

A PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL POR ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS

MARIA DE FATIMA DE MATOS MAIA¹

THATIANA MAIA TOLENTINO²

¹- Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES; Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia - GIPESOM. Montes Claros, MG - Brasil.

mfatimaia@yahoo.com.br.

²Prefeitura Municipal de Montes Claros – Secretaria da Juventude Esporte e Lazer. Montes Claros, MG - Brasil.

thatianam@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A adolescência é definida por Maia e Vasconcelos Raposo (2009) como a fase de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizada principalmente pela transformação. Do ponto de vista físico, as mudanças são vividas pelo jovem com ansiedade, pois ocorrem rapidamente e, muitas vezes, de forma desordenada, mesmo porque os adolescentes não exercem nenhum tipo de controle sobre elas.

Como as mudanças nessa fase ocorrem sucessivamente e em um curto intervalo de tempo, muitas vezes a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio não acompanha as modificações já ocorridas, causando problemas no campo psicológico e podendo vir a ocasionar distúrbios da imagem corporal.

Nesta fase, a preocupação com o presente, a ansiedade em antecipar o futuro, a pressão psicológica da escolha profissional e a procura em satisfazer as expectativas dos adultos representam para o adolescente uma forte pressão emocional, acarretando também dificuldades de aceitação de si mesmo e do seu grupo, fazendo com que o adolescente passe a ter dificuldade com aquilo que ele é e o que gostaria de ser. Os problemas com a imagem corporal surgem a partir do momento que o adolescente passa a não gostar do seu corpo e da relação deste com o mundo (PIRES *et al.* 2004).

A imagem corporal é um importante componente do complexo mecanismo de identidade pessoal. O componente subjetivo da imagem corporal se refere à satisfação de uma pessoa com seu tamanho corporal ou partes específicas de seu corpo.

Na busca de sua construção como indivíduos separados dos outros e com identidade própria, os adolescentes são preocupações constantes dos pesquisadores, fazendo com que diversas variáveis intervenientes nesta construção sejam analisadas de forma intensa (MAIA; VASCONCELOS RAPOSO, 2009). A imagem corporal, quando não está bem elaborada, produz desajustes que podem levar os jovens a terem diversos transtornos psicológicos e sociais. Entretanto, é possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal seja o principal norteador ou incentivador para que os indivíduos jovens iniciem um programa de atividade física (HART, 2003).

Partindo do pressuposto que a atividade física, além dos benefícios de tipo estritamente fisiológico, pode apresentar também efeitos positivos de caráter psicológico e social através de modificações, reais ou imaginárias, na estética corporal, entendemos que o simples fato de praticar uma atividade física com regularidade, independentemente dos seus resultados objetivos sobre o funcionamento e a estética do corpo, pode provocar no adolescente o sentimento ou a impressão de que essas exigências normativas da cultura tenham sido ou estão sendo atingidas.

Tendo em vista o que foi dito anteriormente, a atividade física parece ser uma das variáveis de importância fundamental em todo o processo de desenvolvimento equilibrado do indivíduo, assumindo-se como o melhor caminho para a obtenção de maiores níveis de satisfação com a imagem corporal (BATISTA, 1995).

O impacto da atividade física sobre a imagem corporal tem sido abordado em diversas pesquisas com crianças, jovens, adultos e idosos em diversas partes do mundo e no Brasil, mas com adolescentes escolarizados ao norte do estado de Minas Gerais não se tem registro.

Portanto, procuramos através desta pesquisa verificar o impacto da atividade física voluntária e regular sobre a imagem corporal de adolescentes. Apesar de considerar que a natureza da atividade física pode ser relevante no estudo da relação desta com a imagem corporal, a nossa pesquisa teve como alvo estudar a atividade física de forma global, sem considerar a sua natureza. A variável atividade física foi abordada de forma global, sem discriminar o tipo de atividade nem se ela era praticada individualmente ou em grupo. A atividade, entretanto, deveria ser regular e espontânea.

OBJETIVOS

Verificar o impacto da atividade física voluntária e regular sobre a imagem corporal de adolescentes.

METODOLOGIA

Este é um estudo misto, descritivo, com uma abordagem quali-quantitativa e apresentação de um delineamento do tipo transversal.

A amostra foi composta de 524 adolescentes escolarizados de ambos os sexos distribuídos nas faixas etárias entre 12 e 20 anos, de acordo com a divisão da adolescência preconizada por (MAIA; VASCONCELOS RAPOSO, 2009). Quanto às idades e os subestágios, seguiremos (COLE; COLE, 2003). Portanto, 12 a 14 anos (34,7%) compuseram a adolescência inicial; 15 a 17 anos (41,6%) compuseram a adolescência média e de 18 a 20 (23,7%) compuseram a adolescência final. Esta amostra é proveniente de duas grandes escolas estaduais da cidade de Montes Claros escolhidas por serem as de maior número de alunos nessas faixas etárias. Dos 524 adolescentes, 43,3% são do sexo masculino e 56,7% são do sexo feminino.

Para participarem desta pesquisa, os adolescentes deveriam estar matriculados e frequentes no ensino médio ou fundamental (ensino básico) e serem frequentes no mínimo três vezes por semana nas atividades físicas. Os seguintes critérios de exclusão foram utilizados: possuir doenças ou distúrbios metabólicos e músculo-esquelético; uso de qualquer medicamento que podia alterar o estado psicológico; ou aqueles os quais os pais ou responsáveis não os autorizaram a participar, foram considerados como “*outliers*”.

As variáveis independentes foram o sexo, idade e a prática regular e voluntária de atividade física. A dependente foi a imagem corporal.

Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes e recebeu aprovação através do Parecer Consubstanciado Processo Nº 528/2006 em 15/12/2006. A autorização da 22ª Superintendência de Ensino de Montes Claros foi concedida através de um termo de compromisso assinado pela superintendente em exercício.

Os instrumentos foram um questionário estruturado e um específico, no qual utilizamos as escalas de avaliação da silhueta (STUNKARD; SORENSEN; SCHULSINGER, 1983).

Foram utilizadas a estatística descritiva (frequências) e a análise através de correlação para dados não paramétricos. O coeficiente de correlação utilizado foi o de Spearman. Ao longo do estudo, o nível de significância estipulado foi de 5% (α , 0,05). Todos os valores apresentados foram arredondados para duas casas decimais. Foi utilizado o programa estatístico (*Statistical Package for the Social Sciences – SPSS*) 13.00 para Windows.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1- Prática de atividade física

2- Foi evidenciado o número de praticantes de atividade física do sexo masculino na fase inicial (90.1%), fase média (93.3%) e fase final (73.5%). No sexo feminino: fase inicial (83.2%), fase média (64.9%) e fase final (92.9%). Quanto aos não praticantes do sexo masculino: fase inicial (9.9%), fase média (6.7%) e fase final (7.1%). No sexo feminino: fase inicial (16.8%), fase média (35.1%) e fase final (26.5%).

Segundo os resultados, os adolescentes do sexo masculino praticam mais atividade física do que as adolescentes, e que esses garotos tendem a aumentar a prática da atividade física de uma fase para a outra da adolescência. Entretanto, as adolescentes tendem a aumentar o índice de inatividade física de uma fase para outra. No entanto, para Priore (1998), a grande preocupação com a imagem corporal geralmente é o estímulo que leva muitos adolescentes a buscar atividades desportivas, sobretudo extracurriculares.

Nossos resultados são corroborados por Alves *et al.* (2000) ao constatarem que 42,5% dos adolescentes começaram a desenvolver algum tipo de atividade física antes dos 12 anos de idade, 51% entre 12 e 16 anos e 6,5% após os 16 anos. 47% mencionaram interrupção na prática de atividade física, sendo que esta ocorreu predominantemente após os 15 anos. Segundo os autores, o início da atividade esportiva, na maioria dos casos, provavelmente coincidiu com o estirão de crescimento.

2 - Imagem corporal

Tabela 1 – Silhueta Geral entre os sexos e as fases da adolescência

Silhueta	Sexo		Fases da Adolescência		
	Masculino	Feminino	Inicial	Média	Final
1	n=8; 42.1%	n=11; 57.9%	n=11; 57.9%	n=5; 26.3%	n=3; 15.8%
2	n=25; 23.6%	n=81; 76.4%	n=37; 34.8%	n=46; 43.4%	n=23; 21.8%
3	n=80; 41.4%	n=113; 58.6%	n=73; 37.8%	n=89; 46.1%	n=31; 16.1%
4	n=62; 52.5%	n=56; 47.5%	n=34; 28.8%	n=42; 35.6%	n=42; 35.6%
5	n=24; 55.8%	n=19; 44.2%	n=9; 20.9%	n=23; 53.5%	n=11; 25.6%
6	n=14; 77.8%	n=4; 22.2%	n=7; 38.9%	n=6; 33.4%	n=5; 27.7%
7	n=3; 100%	n=0; 0%	n=3; 100%	n=0; 0%	n=0; 0%
8	n=1; 50%	n=1; 50%	n=0; 0%	n=2; 100%	n=0; 0%
9	n=10; 45.5%	n=12; 54.5%	n=8; 36.4%	n=5; 22.7%	n=9; 40.9%

Corroborando com esses resultados, Damasceno *et al.* (2001), utilizando o mesmo conjunto de silhuetas (STUNKARD; SORENSEN; SCHLUSINGER; 1983), encontraram como ideal a silhueta 3 (55%) para as mulheres (silhueta 2 = 18% e 4 = 21%) da mesma forma, o nosso estudo encontrou a silhueta 3 e a 4 como as que mais se assemelham aos adolescentes do sexo masculino e feminino.

Conforme Almeida *et al.* (2005), analisando-se as escolhas relativas ao tamanho considerado normal para homem e mulher, pode-se notar uma maior concentração de escolhas próprias de figuras não representantes de obesidade nas silhuetas representativas das mulheres. Tal dado sugere uma diferença entre o que é considerado sinônimo de normalidade para homens e para mulheres, caracterizando que, para as mulheres, a exigência de corpos magros enquanto sinônimo de normalidade parece ser maior.

Para Fleitlich *et al.* (2000), as adolescentes, mesmo quando estão no peso adequado ou abaixo do peso ideal, costumam se sentir gordas ou desproporcionais, o que se denomina de distorção da imagem corporal. No sexo feminino, com o aumento da idade, há a tendência em querer perder peso. Inversamente, no sexo masculino, essa vontade diminui, prevalecendo o desejo de ganhar peso num porte atlético (VILELA *et al.* 2001).

Tabela 2 - Silhueta de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física do sexo masculino

	<i>Praticantes de Atividade Física</i>			<i>Não Praticantes de Atividade Física</i>		
	Silhueta Geral	Silhueta Superior	Silhueta Inferior	Silhueta Geral	Silhueta Superior	Silhueta Inferior
Silhueta Geral	1.000	.551	.505	1.000	.374	.354
Silhueta Superior	.551	1.000	.647	.374	1.000	.880
Silhueta Inferior	.505	.647	1.000	.354	.880	1.000

De acordo com a tabela nº 2, existe uma correlação positiva e significativa ao nível de $p \leq 0.01$ para os adolescentes praticantes de atividade física do sexo masculino entre a silhueta geral e a silhueta superior e inferior, sendo o coeficiente da correlação da silhueta superior igual a 0.551 e o coeficiente da correlação da silhueta inferior igual 0.505, tendo as silhuetas a força da relação equivalente à moderada. Isto significa que não existe diferença na escolha da silhueta positiva e negativa quando comparadas com a silhueta geral, o que mostra que independente da silhueta, os avaliados têm percepção da sua imagem corporal.

Quando comparadas à silhueta superior com a inferior, o coeficiente da correlação dos adolescentes praticantes de atividade física e não praticantes do sexo masculino, observa-se, respectivamente, valores 0.647 e 0.880, o que mostra que os praticantes de atividade física têm dificuldade de percepção da sua imagem corporal quando utilizadas estas silhuetas. Já os não praticantes têm uma percepção da imagem corporal com um nível de correlação forte, o que pode nos remeter à situação de uma não percepção corporal, levando-os à escolha de silhuetas correlatas.

Por ser um estágio complexo, que compreende uma série de mudanças físicas e psicológicas durante a puberdade, há uma tendência de as adolescentes aumentarem sua gordura corporal, resultando em mudanças na aparência física e no sentimento pelo corpo, o que ocasiona uma reorganização da imagem corporal. Por outro lado, meninos adolescentes experimentam significativo aumento da massa muscular e da altura (DAMASCENO, 2004).

Conforme os dados da tabela nº 2, não existe uma correlação significativa ao nível de $p \leq 0.05$ para os adolescentes não praticantes de atividade física do sexo masculino entre a silhueta geral e a silhueta superior e inferior, sendo o valor do coeficiente da correlação, respectivamente, 0.374 e 0.354, tendo a força da relação fraca, mostrando que existe diferença na escolha da silhueta positiva e negativa quando comparadas com a silhueta geral, além de mostrar que na escolha das silhuetas, os avaliados não têm uma boa percepção da sua imagem corporal, mostrando que mesmo a correlação entre superior e inferior dos não praticante sendo forte, remete-nos a uma avaliação feita anteriormente a uma escolha por comodidade.

Tabela 3 - Silhueta de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física do sexo feminino

	<i>Praticantes de Atividade Física</i>			<i>Não Praticantes de Atividade Física</i>		
	Silhueta Geral	Silhueta Superior	Silhueta Inferior	Silhueta Geral	Silhueta Superior	Silhueta Inferior
Silhueta Geral	1.000	.609	.640	1.000	.690	.626
Silhueta Superior	.609	1.000	.599	.690	1.000	.652
Silhueta Inferior	.640	.599	1.000	.626	.652	1.000

Segundo os dados da tabela nº 3, existe uma correlação positiva e significativa ao nível de $p \leq 0.01$ entre as adolescentes praticantes de atividade física do sexo feminino com a silhueta geral e a silhueta superior e inferior, sendo o coeficiente da correlação da silhueta superior igual a 0.609 e o coeficiente da correlação da silhueta inferior igual a 0.640, tendo a força da relação das silhuetas moderada. Independentemente da silhueta, os avaliados possuem percepção da sua imagem corporal. Quando comparadas as silhuetas superior com a inferior das adolescentes praticantes de atividade física do sexo feminino, encontramos no coeficiente da correlação um decréscimo no valor igual a 0.599. No entanto, a força da relação continua moderada.

Os dados da tabela ainda mostram que existe uma correlação positiva e significativa ao nível de $p \leq 0.01$ entre as adolescentes não praticantes de atividade física do sexo feminino com a silhueta geral e a silhueta superior e inferior, sendo o coeficiente da correlação da silhueta superior igual a 0.690 e o coeficiente da correlação da silhueta inferior igual a 0.626, sendo a força da relação das silhuetas equivalente à moderada, o que significa que não existe diferença na escolha da silhueta positiva e negativa quando comparadas com a silhueta geral. Este fato mostra que independente da silhueta, os avaliados têm percepção da sua imagem corporal. Quando comparadas as silhuetas superior com a inferior das adolescentes não praticantes de atividade física, encontramos o coeficiente da correlação igual a 0.652 e a força da relação equivalente à moderada.

Contudo, se compararmos as correlações e a força da relação das silhuetas entre as adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física, podemos dizer que as adolescentes que não praticam atividade física têm uma melhor percepção da sua silhueta geral comparada com a superior e da silhueta superior comparada com a inferior. Por último, as adolescentes praticantes têm melhor percepção da imagem na silhueta geral comparada a inferior.

CONCLUSÕES

A partir dos resultados, podemos concluir que a maioria dos dados apresentou correlações boas e significativas. Os adolescentes do sexo masculino praticam mais atividade física do que o sexo feminino, tendendo a aumentar a prática da atividade física de uma fase para outra da adolescência. As adolescentes tendem a aumentar o índice de inatividade física.

Em relação às silhuetas, estas apresentam correlações significativas, tendo uma boa percepção do seu todo para suas partes. Quando comparadas as silhuetas entre os sexos de praticantes e não praticantes de atividade física, os homens praticantes têm uma melhor percepção da sua imagem corporal comparada com os não praticantes. Quanto ao sexo feminino, a diferença entre praticantes e não praticantes quase não existe. No entanto, as adolescentes não praticantes têm uma melhor percepção da sua imagem corporal.

Em relação às fases da adolescência por sexo, ficou evidenciado que os adolescentes do sexo masculino praticantes de atividade física das fases inicial, média e final têm uma melhor percepção da sua imagem corporal comparada aos não praticantes. Já no sexo feminino, as adolescentes da fase inicial e não praticantes de atividade física têm melhor percepção da sua imagem corporal do que as praticantes. Nas fases média e final, as adolescentes com prática de atividade física têm uma melhor percepção da sua imagem comparada as não praticantes.

Contudo, podemos dizer que a atividade física voluntária e regular auxilia numa melhor percepção da imagem corporal pelo adolescente, mesmo que este resultado não tenha sido comprovado em todos os resultados apresentados. Portanto, a prática regular da atividade física deve ser incentivada aos adolescentes desde cedo para que possam se prevenir de riscos e doenças e se tornarem adultos sedentários.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G.A.N. *et al.* **Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: Estudo exploratório.** Psicol Est. Maringá, v. 10, n 1. p.283-292. jan/abr, 2005.

ALVES, S.S. *et al.* **Avaliação de atividade física, estado nutricional e condição social em adolescentes.** Folha méd. Rio de Janeiro, V.119: p.26-33. 2000.

BATISTA, P. **Satisfação com a imagem corporal e auto-estima.** Rev Horiz, Porto, v. XVI, p. 9-15. 1995.

COLE, M.; COLE, S.R. **O desenvolvimento da criança e do adolescente.** 4 ed. (M. Lopes, Trad.). Porto Alegre : Artmed, 2003. 800p. (Publicado originalmente em 1989).

DAMASCENO, V.O. **Insatisfação com a imagem corporal e variáveis antropométricas de praticantes de atividade física em academia.** 2004. Tese - Universidade Castelo Branco, 2004. Rio de Janeiro.

FLEITLICH, B.W. *et al.* **Anorexia nervosa na adolescência.** J Pediat. Porto Alegre. v.76. p.323-329. 2000.

HART, E.A. Avaliando a Imagem Corporal. *In:* BARROW; MCGEE. **Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes.** São Paulo : Manole, 2003, p 457- 488.

MAIA, M.F.M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.J.B. **Bem-estar psicológico, depressão, auto-estima e índice de massa corporal em jovens adolescentes da cidade de Montes Claros, Estado de Minas Gerais – Brasil.** Tese - (Doutorado em Ciência do Desporto). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. 2009. 479p. Portugal: Vila Real.

PIRES, E. *et al.* **Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil.** Rev Bras Ciênc Mov. Brasília. v.12, p.51-56. 2004.

PRIORE, S.E. **Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores de estado nutricional.** Tese. Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina. 1998. São Paulo.

RIBEIRO, E. EISENSTEIN, E. **Falando de saúde: para crianças, adolescentes e educadores nas escolas e comunidades.** Petrópolis : Vozes, 1990.174p.

STUNKARD, A.J.; SORENSEN, T.; SCHULSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness, 1980. *In*: TRITSCHLER, K.A. **Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow & McGee**. 5ª ed. São Paulo. Barueri : Manole, 2003.

VILELA, J.E.M. *et al.* **Transtornos alimentares em escolares**. J Pediat. Porto Alegre. V.80.p.49- 54. 2004.

Profª. Dra. Maria de Fatima de Matos Maia
Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes
Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia - GIPESOM
Prédio 06 – CCBS/DEFD
Av. Ruy Braga S/Nº - Vila Mauricéia
Montes Claros – MG, Brasil
CEP : 39 400 000
tel: (038) 3222 6576
e-mail: mfatimaia@yahoo.com.br