

**Pró-Reitoria de Graduação
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso**

**A INFLUÊNCIA DA IMAGEM CORPORAL NA PARTICIPAÇÃO
NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**Autoras: Jacqueline Souza dos Santos e Letícia Rodrigues da
Costa**

Orientadora: Profa. Msc. Claudia Dias Leite

**Brasília - DF
2014**

JACQUELINE SOUZA DOS SANTOS e LETÍCIA RODRIGUES DA COSTA

**A INFLUÊNCIA DA IMAGEM CORPORAL NA PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação em Educação física da Universidade Católica de Brasília, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação física.

Orientador: Profa. Msc. Claudia Dias Leite

**Brasília DF
2014**

RESUMO

A imagem corporal está diretamente ligada ao conceito que cada um tem de si próprio. Essa sofre influências externas e sua construção é determinada pela cultura em que se vive, sendo a mídia responsável por disseminar o padrão de beleza. A adolescência é uma fase de transição, onde surge comparações, gerando o início do senso crítico com o próprio corpo. Na escola, as aulas de Educação Física são responsáveis por deixar os alunos em evidência, razão pela qual aqueles alunos que não se sentem bem com a própria aparência podem deixar de participar das aulas. Do mesmo modo, os estudantes que possuem um excelente autoconceito poderão sentir vontade de participar e serem vistos. O objetivo desse estudo foi verificar a influência que a imagem corporal tem na participação dos estudantes nas aulas de Educação Física. A amostra foi composta por 73 alunos da rede pública de ensino do Distrito Federal. Como instrumentos utilizou-se escalas de imagem corporal feminina (KANNO e GIAVONI, 2007), escala corporal masculina (MELO e FREITAS, 2011); Body Shape Questionnaire (CORDAS e CASTILHO, 1994); questionário produzido por Kobal (1996) e adaptado pelas autoras; tabelas IMC/IDADE (OMS); além dos índices de peso e estatura, aplicados coletivamente. Para análise dos dados foi utilizado o programa estatístico SPSS 18.0 para Windows, sendo realizadas análises descritivas, teste t pareado, correlação de spearman e análises de frequência, adotando um $P \leq 0,05$. Foi constatado que a maioria dos estudantes são eutróficos, há discrepância entre imagem real e ideal, 43,90% dos alunos possuem algum nível de insatisfação corporal. Confirmou-se que a maior parte dos alunos participam das aulas de Educação física, comprovando assim alto índice de afinidade pela disciplina. A não relação entre os níveis de insatisfação corporal e participação evidenciou que a imagem corporal não influencia a participação nas aulas de educação física.

Palavras chave : Imagem corporal. Adolescência. Educação física

INTRODUÇÃO

Culturalmente a responsabilidade de levar a imagem padronizada do que é belo, é dos meios de comunicação em massa. Para alcançar o padrão de beleza que a sociedade impõe, as pessoas tendem a fazer verdadeiros sacrifícios em busca da aparência ideal, recorrendo às atividades físicas, cirurgias plásticas e tratamentos estéticos tecnológicos. O corpo acabou se tornando objeto de consumo, que pode ser alterado, de acordo com a disponibilidade financeira para tal fim. Vale tudo para não fugir ao padrão (RUSSO, 2005).

Marciano e Barbosa (2009) relatam que as mulheres têm uma tendência maior para distorcer a própria imagem do que os homens, relacionando esse fato à indústria da beleza, que em sua maioria se volta para o público feminino, construindo padrões de beleza que dificilmente são alcançados.

Na cultura ocidental, mulher magra significa sucesso, qualidades sexuais, enquanto a obesidade demonstra preguiça, baixa autoestima e falta de força de vontade, (KANNO et al, 2008). Atualmente, principalmente nessa cultura, o corpo belo é venerado, embora a concepção de beleza muda de acordo com o tempo e com o povo.

Kakeshita e Almeida (2006 p. 498) trazem que "o ambiente sociocultural parece ser uma das condições determinantes para o desenvolvimento de distorções e distúrbios subjetivos da imagem corporal", o que pode acarretar em uma insatisfação com o próprio *self*. Assim, Alves et al (2009) confirma que os indivíduos adaptam seus comportamentos em razão do que é aceito pelo seu meio social, sempre buscando alcançar as condições estabelecidas pela cultura da qual é participante.

Caracterizando uma dessas adaptações Petroski, Pelegri e Glaner (2012) mostram a opinião familiar como um dos motivos para adolescentes desejarem aumentar a silhueta, trazendo ainda a estética e a autoestima como os motivos que mais influenciam na distorção da imagem corporal em adolescentes.

Para Adami et al. (2008), a imagem corporal é um complexo fenômeno humano que engloba fatores "cognitivos, afetivos, sociais/culturais e motores". A imagem corporal está diretamente ligada ao conceito que cada um tem de si próprio, ou seja, é como o próprio corpo se apresenta para a pessoa, mas essa sofre influências externas e sua construção é determinada pela cultura em que se vive.

Segundo Becker (1999, apud RUSSO 2005) uma imagem corporal negativa pode ser o fator desencadeante de uma baixa autoestima, depressão, causando assim de alguma forma sofrimento aos que não se encaixam. Russo (2005), diz que pessoas insatisfeitas com sua imagem corporal, têm vergonha de seus corpos, adotando assim atitudes negativas, como a exclusão de certas roupas, abster-se de frequentar ambientes e lugares como praias, clubes, e/ou piscinas evitando dessa forma usar trajes de banho.

O peso corporal é um dos grandes vilões na insatisfação corporal, pois é perceptível que muitas pessoas o apontam como causa da insatisfação. Isso mostra a importância da preocupação da relação que há entre distúrbios de comportamento e distúrbios alimentares (AMARAL et al., 2007). Há, portanto, possibilidade de se originar problemas psicológicos e transtornos alimentares como a anorexia, a bulimia e a vigorexia a partir da insatisfação corporal.

A Imagem corporal também tem associação com a maturação sexual, pois como relatam Aerts, Madeira e Zart (2010) é percebido um nível de insatisfação corporal mais alto entre os adolescentes mais maduros, pós-puberais. Já Scherer et al. (2010), dizem que a menarca que ocorre precocemente influencia o desejo das adolescentes em diminuir o peso corporal.

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (2007), a adolescência compreende dos 12 aos 18 anos de idade. Esta é a fase de formação da identidade e nela ocorrem muitos conflitos e descobertas característicos dessa fase de transição da infância para a vida adulta, como mudanças sociais, psicológicas, emocionas, além de modificações físicas, onde se dá a descoberta de um novo corpo.

A adolescência por ser uma fase de transformações e na qual a sexualidade está aflorada, influencia nos padrões estéticos das pessoas que estão nesta fase, pois as meninas buscam ter um corpo modelado e atraente para o sexo oposto, assim como os meninos querem ganhar músculos para chamar atenção das garotas. São padrões estéticos determinados pela mídia (CANO et al., 1999).

Na sociedade, somos considerados e rotulados não apenas por nosso sexo, mas também por nossas características físicas, algumas bem particulares, assim como por nossas habilidades motoras. Ocorrendo essa consideração em todos os espaços sociais, o que inclui a escola e as aulas de educação física (SOUSA e ALTMANN 1999).

A aparência corporal é o que dá a primeira impressão sobre uma pessoa, exercendo influência sobre as relações com pessoas desconhecidas, com amigos e pessoas da família. Ela pode inclusive influenciar a visão do professor, podendo ele formar uma ideia a respeito da "capacidade do aluno, a escolha das atividades a serem desenvolvidas, a expectativa de êxito dos alunos e seus sentimentos" (SERRANO, 2007 p. 11).

A escola é um lugar onde questões e informações sobre estilos de vida saudáveis podem ser levadas aos alunos, em parceria com representantes da saúde. A Educação Física pode ajudar na questão corporal, pois na realização de suas atividades é possível identificar estudantes com baixa autoestima (AERTS et al., 2010).

Na escola, as aulas de Educação Física são responsáveis por deixar os alunos em evidência, e constantemente surgem as comparações, razão pela qual

aqueles alunos que não se sentem bem com a própria aparência podem deixar de participar das aulas. Do mesmo modo, os estudantes que possuem um excelente autoconceito poderão sentir vontade de participar e se exibir para os outros.

Então, encontra-se aí a importância deste estudo, tendo como objetivo verificar a influência que a imagem corporal tem na participação dos estudantes nas aulas de Educação Física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Participaram como sujeitos dessa pesquisa, 73 estudantes de duas escolas da rede pública de ensino do Distrito Federal assistidas pelo subprojeto Educação Física/UCB do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid), sendo 65,80% do sexo feminino, com média de idade $13,63 \pm 1,53$ anos. Dos participantes 43,80% cursavam o sétimo ano e 28,80% o nono ano ambos do ensino fundamental, e 27,40% cursavam o primeiro ano do ensino médio.

As coletas só foram realizadas mediante apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I), assinado pelos pais ou responsáveis pelo aluno participante.

Instrumentos e Procedimentos de coleta de dados

Foi utilizado no presente estudo duas escalas de imagem corporal, sendo uma escala feminina descrita por Kanno e Giavoni (2007) e uma masculina descrita por Melo e Freitas (2011). A escala feminina é composta por 12 imagens e a masculina por apenas 11 imagens, partindo em ambas de uma figura hipertrófica, passando por figuras eutroficas até chegar numa figura de aparência obesa. Em ambas escalas deve-se escolher uma imagem real e uma ideal (Anexo II e Anexo III).

Já o Body Shape Questionnaire descrito por Cordàs e Castilho (1994), foi utilizado para avaliar a satisfação corporal. O instrumento contém 34 questões fechadas com variáveis entre 1 e 6, avaliada em 03 níveis: Nunca, Às vezes e Sempre. Um somatório de pontos menor ou igual a 80 caracteriza nenhuma

insatisfação, de 81 a 110 insatisfação leve, de 111 a 140 insatisfação moderada, já uma pontuação maior ou igual a 140 assinala insatisfação grave (Anexo IV).

Para avaliação da participação e adesão às aulas de educação física utilizou-se o questionário produzido por Kobal (1996) e adaptado pelas autoras deste estudo. O questionário é composto por cinco questões, sendo uma questão aberta e quatro questões fechadas. Dentre as questões fechadas, uma possui quatro níveis (Nunca, às vezes, frequentemente e sempre), e as outras três possuem variáveis de 1 a 5, categorizadas em cinco níveis (Discordo muito, discordo, estou em dúvida, concordo, concordo muito) (Anexo V).

Ainda para a caracterização da amostra, foram mensuradas as medidas de peso e estatura para se calcular o Índice de Massa Corpórea de cada indivíduo. Os valores obtidos foram colocados nas curvas das tabelas de IMC/idade desenvolvidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), nas quais a interpretação depende do sexo do adolescente. Tendo como classificação: percentil < P3 = baixo IMC para idade – Indica baixo peso, percentil \geq P3 e < P85: eutrófico ou peso ideal para a idade, percentil \geq p85 e < p97: sobrepeso e percentil \geq P97: Obesidade.

A aplicação dos questionários se deu de forma coletiva nas salas de aulas das escolas escolhidas. As coletas de peso foram feitas utilizando balança da marca Techline modelo Tec 05, com divisão de 1 kg e capacidade máxima de 120 kg. Já para as medidas de estaturas utilizou-se estadiômetro portátil da marca Wiso com campo de medição de 0 a 210 cm. O cálculo do IMC se deu a partir da fórmula PESO/ESTATURA².

Análise estatística

Para análise dos dados foi utilizado o programa estatístico SPSS 18.0 para Windows. Foram realizadas as análises descritivas para caracterização da amostra, o teste t pareado para comparar a imagem real com a imagem ideal, e as análises de frequência para quantificar a participação dos estudantes nas aulas de Educação física, para tanto foi adotado um $P \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra teve como média de peso $51,09 \pm 13,06$ kg, estatura de $1,58 \pm 0,08$ m e IMC de $20,23 \pm 3,96$. A figura 1 apresenta os dados relacionados a caracterização da amostra quanto ao IMC.

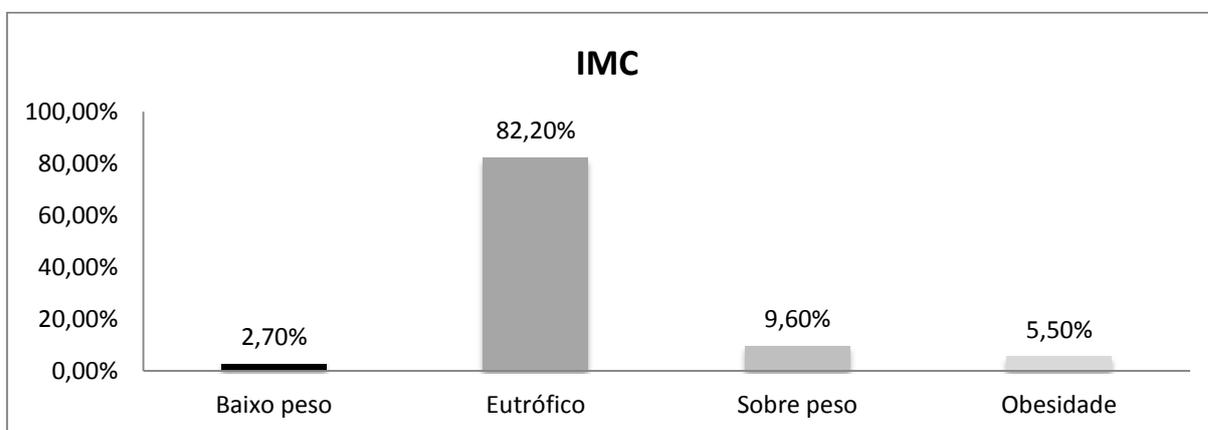


Figura 1. Caracterização da amostra pelo IMC

Foi possível observar que a maioria dos alunos (82,20%) foram considerados como eutróficos, de acordo com a classificação da tabela de IMC/IDADE da Organização Mundial da Saúde (OMS). Deve-se contudo não desprezar os percentuais daqueles indivíduos que não se encontram classificados como eutróficos, pois juntos os que estão abaixo do peso, com sobrepeso e obesidade somam 17,80% dos estudantes avaliados, sendo destes 15,10% com excesso de peso.

Percentual expressivo para chamar nossa atenção quanto ao estado nutricional desses alunos, visto que o excesso de peso pode ser um dos principais fatores responsáveis por desenvolver diversas patologias, como doenças cardíacas isquêmicas e neurovasculares, apontadas como as duas primeiras causas de mortes no mundo segundo a OMS (2008).

A tabela 1, traz os resultados quanto a percepção da autoimagem real e ideal da amostra, além de especificar por sexo.

Tabela 1. Percepção da amostra em relação a imagem corporal real e ideal

	Real	Ideal	t	P
Meninas	$7,38 \pm 1,99$	$5,83 \pm 1,99$	4,47	0,001*
Meninos	$5,88 \pm 1,72$	$3,44 \pm 1,98$	6,44	0,001*
Amostra	$6,86 \pm 2,02$	$5,01 \pm 2,28$	7,00	0,001*

Quando comparada a imagem mais marcada como real com a mais marcada como ideal é possível constatar uma discrepância entre uma e outra. Nota-se que neste estudo os meninos tiveram uma discrepância maior ($\Delta = 2,44$) do que a das meninas ($\Delta = 1,55$), buscando uma figura mais magra porém musculosa.

Os resultados do presente estudo são similares aos encontrados por Petroski et al. (2012), Kakeshita e Almeida (2006), Graup et al. (2008) que comprovam que ambos os sexos apresentam algum nível de insatisfação corporal. Diferenciando-se as mulheres dos homens uma vez que estes demonstram o desejo de ter um corpo mais magro porém com estrutura muscular maior, buscando um corpo mais forte, enquanto as mulheres evidenciam a vontade de ter uma silhueta reduzida, sem dar um grande destaque para a estrutura muscular aparente.

A figura 2 representa a classificação quanto ao nível de insatisfação corporal da amostra.

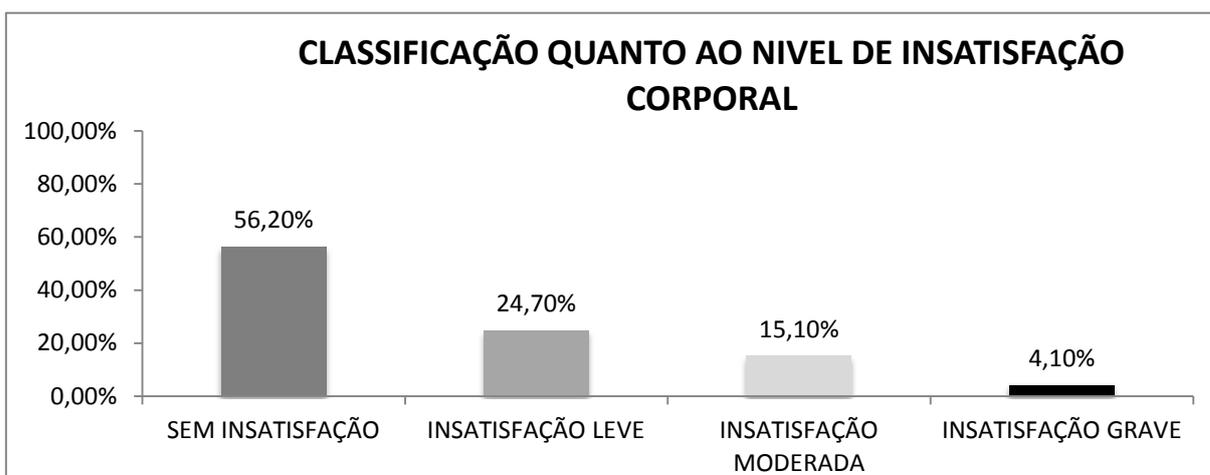


Figura 2. Classificação quanto ao nível de insatisfação corporal

A figura exhibe que a maior parte dos estudantes se mostrou sem insatisfação com o próprio corpo. Mesmo o número de insatisfeitos gravemente ser baixo (4,10%) é importante ter atenção com esses e os outros alunos que possuem algum tipo de insatisfação, que juntos totalizam 43,90%, pois os mesmos podem desenvolver transtornos alimentares que envolvam a distorção e insatisfação com a própria imagem.

Contudo Scherer et al. (2010), que em seu estudo avaliou somente meninas, apresentando que a maiorias das adolescentes (75,80%) estavam insatisfeitas com

a sua imagem corporal, enquanto 61,50% desejavam reduzir o peso corporal. Ainda segundo esse autor, a vontade de ter um corpo mais magro pode gerar comportamentos inadequados que se não tiverem os devidos cuidados tomados tornarão a pessoa propensa a desenvolver distúrbios alimentares.

Contraditoriamente Martins et al. (2010), mostram em seu estudo que os sintomas de bulimia e anorexia não tiveram associação com a insatisfação com a imagem corporal. Porém o estado nutricional teve sim influencia nos resultados pois as adolescentes que apresentavam excesso de peso tinham um nível de insatisfação com a própria imagem maior que o das eutróficas.

A figura 3 expõe os resultados quanto ao nível de participação da amostra nas aulas de Educação Física.

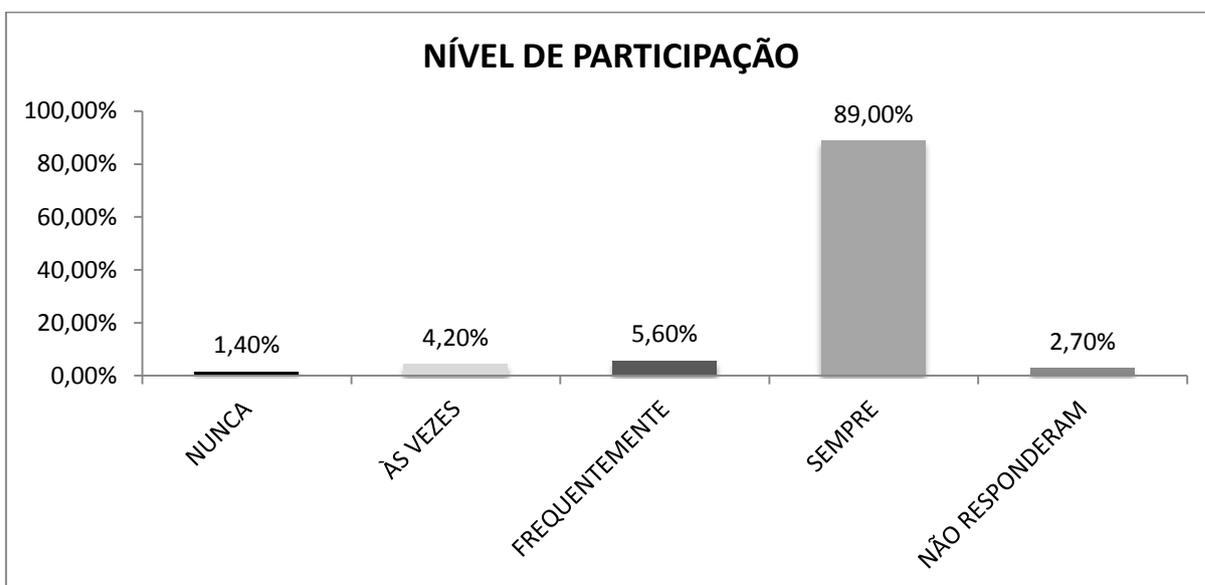


Figura 3. Nível de participação dos alunos nas aulas de educação física escolar

É importante ressaltar que os alunos podem considerar participar da aula simplesmente o fato de estar presente, muitas vezes não considerando que o verdadeiro sentido da participação é estar de fato vivenciando das atividades propostas pelo professor. O elevado nível de participação obtido pode ser atrelado a obrigatoriedade da disciplina no currículo escolar, sendo sua aprovação requisito para ingresso na série seguinte.

A tabela 2 traz os resultados sobre a relação do nível de participação nas aulas com o nível de insatisfação corporal.

Tabela 2. Relação participação x nível de insatisfação

Participação	Sem	Insatisfação	Insatisfação	Insatisfação
	insatisfação	Leve	Moderada	Grave
Nunca	0,00%	0,00%	1,40%	0,00%
Às vezes	1,40%	1,40%	1,40%	0,00%
Frequentemente	3,00%	1,40%	1,40%	0,00%
Sempre	52,00%	23,00%	10,00%	4,00%

Observa-se que a maioria dos alunos, independente da sua insatisfação, sempre participa das aulas de educação física escolar. Somente uma porcentagem mínima disse nunca participar das aulas (1,4%) e se encontram num nível moderado de insatisfação. Mesmo os alunos com insatisfação grave, que representam 4,0 %, dizem sempre participar das aulas.

Observa-se que de um modo geral a maioria da amostra estudada participa da aula em algum momento, representando 99,00%, destes 42,60% têm algum nível de insatisfação corporal. Dos alunos que apontam algum nível de insatisfação 37,00% dizem sempre participar. Sendo assim fica evidente que o nível de insatisfação corporal da amostra estudada não exerceu influência sobre o nível de participação dos alunos.

A figura 4 exibe os resultados dos níveis de afinidade da amostra com a disciplina Educação Física.

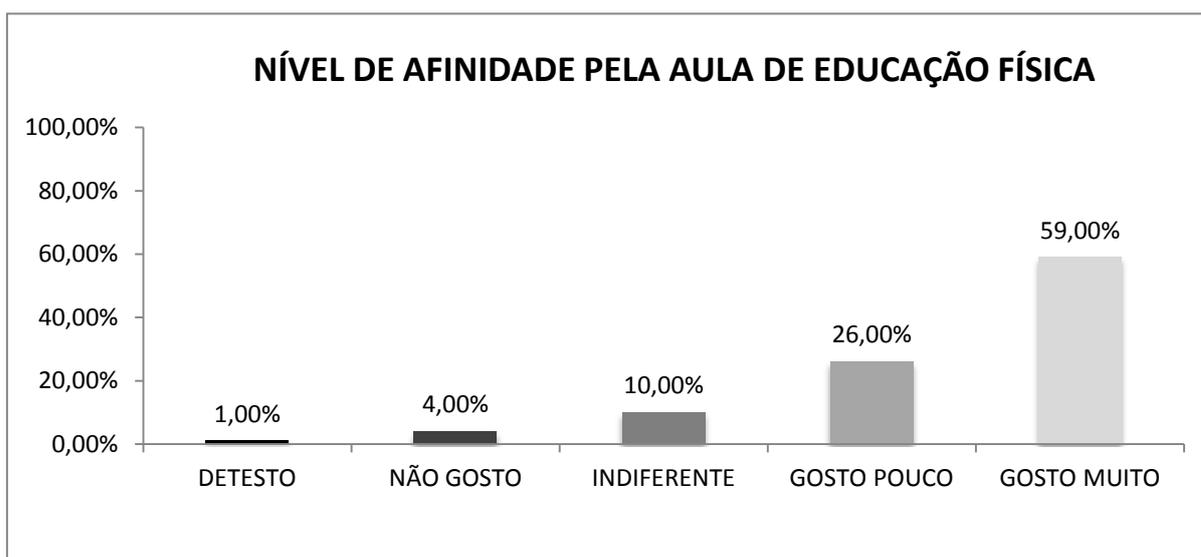


Figura 4. Nível de afinidade pela aula de Educação Física

A figura resalta que a maior parte da amostra (85,00%) demonstra que de algum modo gosta da disciplina, já os que detestam ou não gostam representam a minoria com apenas 5,00%, sendo a disciplina indiferente para 10,00% da amostra.

Os motivos relatados como determinantes para gostar ou não da aula foram os mais variados. Os que marcaram a opção "gosto muito" apresentaram os seguintes motivos: melhora de habilidades motoras; o fato de receberem elogios dos professores e colegas; por ser uma aula divertida; por terem afinidade com a disciplina/professor; por promover interação entre os alunos; pela aula proporcionar momentos de distração; oportunidade de fuga de aulas teóricas (sendo considerada uma aula onde não há o que fazer ou escrever); além de uma opção para aumentar a musculatura (força). Destacando a oportunidade de se exercitar; o bem-estar; a saúde; a prática de esportes e a chance de emagrecer, como os motivos mais citados.

Os alunos que disseram gostar pouco ou não gostar da aula de Educação Física basicamente citaram motivos semelhantes. Os motivos mais expostos foram o fato de se cansarem facilmente; não gostarem de correr ou suar; por serem sedentários e/ou preguiçosos; a monotonia das aulas e o fato de não possuírem as habilidades exigidas, gerando assim comparações. Já os alunos que se mostraram indiferentes ou que detestam as aulas de Educação Física revelaram como motivos principais a antipatia pelo professor e o descaso com a disciplina, considerando-a uma matéria inútil.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos no presente estudo evidenciaram que há algum nível de insatisfação corporal na amostra pesquisada. Revela que os meninos apresentaram uma discrepância de imagem corporal maior que a das meninas, denotando assim uma insatisfação.

Foi possível constatar que apesar de existente, essa insatisfação não influencia o nível de adesão e participação das aulas de Educação física, visto que a grande maioria participa das aulas, independente do nível de insatisfação corporal.

Sugere-se que sejam realizadas outras pesquisas na área da imagem corporal, onde sejam analisados separadamente os níveis de insatisfação por sexo, idade e classe social, diferenciando instituições de ensino públicas e privadas.

REFERÊNCIAS

ADAMI, Fernando; FRAINER, Deivis E S; SANTOS, J S; FERNANDES, T C; OLIVEIRA, F R. Insatisfação Corporal e Atividade Física em Adolescentes da Região Continental de Florianópolis. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 24 n. 2, pp. 143-149, 2008.

AERTS, D.; MADEIRA, R. R.; ZART, V. B. Imagem corporal de adolescentes escolares em Gravataí-RS. **Epidemiol. Serv. Saúde**. Brasília, v. 19 n. 3, p. 283-291, jul./set. 2010.

ALVES, D. PINTO, M. ALVES, S. MOTA, A. LEIRÓS, V. Cultura e imagem corporal. **Motricidade** v. 5 n. 1, p.1-20, 2009.

AMARAL, A. C. S; ANDRADE, M. R. M; OLIVEIRA, T. P. O; MADEIRA, R. H. A; FERREIRA, M. E. A cultura do corpo ideal: nível de satisfação corporal entre escolares de diferentes faixas etárias - estudo comparativo. **HU rev.**, Juiz de Fora, v.33, n.2, p.41-45, abr./jun. 2007.

CANO, M. A. T.; FERRIANI, M. G. C.; MEDEIROS, M.; GOMES, R. Autoimagem na adolescência. **Revista Eletrônica de Enfermagem (online)**, Goiânia, v.1, n.1, out./dez. 1999.

CORDÀS, T. A, CASTILHO, S. Imagem corporal nos transtornos alimentares - instrumento de avaliação "Body Shape Questionnaire". **Revista Psiquiatria Biológica**. v. II. n.1, p. 17-21. 1994.

GRAUP, S. PEREIRA, E.F LOPES, A. S. ARAÚJO, V. C. LEGNANI, R. F. S. BORGATTO, A. F. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 22, n.2, p. 129-138, abr./jun. 2008.

HYPE SCIENCE, As 10 maiores causas de morte no mundo, disponível em <<http://hypescience.com/as-10-doencas-que-mais-matam-no-mundo/>> acessado em 10 de maio de 2014 às 13h03.

KAKESHITA, I. S. ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e percepção da autoimagem em universitários. **Rev. Saúde Pública** v. 40, n. 3, p. 497-504. 2006.

KANNO, P. RABELO, M. MELO, G. F. GIAVONI, A. Discrepâncias na imagem corporal e na dieta de obesos. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 4, p. 423-430, jul./ago., 2008.

KOBAL, M. C. Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física. 1996. 179 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas. 1996

MARCIANO, V. BARBOSA, A. R. Protótipo do belo: imagem real x imagem corporal. **PULSAR**, v. 1, n. 2, 2009.

MARTINS, C. R. PELEGRINI, A. MATHEUS, S. C. PETROSKI, E. L. Insatisfação com a imagem corporal e relação com estado nutricional, adiposidade corporal e sintomas de anorexia e bulimia em adolescentes. **Rev Psiquiatr RS**, v. 32, n.1. 2010.

PETROSKI, E. L. PELEGRINI, A. GLANER, M. F. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 4, p.1071-1077, 2012.

PORTAL G1, Veja como acompanhar o peso e altura de crianças, disponível em <<http://g1.globo.com/fantastico/quadros/medidinha-certa/platb/2012/04/01/veja-como-acompanhar-o-peso-e-a-altura-de-criancas/>> acessado em 08 de abril de 2014 às 16h20.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**. Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

SCHERER, F. C. MARTINS, C. R. PELEGRINI, A. MATHEUS, S. C. PETROSKI, E. L. Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos alimentares. **J Bras Psiquiatr**, v. 59, n.3, p. 198-202. 2010.

SENADO FEDERAL, **Estatuto da criança e do adolescente**, Artigo 2º, 2007, p. 23.

SERRANO, L. M. A influência da Aparência Corporal nas Aulas de Educação Física: uma reflexão a partir da pesquisa bibliográfica. 2007. 53f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

SOUSA, E. S. ALTMANN, H. Meninos e menina : Expectativas e implicações na educação física escolar. **Cadernos Cedes**, ano XIX, n. 48, p. 52-68, ago. 1999.

ANEXO I

Termo de consentimento livre e esclarecido

O(a) filho(a) do(a) Senhor(a) está sendo convidado(a) a participar do projeto: “A INFLUÊNCIA DA IMAGEM CORPORAL NA PARTICIPAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ESTUDANTES DE 12 À 16 ANOS” sob responsabilidade da Prof. Claudia Dias Leite e estudantes Jacqueline Souza dos Santos e Letícia Rodrigues da Costa, do curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília.

O objetivo desta pesquisa é verificar a influência que a imagem corporal tem na participação dos estudantes nas aulas de Educação Física. Esta pesquisa justifica-se, pois a aceitação da própria imagem conseqüentemente ocasionaria na vontade de ser visto, ou pelo menos não haveria desconforto em ser percebido pelos colegas. Já a insatisfação corporal, hipoteticamente causaria o abandono da aula de Educação Física pelo constrangimento causado por deixar tais alunos em evidência.

Seu filho(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que o nome dele(a) não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a). Ele(a) pode se recusar a responder qualquer questão que possa lhe trazer algum constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para ele(a).

A participação dele(a) na pesquisa será da seguinte forma: terá que marcar em uma escala de imagem corporal uma imagem de como ele se percebe fisicamente e uma outra de como ele gostaria que fosse, além de responder um questionário sobre imagem corporal e um de adesão as aulas de educação física na escola, além dos questionários o participante ainda terá seu peso e altura medidos . Tendo como tempo estimado para sua realização 50min.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Instituição Universidade Católica de Brasília, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sobre a guarda do pesquisador.

Este projeto possui os benefícios de oportunizar aos participantes meios de expressar suas opiniões quanto à própria imagem corporal e quanto à percepção das aulas de Educação Física. Os riscos serão mínimos por se tratar de coleta de dados não invasiva, no entanto há o risco de que haja um desconforto psicológico para expressar o que é questionado e interfira nas respostas das questões que serão minimizados com a presença das pesquisadoras e orientações devidas, garantindo a confidencialidade da identificação do participantes e privacidade para que respondam às questões.

Se o(a) Senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Prof. Claudia Dias Leite, na instituição Universidade Católica de Brasília, telefone: 3356-9048, nas terças-feiras das 11:00 às 12:00 horas.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o voluntário da pesquisa.

Eu _____, autorizo a participação do aluno _____ na pesquisa.

Nome / assinatura do responsável pelo
aluno

Pesquisadores Responsáveis
Nome e assinatura

Brasília, ____ de _____ de 2014

ANEXO II

Escala de Imagem Corporal Feminina

Escola: _____

Série: _____ idade: _____

Imagem Real

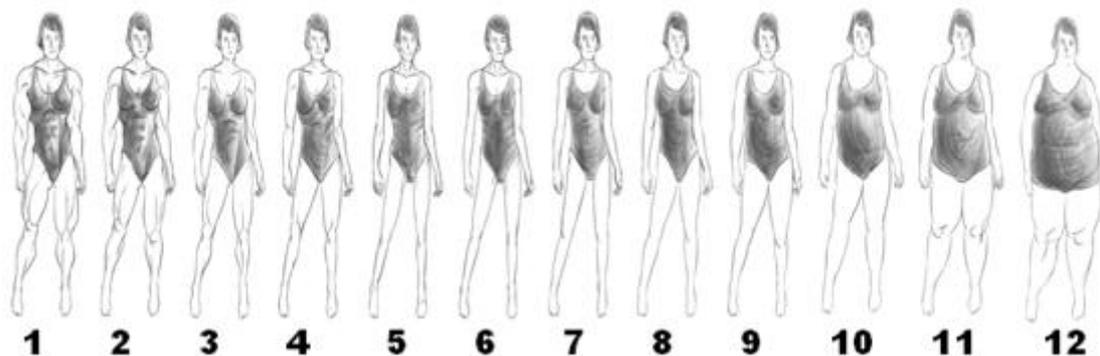
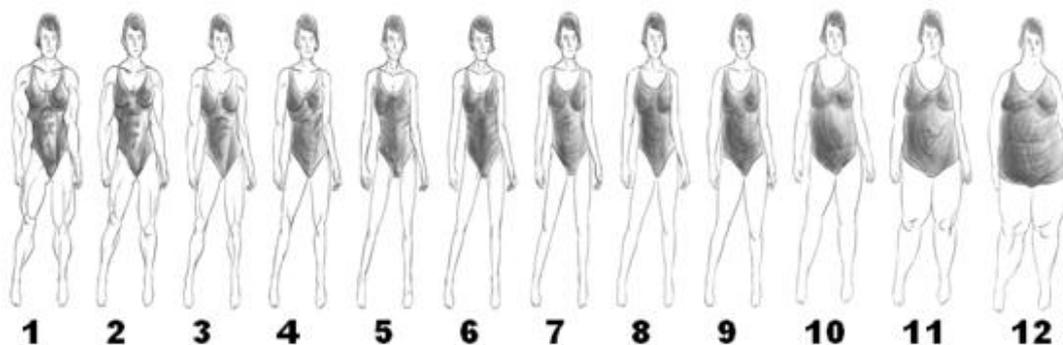


Imagem Ideal



Peso: _____

Altura: _____

ANEXO III

Escala de Imagem Corporal Masculina

Escola: _____

Série: _____ idade: _____

Imagem Real

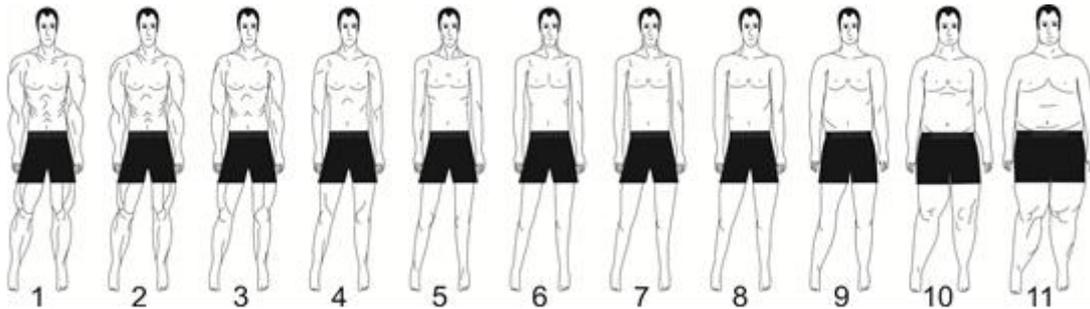
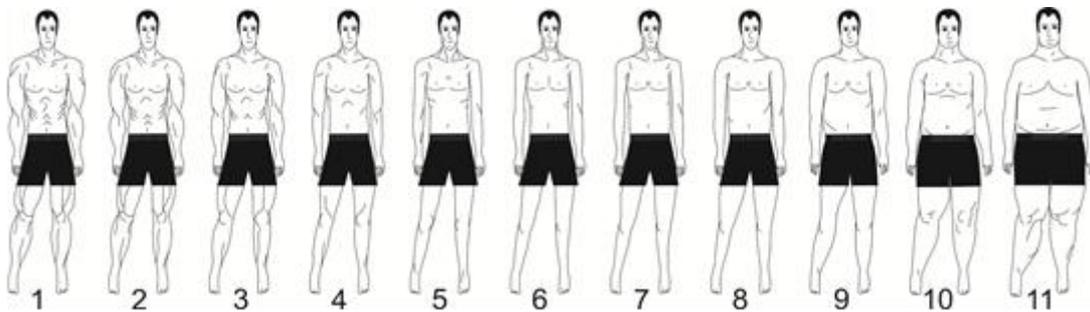


Imagem Ideal



Peso: _____

Altura: _____

ANEXO IV

Questionário sobre a imagem corporal

Gostaríamos de saber como você vem se sentindo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada questão e faça um círculo apropriado. Use a legenda abaixo:

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1. Nunca | 4. Frequentemente |
| 2. Raramente | 5. Muito frequentemente |
| 3. Às vezes | 6. Sempre |

Por favor, responda a todas as questões.

Nas últimas quatro semanas:

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Sentir-se entediado(a) faz você se preocupar com sua forma física? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Você tem estado tão preocupado(a) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grande demais para o restante de seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Você tem sentido medo de ficar gordo(a) (ou mais gordo(a))? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Sentir-se satisfeito(a) (por exemplo após ingerir uma grande refeição) faz você sentir-se gordo(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Estar com homens magros ou mulheres magras faz você se sentir preocupado(a) em relação ao seu físico? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Você já se sentiu gordo(a), mesmo comendo uma quantidade menor de comida? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Você tem reparado no físico de outros homens ou outras mulheres e, ao se comparar, sente-se em desvantagem? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou participa de uma conversa)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 14. Estar nu ou nua, por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gordo(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Você tem evitado usar roupas que a fazem notar as formas do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Você se imagina cortando fora porções de seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gordo(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Você se sente excessivamente grande e arredondado(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Você já teve vergonha do seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. A preocupação diante do seu físico leva-lhe a fazer dieta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo pela manhã)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou estômago? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. Você acha injusto que os outros homens ou as outras mulheres sejam mais magras que você? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. Você já vomitou para se sentir mais magro(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. Quando acompanhado(a), você fica preocupado(a) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado(a) num sofá ou no banco de um ônibus)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. Você toma laxantes para se sentir magro(a)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

ANEXO V

Questionário de Adesão

Marque um "X" na opção em que você mais se identifica:

Você PARTICIPA das aulas de educação física em sua escola?

() Nunca () Às vezes () Frequentemente () Sempre

As questões de 1 a 3 devem ser respondidas segundo o seguinte critério:

1 - se você discorda muito da afirmação feita.

2 - se você discorda da afirmação feita.

3 - se você está em dúvida em relação à afirmação feita.

4 - se você concorda com a afirmação feita.

5 - se você concorda muito com a afirmação feita.

Por favor, não deixe nenhuma afirmação sem resposta.

1. Participo das aulas de Educação Física porque:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A) Sou obrigado(a) a participar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B) Posso exibir meu corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C) Gosto de atividades físicas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| D) Quero emagrecer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| E) Acho importante aumentar meu conhecimento sobre esportes e outros conteúdos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F) Preciso melhorar meu condicionamento físico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| G) Meu rendimento é melhor do que o de meus colegas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| H) Sinto-me saudável com as aulas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I) Quero ficar mais forte (musculoso) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Eu gosto das aulas de Educação Física quando:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| A) O professor e/ou meus colegas reconhecem minha atuação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B) As atividades me dão prazer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C) Sinto-me integrado ao grupo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| D) Elogiam meu corpo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| E) O que eu aprendo me faz querer praticar mais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F) Movimento o meu corpo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| G) Saio-me melhor que meus colegas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| H) Percebo que meu corpo é mais bonito que o dos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Não gosto das aulas de Educação Física porque:

A) Meus colegas fazem piadas sobre o meu corpo	1	2	3	4	5
B) Não consigo realizar bem as atividades.	1	2	3	4	5
C) Não consigo correr.	1	2	3	4	5
D) Me percebo gordo ou muito magro.	1	2	3	4	5
E) Não me sinto integrado ao grupo.	1	2	3	4	5
F) Sou desajeitado.	1	2	3	4	5
G) Não simpatizo com o professor.	1	2	3	4	5
H) O professor compara meu rendimento com o de outros.	1	2	3	4	5
I) Sinto meu corpo balançar quando corro.	1	2	3	4	5
J) Alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros.	1	2	3	4	5
K) Quase não tenho oportunidade de jogar.	1	2	3	4	5
L) Sou fraco.	1	2	3	4	5
M) Minhas falhas fazem com que eu não pareça bom para o professor.	1	2	3	4	5
N) Exercito pouco o meu corpo.	1	2	3	4	5
O) Me canso com facilidade	1	2	3	4	5

4. Você gosta das aulas de Educação Física (Marque apenas uma resposta)?

- () Gosto muito.
- () Gosto pouco.
- () Indiferente.
- () Não gosto.
- () Detesto.

Porque? _____
