

**Emotional
Intelligence**

**Education, Inclusion,
Development**

**Inteligência
Emocional**

**Educação, Inclusão,
Desenvolvimento**

Fevereiro 2019 February 21-23 · Bragança · Portugal

**1st International Congress · 3rd International Seminar
I Congresso Internacional · III Seminário Internacional**

Livro de Atas

Bem-estar Psicológico e Satisfação com a Imagem Corporal dos Alunos do Instituto Politécnico de Bragança

Satisfaction with body image influences the psychological wellbeing of students in higher education

Carina Domingos da Silva
Herminio da Costa Almeida Mesquita
Carina de Rodrigues
Cristina Teixeira
Filomena Sousa

Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal

Resumo

O bem-estar psicológico é considerado como uma componente da saúde. Tem sido definida como o valor mais importante da vida. A imagem corporal corresponde à percepção que o sujeito tem de si e do seu corpo. Esta imagem vai ser afetada pela sociedade em que o indivíduo se insere e pelos padrões de beleza da mesma, provocando sentimentos de rejeição ou identificação do sujeito perante tais ideais.

Este trabalho de investigação teve como objetivo principal perceber em que medida a satisfação com a imagem corporal influencia o bem-estar psicológico dos indivíduos que frequentam o ensino superior. Pretendeu-se ainda investigar como o bem-estar psicológico a satisfação com a imagem corporal variam de acordo com as variáveis idade, género e escola que os indivíduos do ensino superior frequentam.

Trata-se de um estudo quantitativo, não experimental, correlacional e transversal. A obtenção de dados foi realizada através de um questionário aplicado *online* aos alunos do Instituto Politécnico de Bragança. Utilizamos a “Escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico” e a “Escala de Stunkard”.

Os resultados evidenciam uma associação significativa entre a satisfação corporal e o bem-estar psicológico. Os inquiridos satisfeitos com a sua imagem, obtiveram um score na “escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico” mais elevado. A satisfação com a imagem corporal apresenta uma diferença estatística significativa ($p=0,007$) de acordo com o género, verificando-se uma maior satisfação nos indivíduos do sexo feminino em relação ao sexo masculino. As restantes variáveis (idade e escola frequentada) não influenciaram o bem-estar psicológico nem a satisfação corporal.

O estudo aqui apresentado, revelou que os alunos do Instituto Politécnico de Bragança apresentam, de uma forma geral, bem-estar psicológico de acordo com a escala utilizada. Verificou-se que o bem-estar psicológico é diferente segundo a percepção da sua imagem corporal. Os indivíduos que apresentam uma imagem corporal real inferior à imagem corporal, que consideram ideal para si, apresentaram um nível de bem-estar psicológico mais baixo. Aquando da análise das variáveis género, a idade e a escola que frequentam, concluímos que não há qualquer influência destas variáveis sobre o bem-estar psicológico nesta amostra.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; satisfação imagem corporal, alunos do ensino superior (IPB).

Abstract

The Psychological well-being is considered as a component of health. It has been defined as the most important value of life. The body image corresponds to the perception that the

subject has of himself and his body. This image will be affected by the society in which the individual is inserted and by the beauty standards of the same, provoking feelings of rejection or identification of the subject before such ideals.

This research aimed to understand the extent to which satisfaction with body image influences the psychological well-being of individuals who attend higher education. It was also intended to investigate how psychological well-being and body image satisfaction varies according to age, gender and school that individuals of higher education attend.

This is a quantitative, non-experimental, correlational and cross-sectional study. The data collection was done through a questionnaire applied online to the students of the Polytechnic Institute of Bragança. We use the "Measurement scale of manifestation of psychological well-being" and the "Stunkard scale".

The results evidenced a significant association between body satisfaction and psychological well-being. Respondents satisfied with their image had a higher score in the Measurement scale of well being. Satisfaction with body image showed a significant statistical difference ($p = 0.007$) according to gender, with a higher satisfaction among females than males. The remaining variables (age and school attendance) did not influence psychological well-being or body satisfaction.

The present study revealed that the students of the Polytechnic Institute of Bragança present, in general, psychological well-being according to the used scale. It has been found that psychological well-being is different according to the perception of its body image. Individuals who have a lower body image than the body image, which they consider to be ideal for themselves, have a lower level of psychological well-being. When analyzing the variables gender, age and school attendance, we conclude that there is no influence of these variables on the psychological well-being in this sample.

Keywords: Psychological well-being; body image satisfaction, higher education students (IPB).

1. Introdução

A análise do bem-estar humano iniciou-se como uma preocupação no âmbito da filosofia, face à necessidade de perceber os aspetos que determinam as condições de felicidade. No século XIX esta temática é transposta para o domínio da psicologia científica e os estudos mais significativos apareceram na segunda metade do século XX, desenvolvendo-se os Modelos de Bem-estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico (Ryan & Deci, 2001). O primeiro conceito engloba a dimensão afetiva (positiva e negativa) e a dimensão cognitiva (satisfação com a vida) da avaliação que o indivíduo faz em relação a si e à sua vida (Diener, 1984). O segundo, isto é, o bem-estar psicológico relaciona-se com o crescimento pessoal e com a autorrealização (Ryff, 1989). Este pode ser ainda definido como o nível de felicidade do indivíduo, sendo um conceito que abrange os aspetos relacionados com o sentido da vida, como sentir-se realizado com os objetivos alcançados tendo em conta o significado que estes têm para o indivíduo (Freire & Tavares, 2011).

Tem sido efetuados alguns estudos para compreender a variação no Bem-estar de jovens universitários. De acordo com Cafres & Almeida (1998), nessa fase da vida, o jovem é confrontado com tarefas e experiências distintas como o estabelecimento de outro tipo de relações, a independência em relação à família (gestão do tempo e do dinheiro), o contacto social mais alargado, verdadeiros desafios que exigem mudanças, de forma a possibilitar a sua adaptação.

itens, É uma escala tipo “likert”, apresenta 5 possibilidades de resposta (1 Nunca; 2 raramente; 3 algumas vezes; 4 frequentemente e 5 Quase sempre), sendo o score mínimo é 19, médio 57 e o máximo 95.

A terceira parte é composta pela escala de Stunkard (Nicida, 2014), caracterizada por uma imagem (Imagem 1) com 8 silhuetas de ambos os sexos, que nos permitirá saber o grau de satisfação da nossa população alvo em relação á sua imagem corporal. Na Escala de Stunkard, o indivíduo escolhe o número da silhueta que considera semelhante a sua aparência real e também o número da silhueta que acredita ser mais condizente a sua aparência corporal ideal. Para a avaliação da satisfação corporal subtrai-se da aparência corporal real a aparência corporal ideal, podendo esse número variar de -8 a +8. Caso essa variação seja igual a zero, o indivíduo é classificado como satisfeito com sua aparência e se for diferente de zero classifica-se como insatisfeito. Caso a diferença for positiva considera-se uma insatisfação pelo excesso de peso e, quando negativa, uma insatisfação pela magreza.

5. Análise Estatística

O tratamento estatístico dos dados foi efetuado por via informatizada, utilizando para o efeito o Excel para dispor a base de dados para uma melhor organização dos dados e o programa WinPepi (<https://www.pdfFiller.com/5515652-fillable-winpepi-online-form>) para a análise estatística inferencial.

Todas as variáveis em estudo foram analisadas individualmente. A comparação das características observadas nos estudantes foi efetuada com base nos dados relativos aos itens do questionário. As variáveis nominais foram apresentadas em valores absolutos e percentagens. Nas variáveis numéricas determinaram-se medidas de tendência central e medidas de dispersão.

Para a inferência estatística recorremos a testes estatísticos não paramétricos (teste Kruskal-Wallis, teste chi-square e teste Mann-Whitney). A interpretação dos dados estatísticos foi realizada com base num nível de significância de 95% ($p < 0,05$).

6. Resultados

A amostra foi constituída por 124 estudantes a estudar no Instituto politécnico de Bragança, dos quais 84 (67,7%) frequentam a Escola Superior de Saúde e 34 (27,4%) frequentam as restantes escolas do IPB. Dos estudantes que participaram no estudo, 95 (76,6%) são do sexo feminino e 29 (23,4%) do sexo masculino.

Apresentam uma média de idades de 21 anos (idade mínima 18 e a máxima 37 anos), 76,6% têm uma idade inferior a 23 anos e 23,4% idade igual ou superior a 23 anos.

Pela análise dos dados verificamos que 13,71% estudantes apresentam um score na EMMBEP inferior a 57, o que indica um mau estar psicológico e 86,29% estudantes apresentam um score igual ou superior a 57, o que indica um bem-estar psicológico.

Na tabela 1, é possível observar que a média e desvio padrão dos scorers obtido na EMMBEP de acordo com as variáveis estudadas. Verifica-se que os inquiridos do género masculino apresentam uma média de score superior em relação à média de score dos inquiridos do género feminino.

Tabela 1 – Média e desvio padrão do score obtido na EMMBEP de acordo com as variáveis estudadas.

	Variáveis	Média ± Desvio Padrão	Valor p
Género	Masculino	71,62 ± 8,93	0,315
	Feminino	68,08 ± 13,15	
Idade	<23	68,34 ± 11,47	0,186
	≥23	70,89 ± 15,23	
Escola frequentada	Saúde	69,57 ± 12,06	0,314
	Outras	66,85 ± 13,10	

Verifica-se que os estudantes com uma idade superior ou igual a 23 anos apresentam média do score de bem-estar psicológico mais elevada (70,89) que os estudantes com menos de 23 anos (68,34) não sendo esta uma diferença estatisticamente significativa ($p=0,186$). Verificou-se também uma média de score obtido na EMMBEP superior nos alunos que frequentam a Escola Superior de Saúde do IPB em relação aos alunos das restantes Escolas, no entanto sem significância estatística ($p=0,314$) e o mesmo se verificou em relação ao género ($p=0,315$).

Relativamente à satisfação corporal (ver tabela 2) observamos que 49,47 % dos inquiridos do género feminino estão satisfeitos com a imagem corporal, enquanto para o género masculino o valor é de apenas 17,24%, resultados que evidenciam, o que nos indica que o género influencia a satisfação com a imagem corporal ($p = 0.007$).

Dos inquiridos com menos de 23 anos, 42,1% estão satisfeitos com a imagem corporal e 57,9% estão insatisfeitos. Dos inquiridos com idade igual ou superior a 23 anos, 42,86% estão satisfeito com a imagem corporal e 57,14% estão insatisfeitos. De acordo com os resultados obtidos para os dois grupos etários, a idade parece não influenciar a satisfação com a imagem corporal ($p=0,997$).

Dos alunos que frequentam a escola superior de saúde do IPB, 44,94% estão satisfeitos com a imagem corporal e 42,7% estão insatisfeitos. Dos alunos das restantes escolas, 35,29% estão satisfeitos com a imagem corporal e 64,71% estão insatisfeitos. A escola frequentada parece não influenciar a satisfação com a imagem corporal ($p=0,429$).

Foi calculada a média e o desvio padrão do score obtido na EMMBEP de acordo com os resultados da escala de Stunkard onde observamos que os inquiridos que apresentam uma imagem corporal real inferior à imagem corporal que consideram ideal apresentam um score mais baixo na escala EMMBEP (ver tabela 3). As pessoas que consideram a sua imagem real igual à sua imagem ideal apresentam o score mais elevado. Verificamos assim que a imagem corporal influencia significativamente o bem-estar psicológico ($p = 0,029$).

Tabela 2 – Relação entre a imagem real e imagem ideal segundo as diferentes variáveis.

Variáveis		Imagem que considero ideal		Acima da imagem que considero ideal		Abaixo da imagem que considero ideal		Valor p
		n	%	n	%	n	%	
Gênero	Masculino	5	17,24	19	65,52	5	17,24	0,007
	Feminino	47	49,47	35	36,84	13	13,68	
	Total	52	41,94	54	43,55	18	14,52	
Idade	<23	40	42,1	41	43,16	14	14,28	0,997
	≥23	12	42,86	12	42,86	4	14,28	
	Total	52	42,28	53	43,09	18	14,63	
Escola	Saúde	40	44,94	38	42,70	11	12,36	0,429
	Outras	12	35,29	15	44,12	7	20,59	
	Total	52	42,28	53	43,09	18	14,63	

Tabela 3 – Correlação do score obtido na EMMBEP com os resultados da escala de Stunkard.

Imagem corporal	Média do score ± desvio padrão	Valor de p
Imagem real igual a imagem ideal	71.63± 12.27	
Imagem real acima a imagem ideal	68.09± 11.98	0,029
Imagem real abaixo a imagem ideal	63.50 ± 12.21	

7. Discussão

O bem-estar psicológico é uma dimensão positiva da saúde, integrando uma dimensão cognitiva, a satisfação com a vida. Este trabalho foi direcionado no sentido de analisar em que medida este é afetado pela satisfação com a imagem corporal, analisando também a influência de outras variáveis.

Em relação ao bem-estar psicológico, verificamos que 13,71% estudantes apresentaram um score na EMMBEP inferior a 57, o que indica um mau estar psicológico e 86,29% estudantes apresentaram um score igual ou superior a 57, o que indica um bem-estar psicológico. Os inquiridos do gênero masculino apresentam uma média de score superior em relação à média de score dos inquiridos do gênero feminino, os estudantes com uma idade ≥ 23 anos apresentaram média do score de bem-estar psicológico mais elevada (70,89) que os estudantes com menos de 23 anos (68,34). Apesar de aparecerem em minoria, chamou-nos à atenção a percentagem de inquiridos que responderam Nunca ou Raramente ao item 1, 3 e 17, onde revelaram não se terem sentido confiantes no último mês, nem orgulhosos de si próprios nem capazes de enfrentar as situações difíceis de forma positiva.

A transição e adaptação para a universidade coloca em evidência alguns problemas dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de níveis mais elevados de

ansiedade e *stress*. A mudança é um fator recorrente na vida dos indivíduos, mas se associada com experiências perturbadoras, resultam em efeitos adversos sobre a saúde física e psicológica (Ferraz & Pereira, 2002; Caíres & Almeida, 1998). Seria de esperar que o Bem-estar psicológico pudesse ter algumas diferenças em alunos de diferentes idades tendo em conta as vivências e diferentes períodos de adaptação.

O score na EMMBEP revelou-se superior nos alunos que frequentam a Escola Superior de Saúde do IPB em relação aos alunos das restantes Escolas. No entanto, de acordo com a análise estatística, estas variáveis não parecem influenciar significativamente o bem-estar dos alunos do ensino superior.

Várias pesquisas realizadas ao longo dos anos têm demonstrado que a satisfação com a imagem corporal têm variado em função do sexo. Estudos realizados por vários autores (Silberstein, 1988; Cash & Pruzinsky, 1990; Jacob, 1994; Abrantes, 1998), mostraram que, marcadamente, o sexo feminino apresenta menor satisfação com a imagem corporal do que o sexo masculino. O sexo feminino parece atribuir grande importância à atração física e, geralmente, percecionando com grande discrepância a sua imagem (Tommasi, 2007). Segundo Jacob, (1994), há tendência para que o sexo masculino esteja mais satisfeito com a imagem corporal do que o sexo feminino e defende também que, relativamente à idade, há tendência para que a imagem corporal diminua com o seu avanço, o que não se verificou no nosso estudo. O facto de haver esta discrepância poderá estar associado a alterações na percepção da autoimagem por parte dos indivíduos do sexo masculino, nesta faixa etária, decorrentes de mudança nos próprios dos padrões de beleza e comportamentos que se observam ao longo dos tempos nas sociedades.

Verificamos que há um impacto negativo da imagem corporal no bem-estar psicológico dos alunos do IPB, isto é, a satisfação com a imagem corporal influencia o bem-estar psicológico destes indivíduos.

O presente trabalho apresenta algumas limitações relativamente à metodologia utilizada, que importa referir. Por um lado temos o tamanho da amostra e, por outro, o critério de inclusão “alunos do IPB”, levando à dificuldade em generalizar os resultados para alunos do ensino superior.

8. Conclusão

A OMS define saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Para promover a saúde mental é necessário estudar problemas nas diferentes classes etárias que, a cada momento, afetam a nossa sociedade.

O estudo aqui apresentado, revelou que os alunos do Instituto Politécnico de Bragança apresentam, de uma forma geral, um bem-estar psicológico de acordo com a escala utilizada. Em 13,71% dos inquiridos é referido um mau estar psicológico que parece estar também relacionado com a imagem corporal. Neste grupo, a maior parte menciona que se considera insatisfeito com a sua imagem corporal.

O bem-estar psicológico é assim diferente segundo a percepção que a pessoa tem da sua imagem corporal. Os indivíduos que apresentam uma imagem corporal real inferior à imagem corporal, que consideram ideal para si, apresentaram um nível de bem-estar psicológico mais baixo. Quando da análise das variáveis género, a idade e

a escola que frequentam, concluímos que não há qualquer influência destas variáveis sobre o bem-estar psicológico. No entanto, a satisfação com a imagem corporal apresenta diferenças significativas de acordo com o género. Estes resultados contrariam a maioria dos estudos já publicados, onde se verifica que os homens apresentam uma maior satisfação com a imagem corporal do que as mulheres.

Tendo em conta os resultados obtidos na relação do bem-estar psicológico com a satisfação corporal é importante aprofundar o conhecimento desta associação nas diferentes faixas etárias e ponderar o estudo de outras variáveis.

9. Referências

- Abrantes, H.M. (1998) Satisfação com a imagem corporal, autoestima e actividade física - Estudo comparativo em indivíduos de ambos os sexos, dos 45 aos 65 anos. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, na área de especialização de Desporto de Recreação e Lazer. Porto, F.C.D.E.F., Universidade do Porto.
- Barros, D. D. (2005). Imagem corporal: A descoberta de si mesmo. *História, Ciências, Saúde - Manguinhos*, 12(2), 547-554. Recuperado em 17 nov. 2007, em www.bvs-psi.org.br
- Becker, JR. B. (1999). *Manual de Psicologia aplicada ao Exercício & Esporte*. Porto Alegre: Edelbra.
- Caíres, S., & Almeida, L. (1998). Estágios curriculares: avaliação das vivências e percepções na transição do meio académico para o mundo de trabalho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 83-96.
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (1990) *Body Images: Development, Deviance and Change*. New York, London:, The Guilford Press.
- Carvalho A. (2003) Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção Física e Imagem Corporal dos Instrutores de Fitness, Coimbra.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Ferreira, J. A., & Simões, A. (1999). Escalas de bem-estar psicológico (EBEP). In M. R. Ferraz, M.F., & Pereira, A.S. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 3(2), 149-164.
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do género no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38, 184-188. doi: 10.1590/S0101-60832011000500003
- Jacob, J.L. (1994) A imagem corporal e os factores socioculturais, performance motora e sexo. *Horizonte*, X (60), 211-217.
- Monteiro, S., Tavares, J. & Pereira A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários (EMMBEP). In *Psicologia, Saúde & Doenças*, Aveiro, Portugal.
- Melo, C. (2014). Bem-estar Psicológico e Qualidade de Vida em pessoas idosas
- Maia, J. (2015) Bem-estar psicológico e satisfação com a vida em pessoas adultas e idosas, Ponta Delgada
- Nicida, D. P. & Machado, K.S. (2014). *Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade*, conjunto de silhuetas para avaliação da imagem corporal segundo Stunkard et al - Vol. 9 n 02 .

- Novo, R. F. (2005). We need more than self-reports: contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495.
- Nunes, L. (2009). *Academia. Edu. Departamento de Enfermagem - Instituto Politécnico de Setúbal.*
- Osório, L. C. (1992). *Adolescente hoje. 3ed. Porto Alegre: Artes médicas.*
- Ribeiro, J. L. P. (2010). *Metodologia de Investigação em Psicologia e Saúde*, (pp. 16, 51, 52), Porto, Legis Editora/Livpsic.
- Rodrigues, V. B., & Madeira, M. (2010). Suporte social e saúde mental: Revisão da literatura. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa*, 6, 390-399. doi: 1646-0480. 6
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-66. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Silberstein, L., Striegel-Moore, R., Timko, C. & Rodin, J. (1988) Behavioural and psychological implications of body dissatisfaction: do men and women differ? *Sex Roles*, 19 (3 e 4), 219-232.
- Schilder, P. (1999). *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, p.7; 11; 183.*
- Tavares, M. C. G. C. (2003). *Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento. São Paulo: Manole.*
- Tommasi, L. (2007). *O Ser Magra em um Corpo Gordo: A inconsciência entre o ser e o estar. São Paulo: Zian Editora*
- Simões, M. M. Gonçalves, L. S. & Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal. (Vol. 2, pp. 111-121). Braga: APPORT/SHO.*

