

As relações entre a prática de exercícios físicos, a autoestima e o bem-estar tem sido foco de diversas investigações científicas nas últimas décadas. Na adolescência, a maneira como as pessoas percebem seu corpo é condição fundamental na formação de sua identidade (Del Ciampo & Del Ciampo, 2010). Dessa forma, a cultura da beleza frequentemente retratada na mídia é fator importante na percepção de bem-estar e autoestima de adolescentes (Conti *et al*, 2005). A imagem corporal é um importante aspecto psicológico e interpessoal, e apresenta relações com a autoestima, percepção de saúde e atitudes em relação à alimentação e à prática de exercício físico (Ciampo *et al*, 2010). Estudos recentes do Grupo de Pesquisa em Psicologia Comunitária demonstram a capacidade preditiva da satisfação em praticar exercícios físicos e a imagem corporal sobre o bem-estar subjetivo (Sarriera *et al*, 2007). Assim, a partir de um recorte de um projeto maior que visou investigar os significados atribuídos ao bem-estar, esse estudo tem por objetivo conhecer as percepções dos próprios adolescentes acerca da relação entre a imagem corporal, a prática de exercícios físicos e o bem-estar subjetivo.

MÉTODO

Participantes

- 56 adolescentes
- 12 e 16 anos, de ambos os sexos
- Três cidades do Rio Grande do Sul (Passo Fundo, Santa Maria e Santa Cruz do Sul)
- 3 escolas públicas e 3 privadas selecionadas mediante sorteio de lista fornecida pela Secretaria de Educação do Estado.

Instrumentos

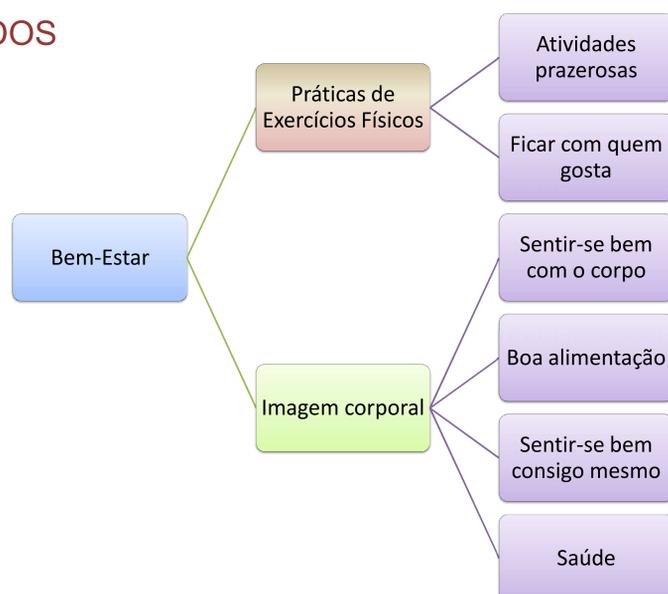
- 6 Grupos Focais

Procedimentos

Coleta de dados: Os dados foram coletados de forma coletiva nas dependências das escolas em horário de aula sob orientação de dois mediadores. Somente participaram os alunos que aceitaram e trouxeram assinado pelo responsável o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O conteúdo das discussões foi gravado e transcrito.

Análise de dados: As análises foram realizadas através de Análise de Conteúdo. As categorias foram criadas, obedecendo aos critérios de fragmentação da comunicação (homogeneidade, exaustividade, exclusividade, objetividade e pertinência). A análise foi considerada encerrada quando atingiu-se o ponto de saturação.

RESULTADOS



As falas dos adolescentes que evidenciaram relações entre imagem corporal, prática de exercícios físicos e bem-estar foram agrupadas nas seguintes categorias:

Sobre a prática de exercícios físicos: a prática de exercícios físicos associada ao bem-estar foi descrita como fonte de prazer e de convivência com quem gostam.

Sobre imagem corporal: os adolescentes descrevem que a imagem corporal que está associada ao bem-estar relaciona-se com sentir-se bem com o corpo (que está associado ao olhar do outro – e da sociedade, da mídia – sobre a aparência física), com a boa alimentação (que tem a ver com promoção de saúde) e com sentir-se bem consigo mesmo (que pode ser relacionado com autoestima).

DISCUSSÃO

- Exercícios Físicos: fontes de bem-estar quando associados à atividades prazerosas e à convivência com quem gostam. Alsen, Harrison & Vance (2001) relataram que exercício físico está ligado aumento de alegria, que pode estar associado ao prazer decorrente da atividade física. O prazer promovido pelos exercícios físicos e atividades esportivas parece ser potencializado pelas amizades favorecendo o bem-estar. Sarriera *et al*. (2007) já relataram a importância de atividades prazerosas, com pares e da liberdade de escolha para o bem-estar no tempo livre.
- Imagem corporal: sentir-se bem com o corpo. Os adolescentes relatam que a satisfação com a aparência física pode ser influenciada pelo ideal de beleza estético difundido pela mídia. Campagna e Souza (2006) colocam que a satisfação com a imagem corporal pode estar relacionada com o quanto essa imagem se afasta e se aproxima do ideal de beleza difundido pelas grandes mídias. Nesse sentido, alimentar-se bem pode ser uma estratégia para manter uma imagem corporal que aproxime-se do ideal (Kakeshita, & Almeida, 2006).
- A imagem corporal parece estar associada à autoestima e ao autoconceito, como já relatado na literatura (Martins, Nunes, & Noronha, 2008).

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, bem como reforçam a importância das atividades e exercícios físicos prazerosos para os adolescentes. Conhecer esses fatores permite o planejamento de ações e programas de promoção de saúde, além de possibilitar reflexões a respeito dos padrões estabelecidos pela mídia e suas implicações na construção da identidade dessa população.

Referências

- Allsen PE, Harrison JH, Vance B. (2001). Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole.
- Campagna, V.N. & Souza, A.S.L. (2006). Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. *Boletim de Psicologia*, 124(1), 09-35.
- Conti, M.A., Frutuoso, M.F.P., Gambardella, A.M.D. (2005). Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. *Revista de Nutrição*, 18(4):491-497.
- Del Ciampo LA, Del Ciampo IRL. (2010). Adolescência e imagem corporal. *Adolescência e Saúde* 7(4), 55-59.
- Del Ciampo LA et al. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Rev. Bras. Cresc. e Desenv. Hum.* 2010, 20(3) 671-679.
- Martins, D., Nunes, M., & Noronha, A P.. (2008). Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. *Psicologia: teoria e prática*, 10(2), 94-105.
- Kakeshita, I. S., & Almeida, S. D. S. (2006). Relação entre índice de massa corporal e a percepção da autoimagem em universitários. *Rev Saúde Pública*, 40(3), 497-504.
- Sarriera, J, Paradiso, Â C, Mousquer, P. N., Marques, L.F., Hermel, J.S., & Coelho, R. S. (2007). Significado do tempo livre para adolescentes de classe popular. *Psicologia: ciência e profissão*, 27(4), 718-729.