

A beleza estética é propagada a todo instante pelos meios de comunicação. Esses conceitos padronizados e impelidos pela mídia contribuem para a construção da identidade dos indivíduos (Russo, 2005). Especificamente na adolescência, a maneira como as pessoas percebem seu corpo é condição fundamental na formação de sua identidade. A imagem corporal é um importante aspecto psicológico e interpessoal, e apresenta relações com a autoestima, percepção de saúde, níveis de depressão e ansiedade e atitudes em relação à alimentação e à prática de exercício físico. A satisfação com o próprio corpo, componente afetivo da imagem corporal, relaciona-se ao desempenho emocional e social do indivíduo (Ciampo, 2010). O exercício físico está também associado ao aumento da alegria, da auto-eficácia, do autoconceito, oportunizando ao indivíduo uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a autoimagem e a autoestima positiva (Allsen, Harrison & Vance, 2001). Esse estudo tem como objetivo avaliar as relações entre a percepção de imagem corporal, a prática de exercício físico e o bem-estar nos adolescentes.

Método

Participantes

A amostra foi composta por 1.428 estudantes de escolas públicas e particulares de cinco cidades do estado do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, Santa Maria, Rio Grande, Santa Cruz do Sul e Passo Fundo). Participaram 34,9% meninos e 65,1% meninas com idades entre 12 e 16 anos ($M = 14,13; DP = 1,26$)

Procedimentos

Coleta de dados: os dados foram coletados de forma coletiva em salas de aula sob orientação de dois pesquisadores. Somente participaram os alunos que aceitaram e trouxeram assinado pelo responsável o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Análise de dados: foi realizada a Análise de Regressão Linear Múltipla, com o método *stepwise*, a fim de identificar quais itens poderiam melhor prever o bem-estar.

Instrumentos

Para medir o bem-estar foi utilizada a escala *Personal Well Being Index* (PWI) composta de sete itens, que avalia a média de satisfação com diferentes âmbitos da vida através de uma escala *Likert* de onze pontos. As demais variáveis foram avaliadas através de seis itens relacionados a percepção do corpo e a prática de exercícios: 1) Satisfação com o próprio corpo, 2) Agrada-me como sou fisicamente, 3) Valor atribuído a própria imagem, 4) Satisfação com os exercícios que pratica, 5) Sou bom na prática de esportes e 6) Agrada-me fazer esportes.

Resultados

Os resultados indicaram que a Satisfação com o próprio corpo ($Beta = 0,285$), Satisfação com os exercícios que pratica ($Beta = 0,236$) e Agrada-me como sou fisicamente ($Beta = 0,110$), assim como o Valor atribuído a própria imagem ($Beta = 0,082$) são preditores do bem-estar ($R^2_{ajust} = 0,289$).

Variáveis do Modelo	B	SE B	β	t	p
Satisfação com próprio corpo	1,361	0,158	0,285	8,598	<0,001
Satisfação com exercícios que pratica	1,045	0,110	0,236	9,459	<0,001
Valor atribuído a própria imagem	0,438	0,120	0,082	3,636	<0,001
Agrada-me como sou fisicamente	0,476	0,135	0,110	3,521	<0,001

$R = 0,539$ $R^2 = 0,291$ $R^2_{ajustado} = 0,289$

Itens excluídos do Modelo:

Sou bom na prática de esportes;
Me agrada fazer esportes

Discussão

O item *Satisfação com o próprio corpo* obteve o maior poder de predição do bem-estar, afirmando a importância do corpo para os adolescentes. A satisfação corporal é um fator primordial na autoaceitação e a insatisfação é fenômeno comum nessa fase (Ciampo, 2010). A segunda variável preditora do modelo foi *Satisfação com exercícios que pratica*. De acordo com Csikszentmihalyi (1997/1999), a prática do esporte favorito envolve aspectos específicos e desencadeia no indivíduo maior envolvimento, transformando a atividade em uma experiência positiva. As variáveis *Valor atribuído a própria imagem* e *Agrada-me como sou fisicamente* também obtiveram resultados significativos no modelo. Itens que estão também diretamente ligados à satisfação com próprio corpo e a autoestima, componente do afeto positivo representativo da saúde mental, segundo Sisto e Martinelli (2004). Esses resultados indicam a importância dos aspectos relativos à imagem corporal e o bem-estar físico para essa população.

Considerações finais

Entende-se, a partir dos resultados desse estudo, que as relações da imagem corporal com a autoestima são fatores importantes e muito relevantes para o bem-estar dos adolescentes. Conhecer essas variáveis permite o planejamento de ações e programas de promoção de saúde direcionados a essa população, bem como reforçam a importância das reflexões a respeito dos padrões estabelecidos pela mídia e suas implicações na construção da identidade.

Referências

- Allsen PE, Harrison JH, Vance B. (2001). Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole.
 Ciampo LAD, Ciampo IRLD. (2010). Adolescência e imagem corporal. *Adolescência e Saude*, v. 7(4), 55-59.
 Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. (P. Ribeiro, Trad.), Rio de Janeiro: Rocco. (Trabalho original publicado em 1997)
 Sisto, F. F.; Martinelli, S. C. (2004). Estudo preliminar para a construção da escala de autoconceito infanto-juvenil (EAC-IJ). *Interação em Psicologia*, v. 8, n. 2, 181-190.
 Russo, R. (2005). Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*, 5(6), 80-90.