

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Acácio Amaral Santos*
Rosemary Moreira Pouças**
Vilma Fernandes Carvalho***

RESUMO

A imagem corporal sempre aparece como tema de discussão, seja entre pessoas da mídia, no meio estudantil, ou nos espaços de encontro, o perfil do grupo se impõe pelas figuras que o compõe. Objetivou-se neste trabalho verificar o nível de satisfação corporal dos estudantes da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO-BH) matriculados na disciplina de Educação Nutricional, ministrada no 3º período do curso de Graduação em Educação Física no primeiro semestre de 2016. A metodologia da pesquisa apresentou duas etapas usando as mesmas silhuetas propostas por Stunkard et al, 1983 online, por e-mail, usando o Google Drive, e em sala de aula, em uma figura de Data show, para avaliar a percepção da imagem ideal e real. Foi avaliada a discrepância entre Percepção da Imagem Atual (PICA) e a Percepção da Imagem Ideal (PICI) para saber qual era o nível de satisfação corporal, com valores representados de zero a quatro (04), que relatam quatro níveis de satisfação corporal, desde satisfeito quando o valor é zero ao muito insatisfeito, quando o valor é a cima de quatro (04). Os resultados mostraram que quando a pergunta relacionada ao nível de satisfação corporal era feita diante do grupo, ou seja, em sala de aula, os alunos mostraram um nível de insatisfação maior, já a mesma pergunta feita online, apresentava para o mesmo sujeito, níveis de insatisfação menor. Conclui-se que, para o grupo em questão, a influência do outro pode alterar a percepção de si mesmo. É necessário, que tenhamos novos dados para justificar o que foi encontrado para este grupo seletivo.

Palavras chave: Comportamento Alimentar. Imagem Corporal. Exercício Físico.

*Graduando do quarto período do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO-BH).

** Graduada em Educação Física pela Universidade pela UFMG; Graduada em Psicologia pela PUCMinas e Mestre em Treinamento Esportivo pela Universidade pela UFMG. Gestora do Curso de Educação Física da UNIVERSO-BH.

** Licenciada em Ciências Biológica pela UFMG; Mestre em Ensino de Biologia pela PUCMinas e Doutora em Nutrição e Bioquímica pela Rede Euroamericana de motricidade humana. Professora da UNIVERSO-BH.

INTRODUÇÃO

Segundo Secchi, 2009 a imagem corporal é hoje um tema em evidência nas áreas jurídica, midiática e científica. Nessa última, vários estudos vêm sendo realizados, dada a relevância do problema em nível nacional. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2004), os transtornos alimentares atingiram cerca de 38,8 milhões de pessoas na última década.

De acordo com Tessmer, 2006 a imagem corporal consiste numa variável multidimensional composta por representações sobre o tamanho e aparência do corpo. A auto percepção do peso corporal é um aspecto importante da imagem corporal e provavelmente reflete a satisfação e as preocupações sobre o peso corporal e pode ser influenciada por normas e padrões sociais da sociedade.

A satisfação corporal refere-se à relação entre a percepção da imagem corporal ideal e a imagem física atual, podendo ser avaliada através de vários instrumentos que são agrupados em questionários, escalas, desenhos, entrevistas e silhuetas. (MORGADO, 2009).

Para Damasceno, 2005 a insatisfação corporal está diretamente relacionada com a exposição dos corpos bonitos pela mídia e tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão a buscar a anatomia ideal.

Nesse contexto, as atividades físicas, as cirurgias plásticas, os tratamentos estéticos, entre outros, surgem como responsáveis por moldar o corpo conforme os padrões de beleza atuais. (MORGADO, 2009).

Desse modo, muitas pessoas iniciam a prática de exercícios físicos com o objetivo de melhorar sua imagem corporal, pois, a prática de exercício auxilia no emagrecimento e no aumento da massa corporal magra e conseqüentemente no nível de satisfação corporal. (TESSMER et al, 2009).

Logo, a imagem corporal segundo Damasceno, 2005 é um conceito multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros. Sendo assim, objetivou-se com o trabalho analisar o nível de satisfação corporal e as possíveis variações de percepção da imagem em homens e mulheres.

METODOLOGIA

Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (TCLE) respeitando os critérios estabelecidos pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) 466/2012, (BRASILIA, 2012). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com o CAAE: 49441115.4.0000.5289

A pesquisa correspondeu aos 40 alunos que estavam no 3º período de Educação Física na UNIVERSO – Universidade Salgado de Oliveira, em Belo

Horizonte, matriculados na disciplina Educação Nutricional. Dos 40 alunos apenas 32 fizeram parte da amostra, sendo 24 homens e 8 mulheres.

A pesquisa foi desenvolvida com o preenchimento de uma ficha de anamnese ONLINE, com o programa Goggle Drive, e em SALA com dados pessoais, e aplicação do teste para avaliação da imagem corporal, o Silhouette Matching Task (SMT) proposto por Stunkard et al, 1983.

O SMT, composto por 12 silhuetas em escala progressiva, foi apresentado aos estudantes, devendo esses responder às seguintes questões: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atual? Qual silhueta você gostaria de ter?

A insatisfação com a imagem corporal foi determinada pela diferença entre a auto Percepção da Imagem Atual (PICA) com a Percepção da Imagem Ideal (PICI), sendo que valores usados como referência indicavam o nível de satisfação, como exemplo quando davam 0 elas estavam satisfeitas, + 1 ou -1 elas se apresentavam pouco satisfeitas +2; +3 ou -2; -3 insatisfeitas e valores maiores que +4 ou -4 elas estavam muito insatisfeitas. A satisfação é um escore que quanto mais próximo de zero, indica maior grau de satisfação e maiores escores indicam maior insatisfação com a imagem corporal.

Autopercepção da imagem corporal

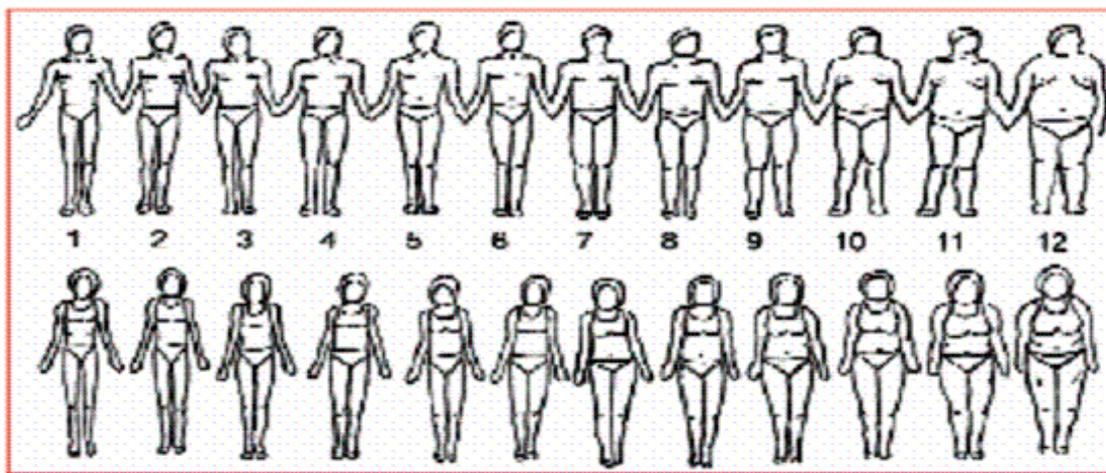


Figura 1- instrumento de análise da silhueta proposto por Stunkard et al, 1983

RESULTADOS E DISCUSSÃO

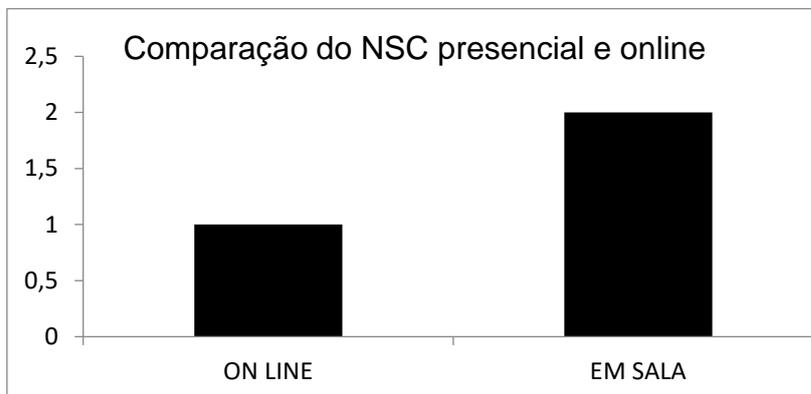


Gráfico 1- fonte: dados da pesquisa; NSC- (nível de satisfação corporal)

Os resultados do gráfico 1 mostram uma comparação geral do nível de satisfação presencial e online. A análise da média dos testes feitos online, e em sala de aula e revelam que: em sala o valor atribuído para o NSC é maior, em ambos os sexos, ou seja, os alunos estão menos satisfeitos com sua imagem quando esta pergunta é feita em grupo. Em outros estudos apresentados como o de Silva, 2011 sobre fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física, apontaram que (62,8%) dos universitários e (67%) das universitárias apresentaram insatisfação com sua imagem corporal, sendo que o sexo feminino se encontrou mais insatisfeito pelo excesso de peso e o masculino pela magreza.

Em um trabalho realizado por Carvalho, 2011 com mulheres sedentárias, não estudantes, a insatisfação com a imagem crescia à medida que os valores de Índice de Massa Corporal aumentava, neste caso o teste foi feito presencialmente.

Não foi encontrado na literatura utilizada, pesquisas que buscam comparar se as pessoas quando relatam sua imagem corporal sozinhas ou em grupo se sofrem algum tipo de influência que pesa na hora de escolher a silhueta ideal e aquela que considera ter. Assim para Silva, 2011 os estudantes universitários e, em especial aqueles dos cursos de educação física, merecem uma particular atenção com relação ao tema imagem corporal, uma vez que se tratam de profissionais que estarão atuando diretamente com públicos com elevados índices de insatisfação e distorção da imagem corporal.

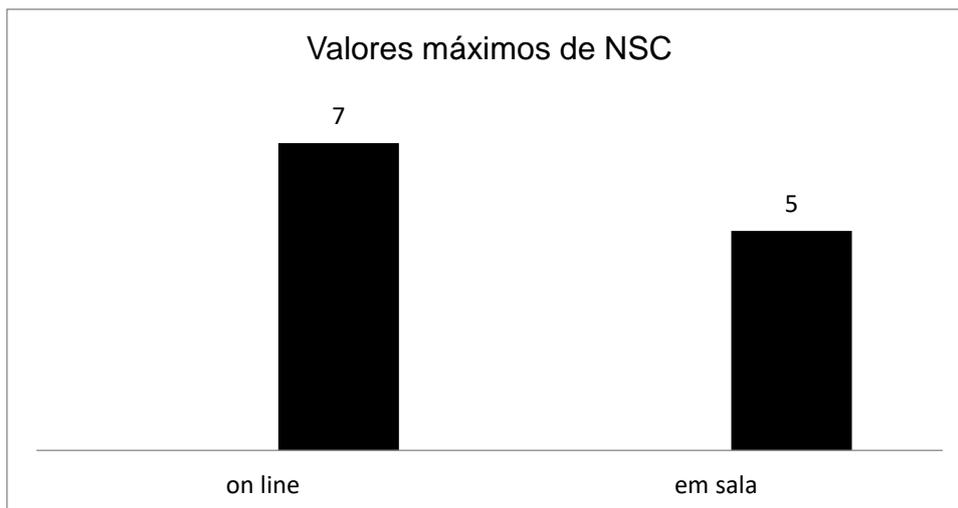


Gráfico 2. Fonte: dados da pesquisa; NSC (nível de satisfação corporal)

Para Rech, 2010 a imagem corporal é a ilustração ou figura que se tem na mente do tamanho, imagem e forma do corpo. Pessoas com distúrbios na percepção da imagem corporal superestimam em maior grau a sua imagem corporal. O gráfico 2 mostra uma comparação entre os valores utilizados na pesquisa e os resultados apontam valores máximos para escolha do nível de satisfação corporal tanto em sala quanto online.

Tantos homens quanto mulheres relatam um maior nível de insatisfação, talvez como maneira de mostrar ao grupo ou a si mesma que quer melhorar algo ou que tem algo na imagem dela que não há satisfaz. Segundo Fermينو, 2010 essa insatisfação é um dos motivos que fazem as pessoas realizarem atividade física em busca de uma melhor aparência, o que faz aumentar a procura por academias, clubes ou centros de saúde.

Quando perguntados em grupo sobre a imagem ideal o que percebesse é que tanto homens quanto mulheres revelam um nível de insatisfação corporal maior mostrando que quando estão em grupo elas são influenciadas e mesmo que satisfeitas elas vão acabar relatando insatisfação, talvez como maneira de mostrar ao grupo que quer melhorar algo ou que tem algo na imagem dela que não .

Ao fazer uma análise individual, sem a presença de outros para fazer comparação o NSC diminui, ou seja, estão mais satisfeitos revelando uma imagem mais próxima da real. Quando a pergunta foi feita online o nível de satisfação aumenta, ou seja, elas relataram estar mais próximas do que consideram sua imagem ideal sendo mais sinceras e não sofrendo influência do grupo o que mostra maior honestidade na resposta delas.

CONCLUSÃO

Logo, a avaliação da imagem está relacionada à percepção que os indivíduos do grupo possuem uns dos outros. Em sala elas tendem a ser omissas com relação a sua percepção corporal ideal.

Online as pessoas arriscam a preferir uma imagem ideal mais próxima daquela que ela julga ser sua imagem real, pois, não sofre a pressão do grupo. Em grupo tanto homens quanto mulheres apresentaram maior insatisfação com relação a sua imagem não sendo claro o motivo, mas ficando evidente que o grupo exerce uma influência na relação da escolha da imagem considerada real com a ideal.

Quando feitas a pergunta individual elas foram mais honestas e revelaram um nível mais próximo daquele que consideraram ideal a elas. Os homens sofrem mais influência do grupo que as mulheres, que foram mais honestas tanto em sala quanto online mostrando que o grupo exerceu pouca influência sobre elas se comparado aos homens que apresentaram em sala um nível de insatisfação mais alto e quando a pesquisa foi feita online mostraram um equilíbrio entre os níveis tendo reduzido o nível de insatisfação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CARVALHO, V.F. **Colégio brasileiro de Ciências do Esporte**, percepção da imagem corporal em mulheres sedentárias, Set, 2011.

DAMASCENO, V.O.; et al.; **Revista brasileira de medicina do esporte**, Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada, Vol. 11, Nº 3 – Mai/Jun, 2005.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S.; **Revista brasileira de medicina do esporte**, Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia, Vol. 16, No 1 – Jan/Fev, 2010.

MORGADO, F.F.R.; **fitness & performance**, análise dos instrumentos de avaliação da imagem corporal, 2009 mai-jun;8(3):204-211.

RECH, C. R.; ARAÚJO, E.D.S.; VANA, J. R.; **Revista Brasileira Educação Física e e Esporte**, Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física, São Paulo, v.24, n.2, p.285-92, abr./jun. 2010 • 285.

SECCHI, k.; CAMARGO, V. B.; BERTOLDO, B. R.; **Psicologia: teoria e pesquisa**, Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo, Brasília, Abr-Jun 2009, Vol. 25 n. 2, pp. 229-236.

SILVA, T.R.; SAENGER, G.; PEREIRA, É.F.; **Motriz**, Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física, Rio Claro, v.17 n.4, p.630-639, out./dez. 2011.

STUNKARD, A.J.; SORENSON, T.; SCHULSINGER, F. Use of the Danish Adaption Registry for the study of obesity and thinness. Research Publications Association for Research in Nervous and Mental Disease, v.60, n.1, p.115-20, 1983.

TESSMER, C.S.; et al. **Revista brasileira de ciência e movimento**, Insatisfação corporal em frequentadores de academia, 2006;14(1):7-12.