

AUTOPERCEPÇÃO CORPORAL, PERFIL NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUAM EM UM CLUBE NO MUNICÍPIO DE SANTA MARIA, RIO GRANDE DO SUL

SELF-PERCEPTION, NUTRITIONAL PROFILE AND PHYSICAL LEVEL ACTIVITY OF PHYSICAL EDUCATORS THAT WORK AT A CLUB IN THE CITY OF SANTA MARIA, RIO GRANDE DO SUL

Vanessa Bischoff Medina¹, Luciane Sanchoetene Etchepare Daronco², Thiago Durand Mussoi³, Leonardo Fernandes de Souza⁴ e Laércio André Gassen Balsan⁵

¹ Graduada em Nutrição, pelo Centro Universitário Franciscano – Unifra, Santa Maria, Rio Grande do Sul.

² Graduada em Educação Física, pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, Rio Grande do Sul; mestra e doutora em Ciência do Movimento Humano, pela UFSM; professora adjunta da UFSM.

³ Graduado em Nutrição, pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis; mestre em Distúrbios da Comunicação Humana, pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, Rio Grande do Sul; professor assistente na área de Dietoterapia, Nutrição Hospitalar e Avaliação Nutricional, do Centro Universitário Franciscano – Unifra, Santa Maria, Rio Grande do Sul.

⁴ Graduado em Educação Física e especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde, com ênfase em Medidas e Avaliação, pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, Rio Grande do Sul.

⁵ Graduado em Educação Física e mestre em Administração pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, Rio Grande do Sul.

Data de entrada do artigo: 04/04/2012

Data de aceite do artigo: 27/06/2012

RESUMO

Introdução: o presente estudo teve como objetivo diagnosticar o estado nutricional, o nível de atividade física e a autopercepção corporal de professores de Educação Física atuantes em um clube. **Materiais e métodos:** a amostra foi composta por 30 indivíduos de ambos os sexos, na faixa etária entre 20 e 43 anos. Para o diagnóstico do estado nutricional, realizou-se a análise da adequação da ingestão de macronutrientes e fibra, por meio do método recordatório de 24 horas (R24). Realizou-se, também, a caracterização do perfil antropométrico (IMC e porcentagem de gordura), do nível de atividade física, por meio do questionário internacional de atividade física (Ipaq) e da autopercepção corporal, por intermédio de um questionário com questões fechadas e escalas de silhuetas. Para a análise estatística, utilizaram-se análises descritiva e categórica, expressas em porcentagem. **Resultados:** os resultados indicaram que a alimentação dessa população caracterizou-se com perfil hipoglicídico, hiperlipídico, hiperproteico e inadequado consumo de fibras. Em relação aos dados antropométricos avaliados, ambos os sexos apresentaram padrões de normalidade segundo a classificação do IMC e do percentual de gordura. Verificou-se que a amostra é suficientemente ativa. Observou-se que 82,35% dos homens e 77% das mulheres estão insatisfeitos com sua imagem corporal. **Conclusões:** pode-se concluir que existem inadequações nutricionais e preocupação com aparência entre os avaliados. Tais resultados sinalizam a necessidade de um olhar mais atento, pois sugerem a preponderância dos valores relacionados à estética em detrimento daqueles relacionados à saúde.

Palavras-chave: consumo alimentar; avaliação antropométrica; atividade física e imagem corporal.

ABSTRACT

Introduction: the study aimed to diagnose nutritional status, physical activity and self-perception of physical education teachers working in a club. **Materials and methods:** The sample consisted of 30 individuals of both sexes, aged between 20 and 43 years. For the diagnosis of nutritional status we evaluated the adequacy of macronutrient and fiber intake, through the 24-hour recall method (R24). We also evaluated anthropometric profile (BMI and fat percentage), level of physical activity, with the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and self-perception, with a questionnaire with closed questions and scales of silhouettes. For statistical analysis we used descriptive and categorically analysis, expressed as percentages. **Results:** The results indicated that the feed of this population was characterized with hypoglycemic, hyperlipidic, and hyperproteic profile and inadequate fiber intake. Relative to anthropometric data, both sexes showed normal range, according to BMI and fat percentage classification. Subjects were considered sufficiently active. There was 82.35% of men and 77% of women dissatisfied with their body image. **Conclusions:** It can be concluded that there are nutritional inadequacies and concern with appearance among subjects. These results indicate the need for a closer look, once they suggest the preponderance of values related to aesthetics as opposed to those related to health.

Keywords: dietary intake; anthropometric measurements; physical activity and body image.

1. INTRODUÇÃO

O clube se define como um ambiente que engloba diversas possibilidades de atuação do professor de Educação Física em um só espaço, como atividades esportivas (iniciação e treinamento de alto nível), atividades recreativas, atividades de academia e *fitness*, atividades físicas para idosos, organização de eventos e coordenação ⁽¹⁾.

A alimentação balanceada é fundamental para permitir que esses profissionais que trabalham diariamente com exercício suportem o esforço físico. A nutrição adequada fornece a energia necessária para o trabalho biológico realizado no exercício. Os nutrientes otimizam a utilização dessa energia e, além disso, são essenciais na formação, reparação e constituição muscular, mantendo a integridade funcional e estrutural do organismo ⁽²⁾.

Diversos fatores devem ser analisados quanto ao consumo alimentar, dentre eles a adequação energética da dieta, a distribuição dos macronutrientes e o fornecimento de quantidades adequadas de vitaminas e minerais. Além disso, a dieta do indivíduo deve ser estabelecida de acordo com as suas necessidades individuais, a frequência, a intensidade e a duração do exercício ⁽³⁾.

Tanto a nutrição quanto o exercício físico estão inseridos como componentes-chave que permitem intervenção adequada no estado nutricional (medidas antropométricas, controle de peso e ingestão de nutrientes), no desempenho, na composição corporal, no bem-estar psicossocial e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, auxiliando diretamente na otimização da qualidade de vida. O profissional de Educação Física, como um profissional da saúde, tem participado sistematicamente de programas de promoção da saúde ^(3, 4).

Apesar de o profissional de Educação Física trabalhar engajado na saúde, o imaginário de um corpo esteticamente ideal frequentemente é associado à "boa saúde" e concorre para que sejam esquecidos outros fatores relacionados a ela. Devido ao fato de esses profissionais trabalharem diretamente com o corpo, muitas vezes o padrão estético é associado à qualidade profissional ⁽⁵⁾.

Vinculada à aparência física, a imagem corporal é a construção cognitiva e afetiva que o indivíduo realiza a respeito de seu próprio corpo. Existem evidências de que a mídia tem influência sobre os distúrbios que fazem parte da esfera da alimentação e da imagem corporal, pois, ao mesmo tempo que exige corpos perfeitos, estimula práticas alimentares não saudáveis para corresponder ao ideal de beleza e, por consequência, abstrai-se do estilo de vida saudável ^(6, 7).

Considerando-se que os professores de Educação Física trabalham em ambiente que favorece a propagação de corpos estereotipados em que o belo são os corpos com músculos bem definidos, torna-se necessário conhecer o perfil nutricional e o nível de atividade física desses profissionais, tanto por seu desempenho, saúde e bem-estar psicossocial como também por atuarem na

área da saúde e serem disseminadores dessas informações. Assim, esta pesquisa teve como objetivo verificar a relação do perfil nutricional, do nível de atividade física e da autopercepção corporal de profissionais de Educação Física que atuam em um clube do Município de Santa Maria.

2. CASUÍSTICA E MÉTODOS

Participaram do estudo 30 professores de Educação Física, de ambos os sexos, que compõem o quadro de funcionários e estagiários atuantes no maior clube do interior do Rio Grande do Sul. O delineamento da pesquisa caracteriza-se como empírico analítico, do tipo descritivo, em função de estudar as características observadas nos professores de Educação Física ⁽⁸⁾.

Os critérios de inclusão do estudo foram os seguintes: assinar o termo de consentimento livre e esclarecido e desenvolver atividades ligadas à área profissional de Educação Física. O presente trabalho somente teve início após a aprovação do Comitê de Ética da Universidade Federal de Santa Maria, sob protocolo n. 23081.012960/2009-10.

2.1 Avaliação antropométrica

Para a avaliação antropométrica, realizaram-se as seguintes mensurações: peso, estatura e dobras cutâneas subescapular, tríceps, suprailíaca e panturrilha medial (sexo masculino); axilar média, suprailíaca, coxa e panturrilha medial (sexo feminino).

Mensurou-se o peso corporal em balança de uso pessoal da marca Plenna, previamente calibrada e com o sujeito usando roupas leves. Para a estatura, utilizou-se uma fita métrica fixada na parede, com o indivíduo avaliado estando com os pés descalços e juntos, e os calcanhares, nádegas e ombros na parede.

Utilizaram-se os dados antropométricos peso e estatura para o cálculo do índice de massa corporal (IMC), sendo que a classificação realizou-se conforme o recomendado pela *World Health Organization* (WHO) ⁽⁹⁾.

Para a aferição das dobras cutâneas, utilizou-se um adipômetro científico da marca Cescorf. Posteriormente, avaliou-se a composição corporal, por meio das equações de Petroski ⁽¹⁰⁾, e a classificação do percentual de gordura de acordo com Pollock & Wilmore ⁽¹¹⁾.

2.2 Avaliação dietética

Para a avaliação do consumo alimentar, realizou-se o recordatório alimentar de 24 horas em

duplicata. Os registros dietéticos foram calculados pelo *software* de Nutrição *Nutwin versão 3.1* e, posteriormente, foi realizado o desvio padrão dos nutrientes avaliados. Foram avaliados carboidratos, proteínas, lipídios e fibras. A adequação nutricional foi estabelecida de acordo com as *Dris (Dietary Reference Intakes)* ⁽¹²⁾.

O índice de adequação para a ingestão dos nutrientes considerou como adequada quando o valor variava de 90,0 a 110%, de acordo com as recomendações propostas por Gibson ⁽¹³⁾.

2.3 Nível de atividade física

O instrumento utilizado para avaliar o nível de atividade física foi o questionário internacional de atividade física (Ipaq), em sua versão curta, validado no Brasil por Matsudo *et al.* ⁽¹⁴⁾.

2.4 Imagem corporal

Para avaliar a imagem corporal atual e ideal, utilizou-se a escala proposta por Stunkard Sørensen & Schulsinger ⁽¹⁵⁾. O conjunto de silhuetas, o qual representa um *continuum* desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9), foi mostrado aos indivíduos para se autoclassificarem. Com o propósito de verificar a insatisfação corporal, foi utilizada a diferença entre a percepção de imagem corporal real (PICR) e ideal (PICI); para variação igual a zero, o sujeito foi classificado como satisfeito com aparência e, para variação diferente de zero, como insatisfeito.

2.5 Análise estatística

Realizou-se estatística descritiva, expressa em média e desvio padrão dos dados e medidas categóricas em porcentagem, com uma posterior análise qualitativa para verificar e interpretar as possíveis diferenças.

3. RESULTADOS

A população do presente estudo foi composta de 40 professores dentre estagiários e profissionais da Educação Física. No final da seleção, respeitando os critérios de inclusão estabelecidos e a disponibilidade dos sujeitos, a amostra foi composta por 30 indivíduos, sendo 56,6% ⁽¹⁷⁾ do sexo masculino e 43,3% ⁽¹³⁾ do sexo feminino, com média de idade de ambos os sexos de 27,27 ± 6,83 anos, variando de 20 a 43 anos.

Na Tabela 1, são apresentadas as medidas descritivas (média e desvio padrão por sexo) das variáveis investigadas.

Tabela 1: Média e desvio padrão das variáveis investigadas dos profissionais de Educação Física por sexo

| Variáveis | Sexo masculino | Sexo feminino |
|-----------|-----------------------|-----------------------|
| | Média e desvio padrão | Média e desvio padrão |
| Idade | 28,47 ± 7,48 | 25,69 ± 5,78 |
| Peso | 78,36 ± 9,98 | 59,75 ± 6,76 |
| Estatura | 177 ± 5,71 | 166 ± 4,63 |
| IMC | 25,42 ± 3,56 | 21,73 ± 1,78 |
| % Gordura | 17,73 ± 5,57 | 23,16 ± 2,20 |

Na Tabela 2, encontram-se os dados de IMC e de percentuais de gordura, distribuídos conforme suas classificações. Ambos os sexos apresentaram maior porcentagem na faixa de normalidade quanto ao IMC. Porém, isoladamente, os indivíduos do sexo masculino evidenciaram maior índice de sobrepeso e obesidade. Quanto ao percentual de gordura, verificou-se que os homens apresentaram, na maioria, percentual bom e as mulheres, na maioria, classificação média, sendo que nenhuma mulher apresentou a composição corporal classificada como ruim.

Tabela 2: Diagnóstico de IMC e percentual de gordura dos professores de Educação Física por sexo

| | | Sexo masculino % (N) | Sexo feminino % (N) |
|-----------|-------------------|-------------------------|------------------------|
| IMC | Magreza | 0% (0) | 0% (0) |
| | Eutrofia | 64,70% (11) | 100% (13) |
| | Sobrepeso | 23,52% (4) | 0% (0) |
| | Obesidade 1 | 11,76% (2) | 0% (0) |
| % Gordura | Bom e excelente | 41,17% (7) | 15,38% (2) |
| | Médio | 35,29% (6) | 84,61% (11) |
| | Ruim e muito ruim | 23,29 (4) | 0% (0) |

Na Figura 1, são apresentadas as frequências em relação às avaliações da PICR e PICI. As silhuetas 3 e 5 foram as mais citadas como imagens reais e as silhuetas 4 e 5 como ideais para o sexo masculino; já as silhuetas 2, 3 e 4 foram as mais mencionadas como imagens reais e a silhueta 3 como ideal para o sexo feminino.

A análise da satisfação com a imagem corporal, calculada a partir da subtração da PICR e PICI, revelou que 17,64% dos homens estão sa-

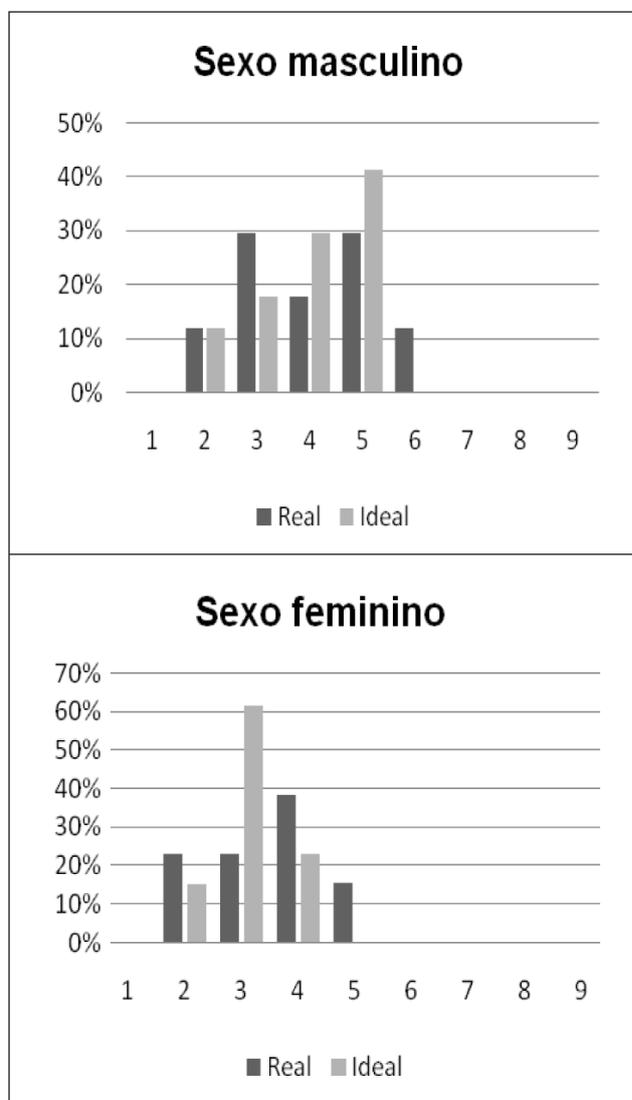


Figura 1: Frequências das percepções da imagem corporal real (PICR) e ideal (PICI) por sexo

tisfeitos com sua imagem corporal; 41,17% estão insatisfeitos pela magreza e 41,17%, pelo excesso de peso, o que juntamente representa o total de 82,35%. Para as mulheres, 23% estão satisfeitas com sua aparência, 23% estão descontentes pela magreza e o maior percentual (54%), descontente pelo excesso de peso, que juntamente representam 77%.

A Tabela 3 refere-se à distribuição de valores descritivos e porcentagem de adequação de energia e nutrientes consumidos de acordo com o sexo da amostra avaliada. Quanto aos macronutrientes, percebe-se um padrão alimentar hipoglicídico, hiperproteico e hiperlipídico para ambos os sexos e inadequado consumo de fibras tanto para homens como para mulheres.

Tabela 3: Padrão calorias e ingestão de nutrientes dos profissionais de educação física por sexo

| Nutrientes | Sexo Masculino | | | Sexo Feminino | | |
|-------------|-------------------|----------------------|-----------|-------------------|----------------------|-----------|
| | Média e DP | Recomendações (DRIS) | Adequação | Média e DP | Recomendações (DRIS) | Adequação |
| Consumo | 2.410,88 ± 566,44 | ----- | ----- | 1.535,81 ± 295,42 | ----- | ----- |
| Carboidrato | 50,32 ± 10,67 | 60% | 83,8% | 50,63 ± 6,55 | 60% | 84,21% |
| Proteína | 19,90 ± 11,66 | 15% | 132,6% | 19,29 ± 3,42 | 15% | 128,6% |
| Lipídio | 29,79 ± 6,63 | 25% | 119,6% | 30,17 ± 4,62 | 25% | 120,6% |
| Fibra | 14,76 ± 5,50 | 25g | 59,04% | 11,79 ± 5,71 | 25g | 47,16% |

De acordo com a classificação em porcentagem do nível de atividade física dos profissionais de Educação Física, tanto o sexo masculino (70,58%) quanto o sexo feminino (61,53%) apresentaram maior percentual na categoria ativo e, posteriormente, muito ativo, com 29,41% nos homens e 30,76% nas mulheres, conforme evidência a Tabela 4. Em ambos os sexos, observou-se sedentarismo, somente baixa atividade no sexo feminino (7,69%).

Tabela 4: Classificação do nível de atividade física (NAF) dos profissionais de Educação Física por sexo

| NAF | Sexo masculino | | Sexo feminino | |
|-----------------|----------------|--------|---------------|--------|
| | N | % | N | % |
| Sedentário | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Baixa atividade | 0 | 0% | 1 | 7,69% |
| Ativo | 12 | 70,58% | 8 | 61,53% |
| Muito ativo | 5 | 29,41% | 4 | 30,76% |

4. DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo verificar o perfil nutricional, o nível de atividade física e a autopercepção corporal de profissionais de Educação Física.

Em relação aos dados antropométricos avaliados, os professores de Educação Física de ambos os sexos apresentaram padrões de normalidade no IMC e no percentual de gordura (25,42 ± 3,56 e 17,73 ± 5,57 para os homens, respectivamente; 21,73 ± 1,78 e 23,16 ± 2,20 para as mulheres, respectivamente). Em trabalho realizado com 431 universitários do curso de Educação Física, encontraram-se resultados semelhantes na análise descritiva do IMC e do percentual de gordura, sendo, respectivamente, 23,62 ± 2,93 e 17,64 ± 4,91 (sexo masculino) e 21,76 ± 3,51 e 26,47 ± 4,24 (sexo feminino) ⁽¹⁶⁾.

Ainda que a avaliação antropométrica esteja em níveis adequados para a saúde, foi constatado que a insatisfação corporal no sexo masculino e no sexo feminino apresenta altos índices (82,35% e 77%, respectivamente). Semelhantemente ao estudo de Damasceno *et al.* ⁽¹⁷⁾, com adultos praticantes de caminhada, verificou-se que, para as mulheres, o tipo físico ideal é um corpo mais magro, menos volumoso (silhueta 3), com a insatisfação corporal chegando a 72%. Já os homens querem ter um corpo mais forte e volumoso (silhueta 4) e a insatisfação corporal chegou aos 82%, confirmando que ambos os sexos são vulneráveis a discrepâncias da imagem corporal e que existe um padrão de beleza estabelecido na sociedade.

Ao se avaliar a percepção corporal, concordando com as pesquisas anteriores realizadas junto a estudantes do curso de Educação Física, observou-se que 57,4% dos indivíduos do sexo masculino e 42,6% do sexo feminino encontravam-se insatisfeitos com a forma corporal. Russo ⁽¹⁹⁾ verificou em sua pesquisa, com amostra semelhante, que existem determinados padrões de estética corporal aos quais os indivíduos pretendem corresponder, e a não correspondência a esses padrões leva a preocupações quanto ao modo como irão atingi-la. No caso do sexo feminino, encontrou-se uma visão distorcida do tamanho do corpo, enquanto que, no sexo masculino, apresentou-se uma preocupação exagerada em ficar forte ⁽¹⁸⁾.

Diante do exposto, é importante repensar o papel do professor de Educação Física na sociedade atual, cujos valores são intensamente propagados pela mídia. O olhar crítico desses profissionais sobre a busca compulsiva pela beleza física poderá contribuir para reduzir os excessos a que se assiste hoje e, assim, priorizar a saúde antes da busca de um corpo esteticamente idealizado ^(19, 20).

Quanto ao instrumento utilizado, é importante salientar que pode haver limitações referentes

ao fato de que os desenhos das silhuetas estão diretamente relacionados às formas lineares bidimensionais, não permitindo, portanto, a apresentação do indivíduo como o todo. Além disso, eles são baseados em biótipo que não é o mesmo da população brasileira ⁽²¹⁾.

Na amostra estudada, observou-se a importância atribuída à imagem corporal, tornando o corpo alvo de atenção redobrada; consequentemente, a alimentação insere-se nesse contexto.

Foi verificada, durante as entrevistas, a preocupação em inserir uma alimentação saudável no cotidiano e o conhecimento da importância desta na qualidade de vida. Porém, observou-se padrão alimentar hipoglicídico, hiperproteico e hiperlipídico e baixíssimo consumo de fibras, tanto para homens como para mulheres.

A baixa porcentagem de adequação dos carboidratos para os sexos masculino (83,8%) e feminino (84,21%) não é satisfatória, pois esse macronutriente tem como objetivo fornecer energia para o organismo, o que é importante para os profissionais da Educação Física, que trabalham praticando atividade física ⁽²²⁾.

Verificou-se que os homens (32,6%) e as mulheres (28,6%) apresentam alta porcentagem de inadequação, acima das recomendações proteicas. O mesmo foi encontrado em estudo com praticantes de musculação do sexo masculino, que apresentaram consumo diário de proteína 35% acima das necessidades. O elevado consumo de proteínas pode implicar sobrecarga ao organismo, principalmente das funções hepática e renal, com risco de resultar no déficit do fornecimento energético pelo carboidrato ^(23, 2).

Na amostra, observou-se, ainda, uma dieta hiperlipídica e com baixo teor de fibras, atingindo adequação somente em 59% dos homens e 47,1% das mulheres. Além disso, alimentos proteicos são ricos em gordura e excesso de proteína pode exceder a quantidade de gorduras saturadas. Vários estudos epidemiológicos destacam que alto consumo de lipídios e o baixo consumo de fibras são fatores de risco cardiovascular ⁽²⁴⁾.

Embora constitua objeto complexo para investigações, existem evidências de que a mídia tem influência sobre os distúrbios na esfera da alimentação e da imagem corporal, pois, ao mesmo tempo que exige corpos perfeitos, estimula práticas alimentares não saudáveis, cuja consequência pode acarretar sobrepeso, prejudicando o corpo físico e o estado psicológico do indivíduo ⁽²⁵⁾.

Quanto ao nível de atividade física, ambos os sexos tinham maior prevalência em ser ativos ou muito ativos. Nenhum indivíduo foi classificado como inativo, resultado esperado, já que a amostra trabalha diretamente com a atividade física. De fato, no estudo de Marcondelli, Costa & Schmitz (26) com estudantes universitários, foi encontrado alto nível de sedentarismo (65,5%) entre estudantes da área da saúde, com exceção dos alunos do curso de Educação Física, que se destacaram por ser mais ativos fisicamente (sendo 44,4% ativos e 52% muito ativos), já que participam da atividade física como parte da própria grade curricular. Porém, em outro trabalho realizado com professores de Educação Física de uma universidade, encontrou-se um resultado oposto para o sexo feminino, com alta prevalência de sedentarismo (40%), enquanto o sexo masculino (73%) foi classificado na categoria "ativo" ou "muito ativo". A alta prevalência de sedentarismo no sexo feminino poderia ser justificada devido ao fato de a docência não exigir do profissional de Educação Física a rotineira prática de atividade física durante o trabalho. Mesmo assim, segundo Malta *et al.* ⁽²⁷⁾, na população adulta em geral das capitais de estados brasileiros, o sedentarismo atinge 29,2% e o perfil de atividade física é insatisfatório em todas as capitais, admitindo-se que o profissional de Educação Física é um dos poucos trabalhadores que são considerados, na sua maioria, ativos ⁽²⁸⁾.

5. CONCLUSÃO

Após análise dos dados, pode-se concluir que amostra estudada apresentou padrões de normalidade segundo a classificação do IMC e do percentual de gordura. Embora a referida amostra tenha sido caracterizada como suficientemente ativa, a insatisfação corporal prevalece. Evidenciam-se importantes inadequações nutricionais, que podem prejudicar o rendimento físico em suas atividades profissionais e a saúde.

Tais resultados sinalizam a necessidade de um olhar mais atento, pois sugerem a preponderância dos valores relacionados à estética em detrimento daqueles relacionados à saúde. Resta, entretanto, que novos estudos sejam realizados, buscando avaliar os demais pressupostos da teoria da autodiscrepância corporal no contexto da nutrição e da atividade física em profissionais da saúde, tanto pelo desempenho, pela saúde e pelo bem-estar psicossocial como em razão de serem disseminadores dessas informações à população.

REFERÊNCIAS

- (1) Carvalho BLP. Associativismo, lazer e esporte nos clubes sociais de Campinas. Campinas. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas; 2009.
- (2) Viebig RF, Nacif MAL. Nutrição aplicada à atividade física In: Silva SMCS, Mura JDP. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Roca; 2007. p. 215-33.
- (3) American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine. Position of American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc.* 2001 Dec; 100(12):1.543-56.
- (4) Conselho Federal de Educação Física. Resolução Confef n. 046, de 18 de fevereiro de 2002. [Acesso em 15 jan 2010]. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82>.
- (5) Palma A, Assis M. Uso de esteroides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores da Educação Física que atuam em academias de ginástica. *Rev. Bras. Cienc. Esporte.* 2005; 27(1):75-92.
- (6) Tavares MCC. Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. Barueri: Manole; 2003.
- (7) Bosi MLM, Luiz RR, Morgado CMC, Costa MLS, Carvalho RJ. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no Município do Rio de Janeiro. *J Bras Psiquiatr.* 2006; 55(2):108-13.
- (8) Pereira MG. Epidemiologia: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002.
- (9) World Health Organization (WHO). Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. Technical Report Series, No. 854. Geneva: WHO; 1995.
- (10) Petroski EL. Desenvolvimento e validação de equações generalizadas para a estimativa da densidade corporal em adultos. Santa Maria. Tese (Doutorado em Ciência do Movimento Humano) – Universidade Federal de Santa Maria; 2000.
- (11) Pollock ML, Wilmore JH. Exercícios na saúde e na doença. Avaliação e prescrição para reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi; 1993.
- (12) Institute of Medicine of The National Academies/Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes (DRI) for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington: The National Academy Press; 2002.
- (13) Gibson R.S. Principles of nutritional assessment. New York: Oxford University Press; 1990.
- (14) Matsudo SM, Araújo T, Marsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC *et al.* Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2001; 6(2):5-18.
- (15) Stunkard AJ, Sørensen T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW (eds.). The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven; 1983. p. 115-20.
- (16) Guedes DP, Rechenchosky L. Comparação da gordura corporal predita por métodos antropométricos: índice de massa corporal e espessuras de dobras cutâneas. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2008; 10(1):1-7.
- (17) Damasceno VO, Lima JRP, Vianna JM, Vianna VRA, Novaes JS. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev Bras Med Esporte.* 2005 mai/jun; 11(3):181-6.
- (18) Gonçalves TD, Barbosa MP, Rosa LCL, Rodrigues AM. Comportamento anoréxico e a percepção corporal em universitários. *J Bras Psiquiatr.* 2008; 57(3):166-70.
- (19) Russo R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção.* 2005 jan/jun; 5(6):80-90.
- (20) Kanno P, Rabelo M, Melo GF, Giavoni A. Discrepâncias na imagem corporal e na dieta de obesos. *Rev Nutr.* 2008 jul/ago; 21(4):423-30.
- (21) Kay S. The psychological and anthropometric in body image. In: Norton K, Olds T (eds.). *Anthropometrica: a textbook of body measurement for sports and health courses.* Sydney: University of New South Wales Press; 1996. p. 217-38.
- (22) Polacow VO, Lancha Júnior AH. Dietas hiperglicídicas: efeitos da substituição isoenergética de gordura por carboidratos so-

REFERÊNCIAS

bre o metabolismo de lipídios, adiposidade corporal e sua associação com atividade física e com o risco de doença cardiovascular. *Arq Bras Endocrinol Metab.* 2007 abr; 51(3):389-400.

(23) Theodoro H, Ricalde SR, Amaro FS. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul – RS. *Rev Bras Med Esporte.* 2009 jul/ago; 15(4):291-4.

(24) Alvarez TS, Zanella MZ. Impacto de dois programas de educação nutricional sobre o risco cardiovascular em pacientes hipertensos e com excesso de peso. *Rev Nutr.* 2009 jan/fev; 22(1):71-9.

(25) Bosi MLM, Luiz RR, Morgado CMC, Costa MLS, Carvalho RJ. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um es-

tudo no município do Rio de Janeiro. *J Bras Psiquiatr.* 2006; 55(2):108-13.

(26) Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BA. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev Nutr.* 2008 jan/fev; 21(1):39-47.

(27) Malta DC, Moura EC, Castro AM, Cruz DKA, Moraes Neto OL, Monteiro CA. Padrão de atividade física em adultos brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. *Epidemiol Serv Saúde.* 2009 mar; 18(1):7-16.

(28) Madureira AS, Fonseca SA, Maia MF. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de educação física. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.* 2003; 5(1):54-62.

Endereços para correspondência:

Vanessa Bischoff Medina
nessinha.bm@gmail.com

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco
luetchpare@ufsm.br

Thiago Durand Mussoi
tdmussoi@gmail.com

Leonardo Fernandes de Souza
leo.edfisica@hotmail.com

Laércio André Gassen Balsan
laerciobalsan@yahoo.com.br