

**IMAGEM CORPORAL, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO NUTRICIONAL
DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Alexandre Patz Hein¹, Miguel Angelo dos Santos Duarte Junior¹, Giovani dos Santos Cunha¹
Rogério da Cunha Voser¹

RESUMO

Introdução: Acadêmicos de Educação Física podem estar particularmente expostos a avaliações da imagem corporal e estilo de vida. **Objetivo:** Avaliar a imagem corporal, o nível de atividade física e o estado nutricional, verificando as associações com o sexo e período do curso, de universitários de Educação Física em uma universidade pública brasileira. **Materiais e Métodos:** A amostra foi constituída de 352 universitários, homens e mulheres. A insatisfação e a percepção da imagem corporal foram avaliadas com a Escala de Silhuetas de Kakeshita e colaboradores (2009). O nível de atividade física foi avaliado com o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-C). O estado nutricional foi avaliado através do índice de massa corporal, razão cintura/quadril (RCQ) e razão cintura estatura (RCE). Foram realizadas análises descritivas, com média ($\pm dp$) e frequências. Diferenças entre os grupos (sexo e faixas de semestres) foram testadas por meio do teste de qui-quadrado, com nível de significância de 5%. **Resultados:** A idade média dos universitários foi de 23,6($\pm 6,2$), 92,3% foram considerados ativos/muito ativos, 44,2% e 77,6% apresentaram valores adequados de RCQ e RCE, respectivamente. Sobre a imagem corporal, 23,2% se apresentam como satisfeitos, 47,5% desejam reduzir sua silhueta e 29,5% desejam aumentar sua silhueta. Para a percepção corporal, 17,8% percebem-se como são, enquanto 47,9% percebem-se menores e 34,3% percebem-se maiores do que realmente são. Há um maior desejo de reduzir a silhueta entre as mulheres. **Conclusão:** Os universitários apresentaram níveis adequados de atividade física. Há um elevado número de universitários insatisfeitos com a imagem corporal, principalmente entre as mulheres.

Palavras-chave: Adolescente. Estudantes. Insatisfação corporal. Avaliação nutricional.

1 - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

ABSTRACT

Body image, level of physical activity and nutritional status of physical education college students

Introduction: Physical Education students may be especially exposed to body image and lifestyle assessments. **Objective:** To evaluate the body image, physical activity level and nutritional status, verifying the associations with sex and period of the course, of Physical Education students at a Brazilian public university. **Materials and Methods:** The sample consisted of 352 university students, men and women. Dissatisfaction and body image perception were assessed using the Silhouette Scale by Kakeshita et al., (2009). The level of physical activity was assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-C). Nutritional status was assessed using body mass index, waist-to-hip ratio (WHR) and waist-to-height ratio (WHtR). Descriptive analyzes were performed, with mean ($\pm sd$) and frequencies. Differences between groups (gender and semester ranges) were tested using the chi-square test, with a significance level of 5%. **Results:** The average age of university students was 23.6 (± 6.2), 92.3% were considered active/very active, 44.2% and 77.6% had adequate WHR and WHtR values, respectively. About body image, 23.2% are satisfied, 47.5% want to reduce their silhouette and 29.5% want to increase their silhouette. For body perception, 17.8% perceive themselves as they are, while 47.9% perceive themselves as smaller and 34.3% perceive themselves as larger than they really are. There is a greater desire to reduce the figure among women. **Conclusion:** The university students showed adequate levels of physical activity. There is a high number of university students who are dissatisfied with their body image, especially among women.

Key words: Adolescent. Students. Body dissatisfaction. Nutritional assessment.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase marcada por transformações biológicas e psicossociais. Somando-se a isso, o ingresso na universidade também é um período marcado por transições, muitos adolescentes mudam de cidade, formam novos grupos sociais, mudam seus hábitos alimentares e de atividade física, além de estarem expostos a um elevado nível de estresse e pressão psicológica (Dennis e colaboradores, 2010; Bu, 2013).

Neste contexto ainda está inserida a preocupação com a imagem corporal, estilo de vida e hábitos saudáveis (Baceviciene, Jankauskiene e Balciuniene, 2020).

De fato, a literatura tem sugerido que a população jovem e universitária está exposta a estilos de vida menos saudáveis (Colares, França e Gonzales, 2009; Mielke e colaboradores, 2010).

Universitários podem apresentar níveis insatisfatórios de atividade física, excesso de peso e insatisfação corporal (Bosi e colaboradores, 2008; Secchi e colaboradores, 2009; Durán-Agüero, Beyzaga-Medel e Miranda-Durán, 2016).

Tratando-se especificamente de universitários do curso de Educação Física, há também uma pressão social para que sejam um modelo de estilo de vida saudável, uma representação de corpo saudável e esteticamente bonito (Silva, Saenger e Pereira, 2011).

Na sociedade atual, a crescente influência e pressão exercidas pela mídia constroem padrões de beleza difíceis de serem alcançados (Conti e colaboradores, 2005; Graup e colaboradores, 2008; Pereira e colaboradores, 2009).

Por isso, acadêmicos de Educação Física podem apresentar uma maior insatisfação corporal (Bosi e colaboradores, 2008; Secchi e colaboradores, 2009).

Esta influência e pressão, justamente em um momento de grandes mudanças, pode levar os indivíduos, especialmente adolescentes e mulheres, à uma maior insatisfação com seu corpo (Conti e colaboradores, 2005; Graup e colaboradores, 2008; Pereira e colaboradores, 2009).

Distúrbios na percepção corporal ou distorções, são definidos como a percepção distorcida do corpo, ou seja, uma discrepância entre o real e a imagem autoatribuída (Pires, 2017).

Como consequência, além de uma preocupação excessiva com o corpo, os adolescentes podem estar expostos à sintomas depressivos, sofrimento, isolamento social, ansiedade, estresse, baixa autoestima, falta ou excesso de atividade física e até mesmo transtornos alimentares. Todos provocados por esta busca - inalcançável - de corpo ideal (Fortes e colaboradores, 2013; Markey e Markey, 2005; Pires, 2017).

Diante do exposto acima, este estudo teve como objetivo avaliar a imagem corporal, o nível de atividade física e o estado nutricional, verificando as associações com o sexo e período do curso, de universitários de Educação Física em uma universidade pública brasileira.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

O presente estudo caracteriza-se como quantitativo, descritivo e transversal. A amostra foi constituída de 352 alunos e alunas, selecionados de forma voluntária entre os 1.063 alunos regularmente matriculados no curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul nos anos de 2018 e 2019.

O cálculo amostral foi realizado no software G*Power, versão 3.1 e indicou serem necessários no mínimo 125 indivíduos em cada grupo para analisar a diferença entre dois grupos, sexo feminino e masculino, utilizando teste t entre duas amostras independentes, com tamanho de efeito 0.5.

A amostra foi estratificada por sexo e semestre (do 1º ao 4º, 5º ao 8º e acima do 9º).

No momento ao qual o grupo de 125 estudantes do sexo feminino (em menor número nas turmas) foi contemplado, as coletas se encerraram. Assim, foram selecionados 352 sujeitos a fim de prevenir quaisquer perdas amostrais.

Foram incluídos no estudo todos aqueles estudantes que assinaram o Termo de Compromisso e adotou-se como critério de exclusão o não preenchimento dos questionários ou não realização de alguma das avaliações propostas.

Imagem corporal

Para avaliar a Insatisfação e a Percepção Corporal dos universitários foi

utilizada a Escala de Silhuetas de Kakeshita e colaboradores, (2009). Foram distribuídos aos estudantes os cartões da escala de silhuetas em ordem ascendente da menor para a maior Figura sendo solicitado a escolher:

- a) o cartão que represente a silhueta de seu corpo atual;
- b) o cartão que represente a silhueta de um corpo que gostaria de ter;
- c) o cartão que representa o corpo ideal para você.

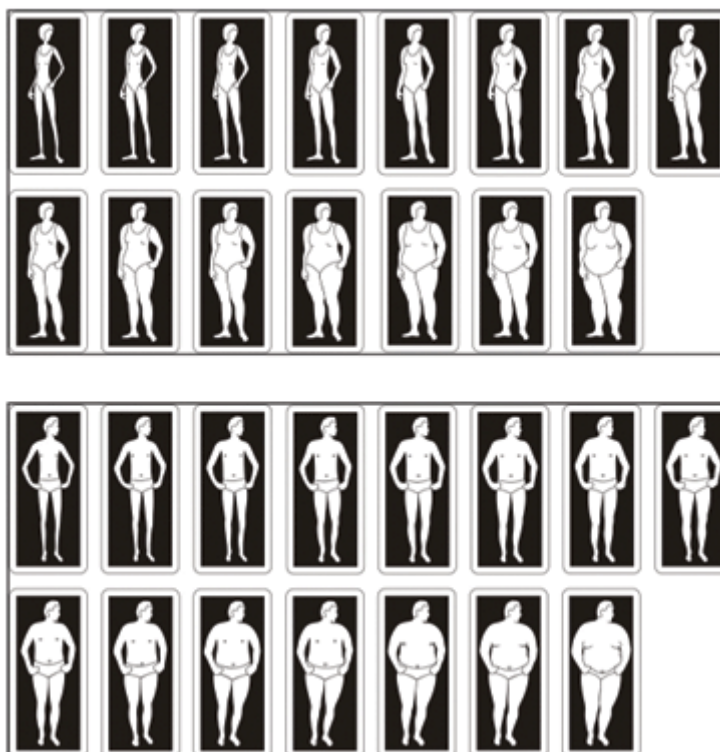


Figura 1. Escala de Silhuetas para adultos.

As escalas são compostas por 15 figuras para cada gênero, as médias de IMC correspondentes a cada figura variaram de 12,5 (primeira imagem) a 47,5 kg/ m² (última imagem), com diferença constante de 2,5 pontos (Figura 1).

A satisfação corporal foi calculada a partir da diminuição da imagem atual (figura escolhida pelo indivíduo como representativo do seu corpo atual) da imagem almejada/desejada (figura escolhida pelo indivíduo como o representativo do corpo que gostaria de ter). Indivíduos satisfeitos foram aqueles que não apresentaram diferença na subtração (Atual – Desejado), indivíduos insatisfeitos com desejo de aumentar a silhueta foram aqueles que apresentaram diferença negativa (<0) e indivíduos insatisfeitos com o desejo de diminuir a silhueta foram aqueles que apresentaram diferença positiva (>0).

A percepção corporal foi calculada a partir da diminuição da imagem Atual (figura escolhida pelo indivíduo como representativo do seu corpo atual) da imagem Real (imagem correspondente ao IMC calculado do indivíduo). Indivíduos que se percebem iguais foram aqueles em que não houve diferença entre a diminuição da imagem Atual da imagem Real (=0).

Os indivíduos que se percebem menores, foram aqueles em que a diferença entre a diminuição da imagem Atual da imagem Real foi negativa (<0) e indivíduos que se percebem maiores, foram aqueles em que a diferença entre a diminuição da imagem atual da imagem real foi positiva (>0) (Duarte Junior e colaboradores, 2018).

Nível de atividade física

Para classificar os universitários em relação ao seu Nível de Atividade Física (NAF) foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta. Validado no Brasil por Matsudo e colaboradores (2001).

As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na última semana anterior à aplicação do questionário. Com os critérios estabelecidos pelo IPAQ os adolescentes foram classificados em: sedentários, insuficientemente ativos, ativos e muito ativos.

Estado nutricional

Para verificar o estado nutricional dos participantes foram avaliados o índice de massa corporal (IMC) através da equação (massa corporal/altura²). A massa corporal foi aferida com balança antropométrica da marca Filizola Mecânica, capacidade de 150 kg. A aferição era realizada duas vezes, tendo a média aritmética de ambas medidas como resposta final.

A estatura foi aferida com fita antropométrica. A fita foi colada na parede e os alunos se posicionaram de costas para a fita, descalços e olhando para o horizonte onde o avaliador, utilizando um esquadro, aferiu a altura.

Também foi avaliada a razão cintura/quadril (RCQ). A avaliação da circunferência da cintura foi realizada colocando a fita antropométrica na menor curvatura localizada entre a última costela e a crista ilíaca. A avaliação da circunferência do quadril foi realizada ao redor da região do quadril na área de maior protuberância. A classificação adotada para a obesidade abdominal foi proposta por Bray e Gray (1998), que estabelece a relação segundo o gênero e a faixa de idade, categorizando, também, o grau de risco para doenças cardiovasculares em: baixo, moderado, alto e muito alto.

Por fim, foi calculada a razão cintura estatura (RCE) obtida pela divisão do valor da medida da circunferência da cintura pelo valor da medida da estatura. O valor considerado como ponto de corte para classificação de risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas foi RCE >0,50 (Pitanga e Lessa, 2006).

Análise Estatística

As análises descritivas e tratamentos estatísticos foram conduzidos no software IBM SPSS versão 20 (IBM, 2011). Foram realizadas análises descritivas, utilizando média e desvio padrão para descrever as variáveis quantitativas e frequência absoluta e relativa para as variáveis qualitativas. Foi categorizada a variável semestre em três faixas: até o 4º semestre; do 5º ao 8º; e acima do 9º semestre. Foram comparadas as variáveis do estudo para sexo (efeito do gênero) e as faixas de semestres (efeito do tempo de curso) dos participantes da pesquisa por meio do teste de qui-quadrado, e tais análises foram realizadas a um nível de significância de 5%.

Considerações éticas

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS. Após foi encaminhada para o Comitê de Ética através da Plataforma Brasil e aprovado sob o parecer de número 3.007.425. Antes da aplicação dos instrumentos os alunos receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi lido e assinado para a permissão de realização da coleta dos dados. Os estudantes puderam desistir da pesquisa há qualquer momento sem prejuízo algum.

RESULTADOS

As características da amostra são descritas na tabela 1. Os estudantes apresentaram idade média de 23,6 (±6,2) anos, em relação ao semestre, 54% estavam entre o 1º e 4º semestre, 20,4% entre o 5º e 8º e 25,6% estava no 9º ou superior.

Dos 352 participantes, 92,3% foram considerados ativos ou muito ativos, 44,2% apresentaram valores adequados de RCQ e 77,6% quando avaliado pela RCE, ou seja, sem risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

No tocante à satisfação com a imagem corporal, 23,2% dos universitários se apresentam como satisfeitos, com 47,5% apresentando desejo de redução de silhueta e 29,5% desejam aumentar sua silhueta. Para a percepção corporal, 17,8% dos estudantes percebem-se como são, enquanto 47,9% percebem-se menor e 34,3% percebem-se maior do que realmente são.

Tabela 1 - Descrição da Amostra.

Características	n (%)
Idade ¹	23,6 (6,2)
Semestre ¹	4,7 (4,0)
Do 1º ao 4º	190 (54,0)
Do 5º ao 8º	72 (20,4)
Acima do 9º	90 (25,6)
Sexo	
Masculino	229 (64,9)
Feminino	124 (35,1)
Estado Nutricional	
Baixo peso	5 (1,4)
Eutrófico	211 (59,8)
Sobrepeso	106 (30,0)
Obesidade	31 (8,8)
Satisfação da Imagem Corporal	
Satisfeito	82 (23,2)
Insatisfeito - Desejo de aumentar a silhueta	104 (29,5)
Insatisfeito - Desejo de reduzir a silhueta	167 (47,5)
Percepção da Imagem Corporal	
Percebe-se com silhueta menor	169 (47,9)
Percebe-se igual	63 (17,8)
Percebe-se com silhueta maior	121 (34,3)

Em relação a imagem corporal, é possível observar que o semestre não está associado com a satisfação corporal, porém o sexo sim ($p < 0,001$). Pelos resíduos, nota-se que o desejo de reduzir a silhueta do sexo feminino é muito acima do que se espera (62,9%), contribuindo fortemente para a associação.

Além disso, ao analisar a associação entre sexo, semestre e a percepção corporal, não foram identificadas associações entre o semestre e a percepção corporal. Porém, novamente, o sexo associou-se à percepção corporal ($p < 0,001$).

Analisando os resíduos é possível notar que duas categorias contribuem fortemente com valores acima do esperado, os homens que se percebem menores do que são (62,4%) e as mulheres que se percebem maiores do que são (58,0%).

Não encontramos associações entre o sexo, semestre do curso e nível de atividade física. O estado nutricional não se associou ao sexo. Entretanto, para o semestre existe uma associação significativa a 5%. Pela análise de resíduos, tem-se que os estudantes acima do 9º semestre são os que mais contribuem para essa associação, com um valor muito acima do esperado (43,3% deles estão com sobrepeso).

Por fim, identificou-se uma associação entre sexo e RCQ. Pelos resíduos ajustados percebe-se que as categorias que mais influenciam são as mulheres com baixo risco, com valor muito abaixo do esperado (19,3% contra 57,6% no caso dos homens) e mulheres com risco alto, com valor acima do esperado (25%). Já os valores de RCE, associaram-se somente ao semestre, onde os estudantes acima do 9º semestre apresentam um risco maior do que o esperado (33,3%) contribuindo fortemente para essa associação.

Tabela 2 - Associação entre nível de atividade física, estado nutricional, imagem corporal, sexo e semestre dos universitários.

	Feminino	Masculino	p-valor	1º ao 4º	5º ao 8º	Acima do 9º	p-valor
Nível de atividade							
Sedentário	0 (0,0)	2 (0,9)	0,158	2 (1,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	0,450
Insuficiente	12 (9,7)	13 (5,7)		14 (7,4)	5 (6,9)	6 (6,7)	
Ativo	60 (48,4)	96 (41,9)		84 (44,2)	38 (52,8)	34 (37,8)	
Muito ativo	52 (41,9)	118 (51,5)		90 (47,4)	29 (40,3)	50 (55,6)	
Estado nutricional							
Baixo peso	3 (2,4)	2 (0,9)	0,109	3 (1,6)	1 (1,4)	1 (1,1)	0,038*
Eutrófico	81 (65,3)	130 (56,8)		124 (65,3)	46 (63,9)	41 (45,6)	
Sobrepeso	28 (22,6)	78 (34,1)		45 (23,7)	21 (29,2)	39 (43,3) [†]	
Obesidade	12 (9,7)	19 (8,3)		18 (9,5)	4 (5,6)	9 (10,0)	
Razão cintura quadril (RCQ)							
Sem risco	24 (19,3) [†]	132 (57,6)	< 0,001*	94 (49,5)	33 (45,8)	29 (32,2)	0,176
Moderado	62 (50,0)	73 (31,9)		66 (34,7)	26 (36,1)	42 (46,7)	
Alto	31 (25,0) [†]	20 (8,7)		23 (12,1)	11 (15,3)	17 (18,9)	
Muito alto	7 (5,7)	4 (1,8)		7 (3,7)	2 (2,8)	2 (2,2)	
Razão cintura estatura (RCE)							
Sem risco	99 (79,8)	175 (76,4)	0,547	153 (80,5)	60 (83,3)	60 (66,7)	0,014*
Com risco	25 (20,2)	54 (23,6)		37 (19,5)	12 (16,7)	30 (33,3) [†]	
Satisfação corporal							
Satisfeito	25 (20,2)	57 (24,9)	< 0,001**	40 (21,0)	19 (26,4)	23 (25,6)	0,149
Desejo de aumentar	21 (16,9)	83 (36,2)		67 (35,3)	15 (20,8)	22 (24,4)	
Desejo de reduzir	78 (62,9) [†]	89 (38,9)		83 (43,7)	38 (52,8)	45 (50,0)	
Percepção corporal							
Percebe-se menor	26 (21,0)	143 (62,4) [†]	< 0,001**	94 (49,5)	30 (41,7)	45 (50,0)	0,509
Percebe-se igual	26 (21,0)	37 (16,2)		36 (18,9)	11 (15,3)	16 (17,8)	
Percebe-se maior	72 (58,0) [†]	49 (21,4)		60 (31,6)	31 (43,1)	29 (32,2)	

Legenda: Resultados expressos em n (%); *Significativo a 1%; [†]Resíduo significativo.

DISCUSSÃO

Nossos principais resultados mostram que 23,2% dos universitários se apresentam como satisfeitos em relação à sua imagem corporal. Além disso, 17,8% dos estudantes percebem-se como são, de acordo com a escala de silhuetas.

Além disso, 92,3% foram considerados ativos ou muito ativos e estar no 9º semestre ou superior associou-se com o sobrepeso e RCE elevada. Há um maior desejo de redução da silhueta no sexo feminino.

Além disso, entre os participantes deste estudo, 62,4% dos homens se percebem menores do que são e 58,0% das mulheres se percebem maiores do que são.

Assim como em nosso estudo, estudos prévios têm evidenciado uma alta prevalência de insatisfação corporal em adolescentes (Durán-Agüero, Beyzaga-Medel e Miranda-Durán, 2016; Kakeshita e Almeida, 2006; Pires, 2017; Rech, Araújo e Vanat, 2010; Silva, Saenger e Pereira, 2011).

Silva, Saenger e Pereira (2011) ao pesquisarem a satisfação da imagem corporal em 230 acadêmicos de Educação Física, identificaram que quase 70% das mulheres e 62% dos homens estavam insatisfeitos.

Pires (2017) ao avaliar a satisfação da imagem corporal de estudantes dos cursos de Educação Física e de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRRJ encontrou resultados semelhantes ao do presente estudo.

Em sua amostra, 76,9% e 81,8%, dos estudantes de Educação Física e Psicologia respectivamente, apresentaram insatisfação com sua imagem corporal. Apenas 23,05% e 18,18% estavam satisfeitos com a imagem corporal. Dos universitários do curso de Educação Física, 48,70% apresentaram desejo de diminuir a silhueta e 28,23% apresentaram desejo de aumentar a silhueta.

Na publicação da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2015), dos 10.926 estudantes brasileiros entre 13 e 17 anos de idade, cerca de 80% consideram a própria imagem corporal importante ou muito importante. Entre 11,6% e 23,3% dos adolescentes dos sexos masculino e feminino, respectivamente, mostraram-se insatisfeitos com seu corpo.

As meninas foram mais propensas a se acharem mais gordas, enquanto os meninos desejavam ser mais fortes e musculosos (IBGE, 2016).

Além disso, nossos resultados confirmam evidências anteriores, onde a insatisfação corporal também foi mais prevalente entre as mulheres.

Alguns autores atribuem esta crescente insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes do gênero feminino, à crescente influência e pressão exercidas pela mídia na construção de padrões de beleza (Conti e colaboradores, 2005; Graup e colaboradores, 2008; Pereira e colaboradores, 2009).

Bosi e colaboradores (2008) e Secchi e colaboradores (2009) encontraram resultados semelhantes, destacando que estudantes de

Educação Física do sexo feminino apresentaram uma autopercepção corporal e um Índice de Massa Corporal (IMC) considerados satisfatórios, mas encontravam-se descontentes com sua imagem corporal, sua aparência física.

Alguns autores (Conti e colaboradores, 2005; Graup e colaboradores, 2008; Pereira e colaboradores, 2009) associam à insatisfação corporal fatores sociais, culturais antropométricos, percepções e preocupações dos pais sobre o estado nutricional dos filhos, a pressão da cultura dominante nos ambientes e grupos frequentados, padrões veiculados nos meios de comunicação e redes sociais.

Também identificamos uma alta prevalência de universitários fisicamente ativos (92,3%).

Silva e colaboradores (2007) e Melo e colaboradores (2016) ao avaliarem universitários de Educação Física encontraram resultados semelhantes ao do presente estudo.

O primeiro verificou que 92% dos estudantes apresentavam níveis satisfatórios - Ativo e Muito Ativo - de atividade física, na Universidade Federal de Minas Gerais e, o segundo, em pesquisa realizada na Universidade Federal do Espírito Santo, constatou que aproximadamente 86% dos universitários avaliados também apresentava níveis elevados de atividade física.

Outros estudos também identificaram um nível elevado de atividade física entre estudantes de Educação Física (Albuquerque e colaboradores, 2015; Resende e colaboradores, 2010).

O fato de estudantes de Educação Física estarem constantemente envolvidos em atividade práticas e atividades, mesmo que teóricas, que evidenciam a importância da prática regular de atividade para um melhor estado de saúde e aptidão física pode explicar nossos resultados.

Em relação ao estado nutricional, apesar de mais da metade (59,8%) dos universitários apresentarem IMC adequado, apenas 1,4% apresentar baixo peso, uma parcela considerável da amostra apresentou excesso de peso (38,8%). Os achados do presente estudo vão ao encontro dos resultados encontrados por Smolarek e colaboradores (2018).

Ao avaliarem universitários de Educação Física de uma faculdade particular do estado do Paraná, encontraram proporções semelhantes, onde 64,8% da amostra foi de

indivíduos eutróficos, 25,7% de indivíduos com sobrepeso e 7,4% de indivíduos com obesidade.

Vale ressaltar que o IMC não avalia composição corporal, e, portanto, considerando que muitos universitários de Educação Física podem estar envolvidos em atividades esportivas, o excesso de peso encontrado pode estar relacionado a um nível elevado de massa muscular.

Logo, os resultados devem ser interpretados com cautela e utilização de outros indicativos como RCQ e RCE justifica-se.

Além disso, Durán-Agüero, Beyzaga-Medel e Miranda-Durán (2016) destacam em seu estudo que avaliar o estado nutricional de acordo com o % de gordura corporal pode apresentar maior concordância com a autoavaliação da imagem corporal, em universitários.

Nesse sentido, identificamos que 17,5% dos universitários apresentaram risco alto ou muito alto de acordo com a RCQ. Em estudo realizado por Lima e colaboradores (2017) com estudantes de Educação Física de uma universidade do sul do Brasil, os autores, utilizando das mesmas medidas de avaliação propostas por Bray e Gray (1998), encontraram resultados superiores ao do presente estudo.

Da amostra, 35,1% foram classificados como risco moderado, 8,8% como risco alto e 1,8% com risco muito alto.

Mesmo utilizando diferentes pontos de corte para a classificação do risco de doenças cardiovasculares (0,94 para homens e 0,82 para mulheres), Sousa, Souza e Ribeiro (2018) ao avaliarem acadêmicos de cursos da área da saúde, também encontraram resultados superiores ao do presente estudo. Ao avaliarem a RCQ dos estudantes, 72% da amostra foi classificada com RCQ normal, enquanto 28% foram classificados com RCQ elevada.

Ainda sobre o estado nutricional, evidências têm sugerido que a RCE é um melhor preditor de risco cardiovascular (Ashwell e Hsieh, 2005; Lee e colaboradores, 2008). No presente estudo, 77,6% da amostra foi classificada sem risco.

Estudos prévios também identificaram um elevado número de universitários com valores adequados de RCE.

Portanto, com classificação sem risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (França, 2010; Smolarek e colaboradores, 2018), entretanto estes

resultados não são unanimidade (Valadares e colaboradores, 2015).

Todavia, nossos resultados apresentam uma tendência. Tendo em vista as prevalências de um adequado estado nutricional avaliados a través dos IMC, da RCQ e da RCE podemos considerar que os universitários em geral apresentam um adequado estado nutricional e com um baixo risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Apesar dos diferentes contextos em que os universitários estão inseridos (região do país, questões sociais, alimentação, NAF, sono, tempo para a prática de AF) e das diferentes avaliações utilizadas nos estudos, um aspecto é consenso entre todos os estudos da literatura: a identificação precoce (França, 2010; Smolarek e colaboradores, 2018; Sousa, Souza e Ribeiro, 2018).

Ao avaliar, identificar e compreender como está a população - de adultos jovens universitários - estamos assumindo um papel fundamental na relação pesquisa-prática, onde o diagnóstico precoce pode alertar esta população e talvez, alterar comportamentos não saudáveis para o futuro.

Consideramos que nossos achados podem nortear e alertar todo o ambiente universitário, especialmente da Educação Física, para além de um estilo de vida ativo, no sentido de uma relação saudável e consciente sobre a imagem corporal. Além disso, utilizamos questionários devidamente validados para a população brasileira, o que proporciona robustez aos nossos resultados. Entretanto, nosso estudo possui limitações.

A falta de mais medidas de avaliação que agreguem diferentes fatores que estão presentes na vida dos universitários, como estilo de vida, consumo alimentar, uso de drogas, entre outros, por exemplo, poderia potencializar uma discussão mais abrangente.

Outra limitação refere-se ao preenchimento do IPAQ. Por ser um instrumento recordatório, há um risco de esquecimento dos participantes, além de dificuldade para quantificar e diferenciar as intensidades das atividades físicas e de lazer.

CONCLUSÃO

Os universitários apresentaram um elevado nível de atividade física, embora 39% tenham sido classificados com excesso de peso de acordo com o IMC, com os valores

RCQ e RCE a prevalência de universitários classificados com risco foi menor, entre 17,5 e 22,3%.

Há um elevado número de universitários insatisfeitos com a imagem corporal, principalmente entre as mulheres. Em geral, os estudantes não se percebem como realmente são, com a escala de silhuetas.

Os homens se perceberam menores e as mulheres se perceberam maiores. Portanto, podemos concluir que os universitários de Educação Física apresentam um elevado nível de insatisfação corporal.

Ações de conscientização sobre uma autoavaliação correta da imagem corporal pode ser importante para a formação destes futuros profissionais, além disso, um aconselhamento sobre como lidar com as pressões da sociedade sobre sua imagem corporal pode trazer benefícios para os universitários de Educação Física.

REFERÊNCIAS

- 1-Albuquerque, D.G.; Santos, A.T.; Uchoa, F.N.M.; Lima Rocha, M.T.; Costa Daniele, T. M. Percepção da qualidade de vida e níveis de atividade física em acadêmicos de Educação Física de uma instituição privada na cidade de Fortaleza. *Cinergis*. Vol. 16. Núm. 2. 2015.
- 2-Ashwell, M.; Hsieh, S.D. Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. Vol. 56. Núm. 5. p. 303-307. 2005.
- 3-Baceviciene, M.; Jankauskiene, R.; Balciuniene, V. The role of body image, disordered eating and lifestyle on the quality of life in Lithuanian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17. Núm. 5. p. 1593. 2020.
- 4-Bosi, M.L.M.; Luiz, R.R.; Uchimura, K.Y.; Oliveira, F.P.D. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 57. p. 28- 33. 2008.
- 5-Bray, G.A.; Gray, D.S. Obesity. Part I: Pathogenesis. *West Journal Medicine*. Vol.149. Núm. 4. p. 429-41. 1998.

- 6-Bu, S.Y. Transitional changes in energy intake, skeletal muscle content and nutritional behavior in college students during course-work based nutrition education. *Clinical Nutrition Research*. Vol. 2. Núm. 2. p. 125-134. 2013.
- 7-Colares, V.; Franca, C.; Gonzales, E. Condutas de saúde entre universitários: diferenças entre gêneros. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 25. Núm. 3. p. 521-528. 2009.
- 8-Conti, M.A.; Frutuoso, M.F.P.; Gambardella, A. M. D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição*. Vol. 18. Núm. 4. p. 491-497. 2005.
- 9-Dennis, E.A.; Potter, K.L.; Estabrooks, P.A.; Davy, B.M. Weight gain prevention for college freshmen: comparing two social cognitive theory-based interventions with and without explicit self-regulation training. *Journal of Obesity*. Vol. 2012. p. 1-10. 2010.
- 10-Durán-Agüero S.; Beyzaga-Medel C.; Miranda-Durán M. Comparación en autopercepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios evaluados según Índice de Masa Corporal y porcentaje de grasa. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. Vol. 20. Núm. 3. p. 180-189. 2016.
- 11-Duarte Junior, M.A.; Voser, R.C.; Hernández, J.A.E.; Silva Goulart, C.K.L.A insatisfação corporal na infância e no início da adolescência. *Pensar a Prática*. Vol. 21. Núm. 1. 2018.
- 12-Fortes, L.S.; Amaral, A.C.S.; Sousa Almeida, S.; Ferreira, M.E.C. Internalização do ideal de magreza e insatisfação com a imagem corporal em meninas adolescentes. *Psico*. Vol. 44. p. 432-438. 2013.
- 13-França, G.Q.F. Fatores de risco cardiovascular em adultos jovens universitários. TCC. Universidade Federal de Pernambuco, Curso de Graduação em Nutrição. UFPE. Vitória de Santo Antão. 2010.
- 14-Graup, S.; Pereira, E.F.; Silva Lopes, A.; Araujo, V.C.; Legnani, R.F.S.; Borgatto, A.F. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*. Vol. 22. Núm. 2. 2008.
- 15-IBM Corp. Released 2011. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- 16-Kakeshita, I.S.; Silva, A.I.P.; Zanatta, D.P.; Almeida, S.S. Construção e fidedignidade testem-reteste de escalas KERR de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 25. p. 263-270. 2009.
- 17-Kakeshita, I.S.; Almeida, S.S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 40. Núm. 3. p. 497-504. 2006.
- 18-Lee, K.; Lee, S.; Kim, Y.J.; Kim, Y.J. Waist circumference, dual-energy X-ray absorptiometrically measured abdominal adiposity, and computed tomographically derived intra-abdominal fat área on detecting metabolic risk factors in obese women. *Nutrition*. Vol. 24. Núm. 7-8. p. 625-631. 2008.
- 19-Markey, C.N.; Markey, P.M. Relations between body image and dieting behaviors: an examination of gender differences. *Sex Roles*. Vol. 53. Núm. 7/8. p.519-530. 2005.
- 20-Matsudo, S.; Araújo, T.; Matsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Braggion, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*. Vol.10. p.5-18. 2001.
- 21-Melo, A.B.; Carvalho, E. M.; Sá, F.G.D.S.D.; Cordeiro, J.P.; Leopoldo, A.S.; Lima-Leopoldo, A.P. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do Espírito Santo. *Journal of Physical Education*. Vol. 27. p. 1-12. 2016.
- 22-Mielke, G.I.; Ramis, T.R.; Habeyche, E.C.; Oliz, M.M.; Tessmer, M.G.S.; Azevedo, M.R.; Hallal, P.C. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 15. Núm. 1. p. 57-64. 2010.
- 23-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. PeNSE - Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2015. Rio de Janeiro. IBGE. 2016.

24-Pereira, E.F.; Graup, S.; Lopes, A.D.S.; Borgatto, A.F.; Daronco, L.S.E. Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Vol. 9. Núm. 3. p. 253-262. 2009.

25-Pires, V.N.L. Associação entre a satisfação corporal e a atividade física em universitários. Tese de Doutorado em Epidemiologia em Saúde Pública. Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca. Rio de Janeiro. 2017.

26-Pitanga, F.J.G.; Lessa, I. Razão cintura-estatura como discriminador do risco coronariano de adultos. *Revista da Associação Médica Brasileira*. Vol. 52. Núm. 3. p. 157-161. 2006.

27-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. Núm. 2. p. 285-292. 2010.

28-Resende, M.D.A.; Resende, R.B.V.; Tavares, R.D.S.; Santos, C.R.R.; Barreto-Filho, J.A.S. Comparative study of the pro-atherosclerotic profile of students of medicine and physical education. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*. Vol. 95. p. 21-29. 2010.

29-Secchi, K.; Camargo, B.V.; Bertoldo, R.B. Percepção da imagem corporal e representações sociais do corpo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 25. Núm. 2. p. 229-236. 2009.

30-Silva, T.R.; Saenger, G.; Pereira, E. F. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz*. Vol.17. Núm.4. p.630-639. 2011.

31-Silva, G.D.S.F.D.; Bergamaschine, R.; Rosa, M.; Melo, C.; Miranda, R.; Bara Filho, M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 13. Núm. 1. 2007.

32-Smolarek, A.D.C.; Mascarenhas, L.P.G.; Souza Junior, T.P.; Oliveira, C.D.S.; Boguszowski, M.C.; Laat, E.F.; Campos, W. Relation of anthropometric indicators with insulin

resistance and beta cells function in puberty adolescents. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 12. Núm. 74. p. 804-812. 2018.

33-Sousa, D.S.; Souza, A.E.S.; Ribeiro, K.A.S. Avaliação do risco coronariano de acordo com a relação cintura-quadril em universitários. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. Vol. 17. Núm. 1. p. 27-33. 2018.

34-Lima, G.O.; Mendes, B.M.; Klein, S.K.; Formentin, C.M.; Garlipp, D. C. Nível de atividade física e risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em acadêmicos do curso de educação física. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol.11. Núm. 68. p. 542-549. 2017.

35-Valadares, A.S.; Santos, C.A.; Rovella, C.; Silva, A.R.; Sena, J.N.; Santos, E.O.; Oliveira, N.M.; Cordeiro, T.C.; Teixeira, C.V.L.S. Relação cintura-estatura de universitários de uma faculdade particular do município de praia. *Revista Eletrônica Acadêmica Interinstitucional*. Vol. 8. Núm. 18. 2015.

E-mail do sautores:

alexandre_hein@hotmail.com

miguel.nutricao@hotmail.com

giovani.cunha@ufrgs.br

rogerio.voser@ufrgs.br

Autor de correspondência:

Rogério da Cunha Voser.

rogerio.voser@ufrgs.br

R. Felizardo, 750.

Jardim Botânico, Porto Alegre-RS, Brasil.

CEP: 90690-200.

Recebido para publicação em 04/08/2022

Aceito em 03/09/2022