

Análise de Covariância dos níveis de atividade física e comportamento sedentário em relação à imagem corporal em estudantes do PROEJA do IFRS Campus Canoas.

Bruno de Souza Pacheco¹, Rafaela Jorge Martins¹, Carlos Alencar Souza Alves Junior^{1*}
Orientador(a)*

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Canoas. Canoas, RS

A imagem corporal refere-se à forma como o indivíduo se relaciona com seu próprio corpo e pode ser influenciada por fatores socioculturais e hábitos cotidianos. Entre esses, destacam-se a prática de atividade física e comportamentos sedentários, os quais podem impactar significativamente essa percepção. No contexto de jovens e adultos, como os estudantes do Programa Nacional de Integração da Educação Profissional com a Educação Básica na Modalidade de Educação de Jovens e Adultos (PROEJA), investigar essas relações podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias direcionadas e eficazes em promoção da saúde e bem-estar dos estudantes com as suas realidades. O presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de prática de atividade física e tempo de comportamento sedentário em relação à percepção da imagem corporal de estudantes do PROEJA do IFRS Campus Canoas. Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, transversal, descritivo e comparativo, na qual participaram 25 estudantes com idades entre 18 e 60 anos (média de 34,04 anos \pm 13,47). Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para maiores de idade (TCLE). A imagem corporal, variável dependente, foi avaliada por meio de escala de silhuetas, na qual os estudantes indicaram a sua silhueta atual e a ideal. A diferença entre ambas gerou um escore, variando de -7 a +7, sendo valores negativos indicativos de insatisfação por magreza, valor zero, satisfação corporal e positivos de insatisfação por excesso de peso. A atividade física e o comportamento sedentário foram mensurados considerando horas semanais de prática de exercício e tempo de tela. Idade, cor da pele e renda foram incluídas como covariáveis. A comparação entre os grupos foi realizada por Análise de Covariância (ANCOVA) em três modelos, variando conforme as covariáveis fossem inseridas. As análises foram realizadas no Software Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS Statistics), versão 22.0, com nível de significância de 5%. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do IFRS. Os resultados indicaram diferença significativa apenas entre os homens, quando ajustado para o modelo 3. Nesse grupo, os insatisfeitos por magreza apresentaram maior média de horas semanais em comportamento sedentário (52,52 h/sem \pm 6,48) comparado aos satisfeitos (20,41 h/sem \pm 5,52) e aos insatisfeitos por obesidade (36,55 h/sem \pm 4,14). Conclui-se que, entre os homens, a insatisfação por magreza esteve associada a maior tempo de comportamento sedentário, reforçando a necessidade de considerar a percepção corporal na promoção da saúde. Ressalta-se a relevância de implementar estratégias que incentivem a prática regular de atividades físicas e a diminuição do tempo de exposição às telas, com o objetivo de favorecer uma percepção corporal mais positiva.

Palavras-chave: Análise de covariância; Estilo de vida; Imagem corporal.