3. 2002. p. 73-76.

2-Bosi, M. L. M.; Luiz, R. R.; Morgado, C. M. C.; Costa, M. L. S.; Carvalho, R. J. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 55. Num. 2. 2006. p. 108-113.

3-Cooper, P. J.; Taylor, M. J.; Cooper, Z.; Fairbum, C. G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of eating disorders*. Vol. 6. Num. 4. 1987. p. 485-494.

4-Costa, L. C. F.; Vasconcelos, F. A. G.; Peres, K. G. Influence of biological, social and psychological factors on abnormal eating

attitudes among female university students in Brazil. *Journal of Health, Population and Nutrition*. Vol. 28. Num. 2. 2010. p. 173-81.

5-Di Pietro, M.; Silveira, D. X. D. Validade interna, dimensionalidade e desempenho da escala Body Shape Questionnaire em uma população de estudantes universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. Vol. 31. Num. 1. 2009. p. 21-24.

6-Fontes, M. Uma leitura do culto contemporâneo ao corpo. *Contemporânea*. Cachoeira. vol. 4. Num. 1. 2006. p. 117-136.

7-Gonçalves, T. D.; Barbosa, M. P.; Rosa, L. C. L.; Rodrigues, A. M. Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 57. Num. 3. 2008. p. 166-170.

8-Graup, S.; Pereira, E. F.; Lopes, A. S.; Araújo, V. C.; Legnani, R. F. S, Borgatto, A. F. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 22. Num. 2. 2008. p. 129-38.

9-Lopes, M. A. M.; Paiva, A.A.; Lima, S. M. T.; Cruz, K. J. C.; Rodrigues, G. P.; Carvalho, C. M. R. G. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em acadêmicas de nutrição de uma universidade pública. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*. Vol. 12. Num. 1. 2017. p. 193-206.

10-Magalhães, P. Comportamento alimentar, estado nutricional e imagem corporal de estudantes de nutrição: aspectos psicossociais e percurso pedagógico. Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Tese de Doutorado. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências Farmacêuticas. 2011.

11-Melo, P. E.; Barcelos, S. C. Percepção da autoimagem corporal de universitários. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul*. Vol. 17. Num. 3. 2016.

12-Quadros, T. M. B.; Gordia, A. P.; Martins, C. R.; Silva, D. A. S.; Ferrari, E. P.; Petroski, E. L. Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Revista Motriz. Vol. 16. Num. 1. 2010. p. 78-85.

13-Quioca, T.; Lange, F.; Grigollo, L.R.; Nodari, J. R. J. Percepção da imagem e saúde corporal dos universitários do Curso de Educação Física da Unoesc de Joaçaba, Santa Catarina. Evidência. Vol. 10. Num. 2, 2010. p. 43-56.

14-Rech, C. R.; Araújo, E. D. S.; Vanat, J. R. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 24. Num. 2. 2010. p. 285-92.

Autor correspondente:

Monique da Silva Rocha.

monique.srocha1@hotmail.com

Rua Vinte Um de Abril, 1985.

Monte Castelo, Teresina-Piauí, Brasil.

CEP: 64019-300.

Telefone: +55 86 988345554

Recebido para publicação em 28/05/2020

Aceito em 21/01/2021