

## **PERCEPÇÃO DA IMAGEM E SAÚDE CORPORAL DOS UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNOESC DE JOAÇABA, SC\***

**THIAGO QUIOCA**

Graduado em Educação Física (Unoesc)  
Especializando em Metodologia do Treinamento na Universidade do Oeste de Santa Catarina  
(Unoesc);  
Bolsita do Programa Fumdes  
(Santa Catarina – Brasil)  
E-mail: quiocathiago@hotmail.com

**Ms. FELIPE LANGE**

Mestre em Ciências do Movimento Humano (Udesc)  
Pesquisador do Laboratório de Fisiologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)  
(Santa Catarina – Brasil)  
E-mail: felipe.lange@globo.com

**Ms. LEOBERTO RICARDO GRIGOLLO**

Mestre em Educação Física (UFSC)  
Professor da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)  
(Santa Catarina – Brasil)  
E-mail: leoberto.grigollo@unoesc.edu.br

**Dr. RUDY JOSÉ NODARI JUNIOR**

Doutor em Ciências da Saúde (UFRN)  
Professor da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)  
(Santa Catarina – Brasil)  
E-mail: rudynodari.junior@unoesc.edu.br

### **RESUMO**

*O excesso de peso e de magreza ou a preocupação com esses fatores pode trazer vários problemas à saúde física e mental dos indivíduos, reduzindo a qualidade de vida. Esta pesquisa tem como objetivo analisar a percepção da imagem e a saúde corporal dos universitários do curso de Educação Física da Unoesc Campus de Joaçaba. A amostra foi composta por 100 universitários dos quais foram coletados dados sobre a imagem e saúde corporal. Os resultados demonstraram que os universitários, em sua maioria, estão com percentual de gordura adequado à saúde (78%). Pode-se concluir que a maioria dos*

---

\*

Agradecimento ao programa de bolsas do Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior (Fumdes). Não houve conflitos de interesses para a realização deste estudo.

*indivíduos (72%) estava insatisfeita com a imagem corporal; destes, 47% apresentaram o desejo de reduzir o tamanho da silhueta.*

*PALAVRAS-CHAVE: Composição corporal; imagem corporal; universitários.*

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida vem melhorando com o passar dos anos, com a evolução tecnológica e com o avanço das pesquisas ligadas à saúde. A população tem acesso à informação; com isso, tornam-se possíveis melhores práticas de cuidado pessoal relacionadas à saúde e bem-estar (BUSS, 2000). Está totalmente ligada à promoção da saúde a capacidade de viver sem doença ou superá-la; em razão disso, os profissionais dessa área atuam diretamente na identificação das doenças, tratamento e prevenção (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). Relacionados à qualidade de vida está o estilo de vida, comportamentos e ações que favorecem a saúde ou o risco de doença, consoantes à cultura à qual se pertence. O sedentarismo é alvo de estudos, pois é passível de intervenção e considera uma categoria de pré-doença, por ser um dos tantos comportamentos de risco (BAGRICHEVSKY; ESTEVÃO, 2007).

Conforme Fontes e Vianna (2009, p. 20) “[...] os baixos níveis de atividade física estão relacionados com o aumento da ocorrência de doenças crônicas e da redução da qualidade de vida da população.” Conciliados aos maus hábitos alimentares, constituem os principais responsáveis agravantes desse quadro (OLIVEIRA et al., 2003). Pitanga e Lessa (2008) afirmaram em estudo a importância de conscientizar a população sobre a prática de atividades físicas, uma vez que estas deveriam ser realizadas mediante políticas públicas de promoção à saúde sob acompanhamento de profissionais.

Em pesquisa realizada com universitários em Santa Catarina, a maioria apresentou dois ou três componentes da aptidão física relacionada à saúde, considerados níveis inadequados para a saúde (LOCH et al., 2006).

Um grande problema da área da saúde é o crescimento de doenças referentes à obesidade e sobrepeso, principalmente em países em desenvolvimento (ALVES; SIQUEIRA; FIGUEIROA, 2009). Quando o consumo é maior do que o gasto energético, o excesso é estocado no organismo em forma de gordura, esse excesso compreende altos riscos à saúde, o

que implica aumento da mortalidade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002). Em pesquisa realizada com adolescentes, percebeu-se uma associação significativa entre o excesso de peso e a baixa qualidade de vida (KUNKEL; OLIVEIRA; PERES, 2009). A obesidade já foi alvo de revistas brasileiras que mostram inúmeras maneiras de perder peso, como dietas e exercícios, e enfatizam a necessidade de saúde, relacionando esta com o fato de entrar em forma. Existe uma grande valorização da magreza pela cultura ocidental como uma maneira de adquirir saúde e felicidade. Classifica, também, obesidade não somente como falta de saúde, mas como sinônimo pejorativo, em que a mudança pode acontecer conforme a vontade do indivíduo (SUDO; LUZ, 2007). Já pesquisas científicas na área evidenciam uma relação muito forte da genética para esse quadro, considerando os obesos como portadores de uma vulnerabilidade biológica inata (DOBROW; KAMENETZ; DEVLIN, 2010).

As pessoas recebem informações sobre práticas corporais para atingir padrões de beleza sobre forte influência da mídia (FREITAS; BRASIL; SILVA, 2006). Todavia, o excesso de peso e de magreza ou a preocupação com esses fatores pode trazer vários problemas à saúde física e mental dos indivíduos, reduzindo a qualidade de vida. A leve distorção da imagem corporal e a prática de dietas restritivas favorecem o aparecimento de depressão e baixa autoestima, comprometendo as relações pessoais na vida social, afetiva e profissional (OLIVEIRA et al., 2003). Pesquisas indicam que os distúrbios alimentares, como bulimia e anorexia nervosa, são as mais frequentes patologias relacionadas à insatisfação corporal e muito mais frequente em indivíduos do sexo feminino (MOYA; CLAUDINO; VAN FURTH, 2007).

Em virtude de os profissionais da área da saúde estarem sujeitos a pressões da sociedade, Gonçalves et al. (2008) sugerem que pesquisas sejam realizadas a fim de bem entender os distúrbios alimentares e sua ligação com esses profissionais.

A imagem corporal está relacionada à maneira como percebemos nosso corpo, como nos sentimos em relação a nós mesmos, diz respeito a aspectos físicos, psicológicos e sociais. É definida a partir do meio social e dos hábitos que moldam o aspecto corporal. A percepção muda de acordo com a tecnologia, sobretudo com a mídia – fato de ela vender um tipo físico ideal. Cada indivíduo cria sua percepção individual, impondo limites que interferem diretamente nas relações interpessoais (BARROS, 2005). Pode-se observar a influência desses fatores e, na pesquisa de Conti, Frutuoso e Gambardella (2005), realizada em São Paulo, com adolescentes, constatou-se a insatisfação corporal, principalmente com indivíduos do sexo feminino os quais estão mais vulneráveis aos efeitos da mídia. No entanto, Ferreira, Castro e Gomes (2005) relatam que os homens também sofrem pressão da mídia e da sociedade

moderna para adquirir a forma física perfeita, assim como as mulheres buscam diversas práticas, que podem se tornar prejudiciais e oferecer risco à saúde, por exemplo, o uso de esteroides para o desenvolvimento da massa muscular. Pope et al. (2005) relatam que indivíduos do sexo masculino com dismorfia muscular, que é uma preocupação patológica com a musculatura, apresentam baixa qualidade de vida, abusam de anabolizantes e foram mais propensos à tentativa de suicídio.

Em outra pesquisa realizada com universitários em São Paulo, Kakeshita e Almeida (2006) evidenciaram uma grande distorção da autopercepção da imagem corporal revelando uma insatisfação com a imagem corporal.

Geralmente a busca por um tipo físico ideal faz com que as pessoas busquem uma atividade física. Em um estudo realizado por Damasceno et al. (2005), com praticantes de caminhada, constatou-se grande insatisfação com a imagem corporal; o tipo físico ideal observado para os homens é mais forte e volumoso e com baixo percentual de gordura, já para as mulheres é um corpo mais magro e pouco volumoso. Esses estudos comprovam a grande insatisfação com a imagem corporal de pessoas jovens e ativas.

Por se tratar de um período crítico e de vulnerabilidade, pesquisas indicam baixo nível de atividade física, uso de álcool, tabagismo e insatisfação corporal entre universitários de diversos cursos (WAGNER; ANDRADE, 2010; KAKESHITA; ALMEIDA, 2006). Achados referentes a baixas prevalências de sedentarismo e tabagismo em universitários são associados à atuação de programas nacionais, aplicação de medidas educativas e preventivas (RODRIGUES; CHEIK; MAYER, 2008). A prática de atividade física regular e estilo de vida ativo estão associados à promoção e manutenção da saúde (SILVA et al., 2007). Segundo Turtelli, Cunha e Duarte (2002), somente por meio do movimento é que se pode alcançar maior consciência corporal.

Os acadêmicos do curso de Educação Física, no futuro profissional, devem interagir em sua prática com as pessoas da sociedade que têm o comportamento influenciado pela mídia e devem saber orientar de maneira responsável e sensata sobre a saúde corporal. É profícuo trabalhar as questões corporais com os futuros profissionais dessa área em que o corpo está em evidência (LUDORF, 2009).

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a percepção da imagem e a saúde corporal dos universitários do curso de Educação Física da Unoesc *Campus* de Joaçaba.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A população da pesquisa foi composta por universitários, do curso de Educação Física, da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), *Campus* de Joaçaba. Foram convidados para compor a amostragem, aleatoriamente, 100 indivíduos, os quais representaram 59% do total, sendo 51 indivíduos do sexo masculino e 49 do feminino, cujas características estão descritas na Tabela 1. Os universitários foram informados sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos adotados para sua realização, bem como do caráter voluntário de participação. Dessa forma, todos assinaram o Termo de consentimento livre e esclarecido, obedecendo às normas para a realização de pesquisa em seres humanos, segundo as Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996) do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unoesc, sob número 005/2009.

Para a coleta dos dados, foi adaptada uma sala de avaliação na universidade onde foram coletadas informações sobre a imagem e saúde corporal dos indivíduos em fichas de registro individuais numeradas.

Como instrumento para identificar a satisfação com a imagem corporal, utilizou-se como protocolo a proposta de Stunkard, Sorensen e Schlusinger (1983 apud DAMASCENO et al., 2005), contendo nove escalas que representaram um *continuum*, desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9). Nesse protocolo, o universitário escolhe o número da silhueta que considera mais semelhante à sua aparência corporal atual (SA) e, também, o número da silhueta que seria mais ideal à sua idade (SI). Para a avaliação, subtrai-se a aparência corporal atual da ideal; o resultado pode variar de -8 até +8. Se o resultado da subtração for zero, classifica-se o adolescente como satisfeito com a sua imagem corporal. Se a diferença for positiva, o resultado é uma insatisfação pelo excesso de peso corporal; caso a subtração seja negativa, o adolescente demonstra insatisfação pela sua magreza. O avaliador isentou-se de opinião na escolha das silhuetas.

Para análise da composição corporal, realizou-se a medida da massa corporal, utilizando uma balança digital Measurement, modelo Plenna, com capacidade de 150 kg, devidamente aferida e com o selo do Inmetro. Em seguida, fez-se a medida da estatura, por meio de uma fita métrica de aço flexível, fixada na parede a 1 metro do solo, e auxílio de uma régua; o indivíduo era posicionado nesse local, permanecendo ereto, com pés unidos e

calcânhares, nádegas e cabeça em contato com a parede. Para a mensuração dos diâmetros ósseos biepicôndilo femural e biestiloide rádio-ulnar, utilizou-se um paquímetro da marca Sanny. Realizou-se a mensuração das seguintes dobras cutâneas: tricipital, subescapular, suprailíaca e panturrilha medial com indivíduos do sexo masculino e axilar-média, coxa, suprailíaca e perna medial para o sexo feminino, seguindo o protocolo de quatro dobras cutâneas de Petroski (2005), utilizando um adipômetro da marca Sanny, com precisão de 0,1 mm. Todas as mensurações foram realizadas no hemisfério direito do avaliado, em três tentativas. O avaliado utilizou roupas leves, e a coleta aconteceu em um espaço reservado com o avaliador-pesquisador, conforme procedimentos padronizados e similares utilizados em pesquisas (COQUEIRO et al., 2008; DAMASCENO et al., 2005).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 são descritos a média e o desvio-padrão das características da amostra.

Tabela 1: Características físicas, antropométricas, percepção da imagem corporal e composição corporal dos universitários do curso de Educação Física da Unoesc *Campus* de Joaçaba segundo o gênero

<b>Variáveis</b>	<b>Masculino</b>	<b>Feminino</b>	<b>Total</b>
Idade (anos)	22,9 ± 4,3	20,6 ± 2,8	21,8 ± 3,8
Estatuta (cm)	175,0 ± 5,7	162,4 ± 6,3	168,8 ± 8,7
Peso (kg)	73,9 ± 8,7	59,4 ± 9,8	66,8 ± 11,8
Silhueta atual	3,6 ± 1,2	2,9 ± 3,5	3,6 ± 1,2
Silhueta ideal	3,8 ± 1,0	2,3 ± 2,8	3,3 ± 1,0
Percentual de gordura	13,4 ± 5,0	23,2 ± 4,7	18,17 ± 6,92
Percentual peso magro	46,09 ± 4,3	41,45 ± 3,8	43,81 ± 4,7
Percentual peso ósseo	16,44 ± 1,8	14,49 ± 1,8	15,48 ± 2,1

Nota: números apresentados estão em média e desvio-padrão.

Verifica-se que a média de idade dos indivíduos foi de 21,8 anos. Na pesquisa realizada por Loch et al. (2006), com universitários em Santa Catarina, a média de idade foi 21,6 anos.

A média de peso e altura dos indivíduos do sexo masculino esteve mais elevada que a do feminino. Em uma pesquisa realizada por Conte et al. (2008), com universitários (n = 290) em São Paulo, observou-se que, em média, os homens são mais pesados do que as mulheres e, com o passar dos anos, o peso corporal tende a aumentar, em razão da maior quantidade de massa muscular.

No que se refere às silhuetas corporais SA e SI, os homens em média têm o desejo de aumentar: a SA (3,6) e a SI (3,8); já as mulheres apresentam, em média, insatisfação com o excesso de peso, verificando que o valor para SI (2,3) é inferior à SA (2,9). Ainda os universitários do gênero feminino escolheram em média a figura 4 como representativa de SA, sendo as mais escolhidas: 4 (40,82%), 3 (22,45%) e 2 (18,37%); para SI as figuras mais escolhidas foram: 3 (63,27%) e 2 (26,53%). Resultados similares foram encontrados na pesquisa de Alvarenga et al. (2010); para SA as mais escolhidas foram 4 (29,9%), 3 (21,3%) e 2 (19,8%); para SI: 3 (38,4%) e 2 (33,3%).

Para os indivíduos do gênero masculino a SA que representou maior frequência foi 4 (33,33%), seguida de 5 (21,57%), 3 e 4, ambas com 19,61%. SI: 4 (45,10%), 3 (23,53%) e 5 (15,69%). Os resultados vêm de encontro ao que relata Damasceno et al. (2005): homens (idade =  $27,9 \pm 12,9$  anos), para SI: 4 (47%), 3 (23%) e 5(19%).

Na Tabela 2, os indivíduos foram distribuídos conforme o percentual de gordura (%G), segundo a tabela de Pollock e Wilmore (1993 apud FERNANDES FILHO, 2003). Os classificados nas categorias “excelente”, “bom” e “acima da média” foram agrupados em uma única categoria, especificamente: “bom”; as categorias “abaixo da média”, “ruim” e “muito ruim” foram agrupadas em “ruim”; o grupo média, em “média”.

Tabela 2: Distribuição dos universitários segundo o percentual de gordura e gênero

<b>Classificação</b>	<b>Masculino</b>	<b>%</b>	<b>Feminino</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Bom	34	56,67	26	43,33	60	100
Média	9	50	9	50	18	100
Ruim	8	36,36	14	63,64	22	100
Total	51	51	49	49	100	100

Percebe-se que a grande maioria dos indivíduos se encontra na categoria “bom” e “média” (78%), ou seja, está com o percentual de gordura adequado. Houve discrepância entre gênero; 63,64% que estão na categoria “ruim” são do gênero feminino para 36,36% do masculino, e os indivíduos que compõem a categoria “bom” são, em sua maioria, do gênero

masculino (56,67%). Em uma pesquisa realizada por Madureira, Fonseca e Maia (2003), com professores de Educação Física, de uma universidade de Minas Gerais, sobre o estilo de vida, os homens apresentaram melhores comportamentos quando comparados com as mulheres.

No estudo realizado por Coqueiro et al. (2008), com universitários de uma universidade pública de Florianópolis, SC, verificou-se que 83,2% dos indivíduos foram classificados como eutróficos, segundo a classificação do índice de massa corporal (IMC), e mostraram estado nutricional adequado. Na pesquisa de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008), com universitários de Brasília, os resultados de IMC evidenciaram 212 com peso normal (75,4%). E, na investigação realizada por Silva et al. (2007), com universitários de Minas Gerais, a média do IMC também foi adequada.

Tabela 3: Distribuição dos universitários de acordo com a percepção da imagem corporal e gênero

<b>Variáveis</b>	<b>Masculino</b>	<b>%</b>	<b>Feminino</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Satisfeito	15	29,41	13	26,53	28	28
Insatisfeito	36	70,59	36	73,47	72	72
Total	51	100	49	100	100	100

Os resultados da Tabela 3 demonstram que a maioria dos indivíduos (72%) estava insatisfeita com a imagem corporal. Os indivíduos do sexo masculino estão mais satisfeitos (29,41%) com a imagem corporal em relação ao feminino (26,53%). Resultados são similares com uma pesquisa realizada por Triches e Giugliani (2007), com escolares no Rio Grande do Sul, em que a prevalência de insatisfação corporal foi de 63,9%. Em outro estudo realizado em São Paulo, por Gonçalves et al., (2008), com 227 estudantes universitários, dos cursos de Nutrição e de Educação Física de ambos os sexos, a prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi superior à do presente estudo, sendo 75,8% dos estudantes de nutrição e 78,2% de educação física ( $p > 0,05$ ). Verificou-se que a maioria dos alunos se “sentia” com excesso de peso.

Tabela 4: Distribuição dos universitários de acordo com a insatisfação com a imagem corporal

<b>Variáveis</b>	<b>Masculino</b>	<b>%</b>	<b>Feminino</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Ins. magreza	19	76	6	24	25	100
Ins. sobrepeso	17	36,17	30	63,83	47	100
Total	36	50	36	50	72	100

Legenda: Ins. magreza = insatisfeitos com magreza; Ins. sobrepeso = insatisfeitos com sobrepeso.

Observou-se que 65,28% dos indivíduos insatisfeitos apresentam o desejo de reduzir o tamanho da silhueta, enquanto 34,72% desejavam aumentar. Percebe-se que não houve discrepância entre gênero a respeito da insatisfação com a imagem corporal, sendo 50% do total de cada gênero. Contudo, quando o grupo de insatisfeitos foi dividido de acordo com o desejo de modificar o tamanho da silhueta, percebem-se diferenças por gênero; os indivíduos insatisfeitos com o sobrepeso representam: 63,83% do sexo feminino e 36,17% do sexo masculino; os homens, por sua vez, estão mais insatisfeitos com a magreza (76%); as mulheres compreendem 24%. Resultados similares foram encontrados em uma pesquisa realizada por Colares, Franca e Gonzalez (2009), com universitários da área da saúde de Pernambuco; as mulheres relataram mais frequentemente que estavam tentando perder peso, enquanto os homens desejavam ganhar.

No entanto, os resultados deste trabalho são mais animadores do que os encontrados em pesquisa realizada por Coqueiro et al. (2008), com 256 universitários em Florianópolis, SC, matriculados na disciplina de Educação Física Curricular; eles demonstraram que a maioria dos indivíduos (78,8%) estava insatisfeita com a imagem corporal. Todavia, o desejo de reduzir o tamanho da silhueta (49,2%) e o de aumentar (26,6%) foram similares ao encontrado nesta pesquisa: 47% e 25%, respectivamente.

A Tabela 5 apresenta a classificação do percentual de gordura dos indivíduos do gênero masculino separados por grupos pela percepção da imagem corporal. Percebeu-se que, dos indivíduos insatisfeitos com a magreza, 84,21% estão com o percentual de gordura bom. Os indivíduos satisfeitos com a imagem corporal estão, em sua maioria, com o percentual de gordura bom (80%). E, dos indivíduos insatisfeitos com a obesidade, 35,29% estão com o percentual de gordura bom. Constatou-se que, ainda que a maioria dos sujeitos estivesse com o percentual de gordura adequado, havia insatisfação com a imagem corporal, o que indica uma valorização da magreza. Analisando-se os dados, percebe-se que a média de peso muscular dos indivíduos insatisfeitos com a obesidade foi  $43,81\% \pm 4,69\%$ . Dessa forma, pode-se afirmar que os indivíduos insatisfeitos com a obesidade possuem grande quantidade de massa muscular.

Tabela 5: Distribuição dos universitários de acordo com a insatisfação com a imagem corporal e percentual de gordura, do gênero masculino

Classificação/imagem	Classificação/percentual de gordura							
	1	%	2	%	3	%	Total	%
Insatisfeitos magreza	16	84,21	2	10,53	1	5,26	19	100
Satisfeitos	12	80	2	13,33	1	6,67	15	100
Insatisfeitos obesidade	6	35,29	5	29,41	6	35,29	17	100
Total	34	66,67	9	17,65	8	15,69	51	100

Legenda: 1 = Bom, 2 = Média, 3 = Ruim.

Acredita-se que o desejo de aumentar a silhueta corporal dos indivíduos insatisfeitos com a magreza esteja relacionado ao desejo de aumentar a massa magra. Obtiveram-se resultados satisfatórios: 66,67% dos sujeitos estão com o percentual de gordura bom e 17,65% evidenciaram classificação média.

A preocupação com o corpo que aflige as mulheres já é percebida no grupo masculino e se torna preocupante a partir do momento em que pode se tornar uma obsessão e comprometer a saúde dos indivíduos que buscam na prática de musculação e/ou halterofilismo melhor aparência física. A literatura ressalta a importância de os profissionais de Educação Física estarem atentos a isso e preparados para trabalhar com equipe multiprofissional para atender de maneira adequada essa população (FERREIRA; CASTRO; GOMES, 2005).

Tabela 6: Distribuição dos universitários de acordo com a insatisfação com a imagem corporal e percentual de gordura, do gênero feminino

Classificação/imagem	Classificação/percentual de gordura							
	1	%	2	%	3	%	TOTAL	%
Insatisfeitos magreza	5	83,33	1	16,67	0	0	6	100
Satisfeitos	10	76,92	3	23,08	0	0	13	100
Insatisfeitos obesidade	12	40	5	16,67	13	43,33	30	100
Total	27	55,10	9	18,37	13	26,53	49	100

Legenda: 1 = Bom, 2 = Média, 3 = Ruim.

A Tabela 6 mostra que os indivíduos satisfeitos com a imagem corporal estão na maioria com o percentual de gordura bom, e até mesmo indivíduos que estão com o percentual de gordura bom (40%) e na média (16,67%) apresentam o desejo de reduzir a silhueta corporal. Em estudo de Alvarenga et al. (2010), realizado com 2.402 universitárias de cinco regiões do país, 64,4% desejavam ser menores em algum grau. Resultados semelhantes foram observados em pesquisa de Branco, Hilário e Cintra (2006), com adolescentes estudantes em São Paulo; encontrou-se insatisfação mesmo entre os adolescentes em eutrofia, porém especialmente naqueles em sobrepeso e obesidade. Verificou-se que a percepção foi mais comprometida nas meninas do que nos meninos. Kakeshita e Almeida (2006) mostraram que tanto mulheres eutróficas quanto mulheres portadoras de sobrepeso superestimaram o seu tamanho corporal. A superestimação, no caso das mulheres, poderia refletir os aspectos ambientais associados ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia. Tendo em vista o grau de insatisfação presente entre universitárias eutróficas, Alvarenga et al. (2010, p. 50) alertam: “[...] deve ser considerado em programas de promoção a saúde e a educação sobre comportamentos e métodos adequados para manutenção do peso corporal.” Sobre a valorização do corpo, Damico e Meyer (2006) afirmam que na tendência cultural da atualidade o corpo é um potente marcador social, com capacidade de incluir ou excluir. Ainda Fensterseifer (2006) ressalta a importância de a formação dos profissionais da área da saúde estar relacionada à preocupação com o sujeito, pensando no corpo como construção sociocultural. Em pesquisa com profissionais de Educação Física, constatou-se, na visão destes, que a saúde é necessária para a execução das atividades laborais (ESPÍRITO-SANTO; MOURÃO, 2006). Assim, percebe-se a imposição de o professor de Educação Física ser saudável.

## CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os universitários do curso de Educação Física pesquisados estão, em sua maioria, saudáveis quanto à composição corporal. No entanto, poucos estão satisfeitos com a imagem corporal, ainda que o percentual de gordura esteja adequado; eles desejam aumentar e reduzir o peso corporal, masculino e feminino, respectivamente. Percebeu-se, também, grande valorização da magreza. 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, a fim de melhor prepará-los para atuar com pessoas que têm insatisfação com a composição e imagem corporal, considerando que serão os futuros profissionais que atuarão com a saúde corporal.

**Perception of body image and health of graduate student in Physical Education of  
Unoesc Campus de Joaçaba, SC**

*ABSTRACT: The overweight and underweight or concern with this factors may bring various problems of physical and mental health to individuals, reducing quality of life. This research aims to analyze the perception of body image and health of graduate student in physical education of Unoesc Campus Joaçaba. The sample consisted of 100 undergradutes of which were collected data on body image and health. The results showed that the students are mostly fat percentage right for health (78.00%). It can be concluded that most individuals (72%) were dissatisfied with their body image, from which 47% have the desire to reduce the size of the profile.*

*KEYWORDS: Body composition; body image; university.*

**Percepción de la imagen del cuerpo y la salud de la universidad de curso de Educación  
Física Unoesc de Joaçaba, SC**

*RESUMEN: El sobrepeso y la esbeltez o la preocupación por estos factores trae varios problemas de salud física y mental de los individuos. Objetivo de analizar la percepción de la imagen corporal y la salud de los estudiantes de la educación física Campus Unoesc Joaçaba. La muestra consistió en 100 universitario de las cuales colectaron datos sobre la imagen corporal y la salud. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen en su mayoría porcentaje de grasa oportuno para la salud (78,00%). Se puede concluir que la mayoría de los individuos estaban insatisfechos con su imagen corporal, de los cuales tienen el deseo de reducir el tamaño de la silueta.*

*PALABRAS CLAVES: Composición corporal; imagen corporal; universitarios.*

## REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. S. et al . Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 59, n. 1, 2010 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0047-20852010000100007&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852010000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 3 ago. 2010.
- ALVES, J. G. B.; SIQUEIRA, P. P.; FIGUEIROA, J. N. Excesso de peso e inatividade física em crianças moradoras de favelas na região metropolitana do Recife, PE. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 85, n. 1, fev. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0021-75572009000100012&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000100012&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 15 abr. 2009.
- BAGRICHEVSKY, M.; ESTEVÃO, A. Gerenciando a vida na era do risco. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 11, n. 23, dez. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832007000300026&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832007000300026&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 4 maio 2009.
- BARROS, D. D. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **Hist. cienc. saude-Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, ago. 2005 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-59702005000200020&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702005000200020&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 25 set. 2008.
- BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O. E.; CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 33, n. 6, 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832006000600001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832006000600001&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 5 mar. 2009.
- BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232000000100014&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100014&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 7 out. 2008.
- COLARES, V.; FRANCA, C.; GONZALEZ, E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, mar. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2009000300007&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2009000300007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio 2009.
- CONTE, M. et al. Nível de atividade física como estimador da aptidão física de estudantes universitários: explorando a adoção de questionário através de modelagem linear. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 14, n. 4, ago. 2008. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922008000400002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000400002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 28 maio 2009.

CONTI, M. A.; FRUTUOSO, M. F. P.; GAMBARDELLA, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 4, ago. 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732005000400005&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000400005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 25 set. 2008.

COQUEIRO, R. S. et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre, v. 30, n. 1, abr. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082008000100009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082008000100009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio 2009.

DAMASCENO, V. O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 11, n. 3, jun. 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922005000300006&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 ago. 2008.

DAMICO, J. G. S.; MEYER, D. E. O corpo como marcador social: saúde, beleza e valorização de cuidados corporais de jovens mulheres. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 103-118, maio 2006. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=view&path%5B%5D=77&path%5B%5D=83>>. Acesso em: 26 fev. 2010.

DOBROW, I. J.; KAMENETZ, C.; DEVLIN, M. J. Aspectos psiquiátricos da obesidade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462002000700014&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462002000700014&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio 2009.

ESPÍRITO-SANTO, G.; MOURÃO, L. A auto-representação da saúde dos professores de educação física de academias. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 39-55, maio 2006. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=view&path%5B%5D=73&path%5B%5D=79>>. Acesso em: 26 fev. 2010.

FENSTERSEIFER, P. E. Corporeidade e formação do profissional na área da saúde. **Rev. Bras. Cien. Esporte**, Campinas, v. 27, n. 3, p. 93-102, maio 2006. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=view&path%5B%5D=76&path%5B%5D=82>>. Acesso em: 26 fev. 2010.

FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica**. 2. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, A. P. A.; GOMES, G. A obsessão masculina pelo corpo: malhado, forte e sarado, 2005. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=view&path%5B%5D=141&path%5B%5D=150>>. Acesso em: 26 fev. 2010.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo, v. 12, n. 1, mar. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2009000100003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2009000100003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio 2009.

FREITAS, F. F.; BRASIL, F. K.; SILVA, C. L. Práticas corporais e saúde, **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 27, maio 2006. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=view&path%5B%5D=81&path%5B%5D=87>>. Acesso em: 26 fev. 2010.

GONCALVES, T. D. et al. Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 57, n. 3, 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0047-20852008000300002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852008000300002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 18 maio 2009.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 3, jun. 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102006000300019&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102006000300019&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 ago. 2008.

KUNKEL, N.; OLIVEIRA, W. F.; PERES, M. A. Excesso de peso e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes de Florianópolis, SC. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 2, abr. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102009000200003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102009000200003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 4 maio 2009.

LOCH, M. R. et al. Perfil da aptidão física relacionada à saúde de universitários da educação física curricular **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**, v. 8, n. 1, 2006. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DetalhesArtigo.do?artigo=255>>. Acesso em: 20 maio 2009.

LUDORF, S. M. A.. Corpo e formação de professores de educação física. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 13, n. 28, mar. 2009. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832009000100009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832009000100009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 11 ago. 2010.

MADUREIRA, A. S.; FONSECA, S. A.; MAIA, M. F. M. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum**, v. 5, n. 1, 2003. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DetalhesArtigo.do?artigo=103>>. Acesso em: 20 maio 2009.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 1, fev. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732008000100005&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000100005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 11 ago. 2010.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 7 out. 2008.

MOYA, T.; CLAUDINO, A. M.; VAN FURTH, E. F. Extreme thinness in models mobilizes eating disorders' researchers and specialists. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 29, n. 1, mar. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462007000100001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000100001&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10 maio 2009.

OLIVEIRA, F. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 9, n. 6, nov. 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922003000600002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922003000600002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 27 ago. 2008.

PETROSKI, E. L. **Desenvolvimento e validação de equações generalizadas para a estimativa da densidade corporal em adultos**. 1995. 124 f. Tese (Doutorado)–Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1995.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Associação entre inatividade física no tempo livre e internações hospitalares em adultos na cidade de Salvador, Bahia, Brasil. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 10, n. 4, 2008. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DetalhesArtigo.do?artigo=456>>. Acesso em: 20 maio 2009.

POPE, C. G. et al. **Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder**. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1627897/>>. Acesso em: 28 jul. 2010.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 4, ago. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102008000400013&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102008000400013&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio 2009.

SILVA, G. S. F. et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 13, n. 1, fev. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922007000100009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000100009&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 18 maio 2009.

SUDO, N.; LUZ, M. T. O gordo em pauta: representações do ser gordo em revistas semanais. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 4, ago. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232007000400024&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000400024&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 10 maio 2009.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 20, n. 2, abr. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732007000200001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000200001&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 30 maio 2009.

TURTELLI, L. S.; CUNHA, M. C. G. F. T.; DUARTE, E. Caminhos da pesquisa em imagem corporal na sua relação com o movimento. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Campinas, v. 24, set. 2002. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=view&path%5B%5D=348&path%5B%5D=303>>. Acesso em: 26 fev. 2010.

WAGNER, G. A.; ANDRADE, A. G. Uso de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes universitários brasileiros. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832008000700011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832008000700011&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. **Report of a joint WHO/FAO expert consultation**, Geneva, 2002. Disponível em: <[http://www.who.int/hpr/NPH/docs/who\\_fao\\_expert\\_report.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/who_fao_expert_report.pdf)>. Acesso em: 17 maio 2009.