

Volumen 3 - Número 5 - Septiembre/Octubre 2017



REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

orandum est ut sit mens sana in corpore sano

221 B

WEB SCIENCES



UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS

SEDE SANTIAGO

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Asesorías 221 B, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Mg. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Aysel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

England Futsal National Team, Reino Unido

The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc
INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez
Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa
Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo
Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira
Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač
University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic
Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero
Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe
Universidad de Oriente, Cuba
Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous
Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro
*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk
Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero
Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado
Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio
Universidad Católica de Brasilia, Brasil
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro
Universidad de Oriente, Cuba
Director Revista Arrancada

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
221 B Web Sciences

Representante Legal
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial
Santiago – Chile



221 B
WEB SCIENCES



Indización

Revista ODEP, indizada en:



MIAR 2015
Live



**PERCEPÇÃO CORPORAL E COMPROMISSO COM EXERCÍCIO FÍSICO
EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERCEPCIÓN CORPORAL Y COMPROMISO CON EL EJERCICIO FÍSICO
EN ACADÉMICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Lic. Romário Pinheiro Lustosa

Universidade Estadual do Ceará, Brasil
romario-lustosa@hotmail.com

Lic. Luiz Beneval de Almeida Filho

Faculdade da Grande Fortaleza, Brasil
benevalmeida@hotmail.com

Lic. Joaquim Huaina Cintra Andrade

Universidade Estadual do Ceará, Brasil
joaquimcintra@hotmail.com

Lic. Ariane Teixeiras dos Santos

Universidade Federal do Piauí, Brasil
ariane_teixeira@ymail.com

Mg. Francisco Nataniel Macedo Uchoa

Universidade Trás do Montes e Alto Douro, Portugal
nataniel4@hotmail.com

Fecha de Recepción: 15 de agosto de 2017 – **Fecha de Aceptación:** 30 de agosto de 2017

Resumo

O objetivo deste estudo é analisar a satisfação corporal de acadêmicos de Educação Física e nível de compromisso ao exercício físico de acadêmicos de Educação Física. A metodologia utilizada foi uma pesquisa de campo de natureza qualitativa e transversal realizada com 90 acadêmicos do curso de educação física de uma faculdade particular com idades entre 20 e 53 anos, todos praticantes de esportes, através da aplicação de um protocolo de avaliação composto por dois instrumentos: Body Shape Questionnaire – BSQ e Commitment Exercise Scale ou Escala de Compromisso ao Exercício Físico – ECE. Dentre os 90 participantes, 81 indivíduos fizeram até 110 pontos no BSQ, o que significa ausência de distorção de imagem, 5 fizeram entre 110 e 138 pontos, apresentando leve distorção de imagem, 4 fizeram entre 138 e 167 pontos, o que representa moderada distorção e nenhum fez mais de 167 pontos, o que significaria grave distorção de imagem. Já de acordo com o ECE, apenas 7 participantes apresentaram pontuação compatível com a obsessão por exercícios. No mais, os participantes apresentaram níveis adequados de compromisso com o exercício físico. Diante dos resultados obtidos é possível afirmar que a percepção corporal dos estudantes mostrou-se em sua maioria de forma positiva e a frequência, ou o ritmo de seu treinamento estiveram adequados em conformidade com sua satisfação corporal.

Palavras-Chaves

Satisfação corporal – Exercício físico – Educação física

Abstract

The objective of this study is to analyze the physical satisfaction of Physical Education academics of commitment to the physical exercise of Physical Education academics. A methodology used for a field research of a qualitative and transversal nature carried out with 90 academics of the physical education course of a college specialties in 20 and 53 years, all practicing sports, through the application of an evaluation protocol composed of two Instrument: Body Shape Questionnaire - BSQ and Competency Exercise Scale - ECE. Among the 90 participants, 81 user name, up to 10 points without BSQ, which means absence of image distortion, 5 are between 110 and 138 points, presenting slight image distortion, 4 expletives between 138 and 167 points, which represent Moderate distortion and no more than 167 points, which would mean severe image distortion. Already according to ECE, only 7 participants presented scores compatible with an obsession for exercises. No more, the participants presented adequate levels of commitment to physical exercise. Given the results obtained, it is possible that the students' perceptions of the body are mostly positive, and the frequency or their training pace is adequate according to their corporal satisfaction.

Keywords

Body satisfaction – Physical exercise – Physical education

Introdução

A percepção ou imagem corporal é um fenômeno de natureza multidimensional em que se destacam a dimensão perceptiva (relativa à avaliação do tamanho e das formas do corpo) e a atitudinal (estimulada pelas crenças e comportamentos relacionados ao corpo)¹. A formação da imagem corporal pode ser influenciada por diversos fatores: sexo, idade, meios de comunicação, crenças, atitudes e valores culturais². De acordo com Tavares et al.³, as pesquisas acerca da percepção ou imagem corporal principiaram no início do século XX, após a descoberta de que uma lesão poderia acarretar distúrbios sobre a percepção do indivíduo a respeito do seu próprio corpo. Com o passar do tempo o conceito de imagem corporal se modificou, bem como as formas de investigação.

A insatisfação com a percepção corporal pode levar o indivíduo à adotar estratégias visando alcançar o corpo almejado, mesmo à custa de práticas pouco saudáveis como dietas rigorosas, cirurgias plásticas supérfluas, abuso de atividades físicas ou utilização de anabolizantes⁴. A imagem corporal pode ser influenciada por fatores históricos (eventos passados que influenciam como o indivíduo age em relação ao próprio corpo), de desenvolvimento (relacionados à personalidade) e de fatores ditos proximais (situações do cotidiano que funcionam como predecessoras ou mantenedoras das influências sobre a Imagem Corporal), entre eles o “coping”, conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas pelo indivíduo pra se adaptar a situações adversas⁴.

Esta excessiva preocupação em obter o “corpo perfeito” a qualquer custo e que acaba por distorcer a construção da imagem corporal foi denominada dismorfia, uma nova síndrome intimamente associada com o culto ao corpo e a competitividade da sociedade moderna. A dismorfia muscular é tida como uma preocupação excessiva do indivíduo em não ser suficientemente musculoso e forte. Essa preocupação faz com que a pessoa tenha uma limitação em suas atividades diárias, dedicando diversas horas do seu dia à prática de exercícios físicos com o objetivo de provocar hipertrofia muscular⁵.

Diante disso, o objetivo do presente estudo será avaliar a satisfação corporal e nível de compromisso ao exercício físico de acadêmicos de Educação Física.

¹ R. M. Gardner y D. L. Brown, Comparison of video distortion and figural drawing scale for measuring and predicting body image dissatisfaction and distortion. *Personality and Individual Differences* (2010) 49.

² K. Volkwein y J. T. Mcconatha, Cultural contours of the body – The impact of age and fitness. In: Lidor R, Bar-Eli M, editors. *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice* (Tel-Aviv: ISSP, 1997), 744-6.

³ M. C. G. C. F. Tavares; A. N. N. B. Campana; R. F. T. Filho y M. B. Campana, Avaliação Perceptiva da Imagem Corporal: História, recomendação e perspectivas para o Brasil. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 15, n. 3, (2010) 509-518, jul./set.

⁴ A. C. S. Amaral, Imagem Corporal de adolescentes: descrição e intervenção preventiva em âmbito escolar. Tese de Doutorado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Instituto de Ciências Humanas. Universidade Federal de Juiz de Fora. 2015 y T. F. Cash, Cognitive-Behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Org.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (New York: Elsevier, 2012), 334-342.

⁵ C. G. Mota y E. F. Aguiar, Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde* (2011); ano 9, nº 27.

Metodologia

Esta pesquisa é de natureza descritiva, quantitativa e transversal do tipo estudo de campo. A amostra foi composta por 90 estudantes do curso de educação física de uma faculdade particular, com idades entre 20 e 53 anos, todos praticantes de esportes. O critério de seleção foi estarem regularmente matriculados no curso e o critério de exclusão a ausência em mais de 20% das aulas.

A pesquisa foi desenvolvida em conformidade com as normas expressas na Resolução 466/12, que trata de pesquisas envolvendo seres humanos. Foi assegurada a confidencialidade dos dados e das informações obtidas e a pesquisa não ofereceu nenhum dano ou desconforto aos participantes. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O tratamento estatístico dos dados e informações obtidas foi realizado utilizando-se o software Excel.

Instrumentos utilizados

BSQ - Body Shape Questionnaire

O Body Shape Questionnaire - BSQ é um questionário constituído por 34 (trinta e quatro) perguntas, em escala Likert de pontos, que varia de um (representando nunca) a seis (representando sempre), criado por Cooper et al.⁶ visando mensurar a preocupação com peso e a forma do corpo a fim de permitir uma avaliação da insatisfação corporal. A pontuação do BSQ varia de 34 a 204. Quanto maior a pontuação, maior a insatisfação com o próprio corpo. Obtendo-se resultado menor ou igual a 110 pontos, considera-se um padrão de normalidade e ausência de distorção da imagem corporal. Resultado entre 111 e 138 pontos é classificado como leve distorção da imagem corporal; entre 139 e 167 é classificado como moderada distorção da imagem corporal; e acima de 167 pontos a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal.

ECE - Escala de Compromisso ao Exercício Físico

O Commitment Exercise Scale ou Escala de Compromisso ao Exercício Físico – ECE tem como objetivo avaliar o comportamento em relação ao exercício físico. Trata-se de oito perguntas que buscam medir o grau de compromisso do entrevistado com a prática de exercícios físicos. Cada pergunta é dotada de uma linha de 15,5 cm com uma opção de resposta no início e outra no fim. Deve-se marcar, ao longo da linha, uma posição, a qual corresponde à pontuação de cada pergunta. O resultado é a média do somatório de todas as perguntas. Respostas próximas do “sempre” indicam atitudes negativas quanto ao exercício⁷.

⁶ P. J. Cooper; M. J. Taylor; Z. Cooper y C. G. Fairburn, The development and validation of the body shape questionnaire. *Int J Eat Disord.* 6(4) (1987):485-94.

⁷ C. Davis; H. Brewer y D. Ratusny, Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of Behavioral Medicine*, 16 (1993) 611-628.

Resultados e discussão

Os resultados obtidos a partir da aplicação dos questionários foram analisados em função do sexo, faixa etária, uso de anabolizantes ou suplementos, prática de exercício físico e de instrumentos para mensurar a insatisfação com a percepção corporal. Do total de participantes, 90% são do sexo masculino e apenas 10% do feminino. A grande discrepância entre os gêneros pode ser explicada pela recusa da maioria das mulheres convidadas em participar da pesquisa. Não significa, de modo algum, que os homens apresentem maior insatisfação corporal que as mulheres.

Quanto à faixa etária, dentre os respondentes, 34 (37% do total) tem até 25 anos de idade; 19 (21% do total) tem até 30 anos de idade; 22 (25% do total) tem até 35 anos de idade e 15 (17%) tem 36 anos ou mais. O fato da maioria dos participantes serem bem jovens é facilmente explicado por tratarem-se de estudantes universitários, categoria em que predominam os jovens recém-saídos do ensino médio. Quanto ao questionário BSQ, 81 indivíduos fizeram até 110 pontos, indicando ausência de distorção de imagem. Este elevado número é facilmente explicado por se tratarem de jovens acadêmicos de um curso diretamente relacionado com o cuidado corporal, o que sugere que estes participantes sabem como manter uma boa forma física. Apenas 5 fizeram entre 111 e 138 pontos, apresentando leve distorção de imagem e somente 4 fizeram entre 139 e 167 pontos, o que representa moderada distorção, necessitando de acompanhamento profissional para prevenir uma evolução negativa.

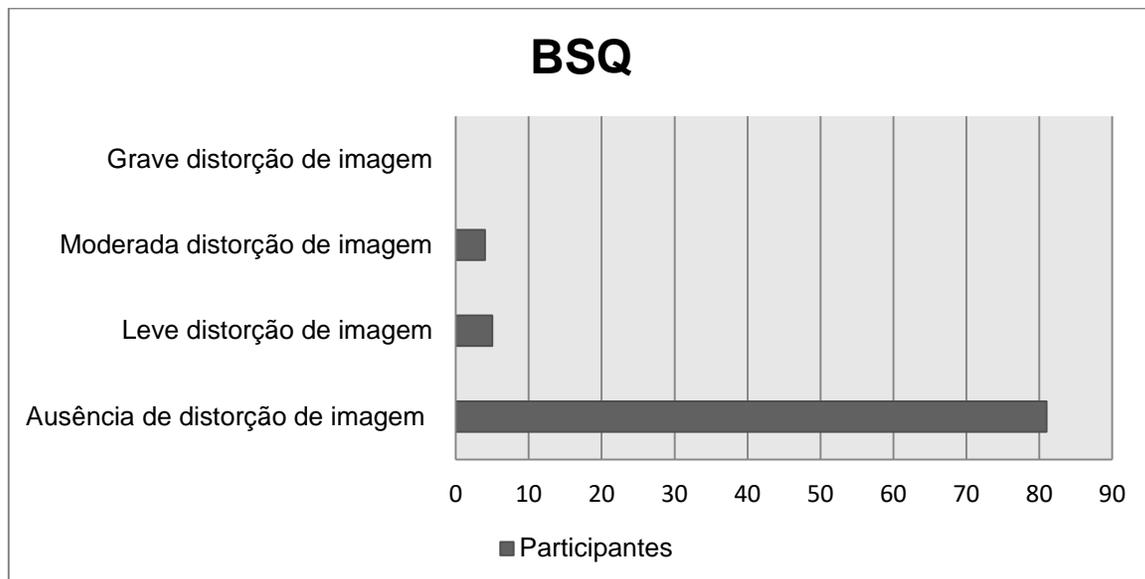


Gráfico 1
Body Shape Questionnaire
Fonte: dados da pesquisa

Estes resultados contrariam-se aos obtidos por Bosi et al.⁸, que em um estudo, também com acadêmicos de educação física, revelou que a maioria dos participantes, apesar de apresentar uma média geral de IMC adequada, estava insatisfeita com sua

⁸ Bosi, M. L. M.; Luiz, R. R.; Uchimura, K. Y.; Oliveira, F. P. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, n. 57, n. 1 (2008) 28-33.

imagem corporal. Entretanto, são corroborados por Fortes et al.⁹, cujo estudo constatou que, em relação às classificações do BSQ, quase todos os atletas das modalidades estudadas (natação e futsal) não apresentaram insatisfação corporal, sendo que somente 2 sujeitos da modalidade natação foram classificados com moderada insatisfação. Todos os entrevistados declararam praticar exercícios físicos. Alguns participantes declararam praticar mais de um esporte. Este é um dado positivo. Indica que a nova geração está se movimentando, abandonando o sedentarismo e praticando diferentes modalidades esportivas. A prática de esportes traz inúmeros benefícios ao organismo e, portanto, é extremamente recomendável.

Assunção et al.¹⁰, fixou em 77,5 a nota de corte de ECE para delinear a fronteira do excesso de exercício físico. A ECE geralmente é utilizado para dividir os participantes em praticantes excessivos e não excessivos, em conjunto com outros instrumentos. A média encontrada na ECE nos indivíduos participantes foi de 62,2 pontos, um valor bastante satisfatório, o que demonstra que os participantes, de modo geral, não podem ser considerados praticantes de exercício em excesso. Apenas 7 (8%) dos participantes apresentaram pontuação compatível com a obsessão por exercícios, entrando na escala patológica, em que o praticante continua a se exercitar mesmo diante de alguma adversidade⁸.

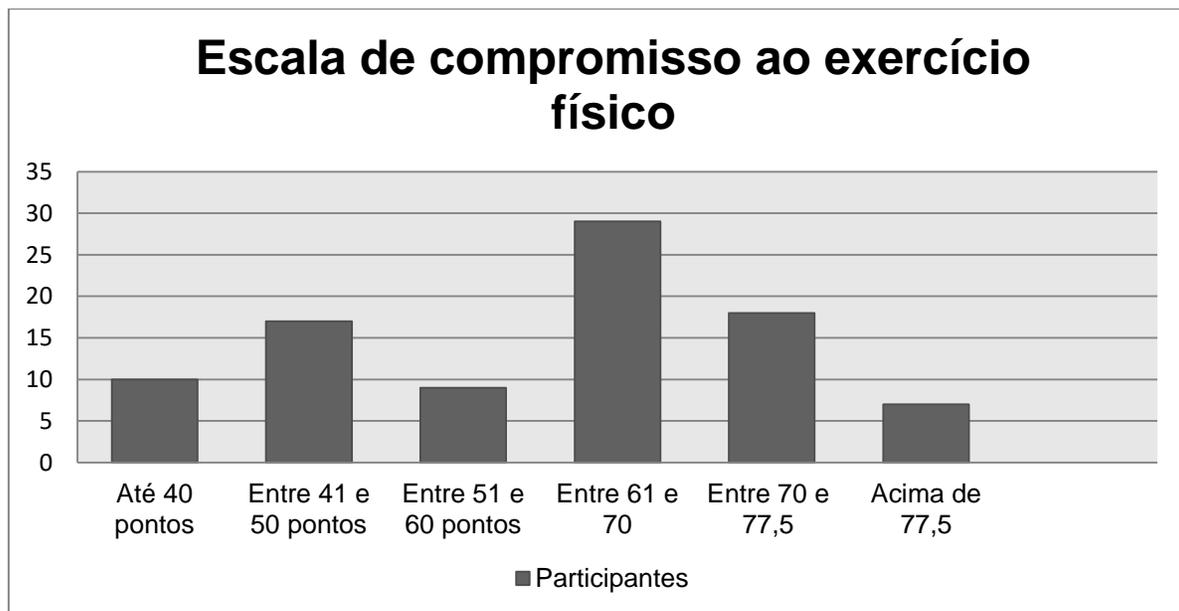


Gráfico 2
Escala de compromisso ao exercício físico
Fonte: dados da pesquisa

Estes resultados divergem dos apresentados por Fortes et al. (2012)¹⁰, em que 7 nadadores (22% do total) e 9 jogadores de futsal (35% do total) apresentaram classificação negativa, demonstrando interferência da prática de treinamento esportivo

⁹ L. S. Fortes; V. P. N. Miranda; A. C. S. Amaral y M. E. C. Ferreira, Insatisfação corporal, grau de comprometimento psicológico com o exercício e variáveis antropométricas de atletas adolescentes. Revista Pensar a Prática, Goiânia, v. 15, n. 2, (2012), 272, abr./jun.

¹⁰ S. S. M. Assunção, Dismorfia muscular. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, dez. v. 3, n. 24 (2002) 81-84.

nas relações sociais e familiares. No presente estudo observou-se que a maior grande parte dos acadêmicos de Educação Física que participaram da pesquisa não apresentou insatisfação corporal, o que indica que estes indivíduos estão menos sujeitos ao desenvolvimento transtornos psicopatológicos, pois, de acordo com Vieira et al.¹¹, a insatisfação corporal é o principal catalisador de síndromes psicológicas em jovens atletas. Provavelmente o treinamento físico influenciou de forma positiva quanto à percepção corporal destes estudantes e sua satisfação com o próprio corpo.

Conclusão

Após a realização deste estudo foi possível comprovar que somente uma pequena parcela dos acadêmicos de Educação Física apresentam grande insatisfação com a imagem corporal e que, exceto por uma pequena minoria da amostra, não é possível afirmar que a percepção corporal dos estudantes influencie a frequência ou o ritmo de seu treinamento.

É importante ressaltar, contudo, que a maioria dos avaliados apresentaram-se satisfeitos com sua imagem corporal atual e não demonstraram obsessão exagerada por praticar exercícios físicos, de modo que não prejudicasse sua saúde com tais práticas excessivas.

Referências

Amaral, A. C. S. Imagem Corporal de adolescentes: descrição e intervenção preventiva em âmbito escolar. Tese de Doutorado - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Instituto de Ciências Humanas. Universidade Federal de Juiz de Fora. 2015.

Assunção, S. S. M. Dismorfia muscular. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, dez. v. 3, n. 24 (2002) 81-84.

Bosi, M. L. M.; Luiz, R. R.; Uchimura, K. Y.; Oliveira, F. P. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de educação física. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Rio de Janeiro, n. 57, n. 1 (2008) 28-33.

Cash, T. F. Cognitive-Behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Org.), Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. New York: Elsevier. (2012), 334-342.

Cooper, P. J.; Taylor, M. J.; Cooper, Z.; Fairburn, C. G. The development and validation of the body shape questionnaire. Int J Eat Disord. 6(4) (1987):485-94.

Davis, C., Brewer, H.; Ratusny, D. Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. Journal of Behavioral Medicine, 16 (1993) 611-628.

¹¹ J. L. L. Vieira; L. P. Oliveira; L. F. Vieira; J. R. N. Vissoci; E. F. Hoshino y S. L. Fernandes, Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da autoimagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná. Revista da Educação Física: UEM, v. 17, n. 2 (2006) 177-184.

Fortes, L. S.; Miranda, V. P. N.; Amaral, A. C. S.; Ferreira, M. E. C. Insatisfação corporal, grau de comprometimento psicológico com o exercício e variáveis antropométricas de atletas adolescentes. Revista Pensar a Prática, Goiânia, v. 15, n. 2, (2012) 272, abr./jun.

Gardner, R. M.; Brown, D. L. Comparison of video distortion and figural drawing scale for measuring and predicting body image dissatisfaction and distortion. Personality and Individual Differences, (2010), 49.

Mota, C. G.; Aguiar, E. F. Dismorfia muscular: uma nova síndrome em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. (2011), ano 9, nº 27.

Tavares, M. C. G. C. F.; Campana, A. N. N. B.; Filho, R. F. T.; Campana, M. B. Avaliação Perceptiva da Imagem Corporal: História, recomendação e perspectivas para o Brasil. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 15, n. 3 (2010) 509-518, jul./set.

Vieira, J. L. L.; Oliveira, L. P.; Vieira, L. F.; Vissoci, J. R. N.; Hoshino, E. F.; Fernandes, S. L. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da autoimagem corporal em atletas de judô do estado do Paraná. Revista da Educação Física: UEM, v. 17, n. 2, (2006) 177-184.

Volkwein, K.; Mcconatha, J. T. Cultural contours of the body – The impact of age and fitness. In: Lidor R, Bar-Eli M, editors. Innovations in sport psychology: Linking theory and practice. Tel-Aviv: ISSP. (1997), 744-6.

Para Citar este Artículo:

Lustosa, Romário Pinheiro; Filho, Luiz Beneval de Almeida; Andrade, Joaquim Huaina Cintra; Santos, Ariane Teixeira dos y Uchoa, Francisco Nataniel Macedo. Percepção corporal e compromisso com exercício físico em acadêmicos de educação física. Rev. ODEP. Vol. 3. Num. 5. Septiembre-October (2017), ISSN 0719-5729, pp. 07-14.

221 B
WEB SCIENCES

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.