



REVISTA INTERDISCIPLINAR ENCONTRO DAS CIÊNCIAS
V.2, N.2, 2019

PADRÃO ALIMENTAR E PERCEPÇÃO DE IMAGEM CORPORAL DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FOOD STANDARDS AND BODY IMAGE PERCEPTION OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

Marcos Antônio Araújo Bezerra¹ | Natasha Pereira Jacó² | Gabriela Gomes de Oliveira Bezerra³ | Cibele Rodrigues Lopes⁴ | Lara Belmudes Bottcher⁵

RESUMO

Uma alimentação saudável é a base para uma vida saudável, então quando se busca entender o padrão alimentar de um indivíduo, busca-se também identificar qual motivo o leva a ter esse tipo de alimentação e o que pode em hipótese influenciar na sua percepção de imagem corporal. O objetivo desse estudo foi identificar o padrão alimentar e a percepção de imagem corporal de universitários do primeiro e último ano de um curso de Educação Física. Trata-se de um estudo de campo, descritivo, com abordagem quantitativa e corte transversal, que foi realizado com 57 discentes do primeiro e último ano do curso de Educação Física de um Centro Universitário da região do Cariri Cearense. Foram aplicados dois questionários: uma adaptação do Recordatório 24 horas e o Body Shape Questionare (BSQ) que avaliou o grau de insatisfação corporal. A análise dos dados da pesquisa foi executada através de estatística descritiva por distribuição de frequência, por meio do software JASP. Participaram da pesquisa universitários com idade média de $23,78 \pm 4,56$. Dividido da seguinte forma: 42,11% de universitários do primeiro ano e 57,89% de universitários do último ano. Pode-se verificar um alto consumo de proteínas e ultraprocessados no início e fim de curso, observou-se ainda um consumo maior de lipídeos no último ano do curso, destaca-se também o baixo consumo de verduras de legumes. Quanto a imagem corporal, identificou-se que a 87,5% dos universitários do primeiro ano de curso tem ausência de distorção de imagem corporal, porém esse percentual cai para 76,9% no último ano de curso. Conclui-se que os universitários do primeiro e último ano do curso de licenciatura em educação física tem um padrão alimentar desregulado e que quanto a percepção de imagem corporal os universitários em sua maioria não possuem distúrbios em relação a imagem corporal.

PALAVRAS-CHAVE

Comportamento Alimentar. Imagem corporal. Alimentação.

ABSTRACT

A healthy eating is the basis for a healthy life, so when one seeks to understand an individual's eating pattern, one also seeks to identify what causes him / her to have this type of diet and what may in hypothesis influence his / her perception of the image body. The objective of this study was to identify the eating pattern and body image perception of undergraduate and graduate students of a Physical Education course. This is a field study, descriptive, with a quantitative and cross-sectional approach, which was carried out with 57 students of the first and last year of the Physical Education course of a University Center in the region of Cariri Cearense. Two questionnaires were applied: an adaptation of the 24-hour Reminder and the Body Shape Questionare (BSQ) that assessed the degree of body dissatisfaction. The analysis of the research data was performed through descriptive statistics by frequency distribution, using JASP software. Participated in the research university with a mean age of 23.78 ± 4.56 . Divided as follows: 42.11% of first year university students and 57.89% of university students last year. High protein and ultraprocessed consumption can be observed at the beginning and end of the course, a higher consumption of lipids was observed in the last year of the course, also the low consumption of vegetable vegetables. Regarding body image, it was identified that 87.5% of university students in the first year of the course have no body image distortion, but this percentage drops to 76.9% in the last year of the course. It is concluded that the first and last year undergraduates of the degree in physical education have a deregulated dietary pattern and that regarding the perception of body image the university students mostly do not have any disturbances regarding body image

KEY WORDS

Food Behavior. Bodyimage. Food.

INTRODUÇÃO

Em uma sociedade onde a cada dia se consomem mais alimentos industrializados, seja pela correria do dia a dia ou pela facilidade, é necessário avaliar o que está sendo consumido, com o propósito de manter a saúde. Quando se fala em padrão de alimentação em universitários, toma-se como base entender que fatores influenciam para isso e como isso reflete na autoestima e na percepção corporal desse público, em especial quando se está tão atarefado com deveres acadêmicos, como nesses casos. Segundo Silva et al. (2015) existem outros fatores que influenciam no padrão alimentar e percepção corporal, como por exemplo medicamentos para ajudar na hora dos estudos e o próprio rendimento acadêmico.

Contudo, não é necessário que esse padrão de alimentação seja o responsável pela percepção corporal, já que de acordo com Fortes et al. (2015) muitas vezes essa percepção distorcida de si mesmo, é que leva a uma má alimentação, já que o indivíduo passa a se alimentar de forma errada, muitas vezes se privando de alimentos necessários, na crença de que isso o ajudará a ter um corpo que ele deseje, como acontece muito em casos de anorexia e bulimia.

Nas palavras de Muniz et al. (2015) esses casos estão muito propensos a acontecer, já que a população tem uma grande carência, pois sobram macro nutrientes e faltam micronutrientes. Por isso, de acordo com Lindemann et al. (2016) é de suma importância que profissionais da saúde tenham um conhecimento acerca da necessidade que a população possui em se alimentar bem, e que se adeque a ações para promover uma alimentação mais saudável, evitando condutas padronizadas.

Para Bernardo et al. (2017) a solução é que haja uma política pública para a conscientização da importância de uma boa alimentação para esses jovens, para que se tenha uma consciência do que está sendo colocado no prato, afinal se eles possuíssem acesso a essas informações, eles entenderiam onde estavam errando, já que a falta de informação, os levam a fazer escolhas erradas em relação a esses alimentos, pois segundo Kassahara e Sarti (2018) as propagandas alimentícias influenciam muito na escolha dos alimentos, pois muitas vezes, em especial por os mais jovens, as escolhas são feitas de acordo com o que eles veem, fazendo com que os alimentos sejam escolhidos pelo que aparentam e não pelo que de fato são, o que é preocupante já que esses hábitos são levados a frente, sem que haja ao menos uma consciência do que se está consumindo.

Portanto, para Costa et al., (2018) é necessário que haja uma regulamentação na publicidade dos AUP's (alimentos ultra processados), afim de que sejam promovidas estratégias para uma alimentação mais saudável, e uma diminuição nos hábitos sedentários. O presente estudo buscou

identificar o padrão alimentar e a percepção de imagem corporal de universitários do primeiro e último ano de um curso de Educação Física.

Trata-se de um estudo de campo, do tipo descritivo, com abordagem quantitativa, e corte transversal, realizado com uma amostra do tipo conveniência de 57 universitários de ambos os sexos, matriculados no curso de Licenciatura em Educação Física de um Centro Universitário na cidade de Juazeiro do Norte - CE.

Participaram da pesquisa os universitários matriculados e assíduos nos cursos de Licenciatura em Educação Física, do sexo masculino e feminino com idade de 18 a 25 anos. Foram excluídos da pesquisa os universitários que possuíam algum tipo de doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão e diabetes, pois esses indivíduos já possuem um padrão alimentar diferente, por terem necessidades peculiares.

O estudo foi submetido ao CEP do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) para apreciação e aprovado pelo mesmo sob o parecer número 2.913.771. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Os instrumentos utilizados foram uma adaptação do recordatório 24 horas proposto por Fisberg et. al (2005), e o BodyShapequestionare proposto por Conti et. al (2009). No recordatório, buscou-se identificar o que o indivíduo havia comido nas últimas 24 horas, para isso, foi entregue um formulário onde o mesmo anotou absolutamente tudo, desde uma refeição completa, até um simples doce que tenha sido ingerido. Já no Body Shape questionnaire, trata-se de um questionário que buscou avaliar o grau de insatisfação corporal com base em 34 itens através de uma escala de Likert, classificado- a como ausente, leve, moderada e grave. As análises dos resultados da pesquisa foram executados através de estatística descritiva por distribuição de frequência, por meio do software JASP.

DESENVOLVIMENTO

O presente estudo buscou identificar o padrão alimentar e a percepção de imagem corporal de universitários do primeiro e último ano de um curso de Educação Física. Participaram da pesquisa 57 universitários, distribuídos da seguinte forma: 24 universitários no primeiro ano de curso e 33 no último ano de curso, ambos matriculados em um curso de Licenciatura em Educação Física em uma IES da cidade de Juazeiro do Norte-CE, essa amostra foi constituída por 40,67% de mulheres e

59,32% de homens com idade média de $23,78 \pm 4,56$. A tabela 01 revela o perfil de consumo de alimentos da amostra.

Tabela 01 – Distribuição dos percentuais do consumo geral dos alimentos em universitários do primeiro e último ano de Licenciatura em Educação Física. (N=57).

Alimentos	Primeiro ano %	Último ano %
Carboidratos	59,9%	59,0%
Lípídeos	17,2%	39,3%
Vitaminas	28,0%	31,2%
Proteínas	60,5%	63,2%
Ultra processados	52,1%	44,4%
Verduras/Legumes	9,9%	8,4%

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Observa-se na tabela 01 que os carboidratos tem uma ingesta equiparada entre os dois momento analisados. Silva et al. (2015) relata a importância das dietas ricas em carboidratos para a manutenção de glicemia, controle esse que pode comprometer a autonomia e a qualidade de vida do indivíduo caso não seja eficaz.

Geralmente os estudantes universitários não seguem hábitos alimentares saudáveis, tendo uma alimentação rica em gorduras, fato esse presente nos resultados dessa pesquisa, no que se refere aos universitários do último ano de curso, a recomendação diária proposta pelo Ministério da Saúde (2005) é de no máximo 35% da dieta diária. Destaca-se o baixo consumo de verduras e legumes dos universitários da presente pesquisa, estudo de Vigitel (2011) corrobora com esses achados, pois revela que a população brasileira faz baixo consumo desse grupo alimentício

Relata-se o alto consumo de proteínas dos universitários desse pesquisa, esse alto consumo de proteína contribui para o aparecimento da obesidade e de problemas de cunho renal, além de não gerar nenhum benefício a saúde. Esses alimentos ricos em proteínas são em sua maioria das vezes alimentos ricos em gorduras, fato esse que acarreta também a obesidade trazendo consigo outras diversas patologias crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. (MAHAN, 2010)

Tabela 02 – Descritiva do padrão alimentar em universitários do primeiro e último ano de Licenciatura em Educação Física. (N=57).

Carboidratos	Primeiro ano do curso				Último ano do curso			
	Feminino		Masculino		Feminino		Masculino	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bolacha	6	54,5%	9	64,2%	5	38,4%	16	76,1%
Pão	9	81,8%	10	71,4%	11	84,6%	17	81%
Torrada	3	27,3%	2	14,3%	3	23,1%	9	42,9%
Arroz	10	90,9%	13	92,9%	11	84,6%	19	90,5%
Macarrão	7	63,6%	5	35,7%	9	69,2%	14	66,7%
Batata	3	27,3%	5	35,7%	6	46,2%	11	58,4%
Tapioca	8	72,7%	10	71,4%	12	92,3%	16	76,2%
Cuscuz	4	36,4%	6	42,9%	7	53,8%	10	47,6%
Castanha	4	36,4%	3	21,4%	2	15,4%	3	14,3%
Margarina	3	27,3%	1	7,1%	5	35,7%	9	42,9%
Pêra	2	18,2%	1	7,1%	0	0,0%	0	0,0%
Mamão	3	27,3%	2	14,3%	4	30,8%	3	14,3%
Banana	4	36,4%	7	50%	6	46,2%	11	52,9%
Maçã	2	18,2%	0	0,0%	5	35,7%	9	42,9%
Uva	2	18,2%	0	0,0%	3	23,1%	3	14,3%
Goiaba	5	45,5%	8	57,1%	6	46,6%	12	57,1%
Tomate	6	54,5%	10	71,4%	8	61,5%	13	61,9%
Ovo	6	54,5%	11	78,6%	6	46,2%	17	81%
Frango	7	63,6%	12	85,7%	10	76,9%	20	95,2%
Queijo branco	5	45,5%	7	50,0%	5	35,7%	11	52,4%
Feijão	9	81,8%	10	71,4%	10	76,9%	17	81%
Leite	7	63,6%	11	78,6%	11	84,6%	16	76,2%
Iogurte	5	45,5%	1	7,1%	3	23,1%	6	28,6%
Salgadinhos	4	36,4%	5	35,7%	3	23,1%	9	42,9%
Refrigerantes	9	81,8%	2	14,3%	5	35,7%	9	42,9%
Chocolates	3	27,3%	2	14,3%	4	30,8%	5	23,8%
Balas	7	63,6%	9	64,3%	7	53,8%	14	66,7%
Bolachas	7	63,6%	7	50,0%	7	53,8%	9	42,9%
Sucos	10	90,9%	7	50,0%	8	61,5%	11	52,4%
Alface	3	27,3%	4	28,6%	6	46,2%	7	33,3%

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

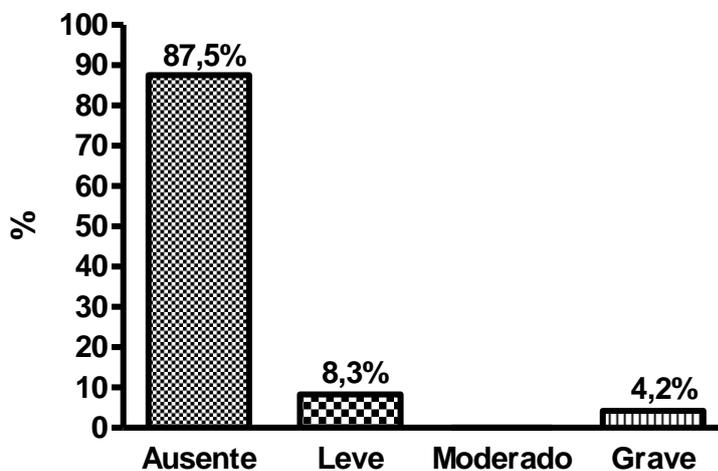
O pão, dentre os carboidratos, foi um dos alimentos mais consumidos no presente estudo, tendo uma popularidade quase tão grande quanto a do arroz. De acordo com o mesmo estudo de Souza et al (2013) o pão foi o quarto alimento mais consumido entre os entrevistados, tendo um percentual de 63,0%, já nesse estudo, foi o segundo alimento mais consumido, ficando atrás apenas do arroz.

O tomate foi, dentre as frutas, a mais consumida entre os entrevistados, e segundo Naika et al (2006) O tomate é uma fruta de suma importância, portanto, uma fruta que se recomenda o consumo, pois é uma rica fonte de vitaminas e além de tudo tem uma importante cultura comercial para pequenos agricultores.

De acordo com a tabela 02, observa-se que mais da metade dos entrevistados alegam esse consumo do ovo. Um estudo realizado por Santos (2018) mostra que o ovo é um dos alimentos mais consumidos do mundo, especialmente o ovo de galinha, por conter um preço acessível, culinária prática e acima de tudo, um bom perfil nutricional, sendo rico em proteínas, gorduras insaturadas, vitamina A, E, B12 e antioxidantes. Ainda sobre o mesmo estudo, embora o ovo tenha grande

quantidade de colesterol, em especial na gema, o aumento do colesterol, nas pesquisas realizadas pelo mesmo, foi insignificante, mostrando assim que pode e deve ser consumido, e que não interfere no aumento de problemas cardiovasculares

Figura 01 – Distribuição de frequência BSQ – Primeiro ano



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Verifica-se na figura 01 que a maior proporção dos universitários relatam uma ausência de distúrbio de imagem. Estudo realizado por Secchi et al. (2009) mostra que de acordo com o padrão de beleza, (o conflito entre corpo real e corpo ideal), imposto pela mídia, estimula a busca de soluções, muitas vezes prejudicando a saúde física e mental, desenvolvendo assim, distúrbios de imagem e alimentares. Em seu estudo, Fidelix et al (2011) fala que os profissionais da área da saúde precisam despertar mais em seus alunos sobre a importância de conhecerem melhor a si mesmo e refletirem mais sobre padrões impostos pela sociedade.

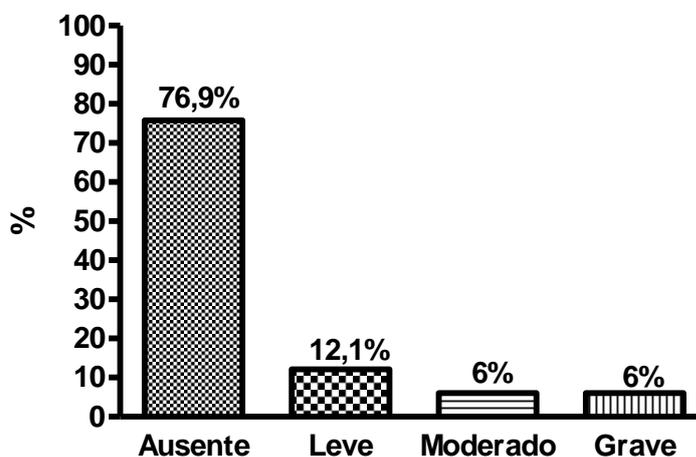
Silva et al. (2011) buscou investigar alguns fatores associados à percepção de imagem corporal em acadêmicos de Educação Física. O referido estudo contou com a participação de 230 estudantes, onde os resultados apontaram que as mulheres tem uma maior insatisfação com a imagem corporal, mostrando então que, as mulheres mostraram-se mais insatisfeitas com seus corpos, do que os homens, fato esse que corrobora com os dados encontrados na presente pesquisa, já que no primeiro ano, apenas 40,9% das mulheres e 59,1% dos homens demonstraram ausência destes distúrbios.

Já em um estudo de Rech et al (2010) o dado de insatisfação com a imagem corporal foi de 61,4% em pessoas do sexo feminino e 61% em pessoas do sexo masculino, comprovando que na maioria dos casos, as mulheres são mais insatisfeitas com sua imagem corporal que os homens.

Verifica-se na figura 02 que a categoria ausente de distorções ainda predomina ao final do curso, porém em menor proporção que o primeiro do ano curso. e acordo com um estudo de Petroski et al (2012) A sociedade contemporânea, em especial, a população ocidental, tem apresentado cada vez mais preocupações excessivas com o padrão de beleza, além de uma busca incessante pela

extrema magreza. Fator esse que tem contribuído para o aumento da insatisfação com a imagem corporal, acometendo negativamente em vários fatores da vida pessoal dessas pessoas, especialmente no que tange a alimentação, ao comportamento psicossocial, físico e de autoestima.

Figura 02 – Distribuição de frequência BSQ – Último ano



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Em um estudo realizado por Bracht et al (2013) onde buscava comparar a percepção da autoimagem corporal entre estudante de cursos como Educação Física, Nutrição, Biologia e Pedagogia. Os resultados do estudo mostraram que os cursos de Educação Física e nutrição, foram os cursos onde houveram menos distúrbios de imagem corporal, fator que segundo o estudo foi surpreendente, por serem cursos onde há uma maior preocupação com esses fatores.

Já em um estudo de Zamai et al (2018) que também estava avaliando a auto percepção de imagem corporal, em um estudo com estudantes do sexo feminino, mostrou que no curso de Educação Física houve 50% de ausência 23,5% de distorção leve, 20,5% de distorção moderada e 6,0% de distorção grave. Os dados do presente estudo, mostraram que a insatisfação prevalece entre as mulheres, já que no último ano do curso apenas 30,8% mostraram não possuir distúrbios, enquanto 69,2% dos homens não possuem nenhum distúrbio de imagem.

CONCLUSÃO

O Conclui-se na pesquisa que o padrão alimentar é irregular, pois houveram altos níveis no consumo de ultra processados e baixos níveis de alimentos indispensáveis para uma alimentação saudável. De acordo com os dados obtidos no estudo, conclui-se ainda que os participantes da pesquisa, possuem em sua maioria, uma boa percepção de imagem corporal, já que houve poucos casos de distúrbio de imagem nos dois anos pesquisados.

Ressalta-se as limitações do estudo, já que se trata de uma pesquisa transversal podendo ter como perspectiva para um novo estudo, uma pesquisa longitudinal onde ocorra o acompanhamento dos pesquisados.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, Greyce Luci et al. Food intake of university students. **Rev. Nutr [online]**. v.30, n. 6, p. 847-865, 2017.

BRACHT, Claudia Thomé da Rosa Piasetzki et al. Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de universitários do Rio Grande do Sul. **Rev. O mundo da Saúde**. São Paulo, vol.37, n.3, p. 43-353, 2013

BRASIL. VIGITEL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 2011.

CONTI, Maria Aparecida; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 18, n. 4, p. 491-497, Aug. 2005

COSTA, Caroline dos Santos et al. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. **Cad. Saúde Pública [online]**. 2018, v.34, n.3, e00021017. Epub Mar 08, 2018.

FIDELIX, Diego Augusto Santos Silva et al. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de uma cidade de pequeno porte: associação com sexo, idade e zona de domicílio. **Rev. Bras.** v.13, n.3, jun. 2011.

FISBERG, Regina Mara; et al. **Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas**. São Paulo: Manole; 2005. p. 1-31.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino. **Cad. Saúde Pública [online]**.v.32, n. 4, 2016.

Guia Alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Ministério da Saúde, CGPAN – Brasília, 2005.

KASSAHARA, Aline; SARTI, Flavia Mori. Marketing of food and beverage in Brazil: scientific literature review on regulation and self-regulation of advertisements. **Interface** (Botucatu). v.22, n. 65, p. 589-602. 2018.

LINDEMANN, Ivana Loraine, et al. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v.21, n. 2, p. 599-610, 2016.

MAHAN LK, Escoff-Stump S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12º ed. São Paulo: Elsevier, 2010. 1358p.

MUNIZ, Vanessa Messias et al. Food consumption of sugarcane workers' families in the Brazilian Northeast. **Rev. Nutr. [online]**. v.28, n. 2, p. 175-184, 2015.

NAIKA, Shankara et al. **A cultura do tomate: produção, processamento e comercialização**. Agromisa e CTA, Wageningen, 2006, 104p

PETROSKI, Andreia Pelegrini et al. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Rev. Ciência e Saúde coletiva**. v.17, n.4, abr. 2012.

RECH, Eliane Denise da Silveira Araújo, Joyce Do Rocio VANAT. Auto percepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo, v.24, n.2, p.285-92, abr./jun. 2010.

SANTOS. Update of the Impact of Consumption of Whole Chicken Eggs on the Lipid Profile: to What Extent are They Impacting. **Arq. Bras. Cardiol**.v. 110, n.6 p.585–587, 2018.

SECCHI, Kenny et al. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [s.l.], v. 25, n. 2, p.229-236, abr. 2009.

SILVA, Guilherme Saenger et al. Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. **Rev. Motriz**. Rio Claro, v.17, n.4, p.630-639, out./dez. 2011.

SILVA, Wanderson Roberto et al. Fatores que contribuem para preocupação com a imagem corporal de estudantes universitárias. **Rev. bras. Epidemiol**.v.18, n. 4, p. 785-797, 2015.

SOUZA, Samanta Wink Madruga et al. Padrões alimentares e fatores associados entre crianças de um a seis anos de um município do Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 29, n.12, p.2416-2426, dez. 2013.

ZAMAI, Carlos Aparecido. et al. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de fonoaudiologia e educação física/unicamp. **Revista Saúde e Meio Ambiente – Resma**, Três Lagoas, v. 7, n. 1, p.1-9, ago. 2018.

Recebido em: 23 de Abril de 2019

Aceito em: 28 de Maio de 2019

¹Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Faculdade Vale do Salgado (FVS). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS). E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

² Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO).

E-mail: natashajaco_17@hotmail.com

³Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS)

E-mail: gabriela.o.bezerra@gmail.com

⁴Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS)

E-mail: cibeleducacaofisicaunileao@gmail.com

⁵Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS)

E-mail: larabottcher@leaosampaio.edu.br