

**ESTILO DE VIDA ATIVO NA SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL
E AUTOESTIMA EM ACADÊMICAS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho¹, Bruna de Oliveira Batista²

RESUMO

Introdução: A imagem corporal é a percepção que o indivíduo tem de seu corpo, expresso em sua mente, isto é a forma como ele se vê, é uma construção multidimensional influenciada por fatores biológicos, históricos, sociais e culturais. **Objetivo:** Verificar o estilo de vida ativo na satisfação da imagem corporal e autoestima em acadêmicas do curso de Educação física. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 100 acadêmicas do sexo feminino do curso de Bacharelado em Educação Física da cidade de Teresina-PI. Para tanto, foram utilizados Questionários de identificação de dados, Escala de Rosemberg (1985) e Escalas de Silhuetas Femininas (ESF) validada por Kanno (2009). A análise dos dados foi realizada por meio de valores percentuais, estes foram calculados no programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 22.0. **Resultados:** As acadêmicas não estão satisfeitas com o corpo, porém sem altas discrepâncias, as acadêmicas sedentárias se percebem como Imagem Real (IR) na silhueta (6) componente eutrófico e idealizam (II) na silhueta (3) componente hipetrofiado, entretanto as acadêmicas ativas se avaliam na Imagem Real (IR) a silhueta (4) componente eutrófico e idealizam (II) a silhueta (3) componente também hipertrofiado, ambos os grupos manifestaram discrepâncias com características de distorção mediana e baixa. Não houve associação da autoestima com o exercício físico, uma vez que, tanto as acadêmicas ativas quanto as sedentárias manifestaram autoestima baixa. **Conclusão:** As acadêmicas de ambos os grupos acusam o desejo de serem hipertrofiadas, idealizando corpos semelhantes aos divulgados pela mídia.

Palavras-chave: Autoestima. Educação Física. Estudante. Imagem Corporal.

ABSTRACT

Active lifestyle in body image satisfaction and self-esteem in physical education academics

Introduction: Body image is the perception that the individual has of his body, expressed in his mind, that is the way he sees himself, is a multidimensional construction influenced by biological, historical, social and cultural factors. **Objective:** To verify the active lifestyle in body image satisfaction and self-esteem in academics of the physical education course. **Materials and Methods:** The sample was composed of 100 female students from the Bachelor of Physical Education course in the city of Teresina-PI. Data identification questionnaires, Rosemberg Scale (1985) and Female Silhouette Scales (ESF) validated by Kanno (2009) were used. Data analysis was performed using percentage values, which were calculated in the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) version 22.0 program. **Results:** The students are not satisfied with the body, but without high discrepancies, sedentary academics perceive themselves as Real Image (IR) in the silhouette (6) eutrophic component and idealize (II) in the silhouette (3) hypertrophied component, however the active academics evaluate themselves in the Real Image (IR) the silhouette (4) eutrophic component and idealize (II) the silhouette (3) component also hypertrophy, both groups manifested discrepancies with characteristics of medium and low distortion. There was no association between self-esteem and physical exercise, since both active and sedentary academics manifested low self-esteem. **Conclusion:** The academics of both groups accuse the desire to be hypertrophy, idealizing bodies similar to those disseminated by the media.

Key words: Self-esteem. Physical education. Student. Body image.

1 - Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília-UCB e professora do Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Teresina-PI, Brasil.

2 - Acadêmica do Bacharelado em Educação Física pela Faculdade UNIFSA, Teresina-PI, Brasil.

INTRODUÇÃO

A imagem corporal é a percepção que o indivíduo tem de seu corpo, expresso em sua mente, isto é a forma como ele se vê, é uma construção multidimensional, incluindo aspectos internos e externos, sendo influenciada por fatores biológicos, históricos, sociais e culturais (Adami e colaboradores, 2005).

É a compreensão que o indivíduo tem em sua mente associado com o tamanho, estrutura, contorno e forma, bem como, o sentimento em relação a esse corpo e as partes que o compõem (Barbosa, Veloso e Sousa-Carvalho, 2020).

Para Vieira e colaboradores (2020) a imagem corporal também é possível ser apreendida por meio das experiências vividas através de comportamentos, ações e atos destinados ao próprio corpo no transcorrer da vida, refere-se a uma imagem mental que o indivíduo produz sobre sua aparência, podendo ser construída ou destruída até atingir a imagem real do corpo, onde fatores como: sexo, idade, meios de comunicação e cultura, podem influenciar na constituição dessa imagem, provocando um nível de insatisfação e ou satisfação corporal.

Segundo Flores e colaboradores (2020) não existe uma definição comumente aceita do termo imagem corporal, muitos autores utilizam uma definição ampla de imagem corporal, definida como uma reprodução consciente, predominantemente visual, mental do próprio corpo associada às atitudes perceptivas, cognitivas e afetivas em relação a ela, entretanto a insatisfação corporal entre as mulheres é tão predominante que mais de um quarto dessas mulheres são consideradas um pouco ou extremamente insatisfeitas com seu corpo, uma vez que, prevalentemente manifestam insatisfação de moderada a grave, além de preocupação com o peso e aparência geral, onde idealizam silhuetas menores resultando em graus de discrepância acentuados nas silhuetas idealizadas, desse modo, a insatisfação corporal nas mulheres é considerada complexa, mas relativamente estável ao longo da vida (Becker e colaboradores, 2019).

Anversa e colaboradores (2019) evidenciam que a insatisfação com a imagem corporal ocorre pelo fato de que vivemos em uma sociedade que atribui padrões de corpos perfeitos distanciando a cada dia do corpo

saudável, sendo assim, o nível de insatisfação é mais prevalente em mulheres jovens, tornando a busca pelo tal corpo “belo” cada dia mais incessante, fator esse, que também contribui na procura por melhorias nos hábitos alimentares e consequente estilo de vida ativo.

Neste contexto, a estudante e futura profissional de Educação Física, se sente também pressionada a ostentar e idealizar esse corpo consolidado pelos ditames sociais, uma vez que, como estas futuras profissionais se veem é importante para que elas saibam administrar sua intervenção profissional a fim de minimizar o desenvolvimento de possíveis distúrbios que possam incidir em seus alunos (Sousa-Carvalho, Prazeres e Rodrigues, 2020).

Nesta perspectiva, as estudantes do curso de Educação Física, têm um alto nível de insatisfação corporal e esse elevado predomínio de insatisfação se deve às exigências físicas e estéticas associadas à profissão e ao curso, bem como aos meios e possibilidades oferecidas pela área para a modificação de seus corpos em busca de uma satisfação (Frank e colaboradores, 2016), segundo Silva e Lange (2010) para homens e mulheres estudantes de Educação Física a beleza é simbolizada como sucesso pessoal e profissional.

Os resultados obtidos com acadêmicos de Educação física revelam expressiva prevalência de insatisfação com a silhueta atual tanto em homens quanto em mulheres (Rech, Araújo e Vanat, 2010; Claumann e colaboradores, 2014; Frank e colaboradores 2016; Lima e colaboradores 2018; Lima e colaboradores, 2020).

Sousa-Carvalho, Prazeres e Rodrigues (2020), destacam que os estudantes de um modo geral devem manter uma relação saudável com seu corpo, uma vez que, favorecerá a satisfação positiva e por consequência, a elevação da autoestima, reforça ainda que, as Universidades têm papel ativo na promoção de saúde desse público, principalmente ao abordar temas associados à baixa autoestima e a insatisfação com a imagem corporal para a promoção da saúde e, consequentemente a prevenção de possíveis transtornos alimentares.

Diante deste cenário, Moraes, Anjos e Marinho (2012) destacam que a insatisfação com a imagem corporal parece influenciar a prática de exercícios, uma vez que, uma imagem positiva do corpo pode estimular o engajamento contínuo da atividade física.

Segundo Dutra e colaboradores (2021), a prática regular de exercícios promove o bem-estar e deve ser estimulada ao longo da vida, é recomendada por promover a manutenção da massa magra e hipertrofia, ampliando o condicionamento físico e consequente melhoria da satisfação da imagem corporal e da autoestima.

Sousa e colaboradores (2018), em seus estudos, sugerem que, mulheres com um comportamento sedentário apresentaram maiores níveis de insatisfação com a imagem corporal, quando comparadas às mulheres que mantêm um estilo de vida ativo, as mulheres ativas demonstraram uma satisfação positiva em relação a sua imagem corporal, associada principalmente ao tempo de prática do exercício.

Diante deste cenário, Oliveira (2013), destaca que o estilo de vida ativo, além de aumentar de uma forma geral o interesse e o nível de satisfação com o corpo, contribui para uma avaliação mais precisa e positiva da imagem corporal, bem como a um maior e melhor investimento no corpo, operando na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização e consequente redução do stress e da ansiedade.

A adoção de um estilo de vida ativo, segundo Matias e colaboradores (2010), promove benefícios significativos sobre a satisfação da imagem corporal, capaz de proporcionar sensação de bem-estar e autoestima dos praticantes.

Neste ponto de vista a relação estilo de vida ativo, autoestima e imagem corporal, foco desta pesquisa, ganha uma evidência peculiar, é, portanto, um tema que desperta bastante interesse, visto que, as pessoas têm a sua percepção de corpo integrada a essa imagem, a preocupação com a aparência física é atributo marcante na nossa sociedade (Moraes, Araújo e Sousa-Carvalho, 2017).

A imagem corporal e autoestima estão diretamente relacionadas, sendo que uma adota influência sobre a outra e vice-versa.

É importante a estabilidade entre ambas, devendo existir coerência com seu biótipo, idade, raça e cultura (Auricchio, Komatsu e Massarollo, 2007).

Considera-se que a insatisfação com a Imagem Corporal está associada abaixo autoestima sendo um fator de risco que não se

deve ser ignorado, especialmente nas mulheres, nas quais a aparência física representa uma importante medida de valor pessoal (Azambuja, Pandolfo e Santos, 2014).

Diante do exposto, o respectivo estudo tem como objetivo, verificar o estilo de vida ativo na satisfação da imagem corporal e autoestima em acadêmicas do curso de Educação Física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa descritiva, que foi desenvolvido com 100 estudantes do curso de Bacharelado em Educação física do sexo feminino nas IES da cidade de Teresina-PI, escolhidas por conveniência.

Para serem incluídas na pesquisa foram exigidos: ser do sexo feminino; ser estudante do Bacharelado em Educação Física; ter idade entre 18 e 40 anos, estar devidamente matriculada nas IES, assinar o TCLE - Termo Livre de Consentimento Esclarecido sem qualquer distinção de classe social ou cor e questionários devidamente preenchidos

Foram excluídas todos e quaisquer sujeitos do sexo masculino; não ser estudante de Educação Física; todos e quaisquer questionários incompletos; não estarem devidamente matriculadas nas IES; não ter idade entre 18 e 40 anos, aquelas que não assinaram o TCLE - Termo Livre de Consentimento Esclarecido; alunas com diagnóstico de transtornos alimentares e ou em estado de gravidez também foram excluídas.

Os Instrumentos utilizados para coleta de dados foram: questionário de identificação de dados: elaborado com questões constando: idade, sexo, peso, estatura e IMC (Índice de massa corporal) se praticantes e não praticantes de exercícios (respostas autorreferidas).

Para avaliar a satisfação Real e Ideal (discrepância) foi utilizada a Escala de Silhueta Femininas (ESF), proposta por Kanno (2009), que é constituída por 12 figuras ilustrativas iniciando por uma imagem musculosa (hipertrofiada) (figuras 1, 2, 3 e 4), em seguida imagem eutrófica (figuras 5, 6, 7 e 8) e finaliza com as imagens de sobrepeso e obesidade respectivamente (figuras 9, 10, 11, 12), conforme apresentado na figura 01 a seguir:

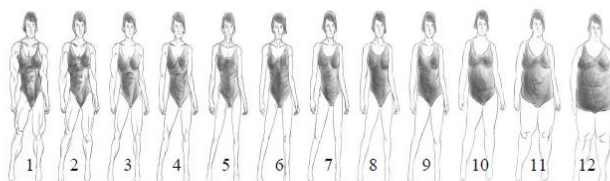


Figura 1: Imagens corporais que compõem a escala de silhuetas femininas (KANNO, 2009)

As escalas foram aplicadas individualmente. O conjunto de figuras foi mostrado e realizado as seguintes perguntas:

A). Qual das figuras satisfaz atualmente? (Imagem real IR)

B). Qual das figuras você gostaria de ter atualmente? (Imagem ideal, II).

Para verificar a discrepância corporal, utilizou-se a diferença entre a Imagem Real (IR) e Imagem Ideal (II) marcadas pelas alunas onde se poderão obter, segundo Cavalheiro, Roth e Lopes (2009), as seguintes implicações:

- Caso a diferença resultar entre 01 e 02 pontos, indicará insatisfação de nível pequena ou normal em relação ao próprio corpo;
- Diferenças entre 03 ou 04 pontos, indicará insatisfação mediana;
- Diferença resultar entre 05 ou 06 pontos, indicará insatisfação de nível elevado;
- Acima de 07 pontos ou mais, indicará a possibilidade de possuir distorção na imagem corporal, dependendo da situação, avaliado como patológico.

Para avaliar a autoestima, foi utilizada a escala desenvolvida por Rosenberg (1985) ela é composta por 10 afirmações que giram em torno do quanto à pessoa se valoriza (se é muito ou pouco) e a satisfação consigo mesma. As 05 primeiras declarações são formuladas de forma positiva e as 05 restantes de forma negativa.

Para aplicação da Escala de Autoestima de Rosenberg (1985) foram adotados os seguintes critérios de avaliação:

- Cada afirmação positiva recebe uma pontuação desde 0 (discordo totalmente);
- 03 (concordo totalmente),
- Declarações negativas são pontuadas no sentido inverso; 03 (discordo totalmente) e 0 (concordo totalmente)

Tanto as afirmações positivas (1, 2, 4, 6, 7) quanto às negativas (3, 5, 8, 9, 10) estão

permutadas e o resultado da pontuação permite ter uma ideia do estado da autoestima das entrevistadas. Assim, com o somatório das pontuações:

-Uma pontuação inferior a 15 pontos indica uma autoestima muito baixa, demonstrando que este é um aspecto no qual a pessoa deve refletir;

-Entre 15 e 25 pontos verifica-se uma autoestima saudável (Rosemberg, 1985)

A análise dos dados foi realizada por meio de valores percentuais, estes foram calculados no programa SPSS versão 22.0 SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), foi realizada uma análise estatística descritiva em frequências relativas, percentuais, médias, valor máximo e mínimo e desvio padrão. Para fazer a associação da prática de exercícios com os dados da autoestima foi o utilizado o teste do qui quadrado.

Este estudo foi executado com base no banco de dados do projeto de pesquisa "Associação do esporte de rendimento na percepção e satisfação da imagem corporal em mulheres atletas que foi encaminhado ao Comitê de Ética, via Plataforma Brasil, em atendimento a resolução do CNS 486/12 que regulamenta a pesquisa em seres humanos e foi aprovado pelo comitê de ética Associação Teresinense de Ensino SC Ltda com o CAAE: 96216318.1.0000.5602 e Parecer nº 3.015.614

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 100 universitárias do sexo feminino do curso de Bacharelado em Educação Física com média de idade de 21,46 ($\pm 1,47$) anos, estatura 1,60 ($\pm 0,09$), massa corporal 60,00 ($\pm 10,00$) e IMC de 22,80 ($\pm 3,01$), escolhidas por conveniência.

Na tabela 01 apresenta a distribuição dos sujeitos do sexo feminino por média de idade, estatura, massa corporal e IMC.

Tabela 1- Representação dos resultados relativos à identificação dos sujeitos.

Sujeitos	Média	Desvio Padrão	Valor Mínimo	Valor Máximo
Idade (anos)	21,46	1,47	18	40
Estatura (m)	1,61	2,99	1,53	1,78
Massa Corporal (kg)	59,70Kg	2,99	38	92,0
IMC (kg/m ²)	22,80	3,01	15,96	35,93

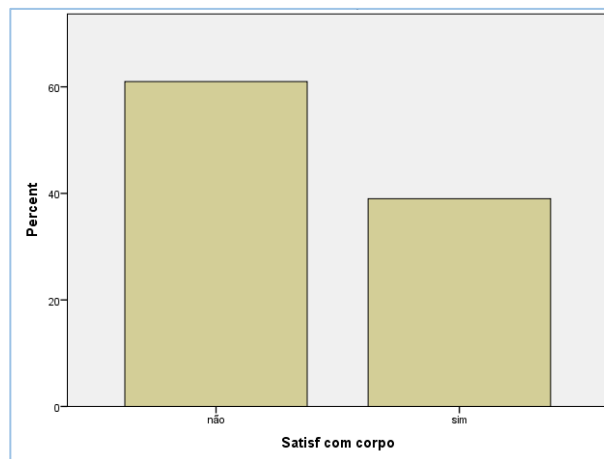


Figura 2 - Representação dos resultados de satisfação com o corpo.

No total geral as mulheres estão prevalentemente insatisfeitas com o corpo (61.0%), enquanto, estão satisfeitas (39.0%).

Claumann e colaboradores (2017) observou que, a maioria dos acadêmicos do curso de Educação Física, manifestaram elevada proporção de insatisfação com a imagem corporal, sendo esta pelo excesso de peso.

Segundo Silva e colaboradores (2017) em pesquisa realizada também com estudantes de Educação Física as mulheres apresentaram maior insatisfação corporal e comportamentos alimentares inadequados.

Resultados similares também foram encontrados nos estudos de Silva e colaboradores (2019) a prevalência de insatisfação com a imagem corporal foi de (59.8%), a idealização pela magreza foi maior

entre as mulheres com baixo peso quando comparadas às eutróficas.

Barbosa, Veloso e Sousa-Carvalho (2020) também com acadêmicas de Educação Física a prevalência de insatisfação com o corpo foi (62.73%), enquanto, somente se diziam satisfeitas (37.27%).

Pesquisa realizada por Lima e colaboradores (2020) com sujeitos do sexo feminino e masculino do curso de Educação Física ambos estavam insatisfeitos, porém, houve prevalência de insatisfação nas mulheres (83.8%) e satisfação (16.2%), além disso, entre os insatisfeitos os homens manifestaram o desejo tanto de aumentar, quanto reduzir suas silhuetas e um considerável número de mulheres que desejavam reduzi-la.

Ultimamente o ideal de corpo é divulgado através da mídia, reproduzindo

principalmente nas mulheres jovens uma insatisfação com o corpo, gerando uma tendência em assumir como base um padrão de poder.

A influência da vinculação social com a imagem corporal exerce um papel de muita

relevância na atual sociedade, tornou-se fator simbólico do corpo de introdução social, principalmente entre as jovens (Uchôa e colaboradores 2015).

Tabela 2 - Representação dos resultados de medidas de Imagem Real, Ideal das acadêmicas sedentárias

Imagem Real	Imagem Ideal	Discrepância (IR – II)
(20% n=10)	(32% n=16)	
+ Silhueta (6)	+ Silhueta (3)	(3)

Os respectivos resultados sugerem que das acadêmicas sedentárias se identificam com a silhueta (6) componente considerado ectomorfo (magreza) (20.0%) e idealizaram silhueta (3) componente mesomorfo (hipertrofiada) (32.0%), portanto uma discrepância de caráter mediano, seguindo os parâmetros de Cavalheiri, Roth e Lopes (2009).

Buscando correlacionar a prática de Exercício Físico e a satisfação com a Imagem Corporal (IC), percebeu-se que, não houve associação estatisticamente significativa ($p=0,451$) para a satisfação com a imagem corporal e autoestima, a hipótese (H1), confirmando a nulidade da hipótese, H0, a insatisfação e os possíveis transtornos com a imagem corporal e baixa autoestima não estão necessariamente associados com a prática de exercício físico.

Em pesquisa efetivada por Ferrari e colaboradores (2012) e Miranda e colaboradores (2013) também não houve associação significativa entre a imagem corporal e o estilo de vida ativo.

Segundo Alvarenga e colaboradores (2010) em relação ao número na Escala silhuetas, as universitárias elegeram em média a figura (04) como corpo atual, enquanto, em pesquisa executada por Rech, Araújo e Vanat (2010) com universitárias jovens essas demonstraram uma maior preferência pela

silhueta (02), ambas as silhuetas apresentam componente de eutrofia e hipertrofia.

Foi verificado no estudo de Vargas e colaboradores (2016) que entre as acadêmicas com distúrbio da Imagem corporal houve um índice maior nestas com baixo nível de atividade física, desta forma, sugere-se a interpretação de que as acadêmicas sedentárias da amostra pesquisada possuem maiores níveis de insatisfação quando comparadas às jovens fisicamente ativas.

Em seus estudos Ponte e colaboradores (2019) confirmam que parte dos estudantes que se declararam ativos estão mais satisfeitos com a imagem corporal em relação aos que se declararam sedentários resultados que corrobora com os dados aqui mencionados.

Sousa-Carvalho, Prazeres e Rodrigues (2020), utilizando instrumento e amostra similar também encontraram resultados semelhantes sugerindo que as acadêmicas se percebem com Imagem Real a silhueta (6) componente ectomorfo (eutrófico) da escala e idealizam a figura (3) componente mesomorfo (hipertrofia).

Silva e colaboradores (2023) também com universitários do curso de educação física esses idealizaram corpos magros (eutrofia) (75.0%) e destacaram que a imagem corporal adequada se enquadrava nas silhuetas consideradas magras (76.0%).

Tabela 3 - Representação dos resultados de medidas de Imagem Real, Ideal das acadêmicas ativas.

Imagem Real	Imagem Ideal	Discrepância (IR – II)
(26% n=13)	(36% ± n=18)	
+ Silhueta (4)	+ Silhueta (3)	(1)

Os respectivos resultados sugerem que das acadêmicas ativas se identificam com a silhueta (04) componente considerado ectomorfo (magreza) (26.0%) e idealizaram silhueta (03) componente mesomorfo (hipertrofiada) (36.0%), portanto, uma discrepância de nível pequeno seguindo parâmetros de Cavalheiri, Roth e Lopes (2009).

Pesquisa realizada por Lima e colaboradores (2018) com sujeitos do sexo feminino ativas do curso de Educação Física observou-se que se auto avaliava, com silhuetas (04) de caráter eutrófico (38.0%) e desejavam a silhueta (03) que é de um corpo com características de hipertrofia (46.0%), corroborando com achados da pesquisa aqui apresentada, dados semelhantes foram encontrados em pesquisa efetivada por Sousa-Carvalho, Prazeres e Rodrigues (2020) também com estudantes de educação Física do sexo feminino.

Vargas e colaboradores (2016) em pesquisa com acadêmicas de diferentes áreas do conhecimento que tinham um baixo nível de

atividade física dessas (55.8%) possuíam maiores níveis de insatisfação corporal, assim como nos estudo de Freitas e colaboradores (2018), cujo objetivo foi verificar o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação, os resultados comprovaram que das mulheres praticantes de musculação apresentaram ausência de insatisfação com a imagem corporal (60.0%), insatisfação leve (20.0%) e insatisfação moderada (15.0%). O estudo apontou que a prática da musculação exerce influência positiva na satisfação com a imagem corporal (Vargas e colaboradores, 2016).

Para Santos, Silva e Cason (2019), a manutenção de um estilo de vida ativa pode variar conforme a subjetividade e a necessidades ao longo da vida.

Entretanto, é significativo enfatizar que o treino sob a supervisão do profissional de educação física associado à dieta poderá potencializar a aquisição dos objetivos, promovendo a redução dessa insatisfação, além de possibilitar saúde e qualidade de vida.

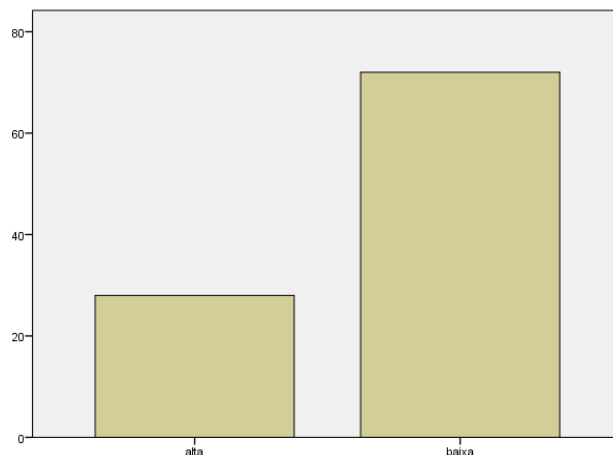


Figura 3 - Resultados referentes autoestima em acadêmicas do sexo feminino.

Conforme os dados obtidos, as acadêmicas apresentaram autoestima entre 15 e 25 pontos (28.0%), considerada saudável utilizando os critérios da tabela de Rosemberg (1985), entretanto, apresentaram pontuação inferior a 15 indicando autoestima baixa (72.0%), demonstrando que este é um aspecto no qual estas acadêmicas devem melhorar (Rosemberg, 1985)

No estudo feito por Silva e colaboradores (2017) apresentaram uma autoestima que houve prevalência em Média (66.9%) quantidade significativa, entre aqueles com baixa autoestima (20.9%) e alta (12.2%).

Sousa-Carvalho, Prazeres e Rodrigues (2020) sugerem que os dados da autoestima são mais positivos nas alunas concluintes do curso provavelmente isso ocorre por meio de vivencias durante o curso proporcionando

maiores experiências, confiança e domínio contemplados no transcorrer do curso.

A baixa autoestima como a deformidade da imagem corporal são os principais componentes que reforçam a busca de um emagrecimento constante, levando a prática de exercícios físicos, jejum e uso de laxantes, diuréticos de uma forma ainda mais intensa (Saikali e colaboradores, 2004).

Considera-se que a insatisfação com a Imagem Corporal está associada à baixa autoestima sendo um fator de risco que não se deve ignorar, especialmente nas mulheres, nas quais a aparência física representa uma importante medida de valor pessoal (Azambuja, Pandolfo e Santos, 2014).

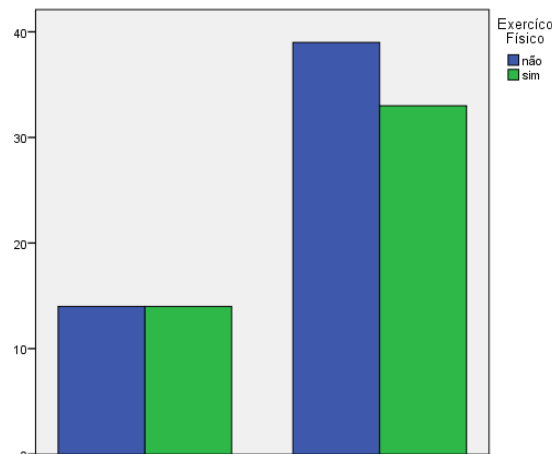


Figura 4 - Associação da autoestima e exercício físico das acadêmicas ativas e sedentárias.

Comparando os dados não houve associação entre a autoestima e exercício físico, porque tanto as que mantêm um estilo de vida ativo quanto as que não mantêm manifestaram autoestima baixa (53.0%), sendo que, das acadêmicas ativas estão com autoestima baixa (38.2%), autoestima alta (14.0%) e das acadêmicas sedentárias autoestima saudável (13.8%).

Estudo realizado por Aguiar e colaboradores (2019) com alunas do curso de educação física essa se mostraram com autoestima medianas e semelhantes.

Segundo Spirduso (1995) em relação à atividade física, a autoestima está baseada na autoaceitação, que é o grau de sentimento de satisfação ou reprovação com várias partes do corpo, pela competência física que se refere à avaliação geral do indivíduo enquanto possuidor de aptidão física, sendo uma avaliação subjetiva da habilidade corporal para cumprir os objetivos físicos que as pessoas criam para si mesmas.

Essa variável está diretamente relacionada com a consciência corporal que é a maneira pela qual as pessoas percebem o seu próprio corpo, sendo um importante componente da autoestima. Também a

autoeficácia física, que talvez seja um dos componentes mais importantes da autoestima (Spirduso, 1995).

O anseio do ideal estético de um corpo vinculado à magreza e hipertrofia, que está diretamente ligado com a autoestima global, essa ligação em grande parte se dar através de uma sociedade que exerce pressão com relação às formas corporais (Sousa-Carvalho, Prazeres e Rodrigues, 2020).

Espera-se, portanto, que este estudo seja um meio para se advertir as futuras profissionais de Educação Física sobre a importância da imagem corporal na sua prática docente, onde o corpo deve ser livre de qualquer estereótipo ou preconceito.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados sugerem que houve insatisfação com a imagem corporal por parte das acadêmicas que mantêm um estilo de vida ativo quanto às que mantêm um comportamento sedentário e com índices altos de baixa autoestima.

Verificou-se que a imagem corporal de mulheres praticantes manifestou um desejo de ter um corpo hipertrofiado, forte e vigoroso

revelado na figura 03 (três) da escala de silhueta feminina.

Corpos evidenciados na mídia colaboram com esta insatisfação através de exposição de modelos corporais uniformizados, que influenciam homens e mulheres da nossa sociedade, colaborando para o desenvolvimento de quadros como: transtornos alimentares (anorexia, vigorexia e bulimia) e outros distúrbios relacionados com a insatisfação da aparência do corpo.

Nos parâmetros encontrados em comparação tanto as praticantes quanto as sedentárias demonstraram desejos de mudanças apresentando um percentual alto de insatisfação e autoestima baixa.

No tocante às limitações da pesquisa sugere-se também a realização de uma avaliação física mais complexa a fim averiguar o estado nutricional do grupo analisado e avaliar o nível de atividade física para se ter um resultado mais preciso quanto a ser ativo ou sedentário, tendo em vista que foram considerados os parâmetros praticantes e não praticantes de exercícios.

Entretanto, é de suma importância que outros estudos sejam realizados para que sirva de parâmetros para outras futuras pesquisas relacionadas ao tema como: comparar os níveis de satisfação da imagem corporal entre homens e mulheres nas diferentes modalidades esportivas.

REFERÊNCIAS

- 1-Adami, F.; Fernandes, T. C.; Frainer, D. E. S.; Oliveira, F. R. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física. *Revista Digital de Buenos Aires*. Vol.10. Num.3. 2005.
- 2-Aguiar, D. M. M.; Azevedo, E. D.; Oliveira-Borges, M. A.; Lima, B.; Lima, V. P. Autoestima entre alunos iniciantes e concluintes do Curso de Licenciatura em Educação Física. *Conhecimento Interativo*. Vol.13. Num.1. p.194-201. 2019.
- 3-Alvarenga, M. S.; Philippi, S. T.; Lourenço, B. H., Sato, P. M.; Scagliusi, F. B. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol.59. Num.1. p.44-51. 2010.
- 4-Anversa, A. L. B. Mantovani, D.; Antunes, M. D.; Codonhato, R.; Oliveira, D. V. Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. *Psicologia, Saúde & Doenças*. Vol.20. Num.1. p.149-59. 2007.
- 5-Azambuja, C. R.; Pandolfo, K. C. M.; Santos, D. L. Autopercepção da imagem corporal e estado nutricional de escolares. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol.8. Num.47. p.316-321. 2014.
- 6-Barbosa, G. T. Veloso, O. K. C. Sousa-Carvalho, L. R. M. (In)satisfação da imagem corporal em acadêmicas de educação física e diferentes áreas da saúde. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 14. Num.88. p.745-55. 2020.
- 7-Becker, C. B.; Verzijl, C. L.; Kilpela, L. S.; Wilfred, L.; Stewarr, T. Body image in adult women: associations with health behaviors, quality of life, and functional impairment. *Journal of health psychology*. Vol. 24. Num.11. p.1536-1547. 2019.
- 8-Cavalheiri, A.; Roth, M. A.; Lopes, L. F. D. Menarca e sua relação com a satisfação da imagem corporal de meninas dançarinas de jazz. *Revista Digital de Buenos Aires*. Vol. 14. Num.132. 2009.
- 9-Claumann, G. S.; Pereira, É. F.; Inácio, S.; Santos, M. C.; Martins, A. C.; Pelegrini, A. Satisfação com a imagem corporal em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. *Revista da Educação Física/UEM*. Vol. 25. Num.4. p.575-583. 2014.
- 10-Dutra, S. R. R.; Silva, D. C.; Correa, A. A. M.; Lavorato, V. N. Nível de satisfação com a imagem corporal em homens e mulheres praticantes e não praticantes de musculação. *Caderno Científico UNIFAGOC*. Vol. 5. Num.1. p.1-9. 2021.
- 11-Ferrari, E. P. Gordia, A. P.; Martins, C. R.; Silva, D. A. S.; Quadros, T. M. B.; Petroski, E.L. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. *Motricidade*. Vol. 8. Num.3. p.52-58. 2012.
- 12-Flores, P. Forte, P. M.; Ferreira, L.; Soares, C.; Moreira, C.; Alves, E. Influência da atividade física na percepção da imagem corporal. *Motricidade*. Vol. 16. Num.3. p.265-273. 2020.

- 13-Frank, R.; Claumann, G. S.; Pinto, A. D. A.; Cordeiro, P. C.; Felden, É. P. G.; Pelegrini, Fatores associados a insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 65. Num. 2. p.161-170. 2016.
- 14-Freitas, P. F.; Oliveira, P. S. P.; Rosário, V. H. R.; Triani, F. S. Nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol.12. Num.80. p.1063-1068. 2018.
- 15-Kanno, P. S. Imagem corporal ideal: estariam os nutricionistas projetando as suas imagens corporais sobre os seus pacientes? Dissertação de Mestrado Universidade Católica de Brasília (UCB). Brasília. 2009.
- 16-Lima, L. S. O.; Nogueira, M. A. S.; Silva-Vieira, C. M.; Costa, M. J. M Nível de satisfação com a imagem corporal, sintomas de ansiedade e depressão de estudantes do curso de educação física em Teresina-PI. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. Vol.17. Num.4. p.214-220. 2018.
- 17-Lima, F.; Évelin B.; Coco, M. A.; Ramos, A. C.; Grande, A. F.; Lima, W. F.; Lima, S. B. S. Percepção da imagem corporal em universitários de educação física. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol.14. Num.87. p.608-616. 2020
- 18-Matias, T. S.; Rolim, M. K. S. B.; Kretzer, F.L.; Schmoelz, C. P.; Andrade, A. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. *Motriz*. Vol.16. Num.2. p.370-378. 2010.
- 19-Miranda, V. P. N.; Filgueiras, J. F.; Carvalho, P. H. B.; Ferreira, M. E. C. Nível de atividade física e satisfação corporal em estudantes de educação física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol.21. Num.12. p.98-105. 2013.
- 20-Moraes, C.; Anjos, L. A.; Marinho, S. M. S. A. Construção, adaptação e validação de escalas de silhuetas para autoavaliação do estado nutricional: uma revisão sistemática da literatura. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol.1. Num.28. p.7-19 2012.
- 21-Moraes, L. A. A.; Araújo, O. A.; Sousa-Carvalho, S. M. R. L. Comparação dos níveis de satisfação e percepção corporal Entre praticantes de dança e musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 66. p.756-764. 2017.
- 22-Oliveira, N. A. A imagem corporal dos adolescentes: a busca incessante pelo corpo perfeito. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Vol.18. Num.180. 2013.
- 23-Ponte, M. A. V.; Fonseca, S. C. F.; Carvalhal, M. I. M. M.; Fonseca, J. J. S. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*. Vol.32. Num.1. p.1-11. 2019.
- 24-Rech, C. R.; Araújo, E. D. S.; Vanat, J. R. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol.24. Num.2. p.285-292. 2010.
- 25-Rosenberg, M. Self-concept and psychological well-being in adolescence. In: Leach R. (Ed.). *The development of self*. Orlando: Academic Press. Vol.1. Num.1. p.105-46. 1985.
- 26-Saikali, C. J.; Soubhia, C. S.; Scalfaro, B. M.; Cordás, T. A. Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista Psiquiatria Clínica*. Vol.31. Num.4. p.164-468. 2004.
- 27-Santos, A. L.; Silva, R. B.; Cazon, R. Análise da insatisfação corporal em mulheres jovens praticantes de musculação. *UNIPLAN-Revista eletrônica de ciências da saúde*. Vol.1. Num.1. p.1-9. 2019.
- 28-Silva, G. A.; Lange, E. S. N. Imagem corporal: a percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino. *Psicologia Argumento*. Vol.28. Num.60. p.43-54. 2010
- 29-Silva, J. K. R. M.; Dias, V. M.; Reis, F. V. F.; Oliveira, J. C. S.; Nogueira, C. J.; Nogueira, C. J.; Dias, B. A. C.; Dias, G. A. S. Bezerra, J. C. P.; Brandão, P. P. Comportamentos alimentares e imagem corporal em estudantes de educação física em tempos de pandemia. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. Vol.15. Num.1. p.1-11. 2023.

30-Silva, L. P. R.; Tucan, A. R. D. O.; Rodrigues, E. L.; Del Ré, P. V.; Sanches, P. M. A.; Bresan, D. Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: um estudo em jovens estudantes universitários. Einstein. Vol.17. Num.4. p.1-6. 2019.

31-Silva N. L. Soares, T. O.; Neves, C. M.; Meireles, J. F. F.; Carvalho, P. H. B.; Ferreira, M. E. C. Insatisfação e checagem corporal e comportamento alimentar em estudantes de educação física, nutrição e estética. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol.25. Num.2. p.99-106. 2017.

32-Sousa-Carvalho, L. R. M.; Prazeres, V. R.; Rodrigues F. A. Percepção da imagem corporal e autoestima em acadêmicas ingressantes e concluintes do curso de educação física. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 14. Num. 85. p.152- 62. 2020.

33-Sousa, M. V.; Martins, C. R.; Lunardi, M.; Biduski, G. M.; Ferrari, E. P.; Freitas, C. de la R. Imagem corporal em mulheres praticantes de treinamento de força: associação com fatores sociodemográficos e tempo de prática. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Vol. 14. Num. 39. p.1-6. 2018.

34-Spirduso, W.W. Physical dimensions of aging physical dimensions of aging Champaign: Human Kinetics. 1995.

35-Uchôa, F. N. M.; Lustosa, R. P.; Rocha, M. T. D. L.; Daniele, T. M. D. C.; Aranha, A. C. M. Causas e implicações da imagem corporal em adolescentes: um estudo de revisão. Cinergis. Vol. 16. Num.4. p.292-298. 2015.

36-Vargas, M. V. Cantorani, J. R. H.; Mauricio, L. K.; Annunziato, S. K. L. Nível de atividade física de estudantes universitários com e sem distúrbio da imagem corporal. Pensar a Prática. Vol. 19. Num.1. p.169-181. 2016.

37-Vieira, J. H. Diniz, E. F. F. S.; Lavorato, V. N.; Oliveira, R. A. R. Insatisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. Revista Científica UNIFAGOC. Vol. 16. Num.4. p.292-298. 2020.

Autor correspondente:
Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho.
leyla.regis@hotmail.com
Rua 1º de maio, 2450.
Bairro Aeroporto, Teresina-PI, Brasil.
CEP: 64002-510.

Recebido para publicação em 15/03/2023
Aceito em 09/04/2023

E-mail dos autores:
leyla.regis@hotmail.com
obrunna19@gmail.com