

JOSIELE MARIA DE ARAÚJO
EMILAINE CLICIA MACHADO TASSOTE

**RELAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL, NÚMERO DE PASSOS E
AUTOIMAGEM DE ALUNOS DO CURSO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DO IFSULDEMINAS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Superior de Licenciatura em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação física.

Orientadora: Prof^a. Msc. Daniela Gomes Martins Bueno

MUZAMBINHO

2014

RELAÇÃO ENTRE COMPOSIÇÃO CORPORAL, NÚMERO DE PASSOS E AUTOIMAGEM DE ALUNOS DO CURSO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO IFSULDEMINAS.

Josiele Maria de Araújo¹
Emilaine Clícia Machado Tassote²
Daniela Gomes Martins Bueno³

RESUMO: O objetivo deste estudo foi relacionar a composição corporal, o número de passos e a autoavaliação da imagem corporal. Participaram do estudo 65 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 à 28 anos regularmente matriculados no Curso Superior de Educação Física do IFSULDEMINAS- Câmpus Muzambinho. A amostra foi submetida a responder um questionário de autoimagem, logo após a uma avaliação na balança de Bioimpedância InBody 720 e por fim a utilização do pedômetro da marca Ultra Slim 3D Sensor PW15 WiSO. Depois de relacionados os dados não foi observada diferença significativa ($p < 0,05$) entre eles, entretanto foi detectada uma tendência que mostra que os indivíduos que estão insatisfeitos, ou seja, buscam emagrecimento, possuem maior número de passos. Também houve uma significância maior na relação entre número de passos e IMC do que o número de passos relacionado ao %G. Conclui-se, portanto que embora a correlação entre as variáveis não tenha se apresentado significativa estatisticamente, é possível que as pessoas buscam através da atividade física uma maneira de modificar sua imagem.

PALAVRAS-CHAVE: Autoimagem, IMC, Pedômetro, Atividade Física.

INTRODUÇÃO

Para uma vida prazerosa, é necessário que se tenha uma autoestima elevada e esteja satisfeito com sua autoimagem. Nos dias de hoje a sociedade é influenciada pela mídia, que dita o padrão de beleza, rotula os corpos, modela perfis antropométricos magros para as mulheres e fortes para os homens suggestionando a autoestima e autoimagem do ser humano. (CAMPOS, 2012)

Muitos sofrem psicologicamente, pois não se enquadram a esses padrões, talvez pela falta de condições financeiras para as práticas modificadoras ou então, se sentem excluídas por não conseguir alcançar esse padrão.

Segundo Secchi, Camargo e Bertoldo (2009) a imagem corporal é uma percepção que integra os níveis físico, emocional e mental.

¹ Graduando do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física

² Graduando do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física

³ Orientadora da pesquisa

A autoimagem, para Schilder (1999), pode ser caracterizada pela representação do próprio corpo na mente, sendo assim, a forma que este pode ser visto ou percebido, possibilita uma avaliação positiva ou negativa, acerca de sua aparência podendo sofrer influência de vários componentes biofísicos, psicológicos, ambientais e comportamentais. Barros (2001, apud BARBOSA, LIMA; 2011) afirma que a imagem corporal é nós mesmos relacionando-nos com o mundo e com as pessoas numa unidade corporal, construindo uma nova imagem a cada momento. Acredita-se que o grau de satisfação com imagem corporal está relacionado à percepção que o indivíduo possui em relação ao índice de massa corporal, percentual de gordura (%G) e estatura.

A insatisfação com a autoimagem é um dos principais motivos pela busca incondicional pela atividade física. Para Damasceno et. al.(2005), a busca incessante por uma melhor aparência dos praticantes de atividade física é um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional.

No que diz respeito à atividade física é possível considerar todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos (BRASIL, 2002). Sabendo disso, toda tarefa cotidiana pode ser caracterizada uma atividade física, tais como: limpar, lavar o carro, passear com o cachorro, subir escadas, pedalar, nadar, dançar e caminhar.

Atualmente, uma das atividades físicas mais práticas é a caminhada devido ao seu fácil acesso e baixo custo. Podendo ser adaptado à rotina diária do indivíduo, ela proporciona benefícios à saúde melhorando o sistema cardiovascular e a saúde mental.

Diante dos vários conceitos supracitados, torna-se importante identificar se o indivíduo está de acordo com um padrão fisiologicamente saudável, que vai além de um conceito para própria satisfação de um corpo perfeito representado em sua mente. Para tanto, este estudo estabeleceu como objetivo central relacionar a composição corporal, o número de passos e a autoavaliação da imagem corporal dos alunos do Curso Superior de Educação Física do IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho.

METODOLOGIA

Amostra

A presente pesquisa caracteriza-se como comparativa transversal e tem como universo de estudo alunos do Curso Superior de Educação Física do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho.

Para composição da amostra, foram incluídos 65 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 a 28 anos, sendo 33 do sexo masculino e 32 do sexo feminino, que atenderam ao critério de inclusão de estar regularmente matriculado no Curso Superior de Educação Física. Porém ao longo de toda pesquisa, cerca de 6 voluntários foram excluídos da amostra pois não atenderam os protocolos da pesquisa.

Os profissionais de Educação Física se envolvem diretamente com o público que busca uma mudança no seu estilo de vida e sua autoimagem. Sabendo disso, a escolha do público se deve ao fato de investigar qual é a percepção desses futuros profissionais em relação a sua autoimagem.

Instrumentos

Os alunos foram informados sobre o objetivo da pesquisa e em seguida assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A autoimagem foi avaliada por meio do questionário de Sorensen e Stunkard (1993) “A Escala de figuras silhuetas corporais”, contendo nove diferentes imagens corporais, que vão desde a magreza (silhueta 01) até a obesidade severa (silhueta 09). As imagens são específicas para cada sexo, sendo nove para homens e nove para mulheres.

Neste questionário, a(o) voluntária(o) observou as nove silhuetas e escolheu a que considerava a mais semelhante a sua aparência corporal real e também a silhueta que acreditava ser semelhante a sua aparência corporal, ou seja, qual gostaria de ter.

Com objetivo de avaliar a satisfação de cada indivíduo, foi realizada uma subtração da pontuação imagem real e ideal. Se o resultado fosse uma pontuação negativa estaria insatisfeito por magreza, se fosse pontuação positiva estaria insatisfeito por excesso de peso e se o resultado fosse igual a zero o indivíduo estaria satisfeito.

Para apresentação dos dados foram adotadas as variáveis ordinais, sendo então 0 para os números negativos, ou seja indivíduos que buscam aumento de massa corporal; 1 para os indivíduos satisfeitos com sua autoimagem e 2 para os números positivos, buscam diminuição de massa corporal.

Adotamos para esse estudo, o Índice de Massa Corporal (IMC) e o percentual de gordura como composição corporal. Sendo assim, primeiramente foi avaliada a estatura dos indivíduos por meio do estadiômetro CAUMAQ®, dado este que foi inserido na Balança de Bioimpedância InBody 720 que usa 8 elétrodos, dois em contato com a palma (E1 e E3) e polegar (E2 e E4) de cada mão e dois em contato com a parte anterior (E5 e E7) e calcanhar (E6 e E8) de cada pé, permitindo avaliar 4 compartimentos da massa corporal (água corporal total, proteína, minerais e massa gorda). Cinco impedâncias segmentares (braço direito, braço esquerdo, tronco, perna direita e perna esquerda) foram mediadas a 1.5, 50, 250, 500 e 1000 KHz e os pontos de contato com os elétrodos foram limpos, previamente a cada avaliação com um tecido eletrolítico, segundo as instruções do fabricante do equipamento (Biospece, 2004). Para o uso da balança o indivíduo foi orientado a seguir o protocolo de preparação: (1) estar em jejum de pelo menos 2 horas, (2) usar o banheiro antes do teste, (3) não realizar exercício vigoroso no dia da avaliação, (4) permanecer-se de pé por cerca de 5 minutos antes da avaliação, (5) não utilizar bijuterias metálicas, (6) não ingerir café, (7) não realizar as medições em período menstrual, (8) não conduzir o teste logo após o banho, e (9) realizar o teste em ambiente com temperatura entre 20 e 25° C. Todo protocolo foi seguido para obtenção de resultados mais precisos.

Importante lembrar que ambos os testes foram realizados no mesmo dia no LICSE II (Laboratório de Integrados de Tecnologia Aplicadas as Ciências da Saúde e do Esporte II), com a supervisão de bolsista treinado para avaliação. O questionário de autoimagem foi aplicado antes da avaliação da composição corporal para eliminar possíveis interferências na escolha da silhueta do indivíduo avaliado.

Para a análise do nível de atividade, foi utilizado o pedômetro da marca Ultra Slim 3D Sensor PW15 WiSO, que através do seu sensor 3D é capaz de monitorar o movimento em vários eixos de vibração e detectá-lo em múltiplas dimensões e em vários locais e direções, calculando a distância, passos e as calorias gastas durante seus exercícios. Para essa análise, o (a) voluntário (a) utilizou o pedômetro por três dias consecutivos, sendo eles dias úteis, retirando somente para o banho e para dormir. Após o uso, fez-se a somatória dos passos dados durante os três dias e em seguida, calculou a média aritmética.

Antes da utilização do equipamento, o mesmo foi configurado individualmente sendo necessário inserir o peso corporal e o tamanho da passada, que foi calculada através da média aritmética da distância percorrida após a realização dez passos.

Utilizou-se a trena (Ford) com 20 metros para o cálculo da distância percorrida e o peso corporal foi mensurado na InBody 720. O aparelho fornece a distância percorrida e estima a gasto energético para os números de passos.

Vale ressaltar as limitações encontradas no pedômetro quando utilizado como aparelho de investigação. Ele possui uma precisão regular na contagem de passos, não é sensível as alterações de velocidades e não determina a duração, frequência e intensidade da atividade. Além disso, não é mensura a atividade além da caminhada ou locomoção.

Para classificar os resultados, adaptamos a classificação feita por Tudor-Locke et. al., (2008):

- 0 = menor de 5000 passos/dia: sedentário;
- 1 = de 5000 a 7499 passos/ dia: baixa atividade;
- 2 = de 7500 a 9999 passos/dia: pouco ativo;
- 3 = acima de 10.000 passos/dia: ativo.

Análise Estatística

Para a análise da distribuição dos dados, os mesmos foram transpostos para o Excel versão 2007, posteriormente utilizou-se o software estatístico Stata versão 12.1. A correlação de Parson foi usada para investigar os dados entre os números de passos com a composição corporal.

Para correlacionar o número de passos com a autoimagem aplicou-se o teste qui-quadrado com correção de Fisher.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na tabela 01 estão descritas as características antropométricas da amostra, sendo a idade média de vinte dois anos, o peso de 70,8 quilos, altura 170, 8 cm.

TABELA 1 - Perfil antropométrico da amostra

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min	Max
Idade	59	22.49153	3.036405	18	29
Peso	59	70.88644	15.17683	50.4	107.4
Altura	59	170.8814	8.890298	149	189
IMC	59	24.06102	3.560173	18.7	32.8
G	59	22.14915	6.90498	7.9	35.3
massadegor~g	59	15.76102	6.787311	5.3	35.3
massamuscu~g	59	31.01186	7.314489	20.3	47

É possível observar que embora alguns indivíduos estejam com o Índice de Massa Corporal (IMC) e o percentual de gordura (%G) acima dos níveis considerados normais, em média a amostra apresenta-se na normalidade. Importante ressaltar que o índice de massa muscular é mais elevado que o índice de massa de gordura.

De acordo com Biospece (2004), o índice de normalidade é considerado entre 18,5~25,0 para IMC e 18,0~28,0 para %G. Classificação esta utilizada pela OMS (Organização Mundial de Saúde) de acordo com o Manual do Colégio Americano de Medicina do Esporte.

Analisando a tabela podemos identificar também que o valor mínimo do IMC foi de 18,7 e o máximo de 32,8. O estudo de Alexandre et. al., (2010) também encontrou valores próximos de 18,37 para o IMC mínimo e máximo de 35,6 para mulheres, no entanto para os homens o valor mínimo foi de 18,51 e o máximo de 40,63.

Em um estudo realizado por Souza et. al (2000), com profissionais de educação física, os homens estão classificados nos padrões de normalidade tanto no IMC e %G, já as mulheres apresentaram uma média de 29,59 no %G e 21,51 na média do IMC.

TABELA 2 - Classificação do nível de atividade física da amostra a partir do número de passos

passos_4	Freq.	Percent	Cum.
0	2	3.39	3.39
1	9	15.25	18.64
2	11	18.64	37.29
3	37	62.71	100.00
Total	59	100.00	

Legenda: 0 ≥ 5000 passos/dia: sedentário; 1 = de 5000 a 7499 passos/ dia: baixa atividade;
2 = de 7500 a 9999 passos/dia: pouco ativo; 3 = acima de 10.000 passos/dia: ativo.

Na tabela 2 classificamos os indivíduos estudados de acordo com o número de passos dados. Apenas 3,39% da amostra estão classificados como sedentários, 15,25% estão com baixa atividade, 18,64% pouco ativos e 62,71% ativos. Essa classificação segue os padrões estabelecidos por Tudor-Locke et. al.,(2008).

Estudos como o de Silva e Ramos (2013) que compararam os níveis de atividade física e autoimagem em discentes do curso de Educação Física também encontraram níveis baixos de sedentários e poucos ativos. Na sua maioria, a amostra foi classificada como ativa.

Outro estudo sucedido em 278 estudantes de graduação das cidades de Lagis e Florianópolis, realizado por Secchi, Camargo e Bertoldo (2009), afirmam que as universitárias do curso de Educação Física apresentaram o maior IMC. Todavia essas alunas são as que praticam atividade física em números superiores que as dos demais cursos.

Apesar do conhecimento adquirido durante o curso superior de educação física sobre a importância de atitudes na vida diária como deslocamentos ativos, atividades ativas de lazer, atividades ocupacionais, entre outras, para tornar as pessoas mais saudáveis, ainda existem alunos que são considerados inativos e irregularmente ativos. Para Blacklock; Rhodes; Brown (2007) este pode ser um fator de risco para incrementar uma maior taxa de mortalidade e ocorrência de eventos cardiovasculares em indivíduos.

TABELA 3 – Satisfação e insatisfação dos indivíduos com a autoimagem

satis_dico	Freq.	Percent	Cum.
0	17	29.82	29.82
1	12	21.05	50.88
2	28	49.12	100.00
Total	57	100.00	

Legenda: 0 = buscam aumento de massa corporal; 1 = satisfeitos com sua autoimagem; 2 = buscam diminuição de massa corporal.

Relativo à satisfação e insatisfação dos indivíduos com a sua autoimagem, na tabela 3 é possível observar que 29,82% de toda a amostra estão insatisfeitos com a própria imagem, apresentando o objetivo de aumentar sua massa corporal. Para 21,05% dos avaliados a imagem retratada do seu corpo é ideal, considerando-se satisfeitos. No entanto, para a maioria da amostra, 49,12% estão insatisfeitos e buscando diminuir sua massa corpórea.

Segundo Damasceno et. al (2005) as mulheres perseguem o ideal de magreza e os homens, por outro lado, buscam ser mais fortes e volumosos.

Acreditamos que imagem corporal possui papel de suma importância para identidade pessoal, ela refere-se à satisfação de uma pessoa em relação ao seu tamanho corporal e partes específicas do seu corpo. Importante ressaltar que a insatisfação com a imagem corporal pode ocasionar distorção e transtornos alimentares específicos como bulimia, anorexia e obesidade mórbida.

Diariamente nos deparamos com inúmeros casos de jovens que insaciavelmente buscam o “corpo perfeito”, ou seja, supervalorizam o corpo magro e esbelto. Pessoas negam o peso ideal para sua estatura por medo de ganharem peso, isto é uma característica de uma distorção corporal, ocasionando conseqüentemente um distúrbio alimentar. No Brasil a prevalência de transtornos alimentares, principalmente os ligados à imagem corporal, aumentou muito na última década atingindo cerca de 38,8 milhões de pessoas (IBGE, 2004).

TABELA 4 - Correlação do número de passos com a satisfação da autoimagem

passos_4	satis_dico			Total
	0	1	2	
0	1	0	1	2
	50.00	0.00	50.00	100.00
	5.88	0.00	3.57	3.51
1	3	2	4	9
	33.33	22.22	44.44	100.00
	17.65	16.67	14.29	15.79
2	5	3	3	11
	45.45	27.27	27.27	100.00
	29.41	25.00	10.71	19.30
3	8	7	20	35
	22.86	20.00	57.14	100.00
	47.06	58.33	71.43	61.40
Total	17	12	28	57
	29.82	21.05	49.12	100.00
	100.00	100.00	100.00	100.00

Na

tabela 4 foram

correlacionados os números de passos com a satisfação da autoimagem, usando o Teste Qui Quadrado, com correção de Fisher. Para essa correlação não houve significância ($P=0,67$), mas foi observada uma tendência que os indivíduos que estão insatisfeitos buscam o emagrecimento e com isso possuem maior número de passos. Isso nos leva acreditar que tal insatisfação pode ser um grande motivador para a procura de atividades físicas.

Para Sousa (2011), o profissional de Educação Física muitas vezes se vê preso a distorções com sua própria imagem corporal, ou seja, ninguém por mais que trabalhe na área da saúde estará isento de apresentar distúrbios psicológicos com relação a sua imagem. Acreditamos que esse profissional, busca sempre manter o corpo esbelto e muitas vezes estão presos as insatisfações com sua imagem.

Em pesquisa realizada por Campos (2012), houve um predomínio de um autoconceito insatisfatório seja por excesso de peso ou magreza, havendo uma preponderância com 49,12% dos resultados em indivíduos que procuram emagrecer.

TABELA 5 - Correlação entre a média de passos e o %G e entre a média de passos e o IMC

1 . pcorr Mdia G, obs sig

	Mdia	G
Mdia	1.0000	
	59	
G	0.1440	1.0000
	0.2767	
	59	59

2 . pcorr Mdia IMC, ob sig

	Mdia	IMC
Mdia	1.0000	
	59	
IMC	0.1873	1.0000
	0.1556	
	59	59

Para obter o resultado entre a média dos passos, o %G e o IMC utilizou-se a Correlação de Parson.

Na relação entre número de passos e %G obtivemos uma razão de 0,14, não havendo uma significância para $p=0,27$. Em sequência a relação entre o número de passos e o IMC evidência uma razão de 0,18 também não existindo uma significância para $p=0,15$.

Em um estudo realizado por Macedo, Sá e Ladeia (2012), com 91 participantes universitários, onde o objetivo era verificar a associação entre passos dados, variáveis antropométricas e nível de atividade física, não foram encontradas associações significantes entre a média de passos e variáveis antropométricas entre os homens. Já em um estudo realizado em 41 mulheres, utilizando o pedômetro por seis dias, foi constatado que mulheres ativas apresentam menor IMC em relação às sedentárias. (GRAFF et. all., 2000)

Diante dos resultados apresentados, a análise das variações nos revelou que mesmo não havendo uma significância estatística considerável, na amostra estudada observamos que há uma relação maior entre o número de passos e o IMC. Em contrapartida, o estudo de Ducan et. al (2006), revelou uma correlação mais forte entre a média de passos e percentual de gordura do que entre a média de passos e o IMC ou perímetro da cintura.

CONCLUSÃO

Os resultados encontrados não apresentaram correlação significativa entre o número de passos e o %G e entre o número de passos e o IMC. No entanto, foi possível observar uma tendência que os indivíduos que estão insatisfeitos com a autoimagem

buscam o emagrecimento e com isso possuem um maior número de passos. Uma das hipóteses que se estabelece é a de que a amostra tenha se apresentado muito homogênea, não tendo nenhum indivíduo com resultados discrepantes de obesidade e nem magreza. Novos estudos sobre esta temática são sugeridos, porém se faz necessário que a amostra seja composta de um número maior de pessoas.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Everton Figueiredo et al. Perfil social de saúde e antropométrico de indivíduos de ambos os gêneros ingressantes em uma academia de Porto Alegre. **RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 4, n. 20, 2011.

BLACKLOCK, RE; RHODES RE; BROWN SG. **Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life**. Disponível em <<http://europepmc.org/abstract/MED/17570884/reload=0;jsessionid=aEoAjdWub7dzCXhG0UQI.16> > Acesso em 28 de out de 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. Lei nº 9394, de 20 de dezembro de 1996. Fixas as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, DF, 2002.

CAMPOS, Patrícia da Silva Gonçalves. **Avaliação da Imagem Corporal de mulheres entre 40 – 60 anos praticantes de musculação**. 2012. 24 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho, 2012.

DAMASCENO, Vinicius Oliveira et al. **Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada**. Ver Bras Med Esporte, v. 11, n. 3, p. 181-6, 2005.

GRAFF, Scheila Karen. Associação entre atividade física habitual estimada por pedômetro, ingestão alimentar e variáveis antropométricas e metabólicas. In: SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 22., 2010, Porto Alegre. **Resumo publicado em evento**. Porto Alegre: Ufrgs, 2010. p. 18 - 22.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo demográfico: resultados preliminares - São Paulo. Rio de Janeiro; 2004. v. 1, n. 4.

MACEDO, Luciana Bilitário; SÁ, Cloud Kennedy Couto; LADEIA, Ana Marice Teixeira. Passos dados, medidas antropométricas e atividade física em jovens: há associação?. **ASSOBRAFIR Ciência**, v. 3, n. 2, p. 9-19, 2012.

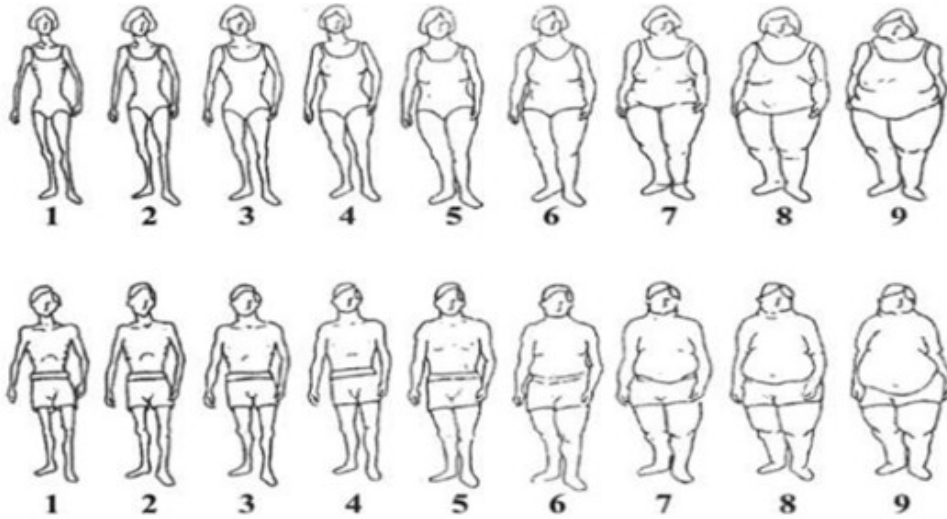
SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brigido Vizeu; BERTOLDO, Raquel Bohn. **Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo**. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 25, n. 2, p.229-236, abr. 2009.

SCHILDER, Paul. **A imagem do corpo**: as energias construtivas do psique. 3. ed São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SILVA. IMAGEM CORPORAL E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE INGRESSANTES E CONCLUÍNTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO IFSULDEMINAS NO ANO DE 2013. 2013. 19 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituto Federal do Sul de Minas - Campus Muzambinho, Muzambinho, 2013.

Tudor-Locke C, Hatano Y, Pangrazi RP and Kang M. Revisiting “how many steps are enough?”. *Med Sci Sports Exerc.* 2008; 40: S537-43.

Anexo 1



Qual aparência física mais se parece com você **ATUALMENTE**?
1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9()

Qual aparência física que você **GOSTARIA DE TER**?
1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9()

Figura 1 – Escala de silhuetas de Sorensen e Stunkard (1993).

Anexo 2:**Termo de Consentimento Livre Esclarecido**

Convidamos o (a) Sr (a) para participar da Pesquisa Relação entre composição corporal, nível de atividade física e autoimagem de alunos do curso superior de Educação Física, sob a responsabilidade das pesquisadoras Josiele Araújo e Emilaine Tassote, a qual pretende relacionar o nível de atividade física, composição corporal em acadêmicos de Educação Física do Instituto Federal do Sul de Minas- Campus Muzambinho, e comparar autoimagem entre homens e mulheres. Sua participação é voluntária e se dará por meio de três testes: avaliação da composição corporal através da balança de bioimpedância InBody 720; avaliação da autoimagem, utilizando o questionário de Sorensen e Stunkard (1993) “A Escala de figuras silhuetas corporais” e por fim, utilização do pedômetro por três dias consecutivos.

Sua participação na pesquisa não traz nenhum tipo de risco. Se você aceitar participar, estará contribuindo na coleta de dados para fins científicos. Se depois de consentir em sua participação o Sr (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Para qualquer outra informação, o

(a) Sr (a) poderá entrar em contato com o pesquisador no Instituto Federal do sul de Minas, campus Muzambinho (CECAES) ou pelo telefone (35) 91830503-9812703.

Eu, _____, fui informado sobre o que as pesquisadoras querem fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

Assinatura do participante

Assinatura do Pesquisador Responsável

Data: __/__/__