

IMAGEM CORPORAL DE ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TAFAREL CHAVES DELEVATI¹
FLAICON ZANINI PEREIRA²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

RESUMO

A avaliação da imagem corporal foi realizada através da Escala de Figuras de Silhuetas, onde foram submetidos ao teste os estudantes do 1º semestre do curso de Educação Física da FAMES. O objetivo do presente estudo foi analisar a imagem corporal dos estudantes, a fim de identificar possíveis distorções na percepção corporal. Foram solicitados seus peso e altura, que logo após foram aferidos e calculados o índice de massa corporal (IMC) de 18 alunos com idade média de 23,5 anos. Cada participante escolheu uma figura referente à imagem que tem de seu próprio corpo (IMC atual), uma figura com a silhueta que gostaria de ter e uma figura com a silhueta que considerava de um corpo saudável. Os resultados mostraram que, o índice de satisfação (44,4%) foi menor do que o índice de insatisfação (55,6%), sendo que a insatisfação por sobre peso (38,8%) foi maior do que a insatisfação por magreza (16,8%).

INTRODUÇÃO

A imagem corporal tem sido descrita como a capacidade de representação mental do próprio corpo, sendo que esta imagem envolve aspectos relacionados à estrutura (como tamanho, dimensões) e à aparência (forma, aspecto), entre vários outros componentes psicológicos e físicos. Esta auto percepção corporal é influenciada por fatores ambientais, incluindo normas, ideais e valores da cultura dominante (ALMEIDA, 2005).

Em meio às transformações hormonais, funcionais, afetivas e sociais, as alterações corporais adquirem importância fundamental para o adolescente. É através de seu corpo que o jovem pode melhor perceber as alterações que está vivendo. Porém, verifica-se que a imagem

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: tafadelevati@hotmail.com

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: flaiconzanini@hotmail.com

³ Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

corporal freqüentemente não corresponde à imagem real. Parece existir uma imagem corporal idealizada e que se confronta com a imagem corporal vivida, distorcendo a realidade objetiva (BARROS, 1999).

Estudos realizados em diferentes países nos diversos estágios de desenvolvimento sugerem que grupos jovens, especialmente do sexo feminino, apresentam com freqüência: insatisfação com a imagem corporal, imagem negativa, temor à obesidade e tendência a utilizarem diferentes técnicas para controle de peso. Os comportamentos alimentares anormais e as práticas inadequadas de controle de peso estão associados à insatisfação pessoal e à baixa autoestima, sendo comumente expressados pela insatisfação com o peso corporal (COOPER, 1987).

Porém, ter uma aparência física considerada atraente pela sociedade não significa ter uma imagem corporal positiva. As mulheres são mais propensas a ter uma imagem corporal negativa, porém, os homens também sofrem com esta questão. Conforme relatado na literatura, o investimento que um indivíduo faz em sua aparência é proporcional à vulnerabilidade de uma imagem corporal negativa e aos incômodos a ela relacionados, não podendo esquecer que a formação da imagem corporal e o modo como o indivíduo se relaciona com ela está diretamente ligada aos padrões de beleza impostos pela sociedade (FIATES e SALLES, 2001).

A supervalorização da imagem corporal e a valorização da nossa sociedade por mulheres magras podem resultar em padrões alimentares restritivos e ingestão inadequada de nutrientes e energia. A busca frenética por padrões de beleza e imagens idealizadas reforçadas pela mídia, podendo desencadear transtornos alimentares (FISBERG, 2000).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar a imagem corporal em estudantes do Curso de Educação Física, identificando presença de distorções na percepção corporal.

METODOLOGIA

Sujeitos

Foram convidados a participar do estudo 18 estudantes regularmente matriculados no 1º semestre do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria (FAMES). Os participantes tinham idade entre 18 e 33 anos.

Materiais

Com a finalidade de obter o índice de massa corporal (IMC), foram aferidos peso e altura, com o auxílio de uma balança eletrônica KRATOS-CAS, modelo Línea Leve Portátil,

com capacidade de 150Kg e divisão de 50g e de fita métrica inextensível. Para a avaliação da imagem corporal utilizou-se a Escala de Figuras de Silhuetas.

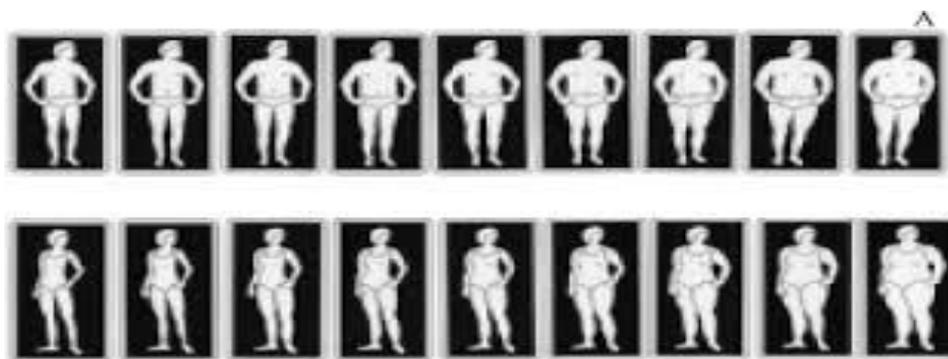
O instrumento utilizado para verificar a satisfação com a imagem corporal dos acadêmicos foi a escala de silhuetas (KAKESHITA, 2004), composta por nove figuras, apresentadas em cartões individuais, com variações progressivas na escala de medidas, da figura mais magra a mais larga, com IMC variando entre 17,5 e 37,5Kg/m². A Escala de Figuras de Silhuetas constitui um instrumento bastante eficaz para avaliar o grau de insatisfação com o peso e as dimensões corporais, como largamente aceitos e aplicados por outros pesquisadores.

Procedimento

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, após serem orientadas sobre o caráter confidencial das respostas e a possibilidade de recusa em participar do estudo. Antes de serem avaliados, os alunos foram questionados sobre seu peso (Peso Referido ou PR) e altura (Altura Referida ou AR) para cálculo do IMC referido. Em seguida foram pesados (Peso Aferido ou PA) e medidos (Altura Aferida ou AA) individualmente, em sala reservada. A aferição do peso deu-se com os sujeitos descalços e com roupas leves, e a altura foi medida com uma fita métrica, fixada na parede a 100 cm do chão. Com essas medidas foi calculado o IMC aferido dos participantes, utilizando-se a fórmula $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m}^2\text{)}$.

Posteriormente, solicitou-se que cada aluno escolhesse um cartão (FIGURA 1) dentre os dispostos em série aleatória, referente à silhueta que mais se aproximasse da imagem que tem de seu próprio corpo no momento, (IMC Atual). Anotada a escolha, o sujeito indicou o cartão com a silhueta que gostaria de ter (IMC Desejado) e depois um cartão com a silhueta que considerava de um corpo saudável (IMC Saudável).

Figura 1 - Escala de silhuetas proposto por (KAKESHITA, 2006).



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade média do grupo de estudantes é de $23,5 \pm 3,89$ anos. A Tabela 1 mostra a média e o correspondente desvio padrão dos dados coletados de forma aferida e auto referida. Observa-se que os valores encontrados são muito semelhantes, demonstrando uma tendência de homogeneidade na turma avaliada.

Tabela 1 – Valores médios de peso, estatura e IMC dos acadêmicos de Educação Física.

Variável	Método	Média	Desvio padrão
Peso (Kg)	Aferido	73,58	10,78
	Referido	72,76	24,23
Estatura (m)	Aferida	1,73	0,09
	Referido	1,74	0,09
IMC (Kg/m ²)	Aferido	24,58	2,96
	Referido	24,03	3,26

O Gráfico 1 mostra o índice de satisfação da imagem corporal, mostrando o percentual de alunos satisfeitos, insatisfeitos por sobrepeso e insatisfeitos por magreza. O Gráfico 2 apresenta o nível de satisfação por imagem corporal saudável, mostrando o percentual de alunos satisfeitos e insatisfeitos em relação a uma silhueta considerada saudável pelos alunos.

Gráfico 1 – Valores do nível de satisfação da imagem corporal dos alunos de Educação Física.

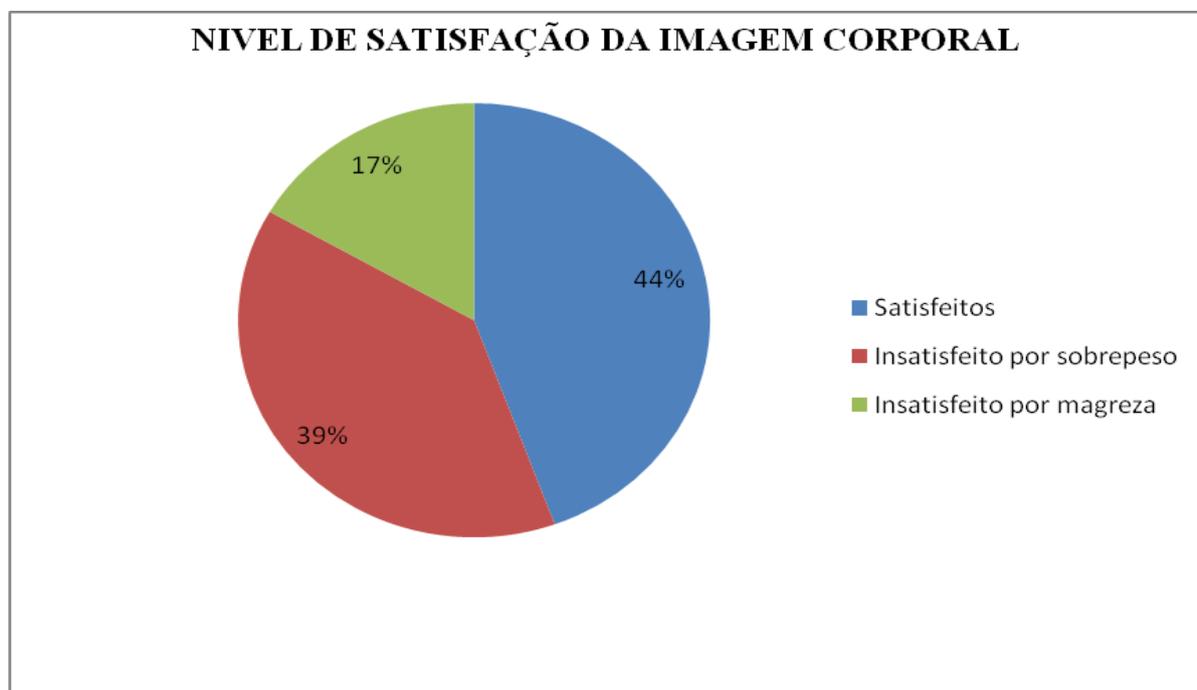
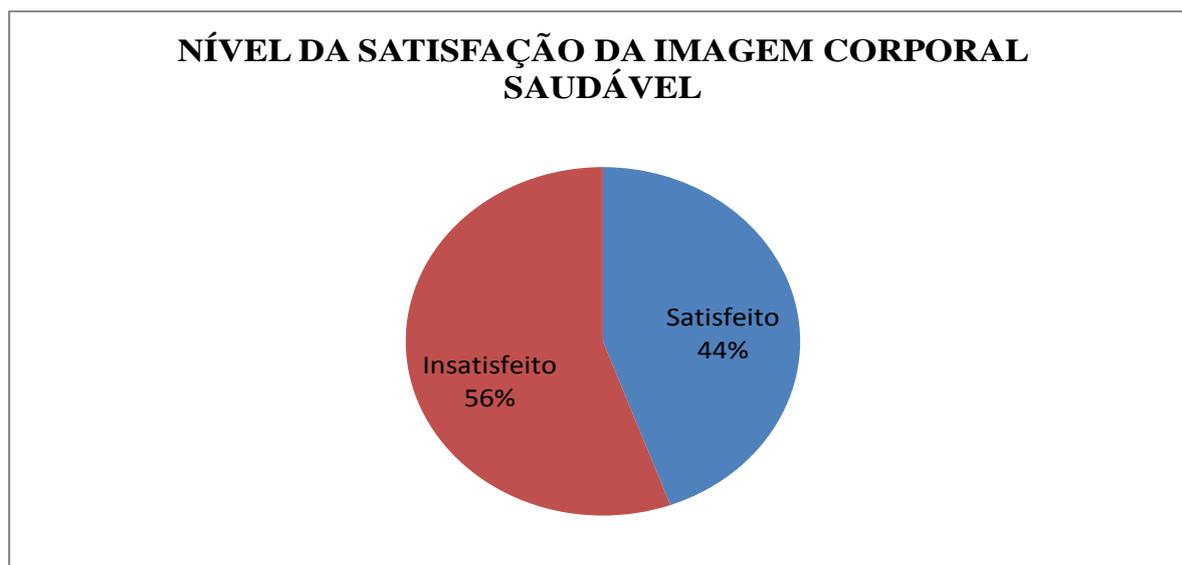


Gráfico 2 – Valores do nível de satisfação da imagem corporal considerada saudável pelos alunos de Educação Física.



CONCLUSÕES

Desenvolvendo a presente pesquisa percebeu-se, que apesar de a maioria dos alunos estarem dentro do IMC considerado saudável, não estão satisfeitos com sua imagem corporal, nem com a imagem considerada saudável. Uma possível explicação para isso pode ser o padrão de beleza imposto pela sociedade, ou até mesmo por todos os alunos que participaram do teste ser acadêmicos de Educação Física, e ter como objetivo trabalhar com o corpo das pessoas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, G.A.N. et al. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Psicol. Estud.**, v.10, n.1, p.27-35, 2005.
- BARROS, C.A.S.M.; NAHRA, C.L. O padrão alimentar anormal em estudantes de Porto Alegre: levantamento epidemiológico medido pelo EAT-26. **Rev. Aletheia**, Canoas, n.9, p.27-38, 1999.
- COOPER, P.J. et al. The development and validation of the body shape questionnaire. **Int. J. Eat Disord.**, v.6, p.485-494, 1987.
- FIATES, G.M.R.; SALLES, R.K. Fatores de riscos para o desenvolvimento de distúrbios alimentares: um estudo em universitárias. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.14, p.3S-6S, 2001.
- FISBERG, M. et al. Hábitos alimentares na adolescência. **Pediatr. Mod.**, São Paulo, v.36, n.11, p.724-734, 2000.
- KAKESHITA, I.S. **Estudo das relações entre o estado nutricional, a percepção da imagem corporal e o comportamento alimentar em adultos**. 2004. 73f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2004.