



## Percepção Subjetiva da Imagem Corporal: Sua Relação com o Índice de Massa Corporal e a Prática de Atividade Física

Lôbo, I.L.B.; Evangelista, A.C.S.; Feitosa, T.M.; Bicalho, C.C.F.; Oliveira, J. R.V.

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Ibitiré, Brasil

### Resumo

A percepção irreal da imagem corporal pode ocasionar comportamentos inadequados e prejudiciais à saúde. A prática de atividade física é apontada como favorável à modificação da percepção corporal através da elaboração da autoimagem positiva e real. O objetivo deste estudo foi verificar a percepção subjetiva da imagem corporal (PSI) de adultos sedentários e fisicamente ativos e relacionar com índice de massa corporal (IMC). A amostra foi composta por 100 sujeitos adultos de ambos os sexos. A PSI foi medida por autoavaliação, com o uso da Escala de Figuras de Silhuetas (EFS). A dimensão corporal real foi obtida através do IMC e para o nível de atividade foi usado o IPAQ. Os resultados demonstraram que os sujeitos fisicamente ativos apresentaram uma PSI real em comparação com os sujeitos sedentários, indicando que a prática de atividades físicas colabora positivamente para a percepção subjetiva da imagem corporal.

### Abstract

Unreal perception of body image can lead to inappropriate and harmful behaviors. The practice of physical activity is indicated as favorable to the modification of the body perception through the elaboration of the positive and real self-image. The objective of this study was to verify the subjective perception of the body image (PBI) of sedentary and physically active adults and correlate with body mass index (BMI). The sample consisted of 100 adult subjects of both sexes. PBI was measured by self-evaluation using the Silhouetted Figures Scale (SFS). The actual body size was obtained through the BMI and for the activity level the IPAQ was used. The results showed that the physically active subjects presented a real PBI in comparison with the sedentary subjects, indicating that the practice of physical activities positively contributes to the subjective perception of the body image.

### Introdução

A imagem corporal é um elemento fundamental da identidade pessoal e da formação da consciência de si, sendo influenciada por elementos subjetivos e sociais (Gonçalves; Campana; Tavares, 2012). O componente subjetivo da imagem corporal determina a percepção e a satisfação de uma pessoa com seu tamanho corporal, sendo que essa percepção pode ou não representar uma figuração real das dimensões corporais (Kakeshita; Almeida, 2006).

A autoavaliação negativa ou irreal pode gerar o sentimento de insatisfação com o corpo, afetando diferentes aspectos da vida do indivíduo, tanto no que se refere ao seu desempenho psicossocial, físico e cognitivo, quanto no desenvolvimento de comportamentos inadequados o controle do peso (Timerman; Scagliusi; Cordás, 2010).

A representação da imagem corporal pode ser influenciada por valores positivos e usualmente associados a sentimentos e comportamentos saudáveis, tais como a prática de exercícios físicos (Benedetti; Petroski; Gonçalves, 2003). Estima-se que as pessoas com corpos treinados e fisicamente ativos, são, na sua maioria, mais satisfeitas com seus corpos e apresentam uma percepção da autoimagem mais favorável e próxima das dimensões reais (Carraro; Nart; Scarpa, 2010).

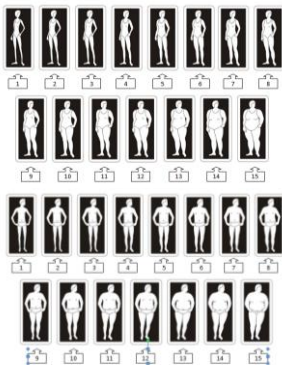
Assim, espera-se que indivíduos fisicamente ativos sejam mais conscientes de seus próprios sentimentos e reações fisiológicas em relação ao corpo e à atividade<sup>10</sup>, apresentando uma percepção subjetiva da imagem corporal real. Para tanto, esse trabalho teve o objetivo verificar a percepção subjetiva da imagem corporal de sujeitos adultos sedentários e fisicamente ativos e relacionar com o índice de massa corporal.

### Método

A amostra foi composta por 100 sujeitos adultos de ambos os sexos, sendo 50 sujeitos do sexo masculino ( $26,02 \pm 7,25$  anos) e 50 do sexo feminino ( $25,61 \pm 7,16$ ). Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UEMG (CAAE 57411816.5.0000.5525). Todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento.

Os instrumentos utilizados foram: Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) validado por Matsudo *et al.* (2001), Escala de Figuras de Silhueta (EFS) validado por Kakeshita *et al.* (2009); Índice de Massa Corporal (IMC), uma balança digital portátil da marca Plenna (capacidade até 150 kg) e uma fita inelástica de 2 metros.

Após a avaliação do IPAQ, os sujeitos foram contrabalançados, em sexo e níveis de aptidão física, em dois grupos distintos, sendo: (1) Grupo Fisicamente Ativos (GFA) e (2) Grupo Sedentários (GS). Os voluntários de ambos os grupos passaram pela avaliação da percepção subjetiva da imagem corporal (PSI) pela EFS (figura 1). As figuras das silhuetas foram apresentadas de forma ordenada através de cartões, partindo da representação do menor valor de IMC ( $12,5 \text{ kg/m}^2$ ) para o maior valor de IMC ( $47,5 \text{ kg/m}^2$ ). Cada voluntário realizou a autoavaliação pela indicação do cartão que melhor representava a sua imagem corporal.



**Figura 1.** Escala de Figuras de Silhuetas (EFS) adaptado de Kakeshita et al. (2009).

Para a determinação das dimensões corporais reais (ICR) foi realizado o cálculo antropométrico do IMC. E para a análise da imagem corporal, considerou-se que quando o voluntário indicasse uma silhueta diferente da sua medida do seu IMC, esse resultado seria um indicativo de divergência entre PSI e ICR (tabela 1).

Para análise descritiva foram utilizados cálculos de média, mediana e desvio padrão. Para a comparação entre grupos foi utilizado o teste Mann-Whitney (teste U). O valor de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

**Tabela 1.** Correspondência entre IMC e EFS

Figura	IMC Médio (kg/m <sup>2</sup> )	Intervalo de IMC		Peso Médio Correspondente	
		Mínimo	Máximo	Feminino	Masculino
1	12,5	11,25	13,74	34,03	36,98
2	15	13,75	16,24	40,84	44,38
3	17,5	16,25	18,74	47,64	51,77
4	20	18,75	21,24	54,45	59,17
5	22,5	21,25	23,74	61,26	66,56
6	25	23,75	26,24	68,06	73,96
7	27,5	26,25	28,74	74,87	81,36
8	30	28,75	31,24	81,67	88,75
9	32,5	31,25	33,74	88,48	96,15
10	35	33,75	36,24	95,29	103,54
11	37,5	36,25	38,74	102,09	110,94
12	40	38,75	41,24	108,90	118,34
13	42,5	41,25	43,74	115,71	125,73
14	45	43,75	46,24	122,51	133,13
15	47,5	46,25	48,75	129,32	140,52

**Fonte:** Adaptado de Kakeshita e Almeida (2006)

## Resultados e Discussão

Os resultados indicaram o IMC de 22,57 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 3,04$ ) para o GFA, que corresponde à figura número 5 da EFS e o IMC de 24,75 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 5,34$ ) para GS, correspondendo à figura 6 da EFS.

Em relação a comparação entre PSI e ICR, verificou-se que dos 50 sujeitos do GFA, 17 escolheram uma figura de silhueta com a representação correta da ICR. Em contrapartida, dos 50 sujeitos do GS, apenas 8 escolheram a figura de silhueta correta da sua ICR.

Na análise entre os grupos houve diferença significativa na comparação entre as variáveis PSI e ICR. A PSI do GS foi significativamente diferente quando comparada ao GA em relação às dimensões corporais reais. Esses resultados estão em conformidade com os estudos de Benedetti, Petroski e Gonçalves (2003) e Carraro, Nart e Scarpa (2010) que afirmam que a PSI pode ser modificada pela prática de atividades físicas. Além disso, estima-se e que pessoas fisicamente ativas, são, na sua maioria, mais satisfeitas com seus corpos e apresentam uma percepção da autoimagem mais favorável e próxima das dimensões reais.

Diante disso, a atividade física pode também ser um elemento de influência positiva em relação à percepção subjetiva da imagem corporal em sujeitos com características físicas e sociais próximas, tais como idade e nível de formação.

## Conclusões

A percepção subjetiva da imagem corporal pode influenciar diretamente na saúde psíquica e no bem-estar geral, sendo importante identificar fatores que influenciam de forma positiva a representação da imagem corporal.

A prática de atividades físicas pode colaborar positivamente para a percepção subjetiva da imagem corporal, visto que pessoas fisicamente ativas tendem a apresentar uma percepção real da autoimagem corporal.

A constatação da relação positiva entre atividade física e percepção subjetiva da imagem corporal pode colaborar com a proposição de alternativas terapêuticas complementares no acompanhamento de distúrbios oriundos da insatisfação com a imagem corporal.

## Referências

- Benedetti, E., Petroski, L. & Gonçalves, L. (2003) Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados. *Rev. Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 5(2), 69-74.
- Carraro, A., Nart, A., & Scarpa, S. (2010) Effects of a single session of physical exercise on body state image. *Rev. Bras. de Ciên. do Esporte*, 32,173-184.
- Gonçalves, C.O, Campana A.N. & Tavares, M.C. (2012) Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. *Motricidade*, 8(2), 70-82.
- Kakeshita, I.S. & Almeida, S.S. (2006). Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Rev. Saúde Pública*. 40(3), 497-504.
- Kakeshita I.S., Silva A.I., Zanata D.P. & Almeida S.S. (2009). Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 25(2), 263-270.
- Matsudo, S., Araujo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, C. & Braggion, G. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 6(2), 5-12.

## Nota dos autores

Lôbo, I.L.B., Bicalho, C.C.F. e Oliveira, J.R.V. são docentes do Departamento de Ciências do Movimento Humano (DCMH) da Universidade do Estado de Minas Gerais, Ibirité, Brasil. Evangelista, A. C. S. e Feitosa, T. M são alunas do curso de Educação Física e membros do Grupo de Estudo em Psicologia do Esporte e Comportamento Motor (GEPECOM) da Universidade do Estado de Minas Gerais, Ibirité, Brasil.

### Contato

Ingrid Ludimila Bastos Lôbo  
E-mail: ilobo1981@gmail.com

### Agradecimentos

Programa de Apoio à Pesquisa (PAPq) da UEMG e