

## **Associação entre o nível de atividade física e insatisfação corporal de universitários**

Miranda, V. P. N., Carvalho, P. H. B., Fortes, L. S., Amaral, A. C. S., Filgueiras, J. F., BOTREL, T. V., Neves, C. M., Rocha, J. C., PAES, S., Bôscaro, A. P. M., Santos, H. G., Sousa, C. Z, Ferreira, M. E. C.

Estudos recentes têm demonstrado os efeitos da atividade física (AF) na vida do ser humano, destacando-se principalmente sua influência nos aspectos físicos, social e emocional (Caetano et al., 2009). A AF pode ser classificada como qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo as atividades diárias; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes ou dançar (Johnson & Ballin, 1996 apud Araújo & Araújo, 2000). Qualquer movimento corporal produzido pelo sistema locomotor que resulte gasto de energia, não se preocupando com a magnitude desse gasto.

A prática regular de atividade física pode ser motivada pela busca incessante em se alcançar uma forma física desejada (Damasceno et al, 2005). Um recurso encontrado pelo sujeito para conter uma insatisfação excessiva com a imagem que se tem do próprio corpo, por isso alguns autores acreditam que uma imagem corporal negativa possa ter alguma relação com o nível de atividade física (Novaes, 2001).

A insatisfação corporal faz parte de um componente da imagem corporal relacionada com as atitudes e avaliações do próprio corpo (Cash & Pruzinsky, 2002, Campana & Tavares, 2009). Dessa forma, ela pode ser definida como a avaliação negativa de sua própria aparência. Na atualidade a insatisfação corporal pode estar diretamente relacionada com a exposição de corpos bonitos pela mídia, e tem determinado nas últimas décadas, uma compulsão pela busca do corpo ideal (,Scagliusi et al. 2006). A AF pode influenciar na satisfação corporal tanto em homens quanto em mulheres e, essa procura por um estilo de vida ativo.

Amparado nestas discussões, este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o Nível de Atividade Física e a Insatisfação Corporal de estudantes da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa com seres humanos da UFJF, com o número do protocolo 1920.264.2009.

Participaram desta pesquisa 124 alunos regularmente matriculados na UFJF, das três áreas de conhecimento: saúde, exatas e humanas. Foi utilizado amostragem aleatória simples.

Para a classificação do nível de AF utilizou-se a versão curta do questionário IPAq (*Internacional Physical Activity Questionnaire*), proposto por Pardini et al. (2001), por ser a versão mais freqüentemente sugerida para utilização em populações jovens. A versão em questão é composta por oito questões discursivas, cujas informações permitem estimar o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas, esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). Este instrumento permite cinco classificações, sendo elas: muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B e sedentário.

Para a avaliação da insatisfação corporal foi utilizada a Escala de Silhuetas para Adultos (Kakeshita et al, 2009), criada e validada para amostras brasileiras, composta de 15 silhuetas, variando de muito magras a muito gordas, inter-relacionadas com IMC entre 12,5 e 47,5 Kg/m<sup>2</sup>, com intervalo de 2,5Kg/m<sup>2</sup> entre cada silhueta. A satisfação ou insatisfação com a imagem corporal é avaliada conforme as discrepâncias entre as figuras selecionadas (Fingeret, Gleaves & Pearson, 2004). Os valores discrepantes podem variar de -14 a +14. Para a classificação nos níveis de insatisfação neste estudo, foram considerados muito insatisfeitos os valores da diferença entre a silhueta ideal e a silhueta real menor que -4 ou então maior que +4; já como insatisfeitos os valores desta diferença entre -4 a -2 ou entre +2 a +4; por fim, foram classificados como satisfeitos os valores discrepantes da escolha das silhuetas entre -1 a +1.

Para a realização do cálculo do índice de massa corporal (IMC) foram coletados os dados de estatura e massa corporal auto-referidos dos alunos durante o procedimento de coleta de dados. Posteriormente o IMC foi calculado pela relação entre o peso (kg) /estatura<sup>2</sup> (m).

Para análise dos dados, foram verificadas médias e desvio padrão para as variáveis idade e IMC. Realizou-se o teste de normalidade *Kolmogorov Smirnov* para averiguar se as variáveis eram paramétricas ou não. Além disso, realizou-se uma correlação de *Person* para relacionar a insatisfação corporal e o nível de atividade física. O nível de significância foi de  $p < 0,05$ . Todas estas análises foram realizadas no software *Statística 8.0*.

A idade média dos jovens universitários foi de 21,38 ( $\pm 3,87$ ) anos de um total de 124 indivíduos, destes 49 do gênero masculino (39,52%) e 75 do gênero feminino (60,48%). O valor médio do índice de massa corporal total desta amostra foi 22,70kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 3,60$ ), sendo que entre os alunos o valor médio do IMC foi 25kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 3$ ) e entre as alunas 21kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 3$ ).

A análise de frequência dos resultados quando separados por gênero, demonstraram um indivíduo do sexo masculino que obteve a classificação como muito insatisfeito, 20 classificados como insatisfeitos e os 28 restantes, apresentaram-se satisfeitos com sua aparência corporal. Ao analisar estes respectivos valores pode-se observar uma tendência de subestimação do tamanho real do corpo, já que 38,8% destes sujeitos almejavam aumentar sua silhueta corporal.

Já o grupo das mulheres apresentou frequência 33 para insatisfeitas e 42 para satisfeitas, sendo que nenhuma mulher estava muito insatisfeita com seu corpo. Neste grupo, foi encontrada também uma tendência de subestimação do tamanho real do corpo, visto que 62,7% manifestaram o desejo de um corpo com uma silhueta maior.

Para avaliar o nível de atividade física, a grande maioria dos indivíduos se enquadrou nas categorias ativo e muito ativo (87,8% dos homens e 74,6% das mulheres). Estes dados atestam para uma amostra que tem como hábito de vida a prática regular de atividade física.

Com relação à associação entre insatisfação corporal e nível de atividade física, encontramos uma relação baixa ( $r = 0,04$ ) sem significância estatística para estas variáveis, o que podemos deduzir que o nível de atividade física para estes acadêmicos não influenciou na insatisfação com o corpo.

Os resultados do presente estudo divergem das pesquisas apontadas por McCabe, Ricciardelli, Waga, Goundar e Fotu (2009), estes autores mostram que as mulheres procuram atingir um corpo mais magro para sentirem-se mais

satisfeitas, buscando através da atividade física alcançar um ideal de corpo. Assim como, um número significativo de homens procuram aderir aos padrões socioculturais aumentando sua massa muscular (Ferreira, Castro & Gomes, 2005). Caso esta atitude transcender a linha do interesse normal, pode tornar-se uma obsessão patológica, impondo um risco à saúde (ibidem).

Concluiu-se com esta pesquisa que não houve uma associação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e a insatisfação corporal. Constatou-se em ambos os gêneros o desejo de se obter uma silhueta maior que a silhueta atual, resultado contrário aos achados de alguns estudos (Damasceno, et al., 2005).

Outros estudos deverão ser realizados com a população universitária averiguando uma possível relação entre o nível de atividade física e a insatisfação corporal envolvendo outros fatores como o gênero e o índice de massa corporal. Ainda não está claro na literatura se esta influencia interfere de forma positiva ou negativa na insatisfação com imagem corporal de um indivíduo que pratica regularmente alguma atividade física.

## **Referências**

Araújo, D. S. M. S; Araújo, C. G. S. (2000). *Aptidão Física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 6. n. 5, p. 194-203.

Caetano A.S; Tavares M.C.G.C.F; Lopes M.H.B.M; Poloni R.L. (2009). *Influência da atividade física na qualidade de vida e auto-imagem de mulheres incontinentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.15, p.93-97.

Campana, A. N. N. B. C. & Tavares M. C. G. C. (2009). *Avaliação da Imagem Corporal: instrumentos e diretrizes para a pesquisa. São Paulo, Phorte.*

Cash T.F; Pruzinsky T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford Press.*

Damasceno, V.O., Vianna, J.M., Vianna, V.R.A., Novaes, J.S., Lima, J.R.P. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 11,n. 3, p. 181-186.

Ferreira, M. E. C., Castro, A. P. A., Gomes, G. (2005). A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. 27(1): 7-18.

Fingeret, M. C., Gleaves, D. H., & Pearson, C. A. (2004). On the methodology of body image assessment: The use of figural rating scales to evaluate body dissatisfaction and the ideal body standards of women. *Body Image*, v. 1, p. 207-212.

Johnson J. M., Ballin, S. D. (1996). Surgeon general's report on physical activity and health is hailed as a historic step toward a healthier nation. *Circulation*, v.94, p.20-45.

Kakeshita, I. S.; Silva, A. I. P.; Zanatta, D. P.; Almeida, S. S. (2009) Construção e fidedignidade teste-reteste de escala de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v 25, n. 2, p. 263-270.

McCabe, M. P., Ricciardelli, L., Waga, G., Goundar, R., Fotu, K. (2009). Body image and body change strategies among adolescent males and females from Fungi, Tonga and Australia. *Body Image*, 6, 299-303.

Pardini, R. et al. (2001). Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ – Versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, v.9, p.45-51.

Scagliusi, F. B., Alvarenga, M., Polacow, V. O., Cordas, T. A., Queiroz, G. K. O., Coelho, D., Philippi, S. T. & Lancha Jr., A. H. (2006). Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. *Appetite*, v. 47, p. 77-82.