A INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA NA IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES

Ana Luisa Batista dos Santos
Danielle Bezerra Sá
Luciana Fialho Rocha
Nancy Muller
Ricardo Catunda
Grupo de Estudo e Pesquisa em Imagem Corporal – GEPIC
Universidade Estadual do Ceará – UECE – Fortaleza - Brasil

INTRODUÇÃO

A adolescência está entre uma das fases da vida em que mais se podem observar mudanças, sejam elas fisiológicas, anatômicas, comportamentais e principalmente na autopercepção corporal do adolescente. Com a chegada dessas mudanças, a imagem corporal também precisa ser reformulada e juntamente com esse acontecimento a preocupação com o corpo aumenta. Sabe-se que imagem corporal ou esquema corporal é a representação mental do próprio corpo, o modo como ele é percebido pelo indivíduo. Compreende não só o que é percebido pelos sentidos, mas também as ideias e sentimentos referentes ao próprio corpo, em grande parte inconsciente (Schilder, 1999).

A imagem corporal se desenvolve como um produto da relação consigo mesmo e com os outros. Como acrescenta Lourenção Van Kolck (1984) em relação a imagem corporal, é uma unidade adquirida, é dinâmica, portanto alterações corporais provocam mudanças na imagem, e esse fenômeno é particularmente intenso na adolescência. Em combinação com esses acontecimentos, os adolescentes procuram cada vez mais pela prática de algum tipo de atividade física, em busca de uma melhor aceitação do corpo e melhor aparência. Com o inicio da atividade física, se observa a melhoria não somente do corpo, mas o melhor desempenho em atividades da vida diária, uma boa alimentação e um melhor estilo de vida.

Paralelo a esse fato, o nível de aptidão física do adolescente apresenta melhores parâmetros de desenvolvimento, possibilitando o mesmo, o alcance dos padrões estabelecidos de saúde. Impacto diferente ocorre com os jovens de estilo de vida sedentário sem nenhuma prática de atividade física e alimentação inadequada. Baseado nessas reflexões foi realizado uma pesquisa com o objetivo de avaliar e quantificar o nível de aptidão física dos adolescentes e a possível influencia na autopercepção da imagem corporal.

Tipo de estudo

Trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa.

Local e amostra da pesquisa

A pesquisa foi realizada no Colégio Polivalente Modelo de Fortaleza, localizada na Av. L no bairro José Valter na cidade de Fortaleza-CE. A estrutura para as aulas de Educação Física conta com quadra poliesportiva e salas. A amostra é composta por alunos adolescentes que atuam na disciplina de Educação Física**.** O universo da pesquisa é composto pelos alunos do Ensino Médio da escola com uma amostra de 52 alunos, com faixa-etária compreendida entre 15 e 18 anos, utilizando-se uma amostra não probabilística não intencional. Os critérios de inclusão para os alunos foram: estar matriculado e cursando regularmente e estar apto a participar das aulas de Educação Física. Como critérios de exclusão, a não participação regular nas aulas de Educação Física e ausência nas sessões onde será realizada a aplicação dos instrumentos por parte do pesquisador. Os alunos que concordaram em participar receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE assinado pelos (estudantes maiores) ou pelos participantes e pais (estudantes menores de 18 anos). O documento de autorização foi recebido em data previamente marcada com a escola.

Coleta de dados

O instrumento utilizado na coleta de dados foi uma bateria de testes motores do FITNESSGRAM® que é composto de testes que avaliam: a aptidão aeróbia, composição corporal, força e resistência muscular e flexibilidade. O FITNESSGRAM® é um programa educativo, desenvolvido para auxiliar o Professor de Educação Física na avaliação e educação da aptidão e atividade física de crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos. Na presente pesquisa os componentes associados à aptidão física relacionada à saúde foram analisados mediante aos resultados observados por meio da aplicação do Teste de Aptidão Física, composto por cinco itens: a) "sentar e alcançar"; b) flexibilidade de ombro; c) dobras cutâneas e Índice de Massa Corporal (IMC) e d) Teste de Vai e Vem. Para os testes em questão foram seguidos todos os procedimentos em relação à metragem, posicionamento e uso dos instrumentos e materiais e tempo adotados pelo protocolo de cada teste que fazem parte do FITNESS GRAM®**.** Os valores padrões dos resultados do FITNESSGRAM® para a Zona Saudável de Aptidão Física pode ser classificada em "Necessita Melhorar" ou Bom, "Zona Saudável de Aptidão Física" e "Acima da Zona Saudável" ou Muito Bom. O outro instrumento aplicado foi a versão brasileira da *Escala de Evaluación de Insatisfacción Corporal en Adolescentes* – EEICA, traduzido e adaptado para o português após prévia autorização dos autores da escala original por Conti *et al*. (2009). A EEICA é composta por 32 questões de autopreenchimento na forma de escala Likert de pontos. Apresenta consistência interna e confirma a validade discriminante e concorrente e a reprodutibilidade para todos os subgrupos, apresentando valores satisfatórios quanto à compreensão e intervalo de tempo para finalização. Na aplicação do instrumento os alunos foram organizados em uma sala para responderem ao EEICA. Visando a compreensão do respondente, o questionário possui um cabeçalho em que se explica a pesquisa, os objetivos e a

importância das respostas corretas. Além da garantia do sigilo das informações, foi fornecida orientação para o preenchimento adequado.

Como procedimento preliminar de aplicação dos instrumentos, inicialmente foi solicitada à direção da escola a autorização para a realização do estudo através de um Termo de Anuência. Com a autorização, realizamos um encontro previamente agendado com os alunos para esclarecimentos dos procedimentos. No encontro com os alunos houve ainda a participação dos envolvidos na aplicação de teste, no caso: pesquisador e grupo de apoio à pesquisa, composto por 3 estagiárias do Grupo de Pesquisa em Imagem Corporal – GEPIC, do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará - UECE. Na palestra informamos sobre a realização da pesquisa e os passos para o preenchimento do questionário, mostrando a importância da participação dos alunos para o êxito do estudo, bem como a participação nos testes de aptidão física.

Análise dos dados

Escala de Evaluación de Insatisfación Corporal para Adolescentes (EEICA) é composto por 32 questões de autopreenchimento em que envolve a insatisfação corporal de adolescentes entre a faixa etária de 12 a 19 anos, tanto do sexo masculino como feminino. Esta escala é composta de seis variáveis de seis categorias de resposta: 1 – nunca; 2 - quase nunca; 3 - algumas vezes; 4 - muitas vezes; 5 - quase sempre; 6 - sempre. O escore é calculado da seguinte maneira: as questões com direção positiva (questões 1-5, 7-9, 11-17, 19, 20, 22-26, 28, 30 e 31) recebem o valor 0 para as respostas nunca, quase nunca e algumas vezes, o valor 1 para a resposta muitas vezes, o valor 2 para a resposta quase sempre e o valor 3 para a resposta sempre. As questões com direção negativa (questões 6, 10, 18, 21, 27, 29 e 32) assumem o valor 0 para as respostas sempre, quase sempre e muitas vezes, o valor 1 para a resposta algumas vezes, o valor 2 para a resposta quase nunca e o valor 3 para a resposta nunca. O escore é calculado pela soma das respostas e varia de 0 a 96 pontos. Quanto maior a pontuação, maior a insatisfação corporal do jovem[18].

Todas as questões foram computadas estatisticamente no programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) na versão 19 mostrando os resultados em percentual válido, percentual cumulativo, o próprio percentual e a frequência, com o intuito de possibilitar a consistência e análise descritiva para o estudo em questão. O gênero também foi analisado pelo SPSS conforme os mesmos caracteres citados acima.

Aspectos Éticos

O preenchimento do questionário EEICA será de maneira individual e o sujeito deverá responder a todos os itens no momento da aplicação, não podendo, portanto, deixar nenhuma questão em branco e nem levar consigo o questionário para devolvê-lo posteriormente. A pesquisa foi realizada de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

RESULTADOS

A amostra se constituiu de 52 participantes, com idade entre 15 e 18 anos. As tabelas a seguir mostrarão os resultados referentes aos testes aplicados do EEICA e Testes de Aptidão Física. A tabela 1 mostrada a seguir, apresenta os resultados para os testes de aptidão física segundo o gênero.

Tabela 1: Frequência dos resultados dos testes de aptidão física segundo o sexo. (n=52)

Variáveis	Gênero	
	Masculino	Feminino
	%	
IMC		
Subnutrido	8,7	1,8
Normal	36,8	42,1
Pré-Obeso	1,8	7,0
Obeso I	1,8	0
Obeso II	0	0
Obeso III	1,8	0
FLEXIBILIDADE MMSS		
(+)	47,3	43,8
(-)	1,8	7,0
MMII		
(+)	24,5	24,5
(-)	24,5	26,3
DOBRAS CUTÂNEAS		
Sem risco	42,1	40,3
Com risco	7,0	10,5
RESISTÊNCIA AERÓBICA		
Precisa melhorar	35,0	50,8
Boa	3,5	0
Ótima	10,5	0

Outro fator a ser analisado foi o nível de insatisfação corporal dos adolescentes com a aplicação da "Escala de Evaluación de Insatisfación Corporal para Adolescentes EEICA", que será mostrado na Tabela 2 os resultados, referente a cada resposta dada pelos alunos.

Table 2. Percentage of adolescents, according to the issues of "Escala de Avaliação da Insatisfação Corporal em Adolescentes" (n=52).

	Resposta do adolescente					
Questão da escala	**Nunca**	**Quase Nunca**	**Algumas vezes**	**Muitas vezes**	**Quase sempre**	**Sempre**

	M/F (%)	M/F (%)	M/F (%)	M/F (%)	M/F (%)	M/F (%)
1	0/3,8	11,5/7,7	23,1/19,2	7,7/11,5	3,8/15,4	1,9/3,8
2	19,2/26,9	15,4/7,7	7,7/7,7	0/1,9	5,8/1,9	0/15,4
3	26,9/19,2	9,6/7,7	7,7/17,3	1,9/5,8	0/3,8	1,9/7,7
4	15,4/26,9	17,3/17,3	11,5/13,5	1,9/1,9	1,9/1,9	0/0
5	26,9/26,9	9,6/13,5	5,8/7,7	3,8/5,8	1,9/3,8	0/3,8
6	1,9/11,5	7,7/9,6	13,5/19,2	11,5/13,5	11,5/0	1,9/7,7
7	23,1/17,3	11,5/9,6	9,6/15,4	3,8/9,6	0/5,8	0/3,8
8	17,3/19,2	13,5/11,5	5,8/7,7	3,8/9,6	3,8/0	3,8/13,5
9	19,2/11,5	7,7/11,5	11,5/21,1	9,6/1,9	0/7,7	0/7,7
10	3,8/26,9	5,8/11,5	13,5/3,8	5,8/3,8	5,8/1,9	13,5/13,5
11	23,1/15,4	11,5/7,7	7,7/9,6	3,8/13,5	1,9/11,5	0/3,8
12	40,8/44,2	5,8/5,8	1,9/1,9	0/1,9	0/5,8	0/1,9
13	26,9/21,1	13,5/17,3	1,9/3,8	3,8/3,8	1,9/3,8	0/11,5
14	32,7/34,6	9,6/5,8	3,8/9,6	1,9/1,9	0/5,8	0/3,8
15	23,1/11,5	7,7/17,3	13,5/13,5	0,/1,9	3,8/1,9	0/15,4
16	11,5/5,8	19,2/11,5	7,7/9,6	5,8/11,5	3,8/5,8	0/17,3
17	36,5/34,6	9,6/3,8	1,9/9,6	0/3,8	0/5,8	0/3,8
18	7,7/9,6	11,5/11,5	13,5/15,4	3,8/3,8	5,8/9,6	5,8/11,5
19	1,9/0	3,8/5,8	5,8/23,1	15,4/3,8	13,5/15,4	7,7/13,5
20	11,5/13,5	9,6/9,6	15,4/17,3	5,8/7,7	5,8/9,6	0/3,8
21	1,9/5,8	11,5/7,7	9,6/25,0	5,8/5,8	11,5/7,7	7,7/9,6
22	23,1/17,3	13,5/11,5	3,8/19,2	1,9/7,7	3,8/0	1,9/5,8
23	19,2/25,0	15,4/17,3	9,6/5,8	0/5,8	1,9/1,9	1,9/5,8
24	7,7/7,7	11,5/11,5	11,5/13,5	9,6/11,5	1,9/5,8	5,8/11,5
25	13,5/17,3	13,5/17,3	13,5/11,5	7,7/5,8	0/1,9	0/7,7
26	1,9/7,7	17,3/11,5	17,3/3,8	5,8/1,9	0/17,3	5,8/19,2
27	0/17,3	13,5/11,5	13,5/9,6	7,7/1,9	1,9/1,9	11,5/19,2
28	23,1/9,6	9,6/13,5	11,5/13,5	1,9/9,6	1,9/7,7	0/7,7
29	3,8/1,9	5,8/21,1	9,6/23,1	11,5/3,8	11,5/5,8	5,8/5,8
30	23,1/9,6	7,7/17,3	11,5/17,3	1,9/9,6	1,9/5,8	1,9/1,9
31	9,6/11,5	15,4/7,7	13,5/15,4	7,7/11,5	1,9/9,6	0/5,8
32	13,5/32,7	7,7/5,8	9,6/7,7	3,8/3,8	7,7/0	5,8/9,6

O escore da Escala de Avaliação da Insatisfação Corporal em Adolescentes (EEICA) traduz que quanto menor a pontuação obtida, melhor a Imagem Corporal. A pontuação da escala varia de 0 a 96.

O estudo revelou que o valor médio do escore total da Escala EEICA é de 20,5, com um mínimo de 3 e um máximo de 86. Nos rapazes o valor médio foi de 12,9 e nas moças de 26,5. Pode-se concluir que, predominantemente, os adolescentes estão satisfeitos com sua imagem corporal. Fato que pode ser observado tanto no baixo valor das médias quanto nos valores das freqüências referentes à resposta "nunca", a qual foi prevalente em 18 questões das 25 com direção positiva. Ou seja, que nunca estão insatisfeitos com sua imagem corporal segundo as referidas questões da escala que pode ser consequência da classificação de 78,9% como eutróficos pelo IMC.

Vale salientar que os maiores escores foram apresentados no sexo feminino, o qual não apresentou valores satisfatórios no teste de resistência aeróbica; e quando associado aos resultados das dobras cutâneas, destaca-se 10,5% com risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Nesse contexto, os maiores valores para ambos os sexos estão na resposta "nunca" da pergunta referente à possibilidade de tomar algum remédio para emagrecer. Outro valor sobressalente, da mesma resposta, foi encontrado na questão que indaga com que freqüência o adolescente deixa de fazer coisas por se sentir gordo(a), o maior valor foi observado na resposta dos rapazes entrando em questão que apesar de 3,6% estarem classificados como obeso I e III estes nunca deixam de fazer as coisas por se sentirem gordos.

Quando perguntado com que freqüência você inventa desculpas para evitar comer na frente de outras pessoas e assim controlar o que come, responderam que "nunca" 34,6% das moças e 32,7% dos rapazes, fato que pode ser facilitado pelo estado de eutrofia que a maioria dos indivíduos se encontra.

Também relacionado aos valores encontrados no IMC, apresentou-se que 8,7% do sexo masculino e 1,8% do sexo feminino se encontram na faixa de subnutridos, porém a maior freqüência de respostas "nunca" para as questões (10 e 32), que abordam se eles gostariam de ganhar peso, foi vista no sexo feminino com 26,9% e 32,7%, respectivamente. Enquanto os meninos deveriam demonstrar mais interesse em inserir-se na faixa de eutrofia do IMC, pois estão com maior percentual de subnutrição, essa resposta sobressaiu do sexo feminino. Tais valores também devem ser associados ao fato de que 7,0% das moças já se encontram classificadas na faixa de pré-obesidade o que pode ter corroborado para esse panorama.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O panorama geral foi composto por adolescentes dentro do nível de eutrofia segundo o IMC, com flexibilidade positiva dos membros superiores, com flexibilidade dos membros inferiores mais reduzidos se comparados à dos membros superiores, com baixo risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e com baixa resistência aeróbica, principalmente se tratando do sexo feminino. Quanto ao resultado do EEICA, observou-se que a maioria está satisfeito com sua imagem corporal, contudo a maior frequência de insatisfação vem do sexo feminino.

Referências

1. Salles, L. M. F. **Infância e adolescência na sociedade contemporânea: alguns apontamentos.** Estudos de Psicologia, Campinas, 22(1), 33-41, janeiro – março, 2005.

2. Ariès, P. História social da infância e da família. Rio de Janeiro: **Guanabara**, 1986.

3. Ciampo, L. A, Ciampo, I. R. L. **Adolescência e Imagem Corporal.** Adolesc. Saude, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 55-59, out/dez 2010.

4. Araújo, C. L, Dumith, S. C, Menezes, A. M. B, Hallal, P. C. **Peso medido, peso percebido e fatores associados em adolescentes.** Rev Panam Salud Publica, 27(5), 360–7, 2010.

5. Branco, L. M, Hilário, M. O. E, Cintra, I. P. **Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com seu estado nutricional.** Rev. psiquiatr. clín., São Paulo, vol.33, no.6, 2006.

6. Schilder , P. A imagem do corpo. São Paulo: **Martins Fontes,** 3ª Ed, 1999.

7. Campagna, V. N., Souza, A. S. L. **Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina.** Boletim De Psicologia,Vol. Lvi, Nº 124: 09-35, 2006.

8. TAVARES, M. C. G. C. F. O dinamismo da imagem corporal. São Paulo: **Phorte**, 2007.

9. CONTI, M. A. **Os aspectos que compõem o conceito de imagem corporal pela ótica do adolescente**. Ver Bras Crescimento Desenvolvimento Hum., 2008, 18(3), 240-253.

10. DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V. R. A.; VIANNA, J. M.; LACIO, M.; LIMA, J. R. P.; NOVAES, J. S. **Imagem corporal e corpo ideal**. R. bras. Ci e Mov. 2006; 14(1): 87-96.

11. SAUR, A. M.; PASIAN, S. R. **Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais**. Avaliação Psicológica, 2008, 7(2), pp. 199-209.

12. DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R. P.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S**. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada**. Rev Bras Med Esporte, v. 11, p. 181-6, 2005.

13. Pereira, É.*et al*. **Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socio-econômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil**. Rev. Bras. Saude Mater. Infant., vol.9, n.3, pp. 253-262, 2009.

14. Conti, M. A.; Frutuoso, M. F. P.; Gambardella, A. M. D. **Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes**. Rev. Nutr., vol.18, n.4, pp. 491-497, 2005.

15. WHO. **Declaração de Adelaide**, pp. 19-30. In Ministério da Saúde/FIOCRUZ. Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa, Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá. Ministério da Saúde/IEC, Brasília, 1988

16. OPAS. **La Salud en las Américas**, vol. 1, OPAS, Washington. 368 pp., 1998.

17. In Pereira, B. O. ; Carvalho, G. S Actividade Física, Saúde e Lazer : A Infância e Estilos de Vida Saudáveis. Lisboa : **Lidel Edições Técnicas Lda**, p. 19-37, 2006.

18. Conti, M. A.; Slater, B.; Latorre, M. R. D.O. **Validação e reprodutibilidade da Escala de Evaluación de Insatisfación Corporal para Adolescentes.** Rev Saúde Pública, 43(3), 515-24, 2009.

19. Campagna, V. N.; De Souza, A. S. L.; **Corpo e Imagem Corporal no Início da Adolescência Feminina.** Rev Boletim de Psicologia, Vol. VLI, nº124, 9-35, 2006.

Rua: Clemente e Silva, 800 – Mondubim

Cep.: 60711-445 – Fortaleza – CE

ricardo.catunda@uece.br