



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UNICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

ITALO GUSMAO RIBEIRO

**AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Brasília
2015

ITALO GUSMAO RIBEIRO

**AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do grau de
Licenciatura em Educação Física pela
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde
Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.
Orientador: Prof. MSc Sérgio Adriano Gomes

Brasília
2015

ITALO GUSMAO RIBEIRO

**AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do grau de
Licenciatura em Educação Física pela
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde
Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, Novembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Profº .MSc Sérgio Adriano Gomes

Examinador: Profº. Dr. Arthur José Medeiros De Almeida

Examinador: Prof.º Msc. Rômulo de Abreu Custódio

ATA DE APROVAÇÃO

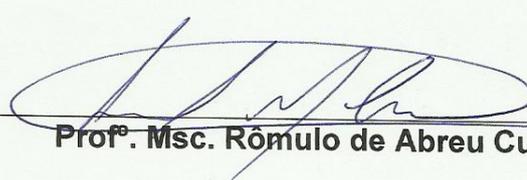
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB**, o acadêmico **Ítalo Gusmão Ribeiro** foi aprovado junto à disciplina de bacharelado **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Autopercepção da imagem corporal em universitários do curso de educação física**



Prof.º Msc. Sérgio Adriano Gomes



Prof.º Dr. Arthur José Medeiros De Almeida



Prof.º Msc. Rômulo de Abreu Custódio

Brasília, DF, 20 / 11 / 2015

RESUMO

Introdução: A insatisfação com a imagem corporal é avaliada por meio da diferença entre a silhueta real e a idealizada e pode influenciar comportamentos alimentares, além disso, a construção da imagem corporal está presa em padrões estéticos impostos culturalmente, fator que pode vir à causa danos psicológicos nos indivíduos que se encontram fora desses padrões. **Objetivo:** O estudo foi verificar a autopercepção da imagem corporal, estado nutricional e dos níveis de atividade física em universitários do curso de Educação Física do UNICEUB. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, com delineamento descritivo. A amostra foi composta por 60 acadêmicos do curso de educação Física sendo 30 alunos sexo masculino e 30 alunas do sexo feminino, foi aplicado o Questionário com análise de silhuetas proposta por Stunkard et al. e o questionário internacional de atividade física versão curta (IPAQ) de Matsumoto. **Resultados:** Através do teste de Quiquadrado, não foi apontada relação significativa entre a satisfação com a percepção da silhueta e o nível de atividade física ($p = 0,182$). Se mostra significativa a insatisfação da imagem corporal na vontade em diminuir a silhueta em indivíduos Eutróficos ($p = 0,013$). **Considerações Finais:** Os achados do presente estudo reforçam a ideia de que universitários de ambos os sexos e com diferentes classificações de IMC almejam atingir o padrão de beleza determinado por fatores socioculturais. Desta forma, as questões levantadas devem servir de alerta para a prevenção de transtornos alimentares, uso de esteroides anabolizantes e prática excessiva de exercício físico em estudantes universitários.

Palavras-chave: Auto percepção. Imagem Corporal. Educação Física.

ABSTRACT

Introduction: Dissatisfaction with body image and evaluated by the difference between the actual figure and the idealized and can influence eating behaviors, in addition, the construction of body image is stuck in culturally aesthetic imposed standards, a factor that may ultimately cause damage psychological in individuals who are outside these standards. **Objective:** The study was to assess the self-perception of body image, nutritional status and physical activity levels in university's Physical Education course in UNICEUB. **Methodology:** This is a cross-sectional study with descriptive design. The sample consisted of 60 students of the course of Physical Education and 30 male students and 30 female students of the questionnaire was applied with silhouettes analysis proposed by Stunkard et al. and international physical activity questionnaire short version (IPAQ) Matsumoto. **Results:** Through the chi-square test, significant relationship was not pointed between satisfaction with the perception of the silhouette and the level of physical activity ($p = 0.182$). It shows significant dissatisfaction of body image at will in decreasing the silhouette in normal weight individuals ($p = 0.013$). **Final Thoughts:** from the present study findings reinforce the idea that students of both sexes and different BMI classifications aim to achieve the standard of beauty determined by sociocultural factors. Thus, the issues raised should serve as a warning for the prevention of eating disorders, use of anabolic steroids and excessive physical exercise in university students.

Keywords: Self awareness. Body image. Physical education.

1 INTRODUÇÃO

É relevante ressaltar a estrita relação que existe entre a insatisfação da imagem corporal com a diminuição da autoestima que é um aspecto psico-afetivo do indivíduo que significa amor próprio e satisfação pessoal. Muitas vezes pelo indivíduo acreditar que não se enquadra no estereótipo idealizado socialmente, isso acaba causando um grande impacto negativo em sua autoestima (BUCARETCHI, 2003).

A busca pela aparência mais bela e socialmente aceita pode trazer problemas à saúde de quem faz a sua busca de forma exagerada. A imagem corporal abrange dimensões fisiológicas, psicológicas e sociais, que é composta da representação da aparência do corpo humano (SILVA; BRUNETTO; REICHERT; 2010).

Pesquisas apontam que a imagem corporal influenciada por aspectos socioculturais, esta cada vez mais cedo ligada à insatisfação corporal que tem seu início em idades cada vez mais jovens, independente de sexo (HART, 2003; SMOLAK, 2004; CONTI, FRUTUOSO, GAMBARDELLA, 2005).

Há uma discordância entre o estilo de vida atual das pessoas com os valores antropométricos cada vez menores idealizados pela cultura assim valorizando a magreza, sendo que existe em questão um aumento do consumo de alimentos hipercalóricos e uma diminuição nos níveis de atividade físicas das pessoas (ANDRADE; BOSI, 2003; NUNES; et al, 2001; MATSUDO; et al, 2002).

Pessoas que apresentam sobrepeso hoje em dia são alvos de discriminação, muitas vezes considerados preguiçosos, indisciplinados e desmotivados, situação que favorece negativamente sobre a imagem corporal e perda total de controle alimentar e peso corporal. O que se tem imposto socialmente sobre a imagem corporal é que o corpo perfeito é representado pela magreza das mulheres e um corpo musculoso para os homens (NEIGHBORS; SOBAL, 2007).

A mídia realmente aparece com a ideia que a perfeição corporal esta realmente ligada à magreza que simboliza competência e sucesso, enquanto a obesidade representa o preguiçoso que possui menor poder de decisão e qualidade de vida (SUJOLDZIÉ, DE LUCIA, 2007).

Tanto indivíduos com índice de massa corporal (IMC) adequado quanto os indivíduos obesos que tem percepção negativa da própria imagem, apresentam fatores de maior preocupação na busca da mudança dessa percepção negativa de si próprios, estes indivíduos estão dispostos a conquistarem uma aparência mais aceitável muitas vezes de forma inadequada (DAMASCENO; et al, 2005).

Segundo Romero e colaboradores um dos principais indicadores antropométricos que tem baixo custo e grande poder de reprodutibilidade para realizações de medidas é o índice de massa corporal (IMC) ,utilizado na avaliação do estado nutricional (CONTI; et al , 2005).

O índice de massa corporal (IMC) possui relação direta com o peso, aparência física e distúrbios alimentares em pessoas de todos os gêneros e etnias, podendo ainda assim apresentar variação entre eles (LYNCH; et al, 2007).

Sendo assim o objetivo deste estudo foi verificar a autopercepção da imagem corporal, estado nutricional, níveis de atividade física e nível de satisfação da imagem corporal os dos universitários do curso de Educação Física do UNICEUB.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, com delineamento descritivo, realizado com acadêmicos do curso de Educação Física do UNICEUB. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética sob o protocolo n.º48771115.6.0000.0023, CAAE (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética). Aos Universitários que espontaneamente demonstraram interesse em participar do estudo, foram entregues Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

2.1 Amostra

60 universitários do UNICEUB, sendo 30 universitários do gênero masculino e 30 universitárias do gênero feminino matriculados no curso de Educação Física nas faixas etárias de 17 a 45 anos, matriculados em qualquer semestre do curso.

2.2 Métodos

Materiais

Questionário com análise de silhuetas proposta por Stunkard ,et al. (ANEXO A. p.16), Questionário internacional de atividade física versão curta de Matsumoto IPAQ (ANEXO B. p .17,18) .Balança utilizada para aferição da massa corporal da marca G.TECH digital glass 8 portátil. O estadiômetro utilizado para mensurar a estatura dos avaliados da marca Wood Portátil Compact – WCS.

Procedimentos

Para verificação da imagem corporal atual e ideal foi utilizada a escala proposta por Stunkard et al. Figura 1- Figure Rating Scale (FRS). O conjunto de silhuetas foram mostrado aos indivíduos e foram feitas as seguintes perguntas: Qual a silhueta que melhor representa sua aparência física atualmente? Qual é a silhueta que você gostaria de ter? Para verificar a insatisfação corporal, será utilizada a diferença entre a Silhueta Atual (SA) e a Silhueta Ideal (SI), apontadas pelo indivíduo. A insatisfação com a imagem corporal será determinada pela diferença entre a autopercepção da Imagem Atual (SA) e da Imagem Ideal (SI).

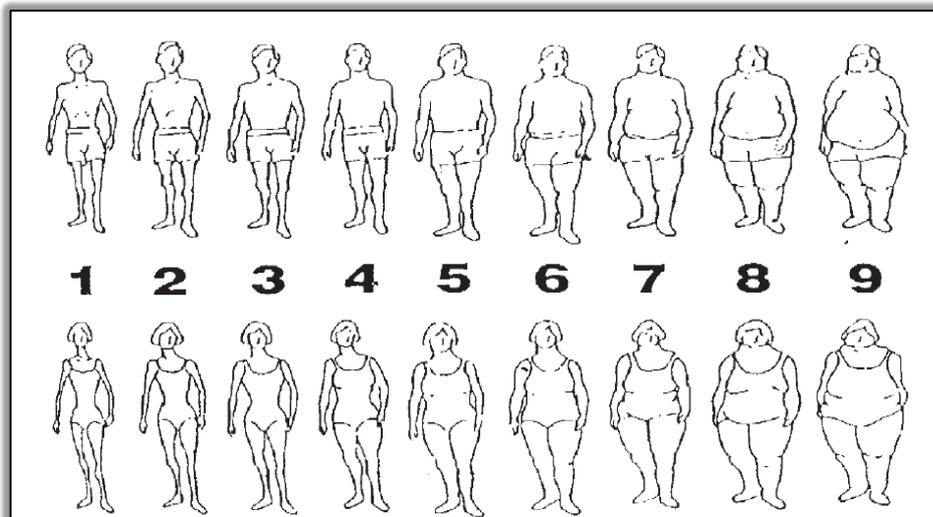


Figura 1 – Figure Rating Scale (FRS)

Fonte: STUNKARD; SORENSON; SCHLUSINGER (1983) apud RECH; ARAÚJO; VANNAT (2010).

A categoria de insatisfeitos foi estratificada em duas subcategorias: a insatisfeito por excesso de peso, que caracterizavam os indivíduos que desejam uma silhueta menor do que a atual e a insatisfeito por magreza, composta por indivíduos que desejam uma silhueta ideal maior do que a atual.

Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ- versão curta), de acordo com Matsudo, et al. (2002), que contém perguntas a respeito do tempo que o indivíduo teria gastado fazendo atividades físicas moderadas e vigorosas na última semana. A classificação do nível de atividade foi realizada pela duração e pela frequência da atividade durante a semana. Desta forma, os universitários foram classificados como ativos, se tivessem trezentos minutos ou mais de atividades, ou sedentários, se tiverem menos que trezentos minutos de atividades.

Para calcular o IMC dos universitários foram utilizadas medidas antropométricas de massa e de estatura obtidas. A balança utilizada para aferição da massa corporal era da marca G.TECH digital glass 8 portátil. O estadiômetro utilizado para mensurar a estatura dos avaliados era da marca Wood Portátil Compact – WCS. Os dados antropométricos usados para o cálculo do IMC, expressão que divide a massa corporal pela estatura elevada ao quadrado.

O Índice de Massa Corporal (IMC), uma medida utilizada para medir a obesidade adotada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Este é o padrão internacional para avaliar o grau de obesidade. Considerando EUTRÓFICO 18,5 a 24,9 kg/m² e EXCESSO DE PESO com IMC ≥ 25 kg/m² (WHO,1998).

Classificação	IMC (kg/m²)
Baixo Peso	$\leq 18,5$
Peso normal	18,5 a 24,9
Excesso de Peso	≥ 25
Pré-obesidade	25 a 29,9
Obesidade grau 1	30 a 34,9
Obesidade grau 2	35 a 39,9
Obesidade grau 3	≥ 40

Fonte: WORLD HEALTH ORGANIZATION (1998).

O tratamento estatístico dos dados foi realizado através da estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência). Para analisar as diferenças na idade, estatura, massa corporal e IMC entre os gêneros foram realizado um teste T independente. Para identificar a relação entre o nível de atividade física e a percepção da silhueta, foi realizado o teste de Quiquadrado. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk. Todas as análises foram realizadas no software estatístico SPSS versão 21 para OS X. Adotou-se coo nível de significância $p < 0,05$.

Tabela 1 - Característica amostral expressa em média e desvio padrão.

Variável	Masculino (n = 30)	Feminino (n = 30)	Total (n = 60)
Idade (anos)	24,43 ± 6,19	21,97 ± 3,78	23,20 ± 5,10
Massa Corporal (kg)	80,49 ± 11,32	59,77 ± 9,37*	70,13 ± 14,67
Estatura (m)	1,81 ± 0,07	1,63 ± 0,05*	1,72 ± 0,11
IMC (kg/m ²)	24,26 ± 2,82	22,48 ± 2,91†	23,37 ± 2,98

Fonte: autoria própria.

* Diferença significativa ($p = 0,001$) entre gêneros.

† Diferença significativa ($p = 0,02$) entre gêneros

3 RESULTADOS

Os resultados apontam que homens possuem massa corporal, estatura e IMC significativamente mais alto que mulheres. A percepção da imagem corporal de ambos os gêneros está exposta na tabela 2. Para homens a prevalência da silhueta atual está em 3 e 4 (33,3% e 30%, respectivamente) correspondendo a silhueta ideal, também em 3 e 4 (46,7% e 26,7%). Já para mulheres, a prevalência da silhueta atual está em 2 e 4 (43,3% e 26,7%), enquanto a silhueta ideal está em 2 e 3 (53,3% e 33,3%).

Tabela 2 - Frequência relativa e absoluta da autopercepção da silhueta atual (SA), da silhueta ideal (SI) e da silhueta ideal para o sexo oposto (SIO).

Silhueta	Masculino			Feminino		
	SA	SI	SIO	SA	SI	SIO
1	3,3% (1)				3,3% (1)	
2	16,7% (5)	16,7% (5)	23,3% (7)	43,3% (13)	53,3% (16)	33,3% (10)
3	33,3% (10)	46,7% (14)	66,7% (20)	23,3% (7)	33,3% (10)	30% (9)
4	30% (9)	26,7% (8)	10% (3)	26,7% (8)	10% (3)	36,7% (11)
5	10% (3)	10% (3)		3,3% (1)		
6	6,7% (2)			3,3% (1)		

Fonte: autoria própria.

As silhuetas 7, 8 e 9 não foram citadas em nenhuma categoria.

Tabela 3 - Percepção da imagem corporal de acordo com o nível de atividade física.

Variável	Satisfeito		Insatisfeito		Insatisfeito		p*
			Diminuir Silhueta		Aumentar Silhueta		
	n	%	n	%	n	%	
Sexo							0,132
Masculino	9	15%	10	16,7%	11	18,3%	
Feminino	3	5%	15	25%	12	20%	
N.A.F.							0,182
Ativo	18	30%	19	31,7%	12	20%	
Sedentário	5	8,3%	6	10%	0	0%	
IMC							0,013*
Eutrófico	10	16,7	22	36,7%	12	20%	
Excesso Peso	2	3,3%	3	5%	11	18,3%	

Fonte: autoria própria.

* Teste de quiquadrado significativo ($p < 0,05$).

Através do teste de Quiquadrado, não foi apontada relação significativa entre a satisfação com a percepção da silhueta e o nível de atividade física ($p = 0,182$).

Mostra-se significativa a insatisfação da imagem corporal no quesito em diminuir a silhueta em indivíduos eutróficos ($p = 0,013$).

4 DISCUSSÃO

Em análise comparativa com estudos acadêmicos realizados em universitárias do curso de educação física foi relatado uma preocupação maior quanto a aparência física nestas do que em outras universitárias de cursos distintos (O'BRIEN; HUNTER, 2006).

Elevados níveis de insatisfação em universitários de ambos os gêneros quanto sua auto percepção da imagem corporal foram encontrados em estudos similares, o que leva ao surgimento de distúrbios alimentares, fato este desencadeado principalmente em mulheres jovens (OLIVEIRA; et al ,2003).

A adoção de hábitos alimentares inadequados em pessoas do gênero feminino, geralmente associado com o desejo de perder peso, configura não só uma busca pelo corpo ideal disseminado culturalmente como padrão de beleza, como também uma resposta às pressões socioculturais disseminadas (SOUTO; FERRO-BUCHER, 2006).

A silhueta ideal em homens se reflete na busca por um corpo musculoso. O desejo incessante pelo corpo malhado, por vezes pode gerar um quadro clínico de vigorexia, que apesar de serem fortes, ainda se sentem fracos e pequenos, assemelhando-se à distorção sofrida por mulheres com anorexia, por mais que estejam magras se sentem acima do peso (ASSUNÇÃO, 2002).

Investigando a auto percepção de estudantes do curso de educação física foram encontradas elevadas prevalências de insatisfação quanto a imagem corporal em ambos os gêneros. Fato este que se modificou com o tempo, vez que a busca pelo corpo perfeito predominava em mulheres, torna-se cada vez mais presente no universo masculino (RECH; ARAÚJO; VANNAT, 2010).

O estado nutricional se mostra diretamente associado à imagem corporal. Indivíduos que se encontram acima do peso desejaram em grande escala diminuir a silhueta. Fato que é relevante, pois a escolha de uma vida saudável correlaciona-se na mudança de comportamento alimentar (MATSUDO; et al, 2002).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo permitiu concluir que a prevalência de insatisfação com a Imagem Corporal nos universitários não foi significativa, apresentando associação com o sexo e com o estado nutricional. Para homens a prevalência da silhueta atual está em 3 e 4 correspondendo a silhueta ideal, também em 3 e 4. Já para mulheres, a prevalência da silhueta atual está em 2 e 4, enquanto a silhueta ideal está em 2 e 3, porém a pesquisa se mostrou significativa que mesmos indivíduos considerados dentro do padrão aceitável do IMC, ou seja, eutróficos, ainda sim tinham o desejo em diminuir sua silhueta.

Os homens no estudo apresentaram maior desejo em aumentar as dimensões corporais, já nas mulheres ocorreu o desejo em diminuir. Quanto a classificação nutricional pelo IMC, pode-se observar que estar abaixo do peso ou com excesso de peso gera insatisfação corporal e que mesmo em indivíduos eutróficos se aparece o desejo em diminuir, acredita que tal influencia seja padrões da mídia, ou de imposições culturais. A nossa imagem pode e deve ser sistematizada individualmente, apesar de ser moldada com a interação entre indivíduos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A.; BOSI, M.L.M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.16, n.1, p.117-25, 2003.

ASSUNÇÃO, S.S.M. Dismorfia muscular. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.24, n.3, p.80-84, 2002.

BUCARETCHI, H.A. Anorexia e Bulimia **Nervosa uma visão multidisciplinar**. São Paulo: Casa do psicólogo, p.183, 2003.

CONTI, M.A.; FRUTUOSO, M.F.P; GAMBARDELLA, A.M.D. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**. Campinas. v. 18. n. 4. p. 491-497, 2005.

DAMASCENO, V.O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.11, n.3, p.181-6, 2005.

HART, et.al. Avaliando a imagem corporal. In: Tritschler, K. Medida e avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow & McGee. **Manole**. p. 457-488. 2003.

LYNCH, W.C.; HEIL, D.P.; WAGNER, E.; HAVENS, M.D. Ethnic differences in BMI, weight concerns, and eating behaviors: Comparison of Native American, White, and Hispanic adolescents. **Body Image**. Norfolk.v. 4. n. 2. p. 179-190, 2007.

MATSUDO, S.M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira Ciência e Movimento Humano**, São Caetano do Sul, v.10, n.4, p.41-50, 2002.

NEIGHBORS, L.A.; SOBAL, J. Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. **Eat Behav**, v. 8. n. 4, p. 429-39, 2007.

NUNES, A.N.; OLINTO, M.T.A.; BARROS, F.C.; CAMEY, S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.23, n.1, p.21-7, 2001.

O'BRIEN, K.S.; HUNTER, J.A. Body esteem and eating behaviors in female physical education students. **Eating and Weight Disorders**, Milano, v.11, n.2, p.57-60, 2006.

OLIVEIRA, F.P.; BOSI, M.L.M.; VIGARIO, P.S.; VIEIRA, R.S. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.9, n.6, p.348-56, 2003.

RECH, C. R.; ARAÚJO, E. D. S.; VANNAT, J. R. Autopercepção da imagem corporal em estudantes de curso de Educação Física. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo. v 24. n 2 p. 285-292, 2010.

SUJOLDZIÉ, A.; DE LUCIA, A. A cross-cultural study of adolescents-BMI, body image and psychological well-being. **Collegium Antropologicum**. Croácia. v. 31. n. 1. p. 123-30, 2007.

SILVA A.J.B.; BRUNETTO, B.C.; REICHERT, F.F. Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de Londrina, PR. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 15. n. 3, p. 35-41,2010.

SOUTO, S.; FERRO-BUCHER, J.S.N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.19, n.6, p.693-704, 2006.

STUNKARD, A.J.; SORENSON, T.; SCHLUSINGER, F. **Use of the Danish doption register for the study of obesity and thinness**. In: KETY, S.S.; 1983.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. **Report of a WHO consultation in Geneva**, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization, 1998.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO ANÁLISE DE SILHUETAS DE STUNKARD

Nome: _____
 Sexo: F () M () Idade _____ anos Data ____/____/____
 Altura: _____ cm
 Peso: _____ kg
 IMC: _____ kg/m²

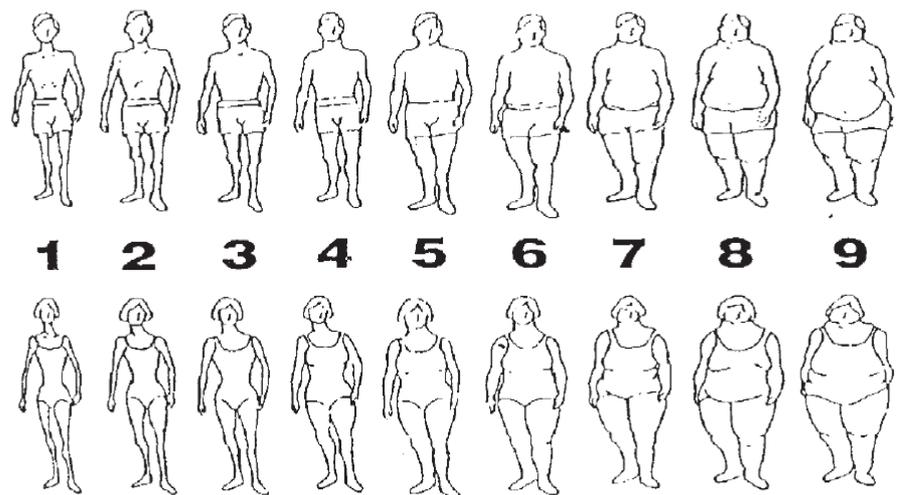


FIGURA 1 - Instrumento de análise da silhueta proposto por STUNKARD, SORENSON e SCHLUSINGER (1983).

1. Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atual? ()

2. Qual é a silhueta que você gostaria de ter? ()

3. Qual é a silhueta que você considera como a ideal para o sexo oposto? ()

ANEXO B – QUESTIONÁRIO IPAQ DE MATSUMOTO



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal.

atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

() dias () por SEMANA () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

2ª. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

() dias () por SEMANA () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

() dias () por SEMANA () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas ____ minutos

ANEXO C – TCLE

AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Instituição dos (as) pesquisadores (as): UNICEUB

Pesquisador (a) responsável [professor (a) orientador (a), graduado (a)]: Ítalo Gusmão Ribeiro e Sérgio Adriano Gomes

Pesquisador (a) assistente [aluno (a) de graduação]: ITALO GUSMAO RIBEIRO

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

Objetivo deste estudo é verificar a auto percepção da imagem corporal, estado nutricional, níveis de atividade física e nível de satisfação da imagem corporal os dos universitários do curso de Educação Física do UNICEUB

- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser um universitário matriculado no curso de educação física

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder aos questionários lhe entregue, verificar sua altura com estadiômetro e o peso com a balança.
- O procedimento é simples e rápido.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada no campus do UNICEUB.

(Continuação do TCLE p. 2/3)

Riscos e benefícios

- Este estudo possui baixo risco/tais riscos que são inerentes do procedimento de aplicação do questionário e verificação das medidas antropométricas (estatura e massa).
- Medidas preventivas durante aplicação dos questionários serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a autopercepção da imagem corporal dos alunos do curso de educação física.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (medidas antropométricas e questionários respondidos) ficará guardado sob a responsabilidade do ITALO GUSMAO RIBEIRO com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o(a) pesquisador(a) responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 39661511 ou pelo e-mail comitê.bioetica@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

(Continuação do TCLE p. 3/3)

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de ____

Participante

ITALO GUSMAO RIBEIRO, celular 9611-2086/telefone institucional 3966-1200

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: UNICEUB

Endereço SEPN 707/907

Bloco: /Nº: /Complemento: - Asa Norte

Bairro: /CEP/Cidade: Brasília – DF 70790-075

Telefones p/contato: 3966-1200

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Sergio Adriano Gomes declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Italo Gusmão Ribeiro no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 10 de Agosto de 2015.



ASSINATURA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Autopercepção da Imagem Corporal em universitários do curso de Educação Física.

Pesquisador: sergio adriano gomes

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 48771115.6.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.286.518

Apresentação do Projeto:

Segundo o pesquisador "o presente estudo tem por objetivo avaliar o nível de satisfação da imagem corporal em estudantes do curso de Educação Física do UNICEUB, por meio de aplicação de questionários validados internacionalmente; será verificado também o nível de atividade física dos alunos, juntamente com o Índice de Massa Corporal IMC".

Objetivo da Pesquisa:

Segundo o projeto da pesquisa em questão, o objetivo primário "é avaliar o nível de satisfação da imagem corporal comparado aos níveis de atividade Física e IMC dos universitários do curso de Educação Física do UNICEUB". E o objetivo secundário é "verificar os hábitos de vida desses indivíduos em relação à prática de exercícios físicos usando do questionário internacional de atividade física-versão curta (MATSUDO et al, 2002)".

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Quanto aos riscos, o autor descreve que "possui baixo risco e que estes são inerentes do procedimento de aplicação do questionário e verificação das medidas antropométricas (estatura e massa)".

Em relação aos benefícios, o pesquisador afirma que "a pesquisa poderá abrir caminho para novas investigações sobre autoimagem em universitários e os níveis de satisfação dos entrevistados,

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

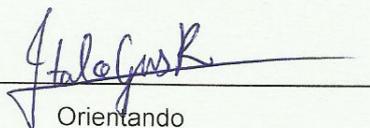
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, ITALO GUSMÃO RIBEIRO, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 20 de novembro de 2015.

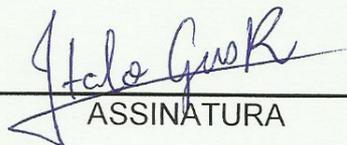

Orientando



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Ítalo Gusmão Ribeiro RA:21080329 me responsabilizo
pela apresentação do TCC intitulado
**AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM
UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

no dia 20 / 11 do presente ano, eximindo qualquer
responsabilidade por parte do orientador.


ASSINATURA



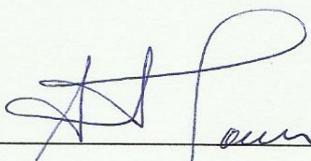
FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho:

**AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Autorizar sua apresentação no dia 20 /11/ 2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador



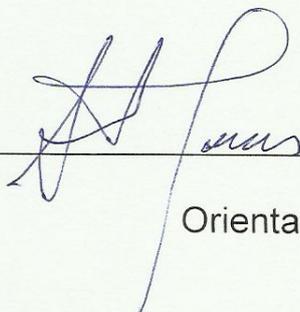
FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho,
AUTOPERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM
UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

do aluno (a) ITALO GUSMÃO RIBEIRO

autorizar sua apresentação no dia 20 /11/2015 do presente
ano.

Sem mais a acrescentar,



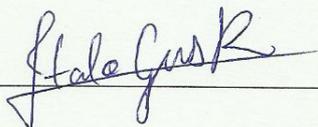
Orientador



AUTORIZAÇÃO

Eu, Ítalo Gusmão Ribeiro RA 21080329, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **Autopercepção da imagem corporal em universitários do curso de educação física**, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 20 de novembro de 2015.



Assinatura do Aluno

