

Imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários

Body image and stages of behavioral changes for physical activity among university students

Diego Augusto Santos Silva¹
Heloyse Elaine Gimenes Nunes¹

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar a associação da imagem corporal (IC) com o estágio de mudança de comportamento (EMC) para atividade física em universitários. A amostra foi composta por 217 graduandos do curso de Educação Física de uma universidade pública do estado de Sergipe. Para avaliar a IC utilizou-se escala de nove silhuetas corporais. Os EMC para atividade física foram verificados por meio de questionário. Empregou-se estatística descritiva, teste qui-quadrado e análise de regressão logística politômica usando o modelo logit multinomial com estimativa de *odds ratio*. Os resultados demonstraram alta prevalência de indivíduos insatisfeitos com a IC. Os indivíduos do sexo masculino estavam mais insatisfeitos pela magreza, enquanto que no sexo feminino verificou-se semelhança insatisfação para excesso e para magreza. As universitárias no estágio pré-contemplação apresentaram duas vezes mais chances de insatisfação por excesso de peso do que as universitárias satisfeitas. No sexo masculino, os indivíduos do estágio de preparação para atividade física tinham 3,5 vezes mais chances de insatisfação por excesso de peso do que aqueles satisfeitos. Nenhuma associação foi encontrada entre insatisfação por magreza e EMC para atividade física. Conclui-se que maior parte dos universitários está insatisfeita com a IC. A insatisfação com a IC teve mais chances de ocorrer em EMC considerados inativos fisicamente, no sexo feminino os mais insatisfeitos não tem interesse em modificar seu comportamento, no masculino os indivíduos estão prontos às modificações.

PALAVRAS-CHAVE

Avaliação; Estilo de vida; Modelo transteorético; Educação Física.

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the association between body image and the stages of behavioral changes related to physical activity among university students. Two hundred seventeen students were included. We measured the body image (silhouettes scale), the stages of changes in behavior related to physical activity using a questionnaire developed by Marcus et al. We used descriptive analysis, chi-square test, crude and adjusted multinomial regression to estimate the odds ratio (OR) and 95% confidence intervals (95% CI). The results showed a high prevalence of individuals dissatisfied with the body image. The males were more dissatisfied with thinness whereas in females there was a similar dissatisfaction for overweight and thinness. The females in the pre-contemplation stage were twice as likely to dissatisfaction for being overweight. In males, individuals in the preparation stage for physical activity had a 3.5 times greater chance of dissatisfaction for being overweight than those satisfied. No association was found between dissatisfaction for being thinness and stages of behavioral changes. We conclude that most students were dissatisfied with the body image. Dissatisfaction with body image had more chances to occur in stages of behavioral changes considered physically inactive in females.

KEYWORDS

Assessment; Lifestyle; Transtheoretical model; Physical Education.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal é conceituada como a figura mental que um indivíduo tem do tamanho e forma de seu corpo, aliado aos sentimentos, atitudes e experiências em relação à isso¹. A imagem corporal pode ser avaliada quanto à dimensão perceptiva, que é voltada para a exatidão no julgamento do corpo (com foco na distorção) ou por meio da dimensão atitudinal, caracterizada por um incomodo em relação ao corpo (com foco na insatisfação). A insatisfação com a imagem corporal é determinada pela diferença entre o peso real do peso ideal¹. Para construção dessa figura do corpo ideal alguns estímulos recebidos do meio são influenciadores, destacando-se: (a) a mídia, visto que define estereótipos de padrão de beleza; (b) a sociedade, que realiza cobranças de acordo com esses padrões e cultura².

A prática de atividade física regular tem sido considerada estratégia para intervir na satisfação/insatisfação corporal porque propicia modificações na composição corporal, aprimoramento da forma e simetria do corpo³. Além disso, tem demonstrado ter efeito positivo sobre aspectos psicológicos, como a melhora da autoestima e redução de estresse e ansiedade³. Entretanto, como a atividade física é considerada um comportamento, a mensuração e análise tornam-se complexas, pois a aderência e permanência na prática dependem da interação de fatores ambientais e individuais.

Em relação aos fatores individuais, considera-se que aspectos relacionados aos processos cognitivos e comportamentais do indivíduo interfiram na prontidão destes para realizar atividade física regularmente⁴. Desta forma, os estágios de mudança de comportamento (EMC) para atividade física foram propostos para compreender como as modificações de comportamento ocorrem, seguindo um modelo hierárquico de cinco estágios (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção). Os estágios classificam os indivíduos em ordem crescente conforme sua prontidão para modificar o comportamento relacionado à atividade física. Além disso, a partir dessa classificação, o modelo indica quais processos (cognitivos ou comportamentais) devem ser realizados especificamente para cada estágio a fim de estimular a progressão entre os estágios (dos menos “saudáveis” para os mais “saudáveis”)⁴.

A literatura apresenta que indivíduos insatisfeitos tendem a não realizarem atividade física regularmente e apresentarem EMC para atividade física menos saudáveis do que indivíduos satisfeitos^{5,6}. Desta forma, a partir dos EMC pode-se estimular a mudança nas atitudes, propiciando que indivíduos insatisfeitos desfrutem dos efeitos positivos do exercício físico nos aspectos da imagem corporal³. Enfatiza-se ainda a preocupação com a fase de ingresso na universidade visto que os indivíduos são expostos a uma nova realidade de pressões sociais e deverão exercer autonomia nas escolhas, e o resultado dessas escolhas poderá influenciar nas fases subsequentes da vida⁷. Ademais, os universitários do presente estudo influenciarão na formação da imagem corporal e de comportamentos para atividade física de outros indivíduos, preconizando que motivem comportamentos saudáveis, mas também a aceitação corporal. Estudos têm demonstrado evidências da associação da imagem corporal com transtornos alimentares⁷, aspectos psicológicos⁵ e índice de massa corporal (IMC)⁸, todavia, a associação com a prática de atividade física⁹ e com EMC para atividade física⁶ é mais recente e encontra-se em processo de construção.

Desta forma, o objetivo deste estudo foi avaliar a imagem corporal e a associação com o EMC para atividade física em universitários de acordo com o sexo.

MÉTODOS

População e amostra

Este estudo descritivo, com delineamento transversal, teve como população alunos de ambos os sexos, que estavam matriculados no curso de Educação Física, no segundo semestre de 2009 de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil, localizada na cidade de São Cristóvão. O presente estudo faz parte do projeto de pesquisa Avaliação da atividade física, estilo de vida e variáveis associadas de universitários, tendo como protocolo no Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe (UFS) CAAE - 0163.0.107.000-09.

Para o cálculo amostral foi considerado as recomendações de Luiz e Magnanini¹⁰ para amostra aleatória simples. Levou-se em consideração uma população de 294 estudantes, sendo 149 da Licenciatura e 145 do Bacharelado. Foi adotado um erro tolerável de cinco pontos percentuais, intervalo de confiança de 95% e uma prevalência desconhecida para o desfecho (50%). Desta forma, a amostra foi estimada em 120 sujeitos do curso de licenciatura e 117 do bacharelado.

Após o cálculo foi realizado o sorteio aleatório pelo programa Microsoft Excel® do Windows para escolha dos sujeitos. Os sorteados foram contatados em sala de aula a partir de uma lista de matriculados distribuída pela instituição. Foram considerados elegíveis todos os alunos de ambos os cursos matriculados. Foram considerados como perda amostral os alunos que estavam matriculados nas disciplinas, porém não foram encontrados em nenhuma das três visitas da supervisora. A parcela que não quis responder ao instrumento foi considerada recusa. Utilizou-se como critério de exclusão, para a participação na pesquisa, apresentar alguma condição física que impossibilitasse responder ao questionário auto administrado (cegueira, por exemplo).

A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2009 e contou com a participação de uma professora de Educação Física que distribuiu o questionário auto administrado aos alunos sorteados em uma sala de aula da instituição após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Variável dependente

As informações referentes à percepção da imagem corporal foram obtidas por auto avaliação, utilizando-se a escala de nove silhuetas corporais propostas por Stunkard *et al.*¹¹ e empregada em estudos com universitários¹². O conjunto de silhuetas foi mostrado aos universitários, seguido das perguntas “Qual silhueta melhor representa sua aparência física atual (real)?” e “Qual silhueta você gostaria de ter (ideal)?”. Para verificar a insatisfação com a imagem corporal, utilizou-se a diferença entre a silhueta real e a ideal. Quando a diferença foi igual à zero, o indivíduo foi classificado como satisfeito; se diferente de zero, como insatisfeito. Quando a diferença foi positiva, o indivíduo foi considerado como insatisfeito por excesso de peso e, quando negativa, como insatisfeito por magreza. Esse instrumento apresenta indicadores satisfatórios de validade e reprodutibilidade para análise do tamanho corporal¹³.

Variável independente

Os EMC relacionados à atividade física foram verificados por meio de questionário⁴, os quais classificam os sujeitos em um dos cinco estágios: (1) Pré-Contemplação (o sujeito não pretende modificar seu comportamento num futuro próximo); (2) Contemplação (existe a intenção de mudar, mas não imediatamente); (3) Preparação (sujeitos que não estão engajados em AF de forma regular, mas que pretendem se engajar nos próximos 30 dias); (4) Ação (ativos regularmente a menos de seis meses); (5) Manutenção (ativos de maneira regular a, no mínimo, seis meses).

Para o instrumento dos EMC para atividade física foi considerado todos os domínios da atividade física e considerou-se como atividade regular a prática de atividades físicas moderadas por, no mínimo, 30 minutos em cinco ou mais dias por semana ou ainda, a prática de atividade física vigorosa por, no mínimo, 20 minutos em três ou mais dias na semana¹⁴.

Variáveis de controle

Foram consideradas como variáveis de controle as informações demográficas e socioeconômicas: sexo (feminino/masculino); idade (coletada de forma contínua e para caracterização da amostra categorizada em ≤ 20 anos e > 20 anos); situação conjugal (com companheiro/sem companheiro); trabalho remunerado (sim/não); e nível econômico. O nível econômico foi investigado pelo questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – ABEP¹⁵, que utiliza um sistema de pontos que, somados, servem para dividir a população brasileira em classes econômicas conforme sua capacidade de compra. As classes dos critérios adotados pela ABEP são cinco: “A”, “B”, “C”, “D” e “E”, por ordem decrescente de poder de compra. Devido à distribuição de frequências realizada previamente, decidiu-se unir as classes “A” e “B” e denominá-la de “alta” e as demais de “baixa”.

Tratamento estatístico

Empregou-se a estatística descritiva por meio de frequências absolutas e relativas para caracterização da amostra e distribuição em relação às variáveis demográficas, socioeconômicas à percepção da imagem corporal e aos EMC para atividade física. As comparações de frequências foram realizadas pelo teste qui-quadrado de heterogeneidade.

Para identificar os fatores associados à variável dependente “percepção da imagem corporal” realizou-se a análise de regressão logística politômica usando o modelo logit multinomial¹⁶ com estimativa de *odds ratio* (OR), e respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%), sendo considerada como categoria de referência a satisfação com a imagem corporal. Foi realizada análise bruta e ajustada por variáveis demográficas e socioeconômicas (idade, situação conjugal, nível econômico e trabalho remunerado) para identificar a associação entre a variável dependente e a independente. O nível de significância foi estabelecido em 5%. As análises foram realizadas no programa estatístico Stata, versão 11.0.

RESULTADOS

Seis alunos da licenciatura e cinco do bacharelado se recusaram a participar da pesquisa. Além disso, seis estudantes da licenciatura e três do bacharelado foram considerados perdas amostrais porque não foram encontrados em ne-

nhuma das três visitas da supervisora. Assim, o presente estudo foi formado por 217 estudantes do curso de Educação Física de uma universidade pública no Nordeste do Brasil, apresentando taxa de resposta de 91,6%. Assim, 215 estudantes preencheram tal variável.

A descrição das características da amostra encontra-se na Tabela 1. A maior parte dos universitários investigados era do sexo masculino (54,8%), com idade inferior ou igual a 20 anos (59,4%), nível econômico alto (62,8%), sem companheiro (92,6%), não trabalhavam de forma remunerada (67,7%).

TABELA 1 – Distribuição da amostra em relação às características demográficas e socioeconômicas dos universitários. São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	119	54,8
Feminino	98	45,2
Idade		
≤ 20 anos	129	59,4
> 20 anos	88	40,6
Nível Econômico		
Alto	135	62,8
Baixo	82	37,2
Situação conjugal		
Sem companheiro	201	92,6
Com companheiro	16	7,4
Trabalho remunerado		
Não	147	67,7
Sim	70	32,3

A Figura 1 ilustra a proporção de universitários em relação à satisfação/insatisfação da imagem corporal. A maior parte dos universitários do sexo masculino estava insatisfeita por magreza. No entanto, no sexo feminino prevalência semelhante foi verificada para insatisfação por magreza e insatisfação por excesso de peso.

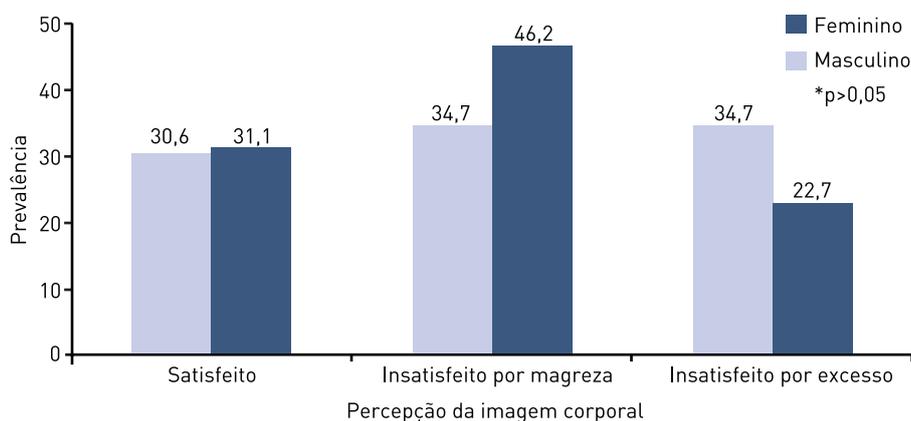


FIGURA 1 – Prevalência de satisfação e insatisfação com a imagem corporal de acordo com o sexo nos universitários.

A Figura 2 ilustra a proporção de universitários para cada EMC para atividade física e permite identificar que, para o sexo masculino, os dois estágios com maior ocorrência de casos foram o estágio manutenção e o de prepara-

ção. Por outro lado, para o sexo feminino, os dois estágios com maior ocorrência foi o de preparação seguido pelos EMC de contemplação e manutenção.

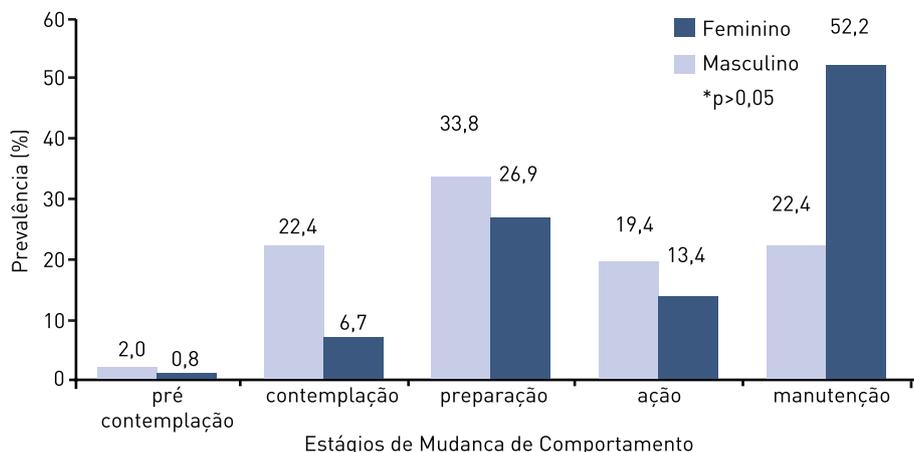


FIGURA 2 – Prevalência dos Estágios de Mudança de Comportamento para Atividade Física de acordo com o sexo nos universitários.

A Tabela 2 apresenta que para o sexo feminino, tanto na análise bruta quanto na ajustada, as universitárias que se encontravam no estágio de pré-contemplação para a atividade física apresentavam, aproximadamente, duas vezes mais chances de insatisfação por excesso de peso em comparação às universitárias satisfeitas com a imagem corporal. Para o sexo masculino, tanto na análise bruta quanto na ajustada, os universitários do estágio de preparação para atividade física tinham, aproximadamente, 3,5 vezes mais chances de insatisfação por excesso de peso do que aqueles satisfeitos com a imagem corporal. Nenhuma associação foi encontrada entre insatisfação por magreza e estágios de mudança de comportamento para atividade física.

TABELA 2 – Associação bruta e ajustada entre satisfação/insatisfação da imagem corporal e estágios de mudança de comportamento para atividade física em universitários.

	Insatisfeito por Magreza		Insatisfeito por Excesso	
	OR (IC95%)†	OR (IC95%)‡	OR (IC95%)†	OR (IC95%)‡
Feminino				
Pré-contemplação	3,1 (0,4; 12,2)	2,7 (0,8; 12,6)	2,1 (1,1; 4,1)*	2,2 (1,1; 4,6)*
Contemplação	2,3 (0,5; 10,7)	2,1 (0,4; 10,3)	1,1 (0,2; 4,9)	0,9 (0,2; 5,1)
Preparação	0,7 (0,2; 3,0)	0,7 (0,1; 2,9)	0,4 (0,1; 1,5)	0,4 (0,1; 1,6)
Ação	2,7 (0,5; 15,4)	2,7 (0,4; 15,9)	2,3 (0,4; 12,0)	2,2 (0,4; 11,8)
Manutenção	1,0	1,0	1,0	1,0
Masculino				
Pré-contemplação	2,1 (0,6; 11,1)	0,1 (0,1; 1,1)	0,0 (0,0; 1,1)	0,1 (0,1; 1,1)
Contemplação	3,4 (0,4; 32,7)	1,9 (0,1; 21,3)	7,2 (0,7; 77,8)	7,4 (0,6; 86,8)
Preparação	1,8 (0,6; 5,2)	1,7 (0,5; 5,4)	3,4 (1,1; 11,5)*	3,5 (1,1; 12,5)*
Ação	1,7 (0,4; 6,4)	1,8 (0,4; 7,2)	2,4 (0,5; 11,5)	2,7 (0,5; 14,2)
Manutenção	1,0	1,0	1,0	1,0

OR: oddsratio; IC95%: intervalo de confiança de 95%; *p-valor < 0,05; †: análise bruta; ‡: análise ajustada pelas variáveis: idade, estado civil, situação de trabalho e nível econômico.

DISCUSSÃO

Apesar de alguns estudos apresentarem maior preocupação com a insatisfação da imagem corporal no sexo feminino^{8,17}, tem-se encontrado altas prevalências de insatisfação em ambos os sexos^{6,18}. No presente estudo também foram encontradas altas prevalências para ambos os sexos (69,4% para sexo feminino e 68,9% para sexo masculino). Tal fato indica que o cuidado com o corpo não é mais uma preocupação predominantemente feminina. A fim de compreender como se dá a insatisfação de acordo com o sexo, tem sido acrescentadas informações sobre o tipo de insatisfação mais freqüente em cada sexo, se insatisfeito por magreza ou excesso de peso.

No sexo feminino, alguns estudos apresentaram que as universitárias estavam mais insatisfeitas por excesso de peso^{18,19}. Uma pesquisa¹⁸ realizada em Israel demonstrou que 51,5% das universitárias gostariam de perder peso, e no Kuwait as universitárias tenderam a apontar silhuetas menores para um corpo ideal¹⁹. No Brasil, estudo conduzido com 2.402 universitárias de 37 instituições em cinco regiões do Brasil apresentou que 64,4% das estudantes estavam insatisfeitas pelo excesso de peso⁸. Em universitárias de Educação Física de Florianópolis, encontrou-se prevalência de insatisfação por excesso de peso de 54,1%⁶. No presente estudo, os dados encontrados para o sexo feminino contrapõem a literatura, visto que as universitárias demonstraram estar insatisfeitas de forma equivalente por magreza e por excesso de peso (34,7% para ambos).

No sexo masculino, a insatisfação com a imagem corporal ainda não é muito bem compreendida devido à escassez de pesquisas e também pelos resultados divergentes dos estudos^{6,17}. Em algumas investigações encontram-se maiores prevalências de insatisfação por excesso⁶ e em outros maiores prevalências de insatisfação por magreza¹⁷. Para o sexo masculino do presente estudo, encontrou-se maior prevalência de insatisfação por magreza (46,2%) do que por excesso (22,7%).

A insatisfação por magreza encontrada no presente estudo pode ser mais recorrente devido a fatores como o padrão de corpo ideal e o meio de atuação profissional. Os homens desejam aumentar o tamanho do corpo com ideal de ser mais musculoso^{20,21}. Estudos avaliaram tendência de modificação do padrão corporal propagado por revistas com o passar dos anos^{20,22}. No sexo feminino, um estudo avaliou revistas publicadas durante 48 anos e observou que as mulheres apresentaram redução do IMC²². Em homens o padrão de corpo, com o passar de 25 anos, tornou-se mais largo na região dos membros superiores e inferiores e magro na região do tronco, caracterizando aspecto musculoso e definido²³. Desta forma, tais alterações no padrão de corpo podem ter implicações na maior prevalência de insatisfação por magreza em ambos os sexos. Além disso, como o objeto de estudo da Educação Física é o exercício físico há uma crença de que o profissional da área seja um sujeito atlético, assim os aspectos inerentes ao campo de atuação podem aumentar a pressão cultural para alcançar este “novo” corpo²⁴.

Como a análise da insatisfação da imagem corporal em homens é recente, ressalta-se ainda que a insatisfação por magreza nos homens possa ser gerada pela crença de que as mulheres preferem corpos mais fortes e por remeter a maior masculinidade e autoconfiança²⁰. As altas prevalências de insatisfação

da imagem corporal em homens universitários requer atenção visto que a literatura demonstra maiores prevalências de insatisfação corporal em mulheres¹⁷. O aumento de insatisfação dessa população seja por causa da influência da mídia, seja pelos valores que tem sido atribuído ao corpo (que interferem na autoestima), é preocupante visto que indivíduos insatisfeitos demonstraram também apresentar distúrbios alimentares e são mais susceptíveis a depressão e suicídio²⁰.

Ao avaliar os EMC para atividade física nos universitários do presente estudo, no sexo masculino os dois estágios com maiores prevalências foram os estágios manutenção (52,2%) e preparação (26,9%), enquanto que no sexo feminino, as maiores prevalências ocorreram nos estágios de preparação (33,8%), contemplação e manutenção (22,4% para ambos). Ao considerar indivíduos ativos aqueles classificados nos estágios de ação e manutenção, observou-se que, a maioria dos homens está regularmente ativa fisicamente (65,6%), enquanto a maioria das mulheres é inativa fisicamente (58,2%). Outros estudos realizados com universitários de Educação Física encontraram que a maioria dos acadêmicos (de ambos os sexos) encontrava-se nos estágios de ação e manutenção^{6,25}. Ferreira et al.⁶ apresentaram prevalência de 62,4% dos universitários de Florianópolis (SC) em estágios ativos fisicamente, enquanto Guedes et al.²⁵ encontraram prevalência de 54% de acadêmicos de Londrina (PR) em estágios ativos.

Apesar de ser possível classificar os indivíduos em inativos e ativos ao agrupar os EMC, o modelo é interessante para análise dos estágios separadamente, visto que cada estágio apresenta intenção diferente em modificar o comportamento⁴. A literatura apresenta que indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal tendem a não realizarem atividade física regularmente e apresentarem menos prontidão para mudança de comportamento do que indivíduos satisfeitos^{5,6}. A prontidão para modificação de comportamento para atividade física depende de diversos fatores como conhecimento dos benefícios, ambiente apropriado, instrução e motivação para prática, e pode ser influenciado por experiências anteriores de sucesso ou fracasso que interferem na autoconfiança⁴.

No presente estudo, encontrou-se associação da insatisfação por excesso de peso (em ambos os sexos) com EMC. No estudo realizado por Ferrari et al.⁶, as universitárias fisicamente inativas apresentaram cinco vezes mais chances de apresentarem insatisfação por excesso de peso em relação às satisfeitas. Já no presente estudo, as universitárias que se encontravam no estágio pré-contemplação apresentaram duas vezes mais chances de insatisfação por excesso de peso se comparadas às universitárias satisfeitas com a imagem corporal.

O estágio pré-contemplação considera que o indivíduo não pratica atividade física e não tem intenção de mudar esse comportamento nos próximos seis meses. Este estágio representa o nível mais baixo de prontidão, pois os indivíduos não consideram o comportamento inativo um problema²⁶. Mulheres mais jovens tendem a ser mais engajadas em comportamentos direcionados a aparência do que homens²⁰, contudo, o fato dessas universitárias serem inativas e não reconhecerem os benefícios da prática poderá fortalecer outras ações voltadas para redução de peso, como comportamentos alimentares anormais¹⁷. As ações preconizadas para o estágio pré-contemplação devem envolver processos cognitivos, como por exemplo, a aquisição de conhecimentos relacionados à prática de atividade física⁴. Neste sentido, espera-se que curso de Edu-

cação Física estimule modificação de comportamento desses indivíduos, pois as disciplinas serão um meio de adquirir informações sobre os benefícios da prática e nocividade do estilo de vida inativo.

Para o sexo masculino, os indivíduos no estágio preparação apresentaram 3,5 vezes mais chances de insatisfação por excesso de peso do que aqueles satisfeitos. No estágio preparação, os indivíduos não têm regularidade na prática de atividade física, mas pretendem se engajar nos próximos 30 dias. Indivíduos neste estágio além de considerarem a inatividade física um comportamento nocivo, tendem a apresentar aspectos comportamentais favoráveis à prática²⁵. Estes indivíduos preferem realizar exercícios esporadicamente ao invés de não realizar, consideram o exercício como tempo dedicado ao alívio das tensões do dia a dia e não como obrigação, ainda têm prazer em cuidar do corpo e se estimulam a isso, por fim, colocam como responsáveis pela própria saúde⁴.

Percebe-se que homens e mulheres insatisfeitos por excesso de peso apresentam diferente prontidão para mudança de comportamento para atividade física, sendo que as mulheres demonstraram mais resistência às modificações. Acredita-se que a pressão sociocultural é discrepante entre os sexos induzindo, conseqüentemente, comportamentos divergentes²⁰. As mulheres são mais susceptíveis a realizar comparações com outras mulheres e a querer “esconder” o corpo²⁷. Ademais, o excesso de peso pode gerar baixa autoestima por não ter o padrão de corpo culturalmente aceito e, por limitar muitas vezes a condição física na realização de exercício¹⁷. Neste caso, a atividade física pode ser encarada como situação humilhante. Enquanto que nos homens, atingir o corpo ideal pode estar relacionado ao aumento da autoestima e a crença de melhora nos relacionamentos afetivos, sendo assim, o exercício se torna fator motivacional²⁰. Deste modo, o peso corporal pode afetar o desejo e a motivação para participar de atividade física. A compreensão de como indivíduos insatisfeitos com a imagem corporal direcionam suas ações para comportamentos que podem contribuir na redução da insatisfação tornam-se relevantes na construção de diferentes intervenções para homens e mulheres em população jovem.

As limitações deste estudo estão relacionadas ao delineamento transversal que não permite identificar causalidade; à avaliação da imagem corporal que considerou apenas o tipo de insatisfação, mas não o grau dessa insatisfação. A não avaliação do estado nutricional é outra limitação, pois essa avaliação juntamente com as informações da escala de silhuetas informaria o grau de distorção da imagem corporal dos acadêmicos investigados.

Conclui-se que os resultados do presente estudo demonstraram altas prevalências de insatisfação com a imagem corporal em universitários de ambos os sexos. Em relação ao tipo de insatisfação acrescenta-se que as universitárias estavam insatisfeitas de forma similar, tanto por excesso de peso quanto por magreza, enquanto os homens estavam mais insatisfeitos por magreza. Para os EMC, os dois estágios de maior ocorrência no sexo masculino foram os de manutenção e preparação, e no sexo feminino apresentou-se o estágio preparação seguido dos estágios manutenção e pré-contemplação. Quando comparados indivíduos insatisfeitos por excesso de peso com indivíduos satisfeitos encontrou-se que no sexo feminino as insatisfeitas tinham duas vezes mais chances de se encontrarem no estágio pré-contemplação, e no sexo masculino os insatisfeitos apresentaram mais chances de se encontrarem no estágio preparação. Os achados sugerem que as mulheres estão mais resistentes a

modificações de comportamento do que os homens, assim até que progridam para estágios mais “saudáveis” que podem interferir na insatisfação da imagem corporal poderão ser mais afetadas pelas consequências dessa insatisfação.

REFERÊNCIAS

1. Slade PD. What is body image? *Behav Res Ther.* 1994; 32(5): 497-502.
2. Alves D, Pinto M, Alves S, Mota A, Leirós V. Cultura e imagem corporal. *Motri.* 2009; 5(1): 1-20.
3. Gonçalves CO, Campana AN, Tavares MC. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. *Motri.* 2012; 8(2): 70-82.
4. Marcus BH, Rossi JS, Selby VC, Niaura RS, Abrams DB. The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health Psychol.* 1992; 11: 386-95.
5. Anton SD, Perri MG, Riley JR. Discrepancy between actual and ideal images: impact on eating and exercise behaviors. *Eat Behav.* 2000;1(2):153-60.
6. Ferrari EP, Silva DAS, Petroski EL. Associação entre percepção da imagem corporal e estágios de mudança de comportamento em acadêmicos de educação física. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2012; 14(5): 535-44.
7. Nascimento AL, Moreira MM, Luna JV, Fontenel LF. Comorbidade entre transtorno dismórfico corporal e transtornos alimentares: uma revisão sistemática. *J Bras Psiquiatr.* 2010; 59(1): 65-9.
8. Alvarenga MS, Philippi ST, Lourenço BH, Sato PM, Scagliusi FB. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *J Bras Psiquiatr.* 2010; 59(1): 44-51.
9. Kakeshita IS, Laus MF, Almeida SS. “Living well but looking good: a modern health dichotomy”: a brief overview on women’s body image. *Motriz: Rev Educ Fis.* 2013; 19(3): 558-64.
10. Luiz RR, Magnanini MMF. A lógica da determinação do tamanho da amostra em investigações epidemiológicas. *Cad Saúde Colet.* 2000; 8(2): 9-28.
11. Stunkard A, Sorensen T, Schulsinger F. Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Kety S, Roland L, Sidman R, Matthysse S, editors. *The genetics of neurological and psychiatric disorders.* New York: Raven Press; 1983. p. 115-20.
12. Silva DAS, Nahas MV, Souza TF, Del Duca GF, Peres KG. Prevalence and associated factors with body image dissatisfaction among adults in southern Brazil: A population-based study. *Body Image.* 2011; 8(4): 427-31.
13. Keshtkar AA, Semnani S, Pourshams A, Khademi H, Roshandel G, Boffetta P, et al. Pictogram use was validated for estimating individual’s body mass index. *J Clin Epidemiol.* 2010; 63(6): 655-9.
14. Blair SN, Morris JN. Healthy hearts--and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. *Ann Epidemiol.* 2009; 19(4): 253-6.
15. Associação Brasileira de Empresas De Pesquisa - ABEP. Critério de Classificação Econômica Brasil, São Paulo, SP, 2008. [citado 2009 ago 26] Disponível em: http://www.abep.org/codigosguias/Criterio_Brasil_2008.pdf
16. Hamilton LC, Seyfrit CL. Interpreting multinomial logistic regression. *Stata Technical Bulletin.* 1993; 13: 24-7.
17. Ålgars M, Santtila P, Varjonen M, Witting K, Johansson A, Jern P, et al. The Adult Body: How Age, Gender, and Body Mass Index Are Related to Body Image. *J Aging Health.* 2009; 21(8): 1112-32.
18. Korn L, Gonen E, Shaked Y, Golan M. Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. *PLoS One.* 2013; 8(3):e58543.
19. Kabir Y, Zafar TA, Waslien C. Relationship between perceived body image and recorded body mass index among Kuwaiti female university students. *Women Health.* 2013; 53(7): 693-705.
20. McCabe MP, Ricciardelli LA. Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *J Psychosom Res.* 2004; 56(6): 675-85.

21. Conti MA, Toral N, Peres SV. A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer? *Ciênc Saúde Colet*. 2010; 14(4): 2095-103.
22. Voracek M, Fisher ML. Shapely centerfolds? Temporal change in body measures: trend analysis. *BMJ*. 2002;325(1):21-8.
23. Leit RA, Pope HG Jr, Gray JJ. Cultural expectations of muscularity in men: the evolution of playgirl centerfolds. *Int J Eat Disord*. 2001;29(1):90-3.
24. Rech CR, Araujo EDS, Vanat JDR. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2010; 24(2): 285-92.
25. Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2006; 8(4):5-15.
26. Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *Am Psychol*. 1992; 47(9): 1102-14.
27. Souza JMB, Castro MM, Maia EMC, Ribeiro AN, Almondes KM, Silva NG. Obesidade e tratamento: desafio comportamental e social. *Rev Bras Ter Cogn*. 2005; 1(1): 59-67.

**ENDEREÇO PARA
CORRESPONDÊNCIA**

DIEGO AUGUSTO SANTOS SILVA

Universidade Federal de Santa Catarina
- Centro de Desportos, Departamento
de Educação Física, Campus
Universitário - Trindade - Caixa Postal
476, CEP 88040-900 - Florianópolis,
Santa Catarina, Brasil.
Telefone (Fax): +55 48 37218562
E-mail: diegoaugustoss@yahoo.com.br

RECEBIDO 11/09/2014
REVISADO 05/10/2014
APROVADO 06/10/2014
