

Rev Bras Fisiol Exerc 2018;17(4):223-28

doi: [10.33233/rbfe.v17i4.2762](https://doi.org/10.33233/rbfe.v17i4.2762)

ARTIGO ORIGINAL

Nível de satisfação com a imagem corporal, sintomas de ansiedade e depressão de estudantes do curso de Educação Física em Teresina/PI

Level of satisfaction with body image, anxiety symptoms and depression of students of the Physical Education course in Teresina/PI

Laura Stephane de Oliveira Lima*, Marcela Araújo Sá Nogueira**, Cláudia Maria da Silva Vieira***, Mara Jordana Magalhães Costa*

*Profissional de Educação Física, Universidade Federal do Piauí (UFPI), **Professora de Educação Física - atualmente substituta na UFPI, ***Professora de Educação Física no Instituto Federal do Maranhão (IFMA)

Recebido em 20 de dezembro de 2018; aceito em 30 de dezembro de 2018.

Endereço para correspondência: Mara Jordana Magalhães Costa, Rua Juiz Joao Almeida, 2251, Condomínio Belo Horizonte, bloco Savassi, 64049650 Teresina PI, E-mail: marajordanamcosta@gmail.com, Laura Stephane de Oliveira Lima, E-mail: lauralima14@hotmail.com; Marcela Araujo Sá Nogueira: marcelaaraujosaa@hotmail.com; Cláudia Maria da Silva Vieira: claudiavieiraef05@hotmail.com

Resumo

Introdução: A imagem corporal é definida como a imagem que se tem na mente sobre o tamanho e a forma do próprio corpo, incluindo sentimentos em relação a essas características e as partes constituintes do corpo. **Objetivo:** Analisar o nível de satisfação da imagem corporal e relacionar com os sintomas de ansiedade e depressão de estudantes do curso de Educação Física da Universidade Federal do Piauí. **Métodos:** A pesquisa foi do tipo quantitativo, descritivo. A amostra foi composta por 50 acadêmicos do curso de Educação Física da UFPI. Para a coleta dos dados, inicialmente foi aplicada a escala de nove silhuetas, e em seguida o questionário que avalia os sintomas de ansiedade e depressão (EHAD). Utilizou-se o teste do qui-quadrado para as análises inferenciais com o nível de significância $p < 0,05$. O software utilizado foi o STATA 12.0. **Resultados:** Os resultados mostraram que a maioria dos estudantes pesquisados era do sexo masculino (56%) e 70% dos estudantes estavam insatisfeitos com sua imagem corporal. Em relação aos sintomas de ansiedade e depressão, 36% dos pesquisados foram classificados como prováveis de apresentar alguma característica da ansiedade e somente 4% foram classificados como possíveis de ter alguma característica da depressão. Não foram observadas associações estatisticamente significativas da imagem corporal com a ansiedade ($p = 0,764$) e nem com a depressão ($p = 0,529$). **Conclusão:** Assim, pode-se observar que houve um elevado percentual de estudantes insatisfeitos e com prováveis sintomas de ansiedade, apesar de estaticamente essas variáveis não ter apresentado associação.

Palavras-chave: imagem corporal; universitários; ansiedade; depressão.

Abstract

Introduction: Body image is defined as the image that everyone has in mind about the size and shape of one's own body, including feelings about these characteristics and the constituent parts of the body. **Objective:** To analyze the level of body image satisfaction and to relate to the symptoms of anxiety and depression of students of the Physical Education course of the Federal University of Piauí. **Methods:** The sample research of this quantitative and descriptive type consisted in 50 academics from the UFPI Physical Education course. In order to collect the data, the scale of nine silhouettes was initially applied, followed by the questionnaire assessing the symptoms of anxiety and depression (HADS). The chi-square test was used for the inferential analyzes with significance level $p < 0.05$. The software used was Stata 12.0. **Results:** The results showed that the majority of students surveyed were male (56%) and 70% of students were dissatisfied with their body image. Regarding the symptoms of anxiety and depression, 36% of

respondents were classified as likely to present some characteristic of anxiety and only 4% were classified as possible to have some characteristic of depression. There were no statistically significant associations of body image with anxiety ($p = 0.764$) or with depression ($p = 0.529$). *Conclusion:* We observed that a high percentage of students is dissatisfied and with probable symptoms of anxiety, although statistically these variables had no association.

Keywords: body image; university students; anxiety; depression.

Introdução

O conceito do corpo ideal vem sofrendo alterações com o passar do tempo. No início do século XX o corpo considerado belo nas mulheres, por exemplo, era aquele que apresentava formas mais arredondadas [1]. Contudo, durante o século seguinte o padrão se modificou de forma considerável, e o corpo tido como ideal era aquele mais magro, mais atlético e definido que passou a ser objeto de busca pelas pessoas [2].

Estudos sobre imagem corporal tentam entender quais fatores mais contribuem para os distúrbios da imagem corporal, dentre eles se destacam os sociais, os interpessoais e os biológicos, em consequência dos padrões de beleza que a mídia impõe para a sociedade, causando muitas vezes baixa autoestima nas pessoas e tendência a estar sempre comparando sua aparência com a de outras [3].

Tendo em vista isso, muito pode se associar a insatisfação corporal com doenças psicológicas, como a depressão que é caracterizada por alteração bioquímica em nível cerebral tendo como causa principal dessa alteração o metabolismo deficiente de serotonina, principal neurotransmissor responsável pelo equilíbrio do humor e da sensação de bem-estar [4].

Além da depressão, a ansiedade é outro problema que afeta a saúde mental e pode estar relacionada com as questões de insatisfação com o próprio corpo. A ansiedade é considerada uma emoção natural em situações que o indivíduo se sente ameaçado, ela é vista com uma resposta de sobrevivência que o ser humano adquiriu em situações de “luta ou fuga” [5]. É muito comum observar a presença da ansiedade em pelo menos em algum momento ao longo de nossas vidas e muitos dos estudantes têm a ansiedade como um sentimento cada vez mais presente, e isso se deve a várias situações que ocorrem no decorrer do curso no ambiente acadêmico que acabam se tornando fonte geradora de ansiedade nos alunos.

Assim, o objetivo geral do presente estudo foi analisar o nível de satisfação da imagem corporal e relacionar com a ansiedade e depressão, de estudantes do curso de Educação Física de uma Universidade Pública de Teresina/PI.

Material e métodos

A pesquisa foi do tipo transversal, descritiva, com abordagem quantitativa, com uma amostra composta por 50 estudantes (28 homens e 22 mulheres), com idade variando entre 19 e 50 anos, selecionada de forma não probabilista, por conveniência. Todos são acadêmicos de Educação Física de uma Universidade pública de Teresina.

Os critérios de inclusão foram: ser estudante regularmente matriculado no curso; entregar os questionários devidamente preenchidos; não apresentar problemas cognitivos severos.

Para avaliar a insatisfação com a imagem corporal, foi utilizado uma escala visual de Stunkard *et al.* [6] que propõem uma escala de nove silhuetas, que representa um continuum desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9). A partir deste conjunto de silhuetas foram realizadas duas perguntas aos acadêmicos: Qual o número da silhueta que você considera mais semelhante com sua aparência real? e Qual o número da silhueta que você gostaria de ter? Para verificar a percepção da imagem corporal foi realizada uma subtração entre a silhueta corporal atual e a silhueta corporal ideal; se essa variação fosse igual a zero, os acadêmicos foram classificados como satisfeitos e se diferente de zero, como insatisfeitos. Uma diferença positiva indica insatisfação pelo excesso de peso (desejo de diminuir o tamanho da silhueta) e diferença negativa, uma insatisfação pela magreza (desejo de aumentar a silhueta).

Para verificar os sintomas de ansiedade e depressão foi utilizado o questionário Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (EHAD) composto por 14 perguntas que avaliavam possíveis sintomas de ansiedade e depressão, no final os pontos eram somados e obtinha-se um escore. De 0 a 7 pontos era classificado como improvável, de 8 a 11 pontos como possível e de 12 a 21 pontos como provável.

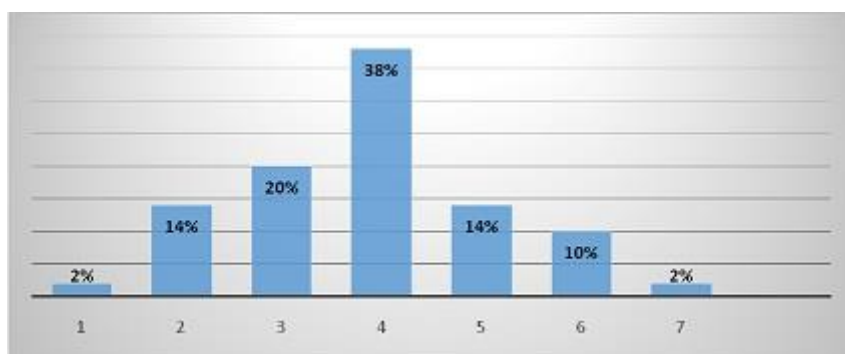
Os dados foram analisados inicialmente por meio de uma estatística descritiva e em seguida, realizou-se uma bivariada por meio do teste do qui-quadrado para verificar associações entre as variáveis qualitativas. O nível de significância adotado para as análises foi de 5% e o programa estatístico utilizado foi o Stata 12.0.

Todos os participantes foram esclarecidos sobre a finalidade da pesquisa, no qual todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a mesma obedeceu aos requisitos constantes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados e discussão

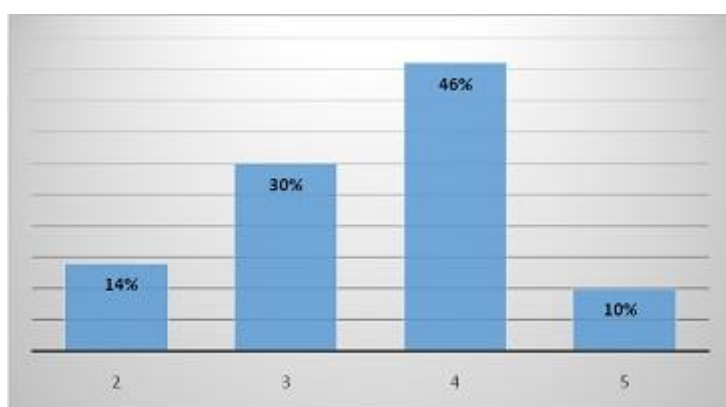
A pesquisa foi realizada com 50 indivíduos do sexo masculino e feminino, com idade variando entre 19 e 50 anos. A maioria era do sexo masculino (56%) e tinha uma média de idade de 24.06 (± 5.38). Os estudantes em sua maioria (78%) praticavam atividades físicas e não faziam dietas (87.76%).

Quando avaliado o nível de satisfação com a imagem corporal, observou-se que a maioria dos estudantes (70%) estava insatisfeita com seu corpo. Nesse contexto, o estudo de Frank *et al.* [7], também mostra uma elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal em acadêmicos de Educação Física (76,6%), corroborando os dados do presente estudo. Dados que também são semelhantes aos resultados de Coqueiro *et al.* [8] em que demonstraram que a maioria dos indivíduos (78,8%) estavam insatisfeitos com a própria imagem corporal. Além disso, observou-se que 49,2% dos indivíduos apresentaram desejo de reduzir o tamanho da silhueta, enquanto que 26,6% desejavam aumentar. As figuras 1 e 2 mostram o perfil da silhueta atual e ideal dos alunos pesquisados.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2017

Figura 1 - Percentuais referentes às silhuetas atuais dos estudantes. Teresina, 2017



Fonte: Dados da Pesquisa, 2017

Figura 2 - Percentuais referentes às silhuetas desejadas pelos estudantes. Teresina, 2017

A figura 1 mostrou a silhueta atual dos participantes pesquisados incluindo homens e mulheres e observou-se que a maioria possuía silhuetas entre os números 3 e 5. A silhueta de número 3 é uma silhueta de um corpo atlético (20%), a de número 4 (38%) que é um corpo um pouco acima do peso e 14% com a silhueta de número 5 que é uma silhueta de um corpo com gordura corporal elevada. Com relação à figura 2, que diz respeito à silhueta ideal, observou-se

que 14% desejavam ter a silhueta de número 2 representada na escala por um corpo magro, 30% desejavam ter a silhueta de número 3 que representa um corpo atlético, 46% desejavam ter a silhueta 4 que é de um corpo com músculos e um pouco volumoso. Por fim, 10% almejavam a silhueta de número 5 que é de um corpo com um volume significativo.

Dessa forma, observam-se muitos estudantes insatisfeitos com seu corpo. Claumann *et al.* [9] supõem que a elevada quantidade de acadêmicos insatisfeitos pode estar relacionada as exigências intrínsecas a profissão e ao curso, fazendo com que eles se constituam em uma população em risco. Uma possível explicação para tal é que este comportamento está relacionado, em partes, às maiores exigências físicas e estéticas inerentes ao curso e à profissão que optaram por seguir, em que o corpo e a aparência em geral passam a ser o “cartão de visitas” destes futuros profissionais.

Ainda, reflete-se sobre a possibilidade destes indivíduos buscarem o ingresso em cursos de Educação Física a fim de conhecer melhor o próprio corpo e as ferramentas disponíveis para modificá-lo, de forma que possam melhorar sua percepção e, conseqüentemente, a satisfação [9].

O presente estudo avaliou a prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão dos estudantes. A tabela I mostra os resultados para ambas as variáveis.

Tabela I - Prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão dos estudantes avaliados. Teresina, 2017

Classificação	n	%
Ansiedade		
Improvável	31	62
Possível	18	36
Provável	1	2
Total	50	100
Depressão		
Improvável	48	96
Possível	2	4
Total	50	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

A tabela I mostra a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão nos participantes pesquisados e pode-se observar, de acordo com o questionário que foi utilizado para obter esses dados, que 62% dos participantes da pesquisa foram classificados como improváveis de ter ansiedade, 36% foram classificados como “possíveis” de ter os sintomas de ansiedade e apenas 2% dos participantes se classificaram como “prováveis” de ter sintomas de ansiedade. Quanto à depressão, 96% dos estudantes se apresentaram na categoria “improvável” para ter a depressão e apenas 4% foram classificados como possíveis de ter algum sintoma que caracteriza a depressão.

Estudo realizado por Faria *et al.* [10], objetivando avaliar os níveis de ansiedade, depressão, atividade física diária, laboral e de aptidão física de um grupo de estudantes universitários, observaram resultados similares aos do nosso estudo, no qual encontraram que a maioria dos voluntários não apresentava risco de desenvolverem ansiedade e depressão, (improvável em 65% dos homens e 82,6% das mulheres para ansiedade e 90% dos homens e 87% das mulheres para depressão). Moraes, Mascarenhas e Ribeiro [11], por sua vez, ao constatarem os sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes universitários, propuseram como medida interventiva trabalhos que atuassem de forma psicopedagógica e psicológica na vida desses alunos, visando à melhoria das relações interpessoais.

Conforme as conclusões de Moreno, Dias e Moreno [12], Sadock B e Sadock V [13] e Lucchese [14], a ocorrência desses sintomas depressivos podem progredir de forma repetitiva durante a vivência no âmbito universitário e apesar da prevalência de depressão não ter sido elevada no presente estudo, já se torna preocupante, pois a prevalência de ansiedade foi elevada e se não tratada pode, juntamente com outros problemas, evoluir para depressão.

Não foram observadas associações estaticamente significativas entre imagem corporal e ansiedade ($p= 0,764$), apesar da maior prevalência de insatisfação ter sido entre aqueles que apresentaram sintomas prováveis de ansiedade (Tabela II). Também não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre imagem corporal e depressão ($p = 0,529$). (Tabela III).

Tabela II - Associação entre imagem corporal e ansiedade dos estudantes avaliados. Teresina, 2017

Classificação da ansiedade	Classificação da imagem corporal				Total	p
	Insatisfeita		Satisfeita			
	n	%	n	%	n	%
Improvável	22	70,97	9	29,03	31	100
Possível	12	66,67	6	33,33	18	100
Provável	1	100	0	100	1	100
Total	35	70	15	30	50	100

Fonte: Dados da Pesquisa, 2017

Tabela III - Associação entre imagem corporal e depressão dos estudantes avaliados. Teresina, 2017

Classificação da depressão	Classificação da imagem corporal				Total	p
	Insatisfeita		Satisfeita			
	n	%	n	%	n	%
Improvável	34	70,83	14	29,17	48	100
Provável	1	50	1	50	2	100
Total	35	70	15	30	50	100

Fonte: Dados da Pesquisa, 2017

O escopo de estudos que associam imagem corporal com ansiedade e depressão em estudantes universitários é pequeno quando comparado com outras variáveis como estado nutricional, transtornos alimentares, mídia, gênero, dentre outros. Porém, alguns estudos como o de Lawler e Nixon [15] e o Stice, Marti e Durant [16] têm mostrado que um elevado nível de insatisfação com a imagem corporal é um fator de risco para perturbações tanto no comportamento alimentar como no aparecimento dos sintomas depressivos e de ansiedade. O que a literatura explica é que o jovem ao estar insatisfeito com seu corpo, observa que existe uma discrepância entre a percepção, o tamanho do corpo e a forma desejada, e isso pode traduzir-se em níveis elevados de ansiedade, afeto negativo, baixa autoestima e medo da rejeição social [17].

Conclusão

Conclui-se que a maioria dos estudantes pesquisados está insatisfeita com sua imagem corporal e observou-se uma elevada prevalência de estudantes com provável ansiedade. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre imagem corporal e sintomas de ansiedade e depressão.

Esses resultados são importantes para que possíveis transtornos de imagem corporal possam ser percebidos e tratados por meio de medidas que melhorem os níveis de atividade física e a busca de hábitos mais saudáveis pela sociedade.

Observando também, dessa forma, a importância da necessidade de realização de estudos futuros que utilizem instrumentos que venham a complementar à escala de silhuetas possibilitando assim uma compreensão para análise de outras dimensões relacionadas à imagem corporal, além dos motivos já identificados geradores de tal insatisfação.

Referências

1. Almeida GA, Santos JE, Pasian SR, Loureiro SR. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicologia em Estudo* 2005;10(1):27-35. <https://doi.org/10.1590/s1413-73722005000100005>
2. Ferriani MGC, Ferriani MG, Dias TS, Silva KZ, Martins CS. Autoimagem corporal de adolescentes atendidos em um programa multidisciplinar de assistência ao adolescente obeso. *Rev Bras Saúde Mater Infant* 2005;5(1):27-33. <https://doi.org/10.1590/S1519-38292005000100004>.
3. Alvarenga MS. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *J Bras Psiquiatr* 2010;59(1):44-51. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000100007>

4. Galhardo VAC, Mariosa MAS, Takata JPI. Depressão e perfis sociodemográfico e clínico de idosos institucionalizados sem déficit cognitivo. *Rev Méd Minas Gerais* 2010;20(1):16-21.
5. Sthal SM. Transtornos ansiosos e ansiolíticos. In S. M. Sthal, *Psicofarmacologia Bases Neurocientíficas e Aplicações Práticas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2010. p.483-519.
6. Stunkard AJ, Sörensen T, Schulsiger F. Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Kety S, Roland L, Sidman R, Matthysse S, eds. *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. New York: Raven Press; 1983. p. 115-20.
7. Frank R, Claumann GS, Pinto AA, Cordeiro PC, Felden EPG, Pelegrini A. Factors associated to body image dissatisfaction in Physical Education college students. *J Bras Psiquiatr* 2016;65(2):161-7. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000118>
8. Coqueiro RS, Petroski EL, Pelegrini A, Barbosa AR. Body image dissatisfaction: comparative evaluation of the association with nutritional status in university students. *Rev Psiquiatr Rio Gd Sul* 2008;30(1):31-8. <http://doi.org/10.1590/S0101-81082008000100009>
9. Claumann GS, Pereira EF, Inácio S, Santos MC, Martins AC, Pelegrini A. Satisfação com a imagem corporal em acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física. *Revista Educação Física/UEM* 2014;25(4):575-83. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i4.23456>
10. Faria GS. Estudo dos níveis de ansiedade, depressão e atividade física em estudantes universitários. *Jornal de Ciências Biomédicas & Saúde* 2017;3(1):18-23.
11. Moraes LM, Mascarenhas S, Ribeiro JLP. Diagnóstico do estresse, ansiedade e depressão em universitários: Desafios para um serviço de orientação e promoção da saúde psicológica na universidade - Um estudo com estudantes da UFAM-Brasil. *Revista amazônica* 2010;4(1):55-76.
12. Moreno DH, Dias RS, Moreno RA. Transtornos do Humor. In: Louza Neto MR, Elkis H. *Psiquiatria básica*. 2 ed. Porto Alegre: Artmed; 2007.
13. Sadock BJ, Sadock VA. Transtornos do Humor. In: *Compêndio de Psiquiatria Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. Porto Alegre: Artmed; 2007.p. 630-86.
14. Lucchese AC. Reações e crises. In: De Marco ACC, Lucchese AC, Zimmermann VB. *Psicologia Médica abordagem integral do processo saúde-doença*. São Paulo: Artmed; 2012. p. 337-42.
15. Lawler M, Nixon E. Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence* 2011;40(1):59-71.
16. Stice E, Marti CN, Durant S. Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8- year prospective study. *Behaviour Research and Therapy* 2011;49(10):622-7. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.009>
17. Paxton SJ, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Eisenberg ME. Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *J Clin Child Adolescent Psychol* 2006;35(4):539-49. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5.