

PERCENTUAL DE GORDURA E A PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL DE UNIVERSITÁRIOS

Ederson Fábio Junges

Jardel Bregalda

João Vitor Villa Rech

Keli Bender

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro

Jaison Karal

Resumo

O Presente trabalho teve como intuito a comparação da composição corporal, avaliada através da mensuração das dobras cutâneas, com a percepção da autoimagem corporal utilizando-se o instrumento de Kakeshita et al. (2009).

Através dos dados coletados realizou-se a análise e classificação dos resultados obtidos por meio das avaliações, identificando os níveis de gordura corporal e percepção da autoimagem dos mesmos.

As avaliações ocorreram com 13 acadêmicos da 5ª fase do curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina, de São Miguel do Oeste/SC, com idade de 20 a 27 anos, dentre eles estão 6 mulheres e 7 homens.

Para a coleta de dados os acadêmicos utilizaram: um adipômetro para verificação das dobras cutâneas, uma balança para aferição do peso corporal e também foi verificada a estatura a partir de um estadiômetro.

O presente estudo ocorreu através de uma proposta interdisciplinar entre os componentes de Educação Física e Corporeidade e Medidas e Avaliação em Atividade Física.

A avaliação antropométrica de dobras cutâneas é um método duplamente indireto, possui um baixo custo para aplicação, e um alto padrão de confiabilidade, bem como a facilidade de interpretação dos resultados obtidos (MARINS; GIANICHI, 2003).

Os resultados demonstraram que as mulheres possuem um percentual de gordura aceitável dentro dos padrões estimados de saúde, sendo que 5 indivíduos do gênero feminino apresentaram um percentual ideal, dentre o referencial de 18% a 30% de gordura corporal, e apenas uma mulher apresentou o percentual abaixo desses níveis. Os indivíduos do gênero masculino apresentaram resultados semelhantes, sendo que 5 deles apresentou percentual de gordura na média estabelecido pelos padrões consideráveis de saúde, seguindo o referencial de 10% a 25%, e 2 homens apresentaram percentual de gordura abaixo da média.

Segundo o estudo realizado por Loiola et al. (2014) que objetivou a avaliação antropométrica de massa corporal e composição corporal realizados em homens e mulheres, respectivamente os valores do percentual de gordura para as mulheres oscilaram em 19,2% e os homens 23%. Seguindo o referencial de percentual de gordura estimado nesse estudo, os valores encontram-se na média, consentindo os resultados de ambos os testes.

Quanto aos resultados encontrados, se comparadas com o trabalho de Rios et al. (2010) constatou-se que os mesmos se assemelham. O mesmo realizou a mensuração de dobras cutâneas em 30 homens e 30 mulheres para obter o resultado do percentual de gordura. Observou-se que o valor encontrado no percentual das mulheres condiz ao referencial com um valor de 23,86%. Da mesma forma os valores encontrados para os homens assentam ao referencial, pois o percentual encontrado ficou na faixa de 15,34%, onde a referência para esse gênero se encontra entre 10% a 25%.

Em relação à imagem corporal do gênero masculino 6 indivíduos julgaram sua percepção da autoimagem distorcida, e apenas 1 indivíduo julgou sua

imagem corretamente. Em contra partida todos os indivíduos do gênero feminino julgam sua imagem distorcida, sendo que 5 delas tem um ponto de vista inferior, e apenas 1 delas possui uma autoimagem superior ao real exposto. Segundo Kakeshita e Almeida (2006), o mesmo teste foi realizado com 106 universitários que apresentaram um índice insatisfatório em relação a sua imagem corporal, onde os mesmo desejam ter seus corpos mais magros. Portanto, podemos verificar, por meio da avaliação antropométrica de dobras cutâneas, que no gênero masculino, apenas 2 acadêmicos apresentaram percentual de gordura abaixo do referencial. Dados semelhantes aconteceu com o grupo feminino, pois apenas 1 das universitárias apresentou percentual abaixo do referencial. O restante dos avaliados apresentaram índices dentro dos padrões estimados de saúde.

Porém, ao analisar os resultados da avaliação de percepção da autoimagem corporal, verificamos que ambos os gêneros possuem imagem corporal distorcida, julgando-se mais magros do que realmente são. Somente 1 individuo do gênero masculino apresentou resultado igual ou satisfatório a sua autoimagem. Os demais acadêmicos relatam querer corpos mais magros.

Diante dos resultados encontrados, conclui-se que os universitários (homens e mulheres) desse grupo apresentam o desejo de ser mais magros, mesmo estando em um padrão eutrófico de estado nutricional.

Os dados aqui apresentados são relevantes, uma vez que visou contribuir para a identificação de possíveis distúrbios da imagem corporal em uma amostra da população (univesitários do Curso de Educação Física) que irá atuar na educação de crianças e adolescentes. Sendo assim, faz-se necessário o desenvolvimento de mais investigações nessa população, pois no presente estudo não objetivou-se investigar o estilo de vida desses futuros professores.

Referências:

KAKESHITA, Idalina Shiraishi; ALMEIDA, Sebastião de Sousa. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v40n3/19.pdf>>. Acesso em: 03 abr. 2018.

LOIOLA, Cristiene Fernandes et al. Dobras cutâneas de estudantes do curso de Educação Física comparadas a outros estudos semelhantes. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd196/dobras-cutaneas-de-estudantes-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 03 abr. 2018.

MARINS, João Carlos Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo Sérgio. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 341 p. ISBN 8585253126.

RIOS, Daniela Gonçalves et al. Comparação de diferentes métodos de estimativa do percentual de gordura em estudantes universitários. Patos de Minas: Revista Mineira de Ciências da Saúde, 2010.

andrea.ribeiro@unoesc.edu.br