

## QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À IMAGEM, COMPOSIÇÃO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*Quality of life-related to image, composition, and body mass index of academics of the physical education course*

**RESUMO: Objetivo:** Investigar a qualidade de vida relacionada à imagem, composição e índice de massa corporal de acadêmicos de ambos os gêneros do curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior (IES), privada, do município de Goiânia – Goiás. **Procedimentos:** recorte temporal transversal, do tipo exploratório, quanti-qualitativo, com coleta de dados através da aplicação de questionários (sociodemográfico, Body Image Quality of Life e Escala de Silhuetas) e testes (composição corporal, estatura, peso e Índice de Massa Corporal - IMC) aplicado a discentes do primeiro período do curso. **Resultados:** a partir do estudo com 27 acadêmicos, sendo 15 homens e 12 mulheres, detectamos que a maioria são adeptos a prática de exercício físico (77,8%), sendo a musculação a atividade mais praticada (29%) com periodicidade de três a cinco vezes por semana (57,3%) e duração de até 120 minutos (85,8%), com objetivo de melhorar o condicionamento físico (40%). Identificamos que há uma diferença significativa ( $\leq 0,05$ ) apenas na variável do percentual de gordura corporal entre os gêneros masculino e feminino. Apesar dessa diferença, foram classificados como dentro da faixa recomendada quanto ao IMC e percentual de gordura, além de se perceberem com o biotipo ectomórfico através da Escala de Silhuetas. **Conclusão:** identificou-se que há uma relação positiva entre a qualidade de vida dos acadêmicos quando relacionado a percepção da imagem, estando dentro da normalidade quanto a distribuição de peso corporal, além de classificados, segundo o protocolo de composição corporal, como bom para homens e dentro da média para mulheres.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Imagem Corporal. Composição Corporal. Universitários.

**ABSTRACT: Objective:** To investigate the quality of life related to the image, composition, and body mass index of academics of both genders of the Physical Education course of a Private Higher Education Institution of the city of Goiânia - Goiás. **Procedures:** cross-sectional, exploratory, quantitative-qualitative, data collection using questionnaires (sociodemographic, Body Image Quality of Life and Scale of Silhouettes) and tests (body composition, height, weight, and Body Mass Index - BMI) applied to students of the first period of the course. **Results:** from the study with 27 academics, of which 15 were men and 12 were women, the majority practiced physical activity (77.8%), with bodybuilding being the most practiced activity (29%) with a periodicity of three to five times a week (57.3%) and duration until 120 minutes (85.8%), aiming to improve physical fitness (40%). It also identified that there is a significant difference ( $\leq 0.05$ ) only in the percentage of body fat percentage between male and female genders. Despite this difference, they were classified as within the recommended range for BMI and fat percentage, in addition to perceiving with the ectomorphic biotype through the Silhouettes Scale. **Conclusion:** it identified that there is a positive relationship between the quality of life of the students when related to the perception of the image, being within normality regarding the body weight distribution, besides classified, according to the body composition protocol, as suitable for men and within the average for women.

**Keywords:** Quality of life. Body image. Body composition. College students.

Thiago Camargo Iwamoto<sup>1</sup>  
Bruno Hadley Guedes da Silva<sup>2</sup>

- 1- Doutor em Educação Física pela Universidade de Brasília, Bacharel e Licenciado em Educação Física, Docente da Pontifícia Universidade Católica de Goiás;
- 2- Graduado em Educação Física pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

E-mail: thiagoiwamoto@outlook.com

Recebido em: 22/03/2019

Revisado em: 28/04/2019

Aceito em: 20/05/2019

## INTRODUÇÃO

Ao tratar a história da sociedade, e consequentemente da civilização, há uma aproximação com o corpo humano, seus significados e funcionalidades dentro desse contexto. Percebe-se que o corpo humano está, mesmo que de forma intrínseca, vinculado a forma em que o homem utiliza o corpo como ferramenta para sobrevivência e produção, sobretudo como mercadoria do universo estético<sup>1, 2</sup>. Com isso entende-se que cada sociedade, com suas culturas próprias, age de determinada maneira sobre o corpo. A rotulação do corpo simétrico, perfeito e teoricamente saudável tem sido discutida cotidianamente quanto à relação da imagem que a sociedade observa e critica, uma vez que o distanciamento das normas estabelecidas leva a determinadas depreciações<sup>1,2,3</sup>.

Entende-se que em um mundo modernizado e tecnológico, onde as pessoas têm acesso as mais diversas manifestações de informações por meio das tecnologias e redes sociais digitais, a exaltação e busca por um corpo "perfeito", simétrico, musculoso, forte e atlético, tem sido, demasiadamente, corriqueiro em meio a sociedade<sup>3</sup>. Esses ideários de corpo estão alicerçados a novas manifestações e conjuntos de prerrogativas da cultura vigente. Dessa forma, as pessoas que visam esse corpo "perfeito" têm-se submetido a determinados procedimentos, treinamentos, restrições alimentares e utilização de recursos ergogênicos, cada vez mais evasivos para adequar-se ao preestabelecido<sup>1,3</sup>.

A Qualidade de Vida (QV) é uma terminologia que possui diversas facetas, a qual representa ou identifica determinado estado ou processo individual, estando relacionada com

as experiências pessoais e coletivas. Desse modo, se constitui a partir de uma construção subjetiva, sobretudo em uma generalização conceitual<sup>4</sup>. Um conceito mais aceito, proposto por Assumpção Júnior, Kuczynski, Sprovieri e Aranha<sup>5</sup>, é a de que a qualidade de vida "consiste na posse dos recursos necessários para a satisfação das necessidades e desejos individuais, participação em atividades que permitem o desenvolvimento pessoal, a autorrealização e uma comparação satisfatória entre si e os outros"<sup>5</sup> (p. 120).

A imagem corporal, assim como a qualidade de vida, pode ser considerada como multidimensional, "[...] que descreve de forma ampla as representações internas e externas das estruturas corporais e da aparência física [...]"<sup>6</sup> (p. 214). Compreende-se então que a composição corporal e o Índice de Massa Corporal (IMC) possam ser considerados como estruturas que influenciam na construção da imagem corporal. Essas que podem intervir na qualidade de vida do sujeito quando não adequadas aos padrões estabelecidos.

A composição corporal e o IMC podem ser considerados dentre um dos fatores relacionados à aptidão física, consequentemente a saúde<sup>7</sup>. Um baixo ou excessivo Percentual de Gordura Corporal (%GC) e de IMC representam chances de desenvolvimento de doenças que possam comprometer a saúde e qualidade de vida dos indivíduos<sup>8</sup>. Por exemplo, um baixo %GC pode comprometer o ciclo menstrual e a ovulação nas mulheres. Ademais, identifica-se um aumento no número da morbidade relacionada ao excesso de gordura corporal<sup>9</sup>. À vista disso, é necessário levar em consideração a individualidade biológica, a fim de manter

níveis adequados da composição corporal, não comprometendo a saúde e a qualidade de vida.

Desse modo, o objetivo principal do estudo foi de investigar a qualidade de vida relacionada à imagem, composição e índice de massa corporal de acadêmicos de ambos os gêneros do curso de Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior (IES), privada, do município de Goiânia – Goiás. Justifica-se esse estudo pela importância em compreender como os acadêmicos se percebem e como a imagem, composição e índice de massa corporal intervêm sobre a qualidade de vida. É relevante depreender sobre como a qualidade de vida é interferida pela imagem, composição e índice de massa corporal.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo tem como característica o recorte temporal transversal, do tipo exploratória, quanti-qualitativo, com coleta de dados a partir da aplicação de questionários e testes. A pesquisa foi realizada com 27 indivíduos, dentre os 61, devidamente matriculados em uma IES, privada, do município de Goiânia – Goiás. Foram excluídos aqueles que, porventura, não aceitaram participar da pesquisa, aqueles que não preencheram o formulário na íntegra e não participaram de alguma fase da coleta de dados. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado para aqueles que aceitaram participar da pesquisa.

A pesquisa teve dois momentos distintos, nos quais foram aplicados os instrumentos através de questionários selecionados e a realização dos testes de composição corporal:

1) Questionário Sociodemográfico, *Body Image Quality of Life Inventory* (BIQLI)<sup>10</sup>, Escala de Silhuetas<sup>11</sup>; 2) Protocolo de sete dobras cutâneas de Jackson e Pollock (1985)<sup>12</sup> com utilização de Adipômetro marca Sanny®, Modelo Científico, Brasil, com escala de graduação em mm e pressão de 10mm, Estadiômetro com escala de 0,1 cm e Balança Mecânica Antropométrica mecânica com capacidade máxima de 150kg da marca Welmy, previamente calibrada e registrando zero antes da medida, para coleta de estatura e peso corporal, respectivamente. Para coleta de dados do peso corporal e da estatura, aplicou-se os procedimentos conforme apresentado por Marins e Giannichi (2003). A partir desses dados coletados foi possível avaliar o IMC e o %GC dos participantes, classificando esse último de acordo com o proposto por Jackson e Pollock (1985)<sup>12</sup>.

O Questionário Sociodemográfico foi construído pelos pesquisadores com o intuito de identificar aspectos sociais dos participantes, além de levantar dados sobre a prática de exercício físico, periodicidade, duração e objetivo do treinamento, dados sobre a alimentação e se utilizam algum tipo de suplemento alimentar. O questionário foi impresso e entregue para cada participante, não havendo interferência dos pesquisadores durante o preenchimento.

Para a análise da qualidade de vida relacionada à imagem corporal, foi utilizado o *Body Image Quality of Life Inventory* (BIQLI). Esse é um inventário no estilo *likert*, composto por 19 questões, apresentando respostas bipolares, isto é, respostas positivas e negativas (-3 a +3). O inventário “*designed to quantify the impact of*

*body image on aspects of one's life*<sup>13</sup> (p. 457). O escore do inventário se dá a partir da somatória das respostas obtidas, sendo que quanto mais próximo de +57, menor é o impacto da imagem corporal sobre a qualidade de vida, enquanto mais próximo de -57, condiz a maior impacto. Observa-se que esse inventário possui a especificidade de analisar a imagem corporal relacionada à qualidade de vida, não havendo necessidade da realização de uma correlação entre os dados. Para a utilização do BIQLI foi necessário a autorização do autor original, obtido através da compra do inventário pelo site *Body Images*<sup>1</sup>.

Para identificar a imagem corporal foi utilizado uma Escala de Silhuetas de

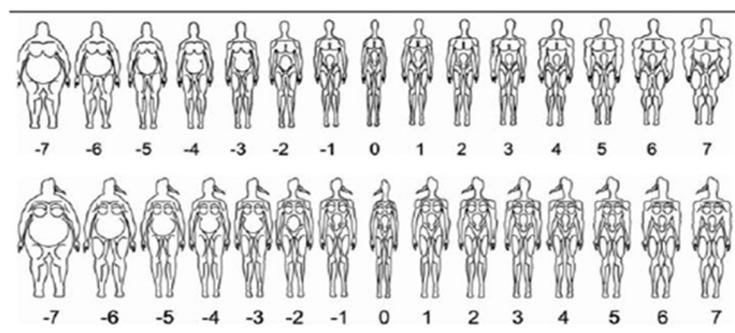


Figura 1 – Escala de Silhueta (Masculino e Feminino)<sup>12</sup>

No momento da avaliação da composição corporal, isto é, do %GC, foi empregado o teste de sete dobras para a coleta das dobras cutâneas: tricípital, subescapular, peitoral, média axilar, suprailíaca, abdominal e coxa. Sendo coletados três medidas em forma de rodízio, considerando a média dessas, e sempre do lado direito dos participantes<sup>14</sup>.

Damasceno et al.<sup>11</sup>. Nesse instrumento há uma separação horizontal entre as silhuetas com maior volume de massa gorda (endomórfico) e massa magra (mesomórfico), estando disposto ao centro da linha uma silhueta com baixo volume dessas massas (ectomórfico), conforme a figura 1<sup>12</sup>. Há também uma separação de acordo com o gênero dos indivíduos, onde a primeira linha representa o gênero masculino e a segunda o feminino. A fim de identificar a percepção quanto a imagem corporal, solicitou aos participantes que escolhessem qual a silhueta que melhor representa a aparência física atual.

As informações coletadas pelo questionário sociodemográfico, BIQLI, número da silhueta identificada na escala, os dados do IMC e %GC, foram tabulados na planilha do Software Excel®, versão 2016, transferidos e analisados no *International Business Machines - Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS), versão 21.0. No IBM SPSS foi analisado as variáveis quantitativas, identificando média, desvio padrão e frequência relativa.

<sup>1</sup> Body Image Assessments: BIQLI, disponível em: <http://www.body-images.com/assessments/biqli.html>

Para análise dos dados das informações do questionário sociodemográfico, sobretudo a parte referente à prática de exercícios físicos, utilizou-se a estatística descritiva, particularmente a frequência. Para a análise dos dados da silhueta, BIQLI, IMC e %GC, utilizou o teste *t-student* (Teste-t de amostras independentes), com nível de significância de 5%, para comparação intergrupos de acordo com o gênero (homens e mulheres). Para além disso, foi identificado o Alpha de Cronbach, referindo-se ao nível de confiabilidade de respostas do BIQLI.

Os procedimentos foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), CAAE: 38200614.7.0000.0037, seguindo as determinações apontadas pela Resolução número 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

## RESULTADOS

Amostra foi composta por 27 indivíduos, com média de idade de 21,67 anos ( $\pm 4,56$ ), sendo 15 (55,6%) do gênero masculino e 12 (44,4%) do feminino, com idade média de 24,47 anos ( $\pm 4,73$ ) para o primeiro e 19,33 ( $\pm 2,01$ ) para o segundo. Desses participantes, somente um (3,7%) é casado (a), enquanto os demais são

solteiros (as). Apenas um (3,7%) indivíduo possui restrição, doença ou comorbidade, relatando possuir vitiligo.

Ao analisar a frequência das informações referentes as práticas de exercícios físicos, foi possível identificar as seguintes informações. Quanto à prática de exercício físico, 21 (77,8%) praticam regularmente. Desses, 7 (33,3%) praticando até 2 vezes por semana, 12 (57,2%) de 3 a 5 vezes e 2 (9,5%) mais de 6 vezes por semana. Sobre a duração da prática de exercícios físicos foi identificado que 9 (42,9%) praticam até 60 minutos, 9 (42,9%) de 61 a 120 minutos, um (4,7%) de 121 a 180 minutos e dois (9,5%) mais de 181 minutos.

A Figura 2 apresenta quais as modalidades praticadas e a Figura 3 quais os objetivos dos participantes. Salienta-se que eles poderiam selecionar mais de uma opção. Foi identificado que a maioria dos participantes realiza a modalidade de musculação (29%). A alternativa "outras" refere-se as práticas de *mat pilates*, *pilates studio* e dança. O objetivo de melhorar o condicionamento físico foi a informação mais apontada pelos participantes, apresentando o resultado de 40%. O objetivo de saúde foi apresentado por um único participante com a alternativa "outras".

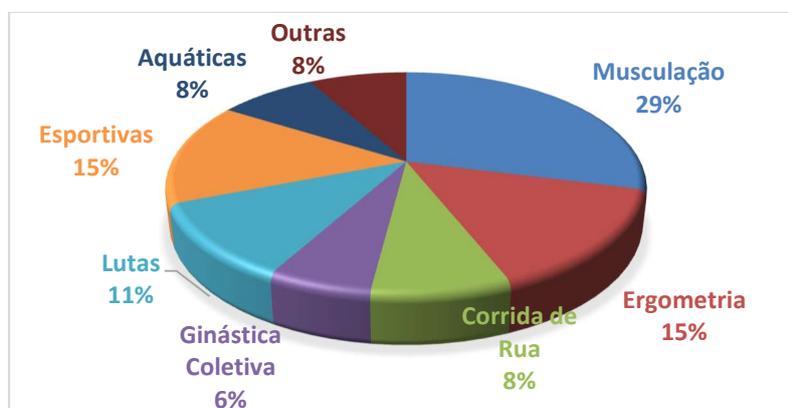


Figura 2 – Tipo de atividade/exercício físico praticado.



**Figura 3** – Objetivos do treinamento dos participantes.

Sobre a alimentação dos mesmos, (29,6%) indivíduos ativos utilizam algum tipo de suplemento alimentar, sendo o proteico acompanhado nutricional para atingir ao objetivo traçado, enquanto, apenas, cinco (18,5%) realizam. Além destas informações, oito (29,6%) indivíduos ativos utilizam algum tipo de suplemento alimentar, sendo o proteico utilizado por todos eles, hipercalórico por dois, e termogênico e antioxidante por um.

**Tabela 1** – Estatística descritiva (comparação das médias) das variáveis investigadas.

Variáveis	Gênero	Média	Desvio Padrão
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Masculino	23,79	2,16
	Feminino	21,95	2,96
%GC*	Masculino	12,66	3,75
	Feminino	22,06	3,41
Silhueta	Masculino	1,53	2,41
	Feminino	-,33	2,49
BIQLI	Masculino	15,20	24,04
	Feminino	3,92	20,61

\* \_ Nível de Significância  $\leq 0,05$ .

O IMC representa uma variável a ser considerada ao avaliar a distribuição do peso corporal em Kg/m<sup>2</sup>, classificando os indivíduos conforme a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO)<sup>15</sup>, como: baixo peso ou magro (< 18,5), normal ou eutrófico (18,5 – 24,9), sobrepeso ou pré-obeso (25,0 – 29,9), obesidade grau I ( $\geq 30,0$ ). A partir dessa informação apontada, foi possível verificar que ambos os gêneros se encontram na faixa de normalidade de distribuição do peso corporal.

Quando analisado o percentual de gordura detectou-se que os homens são classificados como excelente (< 11) e as mulheres com classificação média (20,0 – 28,0) para o %GC conforme a idade do grupo. Quando realizado a análise estatística utilizando

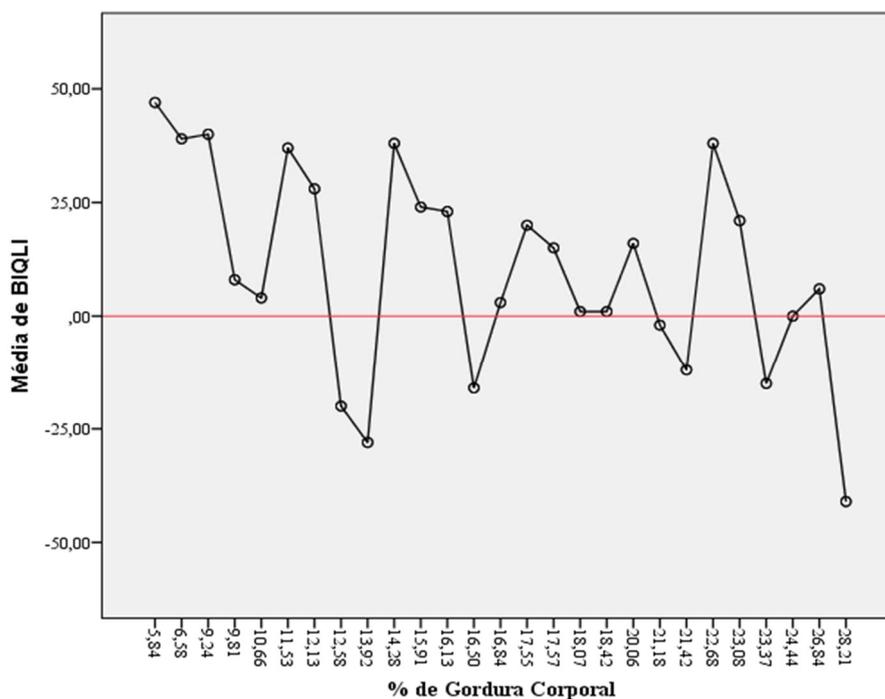
o teste *t-student*, certificou-se diferença significância de  $p \leq 0,05$ , particularmente  $p \leq 0,00$ , entre os indivíduos do gênero masculino e feminino nos dados referentes ao %GC.

A partir dos resultados referentes as silhuetas identificadas através da escala, verificou que o grupo se percebe com as imagens mais próximas da ectomorfia. Situação que não corrobora com os resultados apresentados pelos IMC e %GC. Quando observado os homens, verifica-se que a maioria (7) se percebeu através da imagem 3 e as mulheres (3) da imagem -2.

Quanto aos resultados do BIQLI, observou que os sujeitos se encontram no lado positivo do inventário, apontando que há não há impacto da imagem corporal sobre a qualidade de vida. No entanto, como o maior

escore positivo do inventário é de +57 e os resultados apresentaram média de 15,20 e 3,92 para homens e mulheres, respectivamente,

entende-se que mesmo com valores mais próximos do zero, não há impacto da imagem corporal sobre a qualidade de vida.



**Figura 4** - Relação entre o %GC e a média do BIQLI

Pela Figura 4, é possível reconhecer que a maioria dos sujeitos possuem resultados no BIQLI acima de zero (linha demarcada em vermelho), havendo apenas sete (25,9%) indivíduos com escores abaixo da demarcação. Outra observação perceptível é que conforme o dado do %GC vai aumentando os escores do BIQLI vão se aglomerando mais próximo de zero. Sobre o Alfa de Cronbach, obteve-se 0,937 de nível de confiabilidade a partir das respostas do BIQLI, indicando que há um nível de consistência interna das respostas.

## DISCUSSÃO

A pesquisa revelou que a maioria dos participantes são adeptos as práticas de exercício físico, enfaticamente a musculação, tendo como objetivo principal de melhorar o

condicionamento físico. O treinamento resistido, podendo ser considerado o treinamento com pesos, possibilita uma melhoria no condicionamento físico dos indivíduos, desde que seja integrado ao programa de treinamento. Além da melhoria na aptidão física, possibilita uma redução drástica no quantitativo de lesões, sobretudo melhoria da saúde e qualidade de vida<sup>16</sup>.

Em estudo, Almeida, Rosa Filho e Nunes objetivaram “avaliar o perfil da composição corporal dos acadêmicos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) e nutrição da Associação Educacional Luterana Bom Jesus/IELUSC”<sup>17</sup> (p.47). Participaram 24 estudantes de Educação Física, divididos igualmente na licenciatura e bacharelado, e 14 acadêmicos de nutrição. Assim como o

presente estudo, foi avaliado o IMC e o %GC, tendo resultados próximos, especificamente sobre os acadêmicos de Educação Física. Os homens apresentaram IMC de 24,07 ( $\pm 2,51$ ) quando analisado o bacharelado e 23,63 ( $\pm 3,44$ ) da licenciatura, enquanto as mulheres apresentaram 23,32 ( $\pm 3,19$ ). O %GC dos acadêmicos do bacharelado foi de 17,07 ( $\pm 6,05$ ), da licenciatura de 13,71 ( $\pm 4,44$ ) e das acadêmicas de 22,80 ( $\pm 5,93$ ). Os participantes podem ser classificados de acordo com a ABESO como normal ou eutrófico, semelhante ao resultado do presente estudo. Entretanto, o resultado do %GC dos homens difere, sendo que no estudo de Almeida, Rosa Filho e Nunes são classificados como dentro da média para acadêmicos do bacharelado e regular para os da licenciatura. O %GC das mulheres é aproximado entre os dois estudos, sendo classificadas dentro da média.

Os pesquisadores de um estudo com objetivo de "analisar o perfil de acadêmicos de Educação Física, por meio da avaliação antropométrica, e ingestão alimentar correlacionando com o desempenho" <sup>18</sup> (p. 281), realizado com 45 graduandos de Educação Física do primeiro (n = 21), quarto (n = 14) e sétimo (n = 10) períodos, identificaram que os acadêmicos do primeiro período são classificados como sobrepeso, especificamente com média de 26,8 Kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 4,3$ ). Esses mesmos acadêmicos apresentaram menores índices quanto ao uso de suplementos alimentares, corroborando com os dados encontrados em nosso estudo. Nisso é possível discutir que a baixa utilização de suplementos alimentares se dá pela falta de informação e conhecimento desses produtos. No entanto, grande parte dos acadêmicos entendem que o profissional mais

habilitado para realizar as indicações de suplementos e organização do cardápio alimentar são os profissionais com formação em nutrição<sup>19</sup>.

Utilizando o protocolo de Jackson e Pollock, 7 dobras, para mensuração do %GC, um estudo de Mazini et al.<sup>20</sup>, realizado com acadêmicos de Educação Física (n = 54), com idade de 26,2 ( $\pm 8,35$ ) anos, teve como resultados que homens estão classificados com bom nível de %GC, ou seja, com 13,63% e as mulheres na média com 27,46%. Ao analisar os dados do estudo citado, identificamos que há uma diferença quanto ao %GC dos homens, tendo classificações distintas, isto é, difere do resultado do nosso estudo onde a amostra encontra-se com excelente %GC.

O *Body Image Quality of Life Inventory* é um instrumento pouco utilizado no meio acadêmico, principalmente nos estudos envolvendo a Educação Física. Devido a essa carência de informações, há uma limitação na comparação e discussão dos dados. Apesar de haver vários instrumentos para a análise da insatisfação corporal<sup>21</sup>, nos meios acadêmicos tem-se utilizado de métodos não validados e com erros metodológicos, enviesando os resultados das pesquisas. Destarte, o presente estudo dialogou com alguns achados que se apropriam de outros métodos de pesquisa sobre percepção de imagem corporal, porém, que objetivam analisar a satisfação corporal e como isso influencia sobre as dimensões dos indivíduos. Intuiu esse tipo de análise, uma vez que não há documentos publicados que utilizam o BIQLI como ferramenta para análise da qualidade de vida relacionada à imagem corporal de estudantes de Educação Física.

Da Silva et al. "comparou a percepção de discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto sobre a imagem corporal (IC), massa corporal (MC) e percentual de gordura (5G) em fotografias de homens adultos"<sup>6</sup> (p. 213). Participaram da pesquisa 31 discentes, com média de 22,7 ( $\pm$  2,9) anos e 10 voluntários com média de 22,7 ( $\pm$  3,2) anos, avaliando as variáveis ressaltadas nos objetivos, além da avaliação da autoimagem corporal e o grau de satisfação através do protocolo de Stunkard, Sorenso e Schulsinger (1983)<sup>22</sup>. Ademais, foi dividido em dois grupos: os discentes formaram o grupo dos avaliadores (G-AV) e os outros voluntários o grupo dos modelos (G-MOD)<sup>6</sup>. Identificou-se que ambos os grupos não são insatisfeitos com a imagem corporal tendo o valor em média de 4,5, com desvio padrão de 1,7 e 1,8 para G-AV e G-MOD, respectivamente. Nesse sentido, o estudo analisado assemelha-se ao nosso estudo, visto que não há insatisfação dos pesquisados.

Ao analisar a autopercepção da imagem corporal e outras variáveis, Rech, Araújo e Vanat<sup>22</sup>, apresentam uma pesquisa com 294 universitários matriculados em um curso de Educação Física de Ponta Grossa. Utilizou teste para obtenção das medidas de massa corporal e estatura, também teve como instrumento a Escala de Silhuetas de Stunkard, Sorenso e Schulsinger para verificar a imagem corporal. Foi possível avaliar uma semelhança muito próxima dos resultados obtidos, sobretudo dos indicativos de IMC, sendo para homens de 23,7 ( $\pm$  3,1) e para mulheres 21,2 ( $\pm$  2,7). Para além disso, foi possível constatar que há prevalência de uma elevada insatisfação com

a imagem corporal em 180 participantes (62%), além desses, foi possível identificar que os homens desejam uma silhueta maior que a atual e as mulheres uma menor.

Nessas condições é possível verificar que há diversos fatores que estão associados a construção da imagem corporal. Corroborando com essa ideia e com o estudo anterior, um grupo de pesquisadores objetivaram investigar esses fatores associados a percepção da imagem corporal<sup>23</sup>. Utilizaram avaliações antropométricas e a Escala de Silhueta de Stunkard, Sorenso e Schulsinger (1983), além de questionamentos sobre qual a silhueta mais semelhante com a aparência real e qual gostaria de ter. Os resultados apontam que há uma prevalência de sobrepeso e obesidade dos acadêmicos e uma insatisfação pela magreza de acordo com o ano de graduação. Quando analisado os gêneros, foi possível perceber que o grupo de homens tem uma insatisfação pela magreza, enquanto as mulheres pelo sobrepeso. Dado semelhante ao estudo anterior. Sobre as informações das silhuetas reconheceu que os homens identificaram média de 4,07 e as mulheres de 3,47, a partir da escala utilizada. Apoiando nessas informações, constata-se que o grupo se identificou com imagens mesomorfas, diferindo do presente estudo que houve uma aproximação da ectomorfia.

## CONCLUSÃO

No presente estudo foi possível identificar que a amostra pesquisada não apresenta problemas ou baixa qualidade de vida quando relacionada a imagem corporal. O grupo se apresenta com bons indicativos de IMC e

composição corporal, havendo uma equiparidade entre esses e as silhuetas identificadas, assim como os escores obtidos a partir do BIQLI.

Desse modo, foi possível observar pouco impacto da imagem corporal, composição corporal e índice de massa corporal sobre a qualidade de vida de acadêmicos do curso de Educação Física.

Considera-se que há a necessidade de mais estudos que faça a relação entre a qualidade de vida relacionada a imagem e composição corporal de acadêmicos do curso de Educação Física, especificamente utilizando o *Body Image Quality of Life Inventory*, ampliando o conhecimento acerca dessa temática, além do impacto e visibilidade desse instrumento.

## REFERÊNCIAS

1. Barbosa MR, Matos PM, Costa ME. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicol. Soc.* 2011;23(1):24-34. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v23n1/a04v23n1>
2. Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRÁ, Novaes JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esporte.* 2005;11(3):181-6. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922005000300006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300006)
3. Ribeiro RG, Silva KSd, Kruse MHL. O Corpo Ideal: a pedagogia da mídia. *Rev. Gaúcha Enferm.* (Online). 2009;30(1):71-6. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/5682>
4. Nahas MV. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.* 6. editor. Londrina: Midiograf; 2013. 335 p.
5. Assumpção Júnior FB, Kuczynski E, Sprovieri MH, Aranha EMG. Escala de avaliação de qualidade de vida: (AUQEI - Autoquestionnaire Qualité de Vie Infant Imagé) validade e confiabilidade de uma escala para qualidade de vida em crianças de 4 a 12 anos. *Arq Neuropsiquiatr.* 2000;58:119-27. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-282X2000000100018&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-282X2000000100018&script=sci_abstract&lng=pt)
6. da Silva DM, da Silva RP, Damasceno VdO, Werneck FZ, Coelho EF, Soares ER. Percepção Subjetiva de Alunos do Curso de Educação Física sobre a Imagem Corporal e Variáveis Antropométricas de Homens Adultos. *Rev. bras. ciênc. saúde.* 2018;22(3):213-20. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/33275>
7. Valente VC, Valente GC, Passini M, Ferreira BA, Conte M. Aptidão física, composição corporal e autopercepção de nível de atividade física em estudantes de Educação Física: um estudo longitudinal (2015-2018). *Rev Ed Física / J Phys Education.* 2019;88(1). Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000200011&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000200011&script=sci_abstract&lng=pt)
8. Araújo RHdO, Silva RJdS, Almeida ARdL. Fatores associados ao nível de atividade física em estudantes de uma Universidade do interior do estado da Bahia-Brasil. *RBONE.* 2019;12(76):1135-40. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/862>
9. Araujo MLD, Andrade MLSdS, Prado LVdS. Precisão do IMC em diagnosticar o excesso de gordura corporal avaliada pela bioimpedância elétrica em universitários. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2018;38(3):154-60. Disponível em: <https://revista.nutricion.org/PDF/MDINIZ.pdf>
10. Assunção FFdO. *Body Image Quality of Life - BIQLI: Adaptação para o português e validação para pacientes brasileiros, vítimas de queimadura [Dissertação]:* Universidade de São Paulo; 2011. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-28112011-162411/pt-br.php>
11. Damasceno VO, Vianna JM, Novaes JS, Lima JRP, Fernandes HM, Reis VM. Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. *Rev Psicol Deporte.* 2011;20(2):367-82. Disponível em: <https://www.rpd-online.com/article/view/721>
12. Marins JCB, Giannichi RS. *Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático.* 3 ed. Rio de Janeiro, RJ: Shape; 2003.
13. Cash TF, Fleming EC. The Impact of Body Image Experiences: development of the body image quality of life inventory. *Int J Eat Disord.* 2002;31(4):455-60. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11948650>
14. Fernandes Filho J. *A prática da avaliação física: testes, medidas, avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica.* 2 ed. Rio de Janeiro: Shape; 2003.
15. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. *Diretrizes brasileiras de obesidade.* 4 ed. São Paulo, SP: ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica; 2016. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fccc403e5da.pdf>
16. Fleck SJ, Kraemer WJ. *Fundamentos do treinamento de força muscular.* Artmed Editora; 2017.

17. de Almeida PHF, Rosa Filho DV, Nunes AP. Avaliação da composição corporal de acadêmicos dos cursos de Educação Física e Nutrição. *Rev. Redes*. 2018;1(1):47-57. Disponível em: <http://revistaredes.ielusc.br/index.php/revistaredes/article/view/13>
18. Silva FF. Análise antropométrica, dietética e de desempenho acadêmico de estudantes de Educação Física. *RBNE*. 2017;11(63):289-300. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/791>
19. Oliveira SF, Riboldi BP, Alves MK. Conhecimentos sobre nutrição esportiva, uso e indicação de suplementos alimentares por educadores físicos de Caxias do Sul - RS. *RBNE*. 2017;11(62):141-9. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/745>
20. Mazini Filho ML, Costa SdP, Pace Júnio RL, Matos DGd, Aidar FJ, Savoia RP, et al. A prática de atividade física e o desempenho na aptidão física e saúde de discentes do curso noturno de Educação Física de uma instituição privada de uma cidade de Minas Gerais. *RBPfEX*. 2015;9(53):250-60. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/736>
21. Laus MF, Kakeshita IS, Costa TMB, Ferreira MEC, Fortes LdS, Almeida SS. Body image in Brazil: recent advances in the state of knowledge and methodological issues. *Rev. Saúde Públ*. 2014;48(2):331-46. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102014000200331](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102014000200331)
22. Rech CR, Araújo EDdS, Vanat JdR. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2010;24(2):285-92. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000200011&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092010000200011&script=sci_abstract&lng=pt)
23. Silva TRd, Saenger G, Pereira ÉF. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Motriz: J. Phys. Ed*. 2011;17(4):630-39. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n4/a07v17n4.pdf>