



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2015
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	Percepções sobre imagem corporal, exercício físico e bem-estar em adolescentes
<b>Autor</b>	ANANDA DENARDI FERNANDES
<b>Orientador</b>	JORGE CASTELLA SARRIERA

**Ananda Denardi Fernandes** – aluna do Curso de Licenciatura em Dança da UFRGS, bolsista PIBIC do Grupo de Pesquisa em Psicologia Comunitária.

**Prof. Dr. Jorge Castellá Sarriera** – Orientador

### **Percepções sobre imagem corporal, exercício físico e bem-estar em adolescentes**

Na adolescência a relação com o corpo é condição fundamental no processo de formação da identidade. Um dos aspectos que compõe a identidade é a imagem corporal, que pode ser acessada pela satisfação com próprio corpo. Estudos nessa área identificaram relações entre a prática de esportes e exercícios físicos e a satisfação com o próprio corpo. Outro construto importante é o bem-estar subjetivo que está ligado à percepção do corpo e a autoimagem dos adolescentes. A prática de exercícios físicos promove saúde e bem-estar. Investigações anteriores indicam que a atividade física melhora o humor, promove bem-estar e reduz ansiedade. Esse estudo é um recorte de um projeto maior que visou conhecer melhor a utilização do tempo livre entre os adolescentes. Neste trabalho o objetivo é conhecer as percepções de adolescentes acerca da relação entre a imagem corporal, a prática de exercícios físicos e o bem-estar subjetivo. Participaram 56 adolescentes com idades entre 12 e 16 anos, regularmente matriculados em escolas públicas e privadas de três cidades do Rio Grande do Sul, selecionadas mediante sorteio de lista fornecida pela Secretaria de Educação do Estado. Foram realizados 6 Grupos Focais e a aplicação ocorreu nas dependências das escolas em horário de aula. Cada grupo contou com a presença de dois mediadores, membros do GPPC. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS e todos os participantes apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos responsáveis. O conteúdo das discussões foi gravado e transcrito. As análises foram realizadas com base na Análise de Conteúdo. Os resultados preliminares demonstram que esportes e atividades com os amigos favorecem o bem-estar. A imagem e autoimagem também contribuem para o “sentir-se bem”. O bem-estar relacionado aos esportes em grupo pode estar ligado ao apoio social gerado pelas amizades nessa fase da vida. O exercício físico parece promover saúde conforme apresentado previamente na literatura.

**Palavras-chave:** *exercício físico, bem-estar, adolescentes, imagem corporal.*