

MÍDIA, ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DA AUTO-IMAGEM CORPORAL DE ALUNAS DE ESCOLA PÚBLICA E PARTICULAR

ANA MARIA DA SILVA RODRIGUES
IDERLY DO ESPERITO SANTO RIOS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ, TERESINA, PIAUÍ, BRASIL
AMS_RODRIGUES@HOTMAIL.COM

1 INTRODUÇÃO

Desde muito tempo, a imagem corporal tem sido objeto de estudo de investigações. Nas últimas duas décadas as pesquisas intensificaram-se, principalmente pelas evidências de que a insatisfação com a imagem corporal tem início em idades mais jovens e é fortemente influenciada por aspectos socioculturais. Estudos realizados em diversas regiões do Brasil apontam elevada incidência de insatisfação corporal em crianças e adolescentes (TRICHES; GIUGLIANI, 2007). Estes têm revelado que o sexo feminino apresenta maior insatisfação corporal que o masculino. De modo geral, meninas sofrem influência de tendências sociais e culturais que preconizam a magreza exagerada, podendo ser induzidas a alimentação inadequada ou mesmo a transtornos alimentares e problemas psicológicos. (CORSEUIL, 2009).

A imagem corporal pode ser considerada a forma como o corpo se apresenta para cada sujeito e sua determinação é formada, tanto em relação a si próprio, como em relação às outras pessoas. Pode ser influenciada por inúmeros fatores, quer sejam de ordem física, psicológica ou ambiental e cultural, como relacionados a cada sujeito, tais como sexo, idade, raça, crenças e valores. (PEREIRA, 2009).

Amaral (2007) em seu trabalho evidencia que, aos poucos, vem se percebendo que crianças e adolescentes estão bastante susceptíveis às influências da mídia no que se refere ao ideal de corpo, disseminando a cultura do corpo belo, magro, sarado, e outras formas que, na maioria das vezes, são inatingíveis.

Silva (2009) chama a atenção para o fato de que a insatisfação da imagem corporal vem ocorrendo desde idades muito precoces e que essa insatisfação de crianças e adolescentes parece estar associada a críticas e comentários pejorativos que familiares, amigos e colegas fazem a respeito da imagem desses. Além disso, algumas investigações em saúde pública apontam que os possíveis agentes motivadores da insatisfação corporal dos adolescentes sejam a pressão da mídia e a influência social. (CONTI, 2005).

Adolescente é o indivíduo que se encontra entre 10 e 19 anos de idade. (AMARAL, 2007). A adolescência é um período de vida marcado por intensas transformações no crescimento e desenvolvimento do indivíduo, as quais são influenciadas pela interação entre fatores biológicos e ambientais. Essas alterações na forma e no esquema corporal podem, muitas vezes, levar a insatisfação com o próprio corpo, mesmo que aparentemente apresente dimensões corporais normais, dentro de parâmetros adequados para este grupo populacional e para a saúde. (GRAUP, 2008). O período da puberdade é considerado crítico e requer atenção em relação à insatisfação corporal, pois, nessa idade onde há uma maior percepção por parte do adolescente em relação às influências adquiridas de pais, amigos e mídia sobre questões relacionadas ao corpo.

Os meios de comunicação (televisão e revistas, principalmente) tornam-se poderoso transportador dos ideais socioculturais. As revistas da moda, em sua grande maioria, padronizam ideal feminino de beleza quando expõem mulheres cada vez mais jovens, altas e extremamente magras e enrijecidas, mas não musculosas. Assim a presença na mídia do ideal de magreza contribui de maneira significativa para altos níveis de insatisfação corporal e distúrbios alimentares. (DAMASCENO, 2006).

Para o autor acima, a insatisfação com a imagem corporal parece ser o principal norteador ou incentivador para que crianças e adolescentes, e mis fortemente os adultos, iniciem um programa de atividade física ou também, seja o responsável por inúmeras conseqüências negativas como distúrbios alimentares e dismorfias musculares. A busca incessante pela melhor aparência física ou tipo físico idealizado dos praticantes de atividade física passa a ser um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional.

Paralelamente à boa nutrição, a atividade física adequada deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças. (VIEIRA, 2002)

A mídia em geral desempenha papel importante na vida dos adolescentes, disseminando a idéia de perfeição corporal, em que a magreza é considerada uma forma de competência, sucesso e atração sexual, enquanto que a obesidade tem sinônimo de preguiça, autopiedade, menor poder de decisão e baixa qualidade de vida. (PEREIRA, 2009)

A prática do exercício físico quando associada a uma oferta energética satisfatória, permite o aumento da utilização da proteína da dieta e proporciona ao indivíduo adequado desenvolvimento esquelético. Várias outras influências positivas estão relacionadas à atividade física regular, entre eles o aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, a melhora dos níveis de eficiência cardiorrespiratória, de resistência muscular e força isométrica, além de importantes efeitos psicossociais. (VIEIRA, 2002).

Com relação à atividade física e seus benefícios, o autor acima a considera importante para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, podendo aperfeiçoar o potencial físico determinado geneticamente e conduzir o indivíduo para um melhor aproveitamento de suas possibilidades. A prática de atividade física adequada deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento adequado na adolescência.

Baseado no exposto acima, os objetivos deste estudo foram: conhecer a percepção da auto-imagem corporal dessas adolescentes; identificar o nível de (in)satisfação com a própria imagem corporal; discutir a influência da mídia na idealização desse padrão corporal e verificar o nível de atividade física e sua relação com a busca de um padrão corpóreo.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como sendo do tipo descritivo-exploratório (ANDRADE, 2010). A amostra foi composta por 45 (quarenta e cinco) alunas do 6º e 7º anos do ensino fundamental, sendo 20 de uma escola particular (EPA) e 25 de uma escola pública (EPU). A distribuição por idade se constituiu em: 12 meninas de 11anos e 08 de 12 anos (EPA) e 12 meninas de 11anos e 13 de 12 anos (EPU).

Foi utilizado um questionário como instrumento de coleta dos dados, que foi validado junto a cinco alunas com características semelhantes, mas de outra escola do município. Após obtenção da autorização da direção para a coleta dos dados e consentimento dos pais, o questionário foi aplicado por grupos de 05 meninas, em sala reservada para as mesmas respondessem ao questionário. Antes foram informadas sobre os objetivos do trabalho e que o mesmo não iria contar como qualquer tipo de avaliação escolar, sendo, no entanto, necessário sinceridade quanto as respostas. O instrumento foi aplicado em horário escolar, de forma coordenada, após a explicação começaram a responder o questionário, e em caso de dúvidas, esclarecimentos foram feitos durante o procedimento.

Junto com o questionário contendo questões de natureza mista foi entregue a escala de imagem corporal de Tiggemann & Wilson-Barret (apud TRICHES e GIUGLIANI, 2007) própria para crianças, apresentando a elas somente a parte inferior da figura, correspondente ao corpo feminino, objetivando analisar a prevalência de satisfação ou insatisfação corporal. A escala é

composta de 09 silhuetas numeradas de 1 a 9, partindo do extremo de magreza (silhueta 1) a obesidade severa (silhueta 9).

O procedimento foi identificar na escala e marcar no questionário, o número da silhueta que considerava semelhante a sua aparência real (percepção da imagem corporal real-PICR), o número da silhueta que achava ser sua aparência corporal ideal (percepção da imagem corporal ideal-PICI), e ainda qual corpo achavam mais bonito. Para avaliação da satisfação subtraiu-se a aparência corporal real da aparência corporal ideal, podendo o resultado variar de -8 a +8. Se o resultado for igual a zero o indivíduo é classificado como satisfeito, e se for diferente, como insatisfeito. Se a diferença for positiva considera-se insatisfeito para o excesso de peso e se fosse negativa, insatisfeito com a magreza.

2.1 Resultados e discussão

A prevalência de insatisfação com a imagem corporal encontrada foi elevada nas duas escolas pesquisadas, 92% na EPU e 85% na EPA. Num paralelo entre as escolas pudemos perceber que apenas 03 meninas da EPA e 02 da EPU apresentam-se satisfeitas com sua (auto)imagem corporal, considerado um nível baixo de satisfação em relação a amostra.

Essa insatisfação elevada com a imagem corporal nas adolescentes encontra suporte nos resultados de outros estudos. Em pesquisa realizada na cidade de Três de Maio (RS) os pesquisadores observaram que a maioria das adolescentes estava insatisfeita (85,0%) com seu corpo, na classificação segundo o desejo de modificar a silhueta corporal, verificaram que 71,7% delas apresentaram desejo de reduzir o tamanho corporal enquanto apenas 13,3% desejavam aumentá-lo (CORSEUIL, 2009).

Em nosso estudo o que se observou foi a especificidade do nível de insatisfação diferente entre as escolas, visto que as meninas de escola pública desejam aumentar a silhueta (insatisfação com a magreza), enquanto que as de escola particular querem reduzir a silhueta (insatisfação por excesso de peso). Como estão insatisfeitas com seus corpos as meninas de EPA relataram no questionário que fazem regime para emagrecer enquanto que as de EPU fazem regime para engordar.

Este resultado pode encontrar suporte em pesquisa realizada por Fernandes (2007), que relatou que os alunos brancos, pertencentes às classes socioeconômicas mais elevadas, que estudam em escolas particulares, se alimentavam com melhor qualidade (frutas, fibras e vegetais) e os pais possuíam ensino superior completo, desejavam ser mais magros. Já os alunos negros, pertencentes às classes socioeconômicas menos privilegiadas, estudantes de escolas públicas, com dieta mais inadequada e cujos responsáveis por eles tinham baixa escolaridade (até o nível médio), desejavam ser mais gordos. (FERNANDES, 2007).

Talvez um dos fatores para a compreensão dos resultados encontrados em nosso estudo esteja realmente associado à classe econômica como no estudo acima, pois, sabe-se que as alunas da escola pública possuem poder aquisitivo baixo, tem menos condições de manter alimentação saudável e rica em nutrientes e por serem mais magras desejam engordar, enquanto que o inverso ocorre com as alunas da escola particular.

Entretanto, as pesquisas sobre a insatisfação corporal realizadas em adolescentes têm demonstrado que são vários os fatores que levam o indivíduo a estar insatisfeito com o seu corpo, dentre eles, cita-se: internalização do ideal de beleza corporal disseminado socialmente; influências do ambiente em que o adolescente vive, incluindo pessoas próximas (familiares e amigos); e o índice de massa corporal. Assim, as mudanças corporais decorrentes da puberdade e as influências de pessoas próximas e da mídia fazem com que a adolescência seja um período crítico para o desenvolvimento da insatisfação corporal (GRAUP, 2008).

Quanto a um padrão de corpo ideal, as alunas escolheram as figuras 5 e 6 da Escala de imagem corporal de Tiggemann & Wilson-Barret (apud TRICHES e GIUGLIANI, 2007) as quais correspondem aos padrões de um corpo eutrófico. No entanto, há diferença entre os dois grupos de meninas: 40% da EPA escolheram a silhueta 5 como imagem real (semelhante a

sua aparência) e 45% escolheram a mesma como imagem ideal (aparência que queriam ter). Em contrapartida 40% das meninas da EPU escolheram a silhueta 6 como imagem real (semelhante a sua aparência) e a silhueta 5 foi escolhida por 50% delas como imagem ideal (aparência que queriam ter). Este resultado fica mais claro quando elas indicam no item corpo ideal a silhueta 6 como mais bonito.

Os dados do presente trabalho se assemelham ao de Conti et al, (2005) em relação a escolha da silhueta 5 como a imagem real ou atual. Neste os autores relataram que as meninas registraram a silhueta 5 como valor real com maior frequência no momento da entrevista, correspondendo assim a um perfil corporal eutrófico. Já para o valor ideal, foram escolhidas somente as silhuetas de valor 1 a 5, com a maior frequência para as figuras 3 e 4, que representam o perfil de magreza. Quanto à insatisfação, o valor médio para o grupo foi de -1,4, sinalizando insatisfação com a apresentação corporal.

Nas duas escolas estudadas as meninas afirmam fazer algum tipo de atividade física, seja na própria escola ou fora dela. A maioria (95%-EPA) e (84%-EPU) relatou praticar atividade física, o que ficou subentendido ser as aulas de educação física, e apenas 16% da EPU e 5% de EPA relataram não fazer atividade física. Algumas atividades físicas e práticas esportivas foram citadas como: futsal, voleibol, balé, capoeira e brincadeiras do dia-a-dia (correr, pular corda e andar de bicicleta), mas não foi identificado o local da prática dessas atividades, se é na própria escola ou em outro local; prevalecendo o fato delas manterem-se envolvidas em alguma atividade física. Mas com base nos dados coletados as meninas de EPU (16%) demonstraram ser bem menos ativa que as de EPA (5%).

Adami (2008) fez observação interessante em seu estudo com relação a atividade física e insatisfação corporal, quando citou estudo de Burgess, Grogan & Burwitz (2006) os quais averiguaram a eficácia da atividade física para a redução da insatisfação corporal em adolescentes, encontrando que apenas seis semanas de treino com dança aeróbica foram capazes de diminuir a insatisfação corporal e aumentar a percepção positiva do próprio corpo em meninas escolares de 13 e 14 anos, podendo a atividade física servir como promotor de maior satisfação com a vida e, conseqüentemente, com o próprio corpo.

Este fato pode nos levar a afirmar que as meninas da escola particular, por serem mais ativas também se apresentam um pouco menos insatisfeitas com seus corpos. No entanto, outros dados nos lavam a inferir que estas mesmas alunas praticam mais atividade física com vistas a emagrecer. Ao serem questionadas sobre os motivos para a prática da atividade física as da EPU afirmam ser pela saúde e para ficar “esperta/ativa”, enquanto que para as de EPA é emagrecer.

Vieira (2002) cita pesquisa realizada por Barros (1993) indicando que os adolescentes praticam exercício por várias razões, diferindo de acordo com a idade, dentre os principais fatores, estão: adquirir autoconfiança e satisfação pessoal, sair da rotina das atividades curriculares, socialização. Com relação ao interesse na promoção da saúde Wardley et al.(apud VIEIRA, 2002) encontraram ser este é um dos motivos pelos quais os adolescentes buscam a atividade física em academias e clubes, já para Priore (apud VIEIRA, 2002) a grande preocupação com a imagem corporal geralmente é o estímulo que leva muitos adolescentes a buscar atividades desportivas, sobretudo extracurriculares.

Adami (2008) enfatiza que em relação às mulheres, parece haver uma tendência para um ideal de magreza iniciado desde cedo, já na infância, e que as acompanha até a vida adulta. Para ele, o ideal de imagem corporal feminina, tanto em adolescentes quanto em adultas, está predominantemente voltado para a perda de peso e que isso está associado ao ideal estético feminino de magreza. E esse padrão corpóreo é fortemente veiculado na mídia.

Desse modo, ao relacionarem a modelo ou artista que tem corpo bonito, 40% das meninas da EPA escolheu Gisele Bündchen (modelo), e para as EPU houve empate entre Gisele Bündchen e as atrizes Thais Araújo e Aline Moraes com 12% cada uma. Percebe-se aqui que o padrão alto e magro enfatizado pela mídia prevaleceu como sendo o tipo de corpo bonito. A resposta para a pergunta aonde mais elas viam esses corpos bonitos teve a TV com 85% para

as meninas da EPA e 92% da EPU, em segundo a revista e por último, com percentual bem menor, a internet. Ressalta-se que quatro meninas (10%) de EPA e apenas uma (4%) de EPU vem esses corpos na internet. Talvez esse fato possa estar ligado a situações socioeconômicas, pois através desses dados percebemos que as escolares da EPU têm mais acesso a TV e as revistas que a internet.

Com relação a essa influencia da TV na escolha de corpo magro como o mais bonito, Silva (2009) menciona estudo realizado por Conti et al. (2009), com 121 estudantes adolescentes sobre influência quanto a forma como o jovem cuida do corpo, foi observado que 95% deles percebem a determinação da mídia, sendo a televisão a mais influente. Além disso, os jovens ressaltaram existir cobrança de um ideal físico de magreza (25%), tanto para meninos como para meninas. .

3 CONCLUSÃO

Considerando os objetivos propostos neste estudo, podemos concluir que as 36 scentes apresentam elevado nível de insatisfação corporal, sendo que as escolares da E não mais insatisfeitas para a magreza (querem aumentar a silhueta) e as de EPA com o excesso de peso (querem diminuir a silhueta).

O padrão de corpo ideal (a ser alcançado) escolhido entre os dois grupos de escolares foi a silhueta de nº 6, ou seja, aquela que representa um corpo eutrófico, próximo ao idealizado socialmente pela mídia.

As meninas da EPU praticam menos atividade física que as EPA, sendo que as primeiras querem ter saúde e ficar mais “espertas/ativas”, as de EPA pretendem ter saúde e emagrecer, fato que talvez explique a adesão a atividades físicas. Quanto a idealização do corpo ideal percebeu-se a influência da TV, das revistas e da internet, sendo os dois primeiros meios de comunicação a que mais elas têm acesso e onde mais vêem os corpos bonitos que desejam ter. .

Mais estudos são necessários para compreender melhor a relação de insatisfação entre EPU e EPA, e se o fator econômico está diretamente ligado ao assunto. No entanto, os dados encontrados são suficientes para alertar pais, educadores e profissionais de saúde para a alta prevalência de insatisfação com o corpo entre esses adolescentes e para a necessidade de estratégias que visem à maior satisfação das mesmas com o seu corpo.

4. REFERÊNCIAS

- ADAMI, Fernando et al. Insatisfação corporal e atividade física em adolescentes da região Continental de Florianópolis. **Psicologia: Teria e Pesquisa**, Brasília, v 24, n2, pp. 143-149, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722008000200003&script=sci_arttext&tlng=e. Acessado em 19.08.10 às 18:54.
- AMARAL, Ana Carolina Soares et al. A cultura do corpo ideal: nível de satisfação corporal entre escolares de diferentes faixas etárias - estudo comparativo. **HU rev.**, Juiz de Fora, v.33, n.2, p.41-45, abr./jun. 2007. Disponível em: <http://www.aps.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/60/41>. Acessado em: 01/09/10 às 8:20.
- CONTI, Maria Aparecida et al. A insatisfação corporal de jovens: um estudo exploratório. **Revista de Saúde Coletiva Physis**, Rio de Janeiro, vol.19, nº 2, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-73312009000200015&script=sci_arttext&tlng=es. Acessado em: 20/08/10 às 14:40
- CONTI, Maria Aparecida et al. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, jul./ago., 2005. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732005000400005&script=sci_abstract&tlng=pt.

Acessado em: 27/08/10 às 16:43.

CORSEUIL, Maruí Weber et al. Prevalência de insatisfação com a imagem corporal e sua associação com a inadequação nutricional em adolescentes. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 20, n. 1, p. 25-31, 1º trim. 2009. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewArticle/3496>. Acessado em: 21/07/10 às 9:26

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Juiz de Fora, 2006. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/691/696>. Acessado em: 21/07/10 às 8:48

FERNANDES, Ana Elisa Ribeiro. Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte, 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde). Faculdade de Medicina - UFMG, Belo Horizonte, MG. 2007. Disponível em: http://www.medicina.ufmg.br/cpg/programas/saude_crianca/teses_dissert/2007_mestrado_ana_fernandes.pdf. Acessado em: 21/07/2010 às 9:37

GRAUP, Susane et al. Associação entre a preocupação da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.22, n.2, abr./jun. SP. 2008. Disponível em: http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?pid=S1807-55092008000200004&script=sci_arttext&tlng=pt. Acessado em 19.08.10 19:29

PEREIRA, Érico Felden et al. Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis sócio-econômicos, na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Saúde e Materno Infantil**, Santa Catarina, vol. 9, nº 3, pp. 253-262, jul./set., 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1519-38292009000300004&script=sci_abstract&tlng=pt. Acessado em: 19/08/10 18:43.

SILVA, Diana et al. Avaliação da insatisfação corporal e da auto-estima em crianças e adolescentes com diagnóstico de obesidade vs uma comunidade escolar. **Revista portuguesa de endocrinologia, diabetes e metabolismo**, Porto, 2009. Disponível em: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/21633/2/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20da%20insatisfa%C3%A7%C3%A3o%20corporal%20e%20da%20autoestima%20em%20crian%C3%A7as%20e%20adolescentes%20com%20diagn%C3%B3stico%20de%20obesidade%20vs%20uma%20comunidade%20escolar.pdf>. Acessado: 21.07.10. às 9:24

SILVA, Valéria Andrade da et al. Mídia e percepção da imagem corporal entre adolescentes: uma discussão de gênero. **II Seminário Nacional Gênero e Práticas Culturais, UFPB**, 2009. Disponível em: www.itaporanga.net/genero. Acessado em: 28/07/10 às 13:44

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas-SP, v. 20, nº2, Mar./Apr. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732007000200001&script=sci_arttext&tlng=en. Acessado em: 21/07/2010 às 9:05

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro et al. A atividade física na adolescência. **Adolesc. Latinoam.** v.3 n.1 Porto Alegre ago. 2002. Disponível em: WWW.nutrociencia.com.br. Acessado em: 27/08/2010 às 15:27.