IMAGEM CORPORAL E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO¹

Eronide dos Santos Leite (UNIFSA)²

Ireno Gomes da Silva Junior (UNIFSA)³

Gláucia Gomes da Silveira Costa (UNIFSA)⁴

Alyson George Viana Pinto (UNIFSA)⁵

Johevanna Marbra Felipe do Nascimento (UNIFSA)⁶

Márcia Cristiane Araújo (UNIFSA)⁷

RESUMO

A atividade física é um dos principais recursos para a busca de uma imagem corporal satisfatória. Neste sentido, nas últimas décadas, pesquisas tentam confirmar a ideia de que a prática regular de atividade física está associada à melhora da imagem corporal. **Objetivo:** Investigar a insatisfação de imagem corporal e os níveis de atividade física em Professores Educação Física da rede municipal do ensino fundamental I e II. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa, de delineamento transversal e visa investigar a insatisfação de imagem corporal e níveis de atividade física em Professores de Educação Física da rede municipal no ensino fundamental I e II de Teresina - PI. Para participar do estudo todos os voluntários assinaram espontaneamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram selecionados 41 professores sendo 20 do sexo masculino e 21 do sexo feminino para a aplicação dos questionários. Os professores foram entrevistados nas próprias escolas, distribuídas em fundamental I e II, das quais foram selecionadas por conveniência. Para verificação da imagem corporal foi utilizada uma Escala de Silhuetas Feminina (que foi respondida somente pelos indivíduos do sexo feminino) proposta por KANNO, PATRÍCIA S. (2009) e uma Escala de Silhueta Masculina (que foi respondida somente pelos indivíduos do sexo masculino) proposta por SOUSA, LEYLA R. DE M. (2011). Foi utilizado o programa Microsoft Office Excel para tabulação dos dados. Foram empregados procedimentos estatísticos descritivos expressos por frequência relativa e absoluta. Neste estudo os dados foram apresentados em gráfico e tabelas. **Resultados:** De acordo com os resultados obtidos, pode-se observar que os professores de Educação Física (80%) do sexo masculino, encontram-se em vantagem quanto ao nível de atividade física em relação as professoras (71%). Quanto à imagem corporal avaliada pelas mulheres, a tabela 1 mostra que 57,1% (n=12) delas se consideram com sobrepeso e obesas, que 38,1% (n=08) se avaliaram como eutróficas e que apenas 4,8% (n=01) se considerou muito musculosa. Questionados sobre a aparência desejada, 45,0% (n=09) dos docentes do sexo masculino marcaram as imagens que correspondem a eutrofia e 55,0% (n=11) gostariam de estar muito musculosos. **Conclusão:** A maior parte das professoras (57,1%) se auto-avaliaram com sobrepeso e obesas, em contrapartida, 55,0% dos professores do sexo masculino se consideram eutróficos. Entretanto, a maioria dos professores de educação física, de ambos os sexos, está insatisfeita com sua imagem corporal.

Palavras-Chave: Imagem corporal. Professores. Atividade Física

¹ Trabalho apresentado no Congresso Brasileiro Ciência e Sociedade (CBCS 2019), promovido pelo Centro Universitário Santo Agostinho, de 03 a 05 de outubro de 2019, em Teresina-PI.

² Especialista em Fisiologia do exercício pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, E-mail: niellyleite@hotmail.com

³ Mestre em Dança pela Universidade Federal da Bahia – UFBA, E-mail: irenogomes@hotmail.com

⁴ Especialista em Fisiologia do exercício pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, E-mail: glauciabell@hotmail.com

⁵ Acadêmico em Educação Física pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA

⁶ Acadêmica em Educação Física pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA

⁷ Mestre em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília, UCB/DF, E-mail: marciacris.pi@gmail.com

INTRODUÇÃO

A terminologia Imagem Corporal começou a ser utilizada no século XVI, na França, com o médico e cirurgião Ambrois e Paré, que percebeu a existência do membro fantasma, caracterizando-se por ser considerado a alucinação de que um membro ausente estaria presente (BARROS, 2005).

De acordo com Coelho e Fagundes (2007) a imagem corporal é definida como uma construção multidimensional através da qual são expostas as representações internas da estrutura corporal e da aparência física em relação a nós mesmos e aos outros.

Outra definição é dada por Hart (2003), que descreve a imagem corporal como um constructo psicológico e relata que seu desenvolvimento está relacionado com os pensamentos, sentimentos e percepções que as pessoas possuem sobre sua aparência geral, das partes do corpo e estruturas, além das funções fisiológicas; no entanto, essas percepções podem ou não corresponder à realidade.

Nos dias atuais a insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato este que tem determinado uma compulsão a buscar a anatomia ideal, influenciando homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e, conseqüentemente, insatisfações com a imagem corporal, provocando assim a busca incessante pela melhor aparência física (DAMASCENO, 2006).

A atividade física é um dos principais recursos para a busca de uma imagem corporal satisfatória. Neste sentido, nas últimas décadas, pesquisas tentam confirmar a ideia de que a prática regular de atividade física está associada à melhora da imagem corporal. Alguns autores afirmam que os efeitos de um programa de exercício sobre a composição corporal geralmente interferem em mudanças modestas, em cerca de menos 10% de variação nos escores de imagem corporal (MARTIN E LICHTENBERGER, 2002).

Deste modo Almeida et al., 2005 enfatiza que a discrepância tem sido frequentemente associada aos aspectos de insatisfação corporal, percepção e ao desejo relativo a padrões antropométricos ideais, impostos pela sociedade contemporânea.

A literatura tem demonstrado que intervenções para o combate à insatisfação com a imagem corporal devem ser pautadas na adoção de prática regular de atividade física associada com a estética corporal, podendo interferir em uma melhor percepção da autoestima, refletindo em uma maior satisfação com o corpo (VIEIRA; DANTAS; LACERDA, 2005).

Partindo do viés que o professor de Educação Física atua diretamente com o corpo em movimento e conscientização da importância da atividade física, o modo como o mesmo lida com a promoção da sua própria qualidade de vida, é um aspecto importante a se pensar. (CLAUMANN, 2019). Portanto, vale destacar a importância da autopercepção corporal, que não precisa estar relacionada a modelos padronizados de corpos ideais.

Tendo em vista os aspectos citados anteriormente, esta pesquisa tem por objetivo investigar a insatisfação de imagem corporal e os níveis de atividade física em Professores Educação Física da rede municipal do ensino fundamental I e II.

METODOLOGIA (ou MATERIAL E MÉTODOS)

Trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa, de delineamento transversal. Esta pesquisa recebeu parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Santo Agostinho/FSA, protocolo 45292715.2.0000.5602. Para participar do estudo todos os voluntários assinaram espontaneamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo todas as informações sobre os procedimentos aos quais seriam submetidos e foi solicitada a autorização para a utilização dos seus resultados em publicações, sendo garantido o total anonimato, atendendo as normas éticas da Resolução CNS nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa, envolvendo seres humanos.

Os professores avaliados para a pesquisa foram selecionados em diferentes escolas da rede municipal do ensino fundamental I e II da cidade de Teresina, capital do estado do Piauí, por conveniência. Os questionários foram aplicados nas próprias escolas onde a pesquisa foi realizada. Foram selecionados 41 professores sendo 20 do sexo masculino e 21 do sexo feminino para a aplicação dos questionários. Os professores foram entrevistados nas próprias escolas, distribuídas em fundamental I e II, da Secretaria Municipal de Educação e Cultura – SEMEC, na cidade de Teresina (PI).

Como critérios de inclusão foram selecionados os Professores Educação Física efetivos da rede municipal de ensino, que ministram aulas no ensino fundamental I e II e que aceitaram participar voluntariamente do estudo. Como critérios de exclusão foram levados em consideração Professores de Educação Física seletistas, que estivessem afastados de suas atividades laborais, que ministrassem aulas no ensino infantil e que não aceitassem participar da pesquisa.

Os Professores de Educação Física responderam dois instrumentos: o Questionário IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) e a Escala de Silhuetas, específicas para homens e mulheres. O questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ- versão curta) - para avaliar o nível de atividade física foi utilizado a versão curta em português do IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*), desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde. O IPAQ-versão curta é composto por oito questões referentes à prática de esportes e de lazer, atividades domésticas, ocupacionais e a forma de deslocamento ativo (caminhar ou pedalar) para a escola ou trabalho. O voluntário recebeu o questionário com instruções e recomendações para o seu preenchimento; não foi estabelecido limite de tempo para o seu preenchimento e as eventuais dúvidas foram prontamente esclarecidas pelos profissionais responsáveis pela coleta dos dados.

Para verificação da imagem corporal foi utilizada uma Escala de Silhuetas Feminina (que foi respondida somente pelos indivíduos do sexo feminino) proposta por KANNO, PATRÍCIA S. (2009) e uma Escala de Silhueta Masculina (que foi respondida somente pelos indivíduos do sexo masculino) proposta por SOUSA, LEYLA R. DE M. (2011). As Escalas de Silhuetas contêm as seguintes perguntas: “1. Qual aparência física mais se parece com você? 2. Qual aparência física você gostaria de ter?”. Foram utilizados dois tipos de escalas psicométricas:

A) Escala de Silhuetas Femininas (ESF): É constituída por 12 figuras ilustrativas iniciando por uma imagem muito musculosa (figuras 1, 2, 3 e 4), em seguida caminha para a 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 1 a seguir

FIGURA 1: Imagens corporais que compõem a escala de silhuetas femininas

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12)

Fonte: (KANNO; GIAVONI, 2009).

B) Escala de Silhuetas Masculina (ESM): É constituída por 11 figuras ilustrativas iniciando por uma imagem muito musculosa (figuras 1, 2, 3 e quatro), em seguida caminha para a imagem eutrófica (figuras 5, 6, 7 e 8) e finaliza com as imagens de sobrepeso e obesidade respectivamente (figuras 9, 10, 11).

FIGURA 2: Imagens corporais que compõem a escala de silhuetas masculinas

Fonte: (SOUSA; MELO, 2010).

Foi utilizado o programa Microsoft Office Excel para tabulação dos dados. Foram empregados procedimentos estatísticos descritivos expressos por frequência relativa e absoluta. Neste estudo os dados foram apresentados em gráfico e tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente trabalho os professores avaliados foram selecionados, por conveniência, em diferentes escolas da rede municipal do ensino do fundamental I e II. Nesse contexto, os professores voluntários responderam dois questionários (IPAQ e Escala de Silhuetas), os quais foram aplicados nas próprias escolas onde a pesquisa foi realizada.

A amostra caracterizou-se por professores de ambos os sexos, com faixa etária de 26 a 54 anos de idade para o sexo feminino e de 21 a 56 anos para o sexo masculino.

A figura 3 apresenta o resultado do nível de atividade física (NAF) dos Professores Educação Física da rede municipal de ensino, separados por sexo, o qual revelou que 71%

(n=12) das mulheres e 80% (n=12) dos homens encontram-se suficientemente ativos. Em contrapartida, pode-se identificar que 29% (n=9) das docentes e 20% (n=08) dos docentes encontram-se insuficientemente ativos.

A atividade física é considerada, dentre outros fatores, um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida da população (BARA FILHO et al., 2000), já que pensar a qualidade de vida de um determinado grupo da população está diretamente relacionado aos hábitos com o próprio corpo.

Nesse sentido, o professor de Educação Física é o profissional que trabalha diretamente com o exercício físico, bem como com a promoção da saúde, mediante as múltiplas expressões e manifestações, tanto do movimento humano, quanto do corpo em relação ao meio, portanto, espera-se que tenha uma ótima percepção do próprio corpo.

FIGURA 3. Prevalência do nível de atividade física (NAF) na população de professores (mulheres e homens) da rede municipal de Teresina PI, 2018.

Fonte: Elaborado pelos Autores, 2018. **Fonte:** Elaborado pelos Autores, 2018.

Atualmente, estão disponíveis vários instrumentos para avaliar o NAF de determinada população. Dentre os questionários utilizados, o questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) tem sido proposto nos últimos anos como um possível modelo de padronização, mostrando assim resultados positivos em vários trabalhos utilizando populações diversas (GUEDES; LOPES; GUEDES, 2005).

Nesse contexto, é classificado como insuficientemente ativo os indivíduos na qual obtiveram a soma da duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades resultados com um valor abaixo da nota de corte de 150 minutos por semana. É classificado como suficientemente ativo, aqueles que obtiveram uma somatória maior que 150 minutos por semana (SANTOS et al., 2007).

De acordo com os resultados obtidos, pode-se observar que os professores do sexo masculino de Educação Física (80%), encontram-se em vantagem quanto ao nível de atividade física em relação às professoras (71%). Porém, em uma pesquisa com acadêmicos da área de saúde realizado por Santos et al. (2007), referente ao nível de atividade física em homens e mulheres, pode-se observar, que indivíduos do sexo masculino obtiveram uma concentração maior na classificação de suficientemente ativo em relação às mulheres, que apresentaram maior incidência na classificação de insuficientemente ativo, ressaltando que o instrumento de coleta de dados foi o mesmo utilizado para a verificação dos resultados.

TABELA 1: Prevalência da aparência física que por autoavaliação de acordo com a escala de silhuetas feminina

TABELA 1 Prevalência da aparência física por autoavaliação, de acordo com a escala de silhuetas feminina

IMAGEM CORPORAL	1. Qual aparência física mais se parece com você?		2. Qual aparência física você gostaria de ter?	
	%	N	%	N
MUITO MUSCULOSA	4,8	01	9,5	02
EUTRÓFICA	38,1	08	76,2	16
SOBREPESO E OBESIDADE	57,1	12	14,3	03

Fonte: Elaborado pelos Autores, 2018.

Fonte: Elaborado pelos Autores, 2018.

Quanto à imagem corporal avaliada pelas mulheres, a tabela 1 mostra que 57,1% (n=12) delas se consideram com sobrepeso e obesa, que 38,1% (n=08) se avaliaram como eutróficas e que apenas 4,8% (n=01) se considerou muito musculosa.

Questionadas sobre a aparência desejada, 76,2% (n=16) das docentes marcaram as imagens que correspondem a eutrofia e 9,5% (n=02) gostariam de estar muito musculosas, no

entanto, 14,3% (n=03) das professoras, mesmo marcando imagens com silhuetas mais magras, elas permaneceram na faixa de sobrepeso e obesidade.

A insatisfação com a imagem corporal foi determinada pela diferença entre a auto percepção da imagem atual e a imagem ideal, o que observou-se foi a insatisfação por excesso de peso, que caracterizou as mulheres que desejam uma silhueta menor do que a atual.

TABELA 2: Prevalência da aparência física por autoavaliação de acordo com a escala de silhuetas masculina

TABELA 2 Prevalência da aparência física por autoavaliação de acordo com a escala de silhuetas masculina.

IMAGEM CORPORAL	1. Qual aparência física mais se parece com você?		2. Qual aparência física você gostaria de ter?	
	%	Nº	%	Nº
MUITO MUSCULOSO	10,0	03	55,0	11
EUTRÓFICO	55,0	12	45,0	09
SOBREPESO E OBESIDADE	25,0	05	0	0

Fonte: Elaborado pelos autores, 2018.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2018.

Quanto aos professores de educação física do sexo masculino, a tabela 2 mostra que, 55,0% (n=12) se auto avaliaram eutróficos, 25,0% (n=5) se consideram com sobrepeso e obesos e somente 10,0% (n=3) avaliaram-se como a imagem corporal muito musculosa.

Questionados sobre a aparência desejada, 45,0% (n=09) dos docentes marcaram as imagens que correspondem a eutrofia e 55,0% (n=11) dos professores gostariam de estar muito musculosos.

Observa-se que a maioria dos professores se auto avaliou como eutróficos, corroborando com Gonçalves e Azevedo (2007), que relatam que a Educação Física se relaciona num espaço dinâmico, onde o corpo é um objeto de intervenção e o principal referencial a ser considerado no trabalho do professor é de se esperar que este profissional saiba lidar com o próprio corpo.

No entanto, percebe-se que os professores mesmo se considerando eutróficos, na maioria, apresentaram uma prevalência de insatisfação corporal de docentes que gostariam de estar mais musculosos e dos com sobrepeso que gostariam de estar eutróficos. Nesse sentido, em

um estudo realizado com acadêmicos de educação física, da serra gaúcha, em 2012, os resultados indicaram que 58,2% dos universitários estudados relataram insatisfação com a IC, concordando com os achados deste estudo (MELLO; RECH, 2012).

Outro trabalho que se assemelha aos achados desta pesquisa é um estudo realizado com acadêmicos em uma universidade pública da região sul, onde constatou-se que, 77,6% dos estudantes estavam insatisfeitos com sua IC (QUADROS et al., 2010).

Segundo ao autor supracitado a prevalência de insatisfação com a IC em homens e mulheres está crescendo rapidamente na sociedade contemporânea, e tem-se observado a introdução de um modelo de beleza intimamente ligado à magreza entre as mulheres e corpos musculosos entre os homens (QUADROS et al., 2010). Nesse sentido, a constituição das aparências pode levar uma busca incessante pelo corpo ideal, promovendo o sentimento de insatisfação e insuficiência em relação ao próprio corpo e querer modificá-lo por estratégias das práticas de atividades físicas, nutricionais e cirúrgicas (Gonçalves e Azevedo, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

O presente estudo mostrou que a maioria dos Professores Educação Física da rede de ensino de Teresina se encontra suficientemente ativo, no entanto, estão, na maioria, insatisfeitos com sua imagem corporal.

A maior parte das docentes (57,1%) se autoavaliaram com sobrepeso e obesas, em contrapartida 55,0% dos professores se consideram eutróficos. Entretanto, a maioria dos professores de educação física, de ambos os sexos, está insatisfeita com sua imagem corporal. Os resultados apresentados parecem mostrar que o fato de estar ativo não foi suficiente para que os docentes estejam satisfeitos com sua IC.

Sugere-se que outros trabalhos sobre a temática sejam realizados, podendo ser com uma amostra maior, com outras variáveis tais como o IMC, o percentual de gordura, o IRCQ, os níveis de estresse, o fator nutricional e/ou bioquímicos, para que se tenha um maior aprofundamento do assunto estudado.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA G.A.N et al. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. **Revista Psicologia em Estudo**, v. 10 n. 1 p. 27-35, 2005.

BARA FILHO, Mauricio Gattás et al. Comparação do padrão de atividade física e peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em educação física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 21, n. 2, 2000.

BARROS, Daniela. **Imagem corporal**: a descoberta de si mesmo. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, RJ, 2005.

CLAUMANN, Gaia Salvador et al. Insatisfação com a imagem corporal em professores de Educação Física atuantes na Educação Infantil. **Saúde (Santa Maria)**, v. 45, n. 2, p. 12, 2019.

Coelho, E. J. N.; Fagundes, T. F. Imagem Corporal de Mulheres de Diferentes Classes Econômicas. **Motriz**, Rio Claro. v. 13; n. 2; p. 37-43, 2007.

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira Ciência e Movimento**. v. 14 n. 1 p. 87-96, 2006.

GUEDES, D; Lopes, C; Guedes, J. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, n.151, p.8, 2005.

GONÇALVES, A.; AZEVEDO, A. **A Re-significação do Corpo pela Educação Física Escolar, Face ao Estereótipo Construído na Contemporaneidade**. Pensar a Prática. 2007.

HART, E. A. Avaliando a imagem corporal. In: TRITSCHLER, K. **Medida e avaliação em Educação Física e esportes de Barrow & Mc Gee**. 1. ed. Barueri: Manole, 2003.

KANNO, Patrícia S. **Imagem corporal ideal**: estariam os nutricionistas projetando as suas imagens corporais sobre os seus pacientes? 53 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2009.

MELLO, G.; RECH, R. Insatisfação com a imagem corporal de acadêmicos de Educação Física. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v.6, n.34, p.233-241, Set/Out. 2012.

MARTIN, K. A.; LICHTENBERGER, C. M. Fitness enhancement and changes in body image. **Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice**, p. 414-421, 2002.

QUADROS et al. Imagem Corporal em Universitários: associação com estado nutricional. **Motriz**. V. 16. n. 1. p. 78-85. 2010.

SANTOS, G. et. al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 13, n. 1 – Jan/Fev, 2007.

SOUSA, Leyla R. de M. **A percepção corporal de profissionais de Educação Física e sua projeção sobre o corpo eutrófico e obeso.** 86 f. Dissertação do curso de mestrado em Educação Física – Universidade Católica de Brasília, Brasília (DF), 2011.

VIEIRA, F; Dantas, E; Lacerda, Y. Imagem corporal de obesos. **Fit Perform J.** v. 4, n. 1, p. 19-26, 2005.