

# AUTOIMAGEM DE ADOLESCENTES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO NA CIDADE DE SÃO SEBASTIÃO DO CAÍ/RS

Fernanda Løef<sup>1</sup>  
Daniel Carlos Garlipp<sup>2</sup>  
Luiz Antonio Barcellos Crescente<sup>2</sup>  
Oswaldo Donizete Siqueira<sup>3</sup>

## RESUMO

O presente estudo teve como objetivo descrever e avaliar a diferença da autoimagem de adolescentes praticantes e não praticantes de exercício, a fim de identificar possíveis distúrbios em relação à imagem corporal. Para tanto, foram investigados 50 adolescentes do sexo feminino, de duas escolas no centro da cidade de São Sebastião do Cai/RS. As adolescentes foram divididas em dois grupos de 25 integrantes cada, sendo o Grupo 1 as praticantes de exercício físico (idade=15,72±1,84 anos), e o Grupo 2 as não praticantes de exercício físico (idade=15,00±2,02 anos). A coleta das informações foi realizada através do questionário STM (Silhouette Matching Task), onde foi apontada a imagem atual de si e qual a imagem que gostaria de ter. Os dados foram analisados através da estatística descritiva, utilizando o programa SPSS for Windows 20.0. Com base nos resultados analisados, as adolescentes dos dois grupos apontam que desejam ter uma silhueta ideal maior do que a atual. Sendo assim, é importante que profissionais da educação física notem as insatisfações corporais de alunas e interfiram, de modo informativo, a fim de priorizarem a saúde física, mental e social das adolescentes que sofrem influências do meio onde vivem, principalmente da mídia e buscam padrões de beleza ditos ideais.

**Palavras-chave:** Autoimagem, adolescente, exercício.

## ABSTRACT

This study aimed to describe and evaluate the difference of the self-image of adolescents and practitioners not exercisers in order to identify possible disturbances in relation to body image. Therefore, we investigated 50 female adolescents, from two schools in the city center of São Sebastião do Cai/RS. The adolescents were divided into two groups of 25 members each, Group 1 the exercise practitioners (age = 15.72 ± 1.84 years), and Group 2 non-exercise practitioners (age = 15.00 ± 2.02 years). Data collection was performed using the STM questionnaire (Silhouette Matching Task), which was appointed the current image of themselves and what image they would like to have. Data were analyzed using descriptive statistics, using SPSS for Windows 20.0. Based on the analyzed results, the adolescents of both groups point out that wish to have a higher ideal silhouette than the current. Therefore, it is important that practitioners of physical education notice

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física/ULBRA

<sup>2</sup> Professor dos cursos de Educação Física e Medicina/ULBRA

<sup>3</sup> Professor-Orientador do curso de Educação Física/ULBRA (prof.osvaldosiqueira@gmail.com).

the body of students dissatisfactions and interfere, informative way to prioritize the physical, mental and social health of adolescents suffering from environmental influences where they live, especially the media and look for patterns beauty said ideas.

**Keywords:** Self Concept, adolescent, exercise.

## INTRODUÇÃO

Na sociedade moderna há uma supervalorização da imagem, ou seja, um grande culto ao corpo, que é muitas vezes visto como objeto de consumo. Nesse sentido, os adolescentes buscam identificar em outras pessoas um modelo para ajudá-los na construção da própria imagem corporal, pois segundo Schilder (1999), a imagem é uma ocorrência social, apresentando forte relação entre nossa própria imagem e a imagem dos outros.

A adolescência compreende a faixa cronológica entre 10 e 19 anos (OMS, 1995) e é marcada por modificações biológicas e psíquicas. Desta forma, é durante essa fase da vida, que as alterações corporais provocam mudanças na imagem corporal (LOURENÇÃO VAN KOLCK, 1984).

De acordo com Tavares (2003), a autoimagem pode ser entendida por conceitos, opiniões, imagens e conjuntos de ideias que a pessoa percebe de si mesma, assim como a imagem que pretende passar aos outros. Ainda Shontz (1990), relata que a percepção da imagem corporal não é somente por musculatura, magreza e outras características, mas também neurológica e mental. Quando distorcida, a representação da imagem corporal pode levar o indivíduo a riscos sociais, psicológicos e patológicos, tais como transtornos alimentares e depressão (TOVÉE; EMERY; COHEN-TOVÉE, 2000). Segundo Damasceno et al. (2006), a visão sobre a própria imagem corporal é insatisfatória e aumenta na mesma proporção que a mídia expõe belos corpos. Assim, distúrbios de imagem corporal e transtornos alimentares estão entre os principais e mais sérios problemas clínicos encontrados em meninas adolescentes e mulheres jovens na atualidade (SHROFF; THOMPSON, 2006).

Nesse sentido, o exercício físico gera efeitos psicológicos positivos, como melhora do humor, redução do estresse, aumento da autoestima, além de benefícios fisiológicos e esquemas cognitivos que auxiliam no processo de raciocínio otimista (BROWNELL, 1995). Assim, segundo Priore (1998), os adolescentes buscam atividades desportivas extracurriculares, devido a grande preocupação com a imagem corporal. Outros autores também acreditam que a insatisfação com a aparência é que faz com que jovens, principalmente do sexo feminino, ingressem em programas de exercícios físicos (SMITH; HANDLEY; ELDREDGE, 1998; SLATER; TIGGEMANN, 2006).

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo descrever e avaliar a diferença da autoimagem de adolescentes praticantes e não praticantes de exercício físico, na cidade de São Sebastião do Cai/RS.

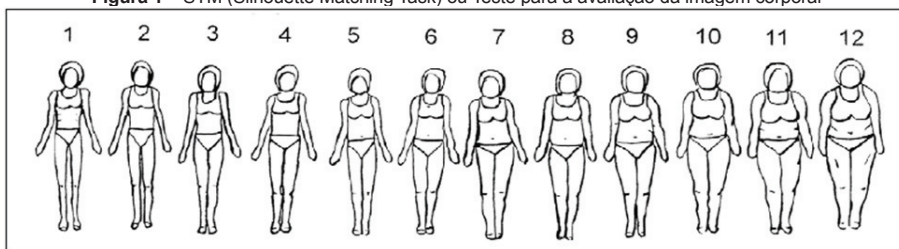
## MATERIAL E MÉTODOS

Participaram do estudo 50 estudantes do sexo feminino, sendo 25 praticantes de exercício físico (Grupo 1) com média de idade  $15,72 \pm 1,84$  anos e 25 não praticantes de exercício físico (Grupo 2) com média de idade  $15,0 \pm 2,02$  anos.

Os questionários foram aplicados no segundo semestre de 2015 em duas escolas da rede pública do centro da cidade de São Sebastião do Caí/RS. Os responsáveis pelas estudantes, ainda menores de idade, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, permitindo a realização do estudo. Os dados pessoais obtidos no questionário foram: idade, sexo, escolaridade, se pratica exercícios físicos, quantas vezes por semana e há quanto tempo. Para ser considerado do Grupo 1, as participantes da pesquisa deveriam realizar algum tipo de exercício orientado, para além das aulas de Educação Física Escolar, sendo que as médias foram de  $2,72 \pm 0,45$  dias/semana e  $1,28 \pm 0,38$  horas/treino. Já, o Grupo 2, somente realizavam as aulas de Educação Física Escolar.

A fundamentação usada para avaliar a satisfação da imagem corporal foi o questionário STM (*Silhouette Matching Task*), proposto por Stunkard (1983), adaptado por Mash e Roche (1996). O SMT é composto por 12 silhuetas em escala progressiva, conforme a Figura 1, o qual foi apresentado às estudantes, devendo essas responder duas questões, tendo por objetivo avaliar sua silhueta atual (SA) e sua silhueta ideal ou desejada (SI).

Figura 1 – STM (Silhouette Matching Task) ou Teste para a avaliação da imagem corporal



Para a análise dos dados foram utilizadas a média, o desvio-padrão, além de valores absolutos e em percentual. Todas as análises foram realizadas no programa estatístico SPSS for Windows 20.0.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo avaliado a autoimagem de adolescentes, algumas ainda se encontravam no ensino fundamental, enquanto outras já cursavam o ensino médio. Na Tabela 1 está descrito o nível de escolaridade das adolescentes avaliadas.

**Tabela 1 – Nível de escolaridade**

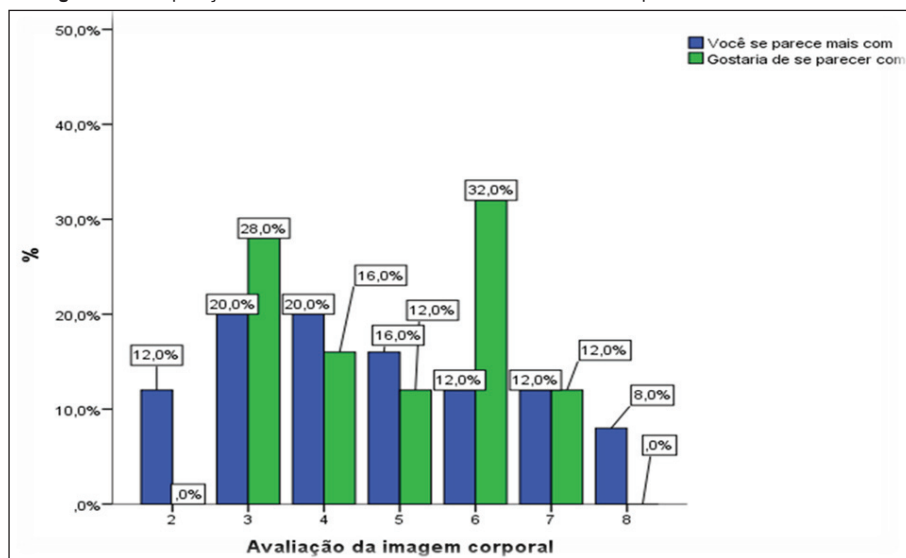
Nível de escolaridade	Grupo 1		Grupo 2	
	v.a.	v.p.	v.a.	v.p.
Ensino Fundamental	08	32,0%	11	44,0%
Ensino Médio	17	68,0%	14	56,0%

\* v.a.= valores absolutos; v.p.= valores percentuais

É possível verificar, tanto no grupo 1 como no grupo 2, um percentual maior de meninas cursando o ensino médio, o que pode ser explicado pelas médias de idades apresentadas anteriormente.

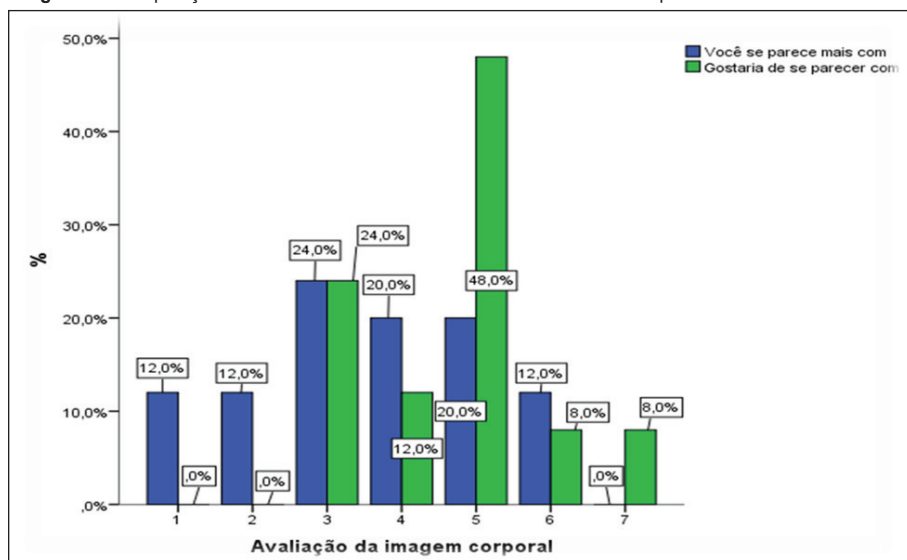
Nas Figuras 2 e 3 estão demonstradas as relações existentes entre a imagem corporal atual das adolescentes e a imagem corporal considerada ideal pelas avaliadas.

**Figura 2 – Comparação entre as silhuetas atual e ideal das adolescentes praticantes de exercício físico**



Na Figura 1, representativo das adolescentes que praticam exercício físico, a prevalência para a silhueta atual são as de número 3 (20,0%) e 4 (20,0%), enquanto que a prevalência para a silhueta ideal foi a de número 6 (32,0%) seguida da silhueta 3 (28,0%).

**Figura 3 – Comparação entre as silhuetas atual e ideal das adolescentes não praticantes de exercício físico**



Na Figura 2, representativo das adolescentes que não praticam exercício físico a prevalência para a silhueta atual são as de número 3 (24,0%) e 4 (20,0%), enquanto que a prevalência para a silhueta ideal foi a de número 6 (48,0%) seguida da silhueta 3 (28,0%).

É possível identificar que 90,0% das adolescentes avaliadas apresentaram vontade de mudar a silhueta atual. Embora grande parte dos estudos encontrados na literatura (BRANCO; HILÁRIO; CINTRA, 2006; SCHERER, 2010; ALMEIDA, 2012), analisando autoimagem corporal de adolescentes do sexo feminino, tenham demonstrado uma silhueta ideal de corpo magro, no presente estudo os resultados foram diferentes, provavelmente devido à mudança ao longo dos anos nos padrões estéticos e físicos. Nesse sentido, Novaes (2005) cita que o paradigma cultural da contemporaneidade consiste no dever moral de ser belo, todavia esses padrões de beleza são modificados a cada época. Ainda Alves et al. (2009), relatam que a cultura de cada sociedade é o aspecto de maior influência quanto a auto percepção da imagem corporal.

Slater e Tiggemann (2006), ao investigarem os efeitos da prática de exercícios físicos e exposição à mídia (desde a infância até a idade adulta) na imagem corporal de jovens universitárias identificaram que aquelas que se exercitam na idade adulta em

academias são mais preocupadas com a magreza quando comparadas com as que não se exercitam. Ainda, segundo esses autores, mulheres que gastam mais tempo na idade adulta com exercícios físicos apresentam níveis mais altos de insatisfação e atitudes relacionadas à magreza.

Segundo Ribeiro e Veiga (2010), o processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado por vários fatores, os quais determinam a aceitação do próprio corpo, atingindo principalmente as adolescentes que sofrem uma série de mudanças nesse período.

Nesse sentido, segundo Adams, Turner e Bucks (2005), a imagem corporal é considerada um construto constituído de pelo menos dois componentes: o perceptivo e o comportamental. O componente perceptivo refere-se à imagem mental que temos de nós mesmos. A percepção da imagem corporal envolve a estimativa do tamanho e da forma corporal. O componente comportamental, também chamado atitudinal, envolve aspectos como sentimentos, ações, satisfação/insatisfação, nível de preocupação e de ansiedade com a nossa aparência que, por sua vez, influencia nosso nível de conforto com aparência corporal.

## CONCLUSÕES

Os resultados encontrados neste estudo, tanto para adolescentes praticantes de exercício físico, como para não praticantes, apontaram para uma silhueta ideal maior que a atual. Noventa por cento das adolescentes investigadas relataram vontade de alterar sua silhueta atual. Segundo Bossi, Stoeberl e Liberali (2008), a mídia, de certa forma, vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que são várias as revistas, jornais e televisão que divulgam corpos perfeitos e modelados, os típicos “malhados”. Esse fato acaba por contribuir para que haja uma grande procura pelos centros especializados de treinamento, incluindo aí as academias.

É importante compreender que somos indivíduos únicos, onde cada modelo corporal apresenta diferentes características. Torna-se importante a conscientização sobre os riscos na modificação acelerada da silhueta atual. Assim, novos estudos devem ser realizados nesse âmbito, levando outras variáveis em consideração.

## REFERÊNCIAS

- ADAMS, G.; TURNER, H.; BUCKS, R. The experience of body dissatisfaction in men. **Body Image**. Sep, v. 2, n. 3, p. 271-283, 2005.
- ALMEIDA, S. G. A imagem da imagem corporal como causa de transtornos alimentares em adolescentes escolares de uma escola da rede particular de Brasília. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**. v. 16, n. 6, p. 104-117, 2012.
- ALVES, D. et al. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009.

- BOSSI, I.; STOEBERL, R.; LIBERALI, R. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 12, p. 628-638, nov./dez. 2008.
- BRANCO, L. M.; HILÁRIO, M. O.; CINTRA, I. P. Percepção e satisfação corporal em adolescentes e a relação com o seu estado nutricional. **Revista psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 33, n. 6, p. 292-296, 2006.
- BROWNELL, K. D. Exercise and obesity treatment: psychological aspects. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*. 19. Sppl. p. 122-125, Oct. 1995.
- DAMASCENO, V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 14, n. 1, p. 87-96, 2006.
- LOURENÇÃO VAN KOLCK, O. **Testes projetivos gráficos no diagnóstico psicológico**. São Paulo: E.P.U., 1984.
- MARSH, H. W.; ROCHE, L. A. Predicting self-esteem from perceptions of actual and ideal ratings of body fatness: is there only one ideal “supermodel”. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 67, n. 1, p. 13-23, 1996.
- NOVAES, J. Ser mulher, ser feia, ser excluída. 2005. Disponível em: <<http://www.psicologia.com.pt>> .
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Los adolescentes. In: \_\_\_\_\_. **El Estado Físico: uso e interpretación de la antropometría**. Ginebra: OMS, 1995. p. 308-366.
- PRIORE, S. E. **Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores de estado nutricional**. Tese (Doutorado em Medicina) – Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina, 1998. São Paulo: UFSP, 1998.
- RIBEIRO, L. G.; VEIGA, G. V. Imagem corporal e comportamento de risco para transtornos alimentares em bailarinos profissionais. **Revista Brasileira Medicina e Esporte**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, mar./abr. 2010.
- SCHERER, F. C. Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos alimentares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Santa Catarina, v. 59, n. 3, 2010.
- SCHILDER, P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- SHONTZ, F. C. Body image and physical disability. In: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (eds.) **Body images: development, deviance and change**. New York: The Guilford Press, 1990. p. 149-168.
- SHROFF, H.; THOMPSON, J. K. Peer influences, body-image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. **Journal of Health Psychology**, v. 11, n. 4. p. 533- 551, jul. 2006.

SLATER, A.; TIGGEMANN, M. The contribution of physical activity and media use during childhood and adolescence to adult women's body image. **Journal of Health Psychology**, v. 11, n. 4, p. 553-565, jul. 2006.

SMITH, B. L.; HANDLEY, P.; ELDREDGE, D. A. Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. **Perceptual and Motor Skills**, v. 86, n. 2, p.723-732, 1998.

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem corporal**: conceito e desenvolvimento. São Paulo: Manole, 2003.

TOVÉE, M. J.; EMERY, J. L.; COHEN-TOVÉE, E. M. The estimation of body mass index and physical attractiveness is dependent on the observer's own body mass index. **Proceedings of the Royal Society B.**, v. 267, n. 1456, p. 1987-1997, Oct. 20