

ESTUDO EXPLORATÓRIO DOS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES - PENSANDO NO DIREITO AO “BEM-ESTAR”

Isabel Cabrita Condessa

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho
Braga, Portugal

FCSH, Universidade dos Açores
Açores, Portugal

maria.id.condessa@uac.pt

Zélia Caçador Anastácio

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho
Braga, Portugal
zeliac@ie.uminho.pt

Fecha de Recepción: 17 Julio 2019

Fecha de Admisión: 25 Septiembre 2019

RESUMO

O nosso trabalho visa o propósito de pensar o “bem-estar” da infância à idade adulta, onde a escolaridade obrigatória tem um papel fulcral. Realçamos que em pleno século XXI, a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia define nos artigos 24.^o e 32.^o os direitos das crianças e jovens, devendo-lhes ser garantida proteção e cuidados necessários ao seu bem-estar e contra todas as atividades suscetíveis de prejudicar a sua segurança, saúde ou desenvolvimento físico, mental, moral ou social.

Com este estudo, de natureza exploratória pretendemos: 1) aferir um novo instrumento de pesquisa – questionário em preparação sobre “Níveis de satisfação de adolescentes – Imagem Corporal e alguns Estilos de Vida e Comportamentos”; 2) descrever e comparar alguns dos resultados obtidos pela aplicação a uma pequena amostra (n=29) de adolescentes (idade média: 19.6 anos; todos do sexo feminino).

A aplicação do questionário, respeitando um consentimento informado, seguiu um protocolo de estudo piloto e alguns dados foram analisados recorrendo ao programa SPSS (Versão 25.0) e utilizando estatística descritiva, de tendência central e comparativa não paramétrica.

Da análise dos dados podemos tirar algumas ilações: 1) o questionário testado, salvo algumas questões de formato, mostrou-se ajustado quanto à linguagem utilizada e à significância das questões efetuadas; 2) este pequeno estudo exploratório revelou ser ajustado ao propósito inicial e dele podemos focar alguns resultados interessantes: a) quanto ao perfil de características físicas depa-

ESTUDO EXPLORATÓRIO DOS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES - PENSANDO NO DIREITO AO “BEM-ESTAR”

râmo-nos com adolescentes que após um percurso regular de estudante ativo se apresentam em média em “sobrepeso”, tendo uma boa consciência disso e sentindo necessidade de “alterar” o seu perfil 37.9% mencionaram “em geral não estou satisfeita comigo”, nem com diferentes aspetos e partes do corpo, sendo o perímetro abdominal um problema; *b*) consideram muito importante a Atividade Física para o seu “bem estar” (93.1%), mas a sua adesão está abaixo do desejável (baixa – 51.7%); *c*) sentem que a sua Imagem Corporal tem impacto na sua vida, sobretudo nas práticas físicas e artísticas, na vida relacional (amorosa e com pares) e no trabalho. Concluimos que estas adolescentes querem mudar comportamentos para atingirem um melhor “bem-estar”, mas as barreiras são ainda muitas.

Palavras chave: estudo exploratório; adolescentes; bem-estar; imagem corporal

ABSTRACT

Exploratory study of body image satisfaction levels in teenagers-thinking about the right to well being. Our work aims to think about the “well-being” from the childhood to adult age, where education plays a priority role. In the 21st century, the Charter of Fundamental Rights of the European Union defines in the articles 24th and 32th of the rights of children and young people, and they must be guaranteed protection and care that are dangerous to their well-being and against all activities likely to undermine their safety, health or physical, mental, moral or social development.

With this study, of the exploratory nature, we intend to: 1) adopt a new research instrument - questionnaire in preparation on “Satisfaction levels of adolescents - Body Image and some Lifestyles and Behaviors”; 2) describe and compare some of the results obtained by applying a small sample (n=29) of adolescents (mean age: 19.6 years; all females).

The application of the questionnaire, respecting informed consent, followed a pilot study protocol and some data were analyzed using the software SPSS (version 25.0) and using descriptive, central tendency and non parametric comparative statistics.

From data analysis we can draw some lessons: 1) the tested questionnaire, except some format issues, is adjusted as to the language and the importance of the questions asked; 2) This small exploratory study has been shown to fit the initial purpose and presented some interesting results: *a*) regarding the profile of physical characteristics, we came across adolescents who, after a regular course of active student, are on average “overweight”, having a good awareness of this and feeling the need to “change” their profile 37.9% mentioned “in general I am not satisfied with myself”, nor with different aspects and parts of the body, with the abdominal perimeter being a problem; *b*) they consider Physical Activity very important for their “well-being” (93.1%) but their adherence is below desirable (low - 51.7%); *c*) they feel that their Body Image has an impact on their lives, especially on physical and artistic practices, relational life (romantic and peers) and on work. We conclude that these teenagers want to change behaviors to achieve better “well-being”, but the barriers are still many.

Keywords: exploratory study; teenagers; well-being; body image

INTRODUÇÃO

Na Educação atual, as crianças e jovens são alvo de inúmeras pressões socialmente veiculadas que orientam a sua infância e adolescência, atingindo de um modo muito marcado o seu comportamento na vida quotidiana. Contudo, na Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia a sociedade deve garantir que os mesmos sejam protegidos de atividades ou pressupostos suscetíveis de prejudicar a sua saúde ou desenvolvimento físico, mental, moral ou social.

A edificação de identidade do corpo é um dos momentos que contribui para a felicidade dos jovens e é um processo que ocorre desde as primeiras idades, para o qual a cultura e a educação

têm um papel relevante, com contributos diferenciados em função do momento histórico, da sociedade e da fase de desenvolvimento do indivíduo. No período que medeia a infância e a idade adulta, a adolescência, decorrem inúmeras alterações a nível biológico (sobretudo endócrino), psicológico, cognitivo e social, que de forma alguma se encontram desfasadas, mas não dissociadas.

Cunha (2004, p.37) a propósito do corpo e o seu controlo menciona vários autores, nomeadamente Tuner (1996, p. 42) que aborda a “corporalização” como sendo fruto da experiência pessoal sensitiva do ser físico, através da qual se desenvolve o controlo pessoal do corpo – o corpo é socialmente mediado e individualmente percebido. Para Simas, Macara & Melo (2014) a imagem corporal, enquanto constructo multifacetado, envolve duas dimensões: a primeira, a perceptiva, e a segunda, a atitudinal.

A construção da imagem do corpo envolve os sentidos, as ideias e os sentimentos referentes a esse corpo e a relação que a criança/jovem tem com os outros poderá ser também um fator que poderá influenciar a sua imagem corporal e que é moldada pelo ambiente, os valores e as atitudes, refletindo os sentimentos e a personalidade (Condessa, 2019).

A pessoa é corporalizada na família, na comunidade e sociedade. Na sociedade atual, a saúde pública tem tido um aumento dos cuidados na relação estabelecida entre a Imagem Corporal da Infância/ adolescência, visto ter-se registado um aumento da obesidade e das desordens alimentares, associadas às mudanças sociais e familiares dos hábitos e com reflexo no estilo de vida (Côrtes, Meireles, Friche, Caiaffa & Xavier, 2013).

Também na escola inúmeros fatores são eleitos para a construção da representação do corpo e Gomes, Silva & Queirós (2000, p. 25) mencionam claramente que a “...escolarização do corpo é um processo de construção a longo termo, que possivelmente influenciará para sempre o indivíduo” de forma(s) distinta(s) consoante o seu género, masculino ou feminino.

Cunha (2004) parte do pressuposto de que, fruto do exercício físico teremos um acréscimo de um estilo de vida saudável que promoverá um corpo mais belo e eficaz – variável do tempo, do espaço e do género – e que, conseqüentemente, influenciará diretamente a personalidade do indivíduo, sendo a sua autoestima projetada no seu nível de satisfação e adesão às práticas, estando mais relacionada com a atitude que é assumida - nível de (in)satisfação com a imagem corporal.

Neste sentido, é inquestionável o contributo da escola, pela atividade que aí se pratica, contemplando não só o plano curricular da prática física - a Educação Física, como ainda outras oportunidades de ações que envolvam movimento intenso ou vigoroso em vários momentos da vida. Aqui também se incluem outras formas de educação para o combate ao sedentarismo, como a exploração das atividades de ar livre e a prática de higiene e cuidados alimentares do indivíduo. Por exemplo, para a Direção Geral de Saúde (2016) a prática de Atividade Física tem sido uma forte evidência forte quanto ao efeito que produz na aptidão cardiorespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea, na funcionalidade e autonomia física e capacidade cognitiva e para a World Health Organization (2018) esta prática contribui para o bem-estar humano, incluindo a saúde física e mental.

Segundo esta linha de pensamento e considerando que a Imagem Corporal é a forma como se percebe o próprio corpo, Schilder (1994) tem em conta na sua construção o envolvimento de todos os sentidos, sentimentos e ideias de cada indivíduo; só assim, cada pessoa vai construir a sua Imagem Corporal abrangendo todas as vivências do seu corpo e das suas relações interpessoais, aquando da construção da sua identidade. Para Durán & Agúndez (2013) o bem-estar está relacionado com o modelo da forma corporal e reúne duas perspetivas: uma *mais pessoal* e outra *mais relacionada ao contexto sociocultural*. Esse fato corrobora a importância de para o bem-estar dos jovens se contemplarem múltiplos fatores - pessoais, socioculturais, ambientais e de comunicação.

ESTUDO EXPLORATÓRIO DOS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES - PENSANDO NO DIREITO AO “BEM-ESTAR”

Por exemplo, os meios de comunicação atuais – *mass média* (revistas, televisão, rádio, jornais, cinema) e *self-média* (internet), contribuem muito para esta representação do corpo.

Diversos autores (Cunha, 2004; Durán & Agúndez, 2013; Simas, Macara & Melo, 2014) advogam que o modelo estético do corpo nas sociedades ocidentais atuais é uma construção que diverge em função dos fatores socioculturais – *mass média*, idade, sexo/ gênero, índice de massa corporal, percepção do peso corporal, entre outros, que influenciam as percepções de imagem corporal, podendo gerar mais vezes insatisfação do que satisfação e, por isso, oscilações de atitude.

Creemos que numa fase de transição que o adolescente passa, entre o corpo de criança e o corpo de adulto, só o contributo das boas experiências poderão estender-se à criação mais favorável da sua imagem corporal e da percepção de competência com reflexo positivo na sua atitude e autoestima. Para a World Health Organization (WHO) os *programas de atividade física nas escolas* devem ajudar a desenvolver a aptidão física e alfabetização em saúde, habilidades motoras e atitudes e hábitos de vida positivos e fazer aumentar o prazer geral pela atividade física (2018). Contudo, esta é uma situação que deve ser (re)avaliada no que confere à educação escolar, onde os jovens passam grande parte do seu tempo e são muito influenciados pelos pares.

Verifiquemos o resultado alcançado no estudo realizado por Condessa (2003) acerca da percepção de adolescentes sobre o ambiente de aprendizagem nas aulas de educação física – onde foram definidos perfis em função de vários fatores motivacionais para a prática de atividade física em contexto de escola, entre eles a autoestima, o controlo interno de aprendizagem, a competitividade e as solicitações das atividades propostas em aula. Esta pesquisa determinou, para um grupo de cerca de 4 mil estudantes, que as raparigas do ensino secundário, adolescentes entre os 15-19 anos de idade, apresentavam uma baixa motivação para a prática de atividade física escolar, que se refletia na fraca adesão a essas atividades e era fruto de “baixos índices de autoestima e de competência percebida” nas aulas (p. 124). Segundo esta informação esta situação deverá ser reapreciada, a partir de pesquisas realizadas junto dos jovens sobretudo na fase de finalização do ensino secundário e transição para o universitário pensando uma educação global do indivíduo e respeitando os seus direitos à educação, à saúde, aos tempos livres e bem-estar. Consideramos importante seguir a linha de pensamento de Marujo, Neto & Perloiro (1999, p.14) que nos dizem que “Educarmo-nos e educarmos os nossos filhos e alunos para o optimismo levar-nos-á a caminhos de maior felicidade e bem-estar e ajudar-nos-á a construir uma geração mais confiante, mais sorridente e mais positiva” e investir em pesquisas sobre diferentes abordagens da construção da sua imagem corporal em adolescentes, envolvendo (in)satisfação com corpo, estilos de vida – saudável e de risco e autoestima.

OBJETIVOS

Com este estudo, de natureza exploratória, pretendemos: 1) aferir um novo instrumento de pesquisa – questionário (em fase de validação) sobre “Níveis de satisfação de adolescentes com a Imagem Corporal e alguns Estilos de Vida e Comportamentos”; 2) analisar alguns resultados de uma amostra intencional, de conveniência, sobre percepção/satisfação da imagem corporal e alguns estilos de vida e comportamentos associados.

PARTICIPANTES

A amostra do estudo que aqui apresentamos é constituída por 29 raparigas, pertencentes ao escalão etário dos 17 aos 24 anos, com uma média de idades de 19.6 anos, com percurso escolar realizado no território nacional.

MÉTODOS

Este estudo exploratório foi desenvolvido a partir da informação recolhida por um instrumento ainda em fase de validação – questionário – sobre os “Níveis de Satisfação de adolescentes com a Imagem Corporal e alguns Estilos de Vida e Comportamentos”, o qual envolve quatro partes:

	<i>Dimensões</i>	<i>Indicadores</i>
<i>Parte I</i>	Caracterização Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • Nacionalidade • Naturalidade • Residência Atual • Sexo • Data de Nascimento/Idade • Habilitação Académica • Ocupação Atual • Peso; Altura • Experiências – Desportiva e/ou Artística
<i>Parte II</i>	Satisfação com o Corpo e Imagem Corporal	<ul style="list-style-type: none"> • Perceção/satisfação – peso; altura • Eventos/situações que contribuíram para alteração significativa de peso • Atitude(s) de contrabalanço • Nível de Satisfação com o Corpo ⁽¹⁾ • Teste das Silhuetas – Imagem Corporal (IC) ⁽²⁾ • Perceção Corpo (atual/ desejado) e relação com IC • Perceção do Impacto da IC na Vida Diária
<i>Parte III</i>	Fatores associados ao Bem-estar	<ul style="list-style-type: none"> • Questões Estéticas • Prática de Atividade Física e Desportiva • Hábitos e Comportamentos do quotidiano
<i>Parte IV</i>	Apreciação da Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Nível de satisfação, de competência e atitudes – positivas e negativas ⁽³⁾

Os vários indicadores, foram redesenhados com o recurso à adaptação de vários instrumentos, nomeadamente:

(1) No Questionário de Satisfação com a Imagem Corporal de Lutter, Jafee, Lee, Benyus, Jones, Johnson & Zurek. (1990) – passámos de 22 para 26 os itens envolvidos, que foram avaliados numa escala entre 1 (Não gosto nada e desejaria ser diferente) a 5 (Considero-me favorecido/a).

(2) A Prova de Figuras de Silhueta de Stunkard, Sorensen & Schulsinger (1983) – escolha da figura que melhor o(a) representa (silhueta atual) e utilizada para avaliação da imagem corporal foi desenvolvida com nove figuras para cada sexo. As imagens destas escalas geralmente variam de um sujeito muito magro (silhueta 1) a um obeso (silhueta 9) e o indivíduo deve escolher qual a figura com que se identifica. Neste caso, acrescentámos uma questão sobre a “silhueta que desejaria”, ou seja a que o seu corpo tivesse correspondência.

(3) Na apreciação da autoestima global – edificada a partir da “Self-Esteem Scale” de Rosenberg (RSE, 1965) que temos vindo a aplicar (Anastácio & Carvalho, 2006; Anastácio, 2013; Marinho, 2014; Anastácio, 2016) – constituída agora por 11 itens, e cuja escala apresentada oscilou entre o 1 (concordo plenamente) e o 4 (discordo plenamente).

Em geral, recorremos a questões de escolha múltipla, numa escala de Likert de 4 a 5 respostas

ESTUDO EXPLORATÓRIO DOS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES - PENSANDO NO DIREITO AO “BEM-ESTAR”

e numa escala dicotômica (não, sim) deixando algumas hipóteses de justificação destas escolhas categóricas em questões abertas.

Na aplicação do instrumento, em papel, adotámos um modelo de consentimento informado e seguimos um protocolo garantindo o anonimato. Para efeitos de análise e tratamento estatístico de alguns dos dados recolhidos utilizou-se a versão 25 do software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) e recorreu-se a uma análise estatística descritiva (frequência e percentagem), de tendência central e dispersão (média; desvio padrão) e não paramétricas [Qui Quadrado (X^2)].

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos resultados que irão consagrar este estudo, fruto trabalho empírico foi efetuada a dois níveis: primeiro, e de forma mais simplificada sobre a construção do próprio questionário para posterior análise de algumas das respostas obtidas na aplicação do estudo piloto, a partir da descrição e análise dos dados abordados e que consolidarão a relevância do instrumento face à problemática estudada.

Para a elaboração inicial, consideraram-se os instrumentos realizados em outros estudos (Lutter et. al. 1990; Stunkard et. al., 1983; Anastácio & Carvalho, 2006; Anastácio, 2013; Marinho, 2014; Anastácio, 2016) e o documento foi apreciado por três peritos das áreas de educação e saúde.

Durante o preenchimento da primeira versão do questionário por adolescentes criaram-se oportunidades para os inquiridos proporem melhorias às várias perguntas. Salvo algumas questões de forma – ajustes de questões duplicadas e falhas de formatação, o instrumento mostrou ser ajustado pela linguagem utilizada, pela clareza e pela significância das questões efetuadas.

Analisando a parte I sobre as características pessoais, os parâmetros físicos, registamos nas nossas adolescentes um peso médio de $64.4 \text{ kg} \pm 16-49\text{kg}$, uma altura média de $1.59\text{cm} \pm 6.20 \text{ cm}$. Confrontando com a satisfação demonstrada por esses parâmetros, registamos na tabela 1 que há maior satisfação com a altura do que com o peso (altura ideal - 75.9% e peso ideal - 34.5%).

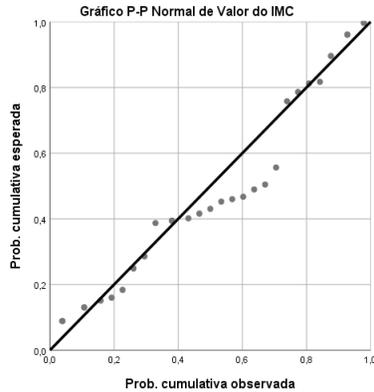
Tabela 1. Análise “Satisfação Peso e Altura” nos adolescentes do estudo

Satisfação com a Altura	Demasiado baixo/a		Altura ideal		Demasiado alto/a	
	%	n	%	n	%	n
	24.1	7	75.9	22	0	0
Satisfação com o Peso	Demasiado magro/a		Peso ideal		Demasiado gordo/a	
	%	n	%	n	%	n
	17.2	5	34.5	10	48.3	14

Estes dois parâmetros, possibilitaram-nos determinar o seu índice de massa corporal (IMC) que para os adolescentes desta amostra oscila entre o perfil de magreza e de obesidade, estando este pequeno grupo em sobrepeso ($\text{IMC} = 25.14 \pm 5.4$). A Direção Geral de Saúde (DGS) emanou uma circular para as consultas de vigilância de saúde materna, infantil e dos adolescentes (Circular n.º 5 de 21 de fevereiro de 2006) onde menciona que “Todas as oportunidades são boas para corrigir hábitos alimentares desequilibrados e promover a actividade física, combatendo o sedentarismo.” (p.2), optando por substituir as curvas da relação peso-estatura pelas curvas de índice de massa corporal (IMC), mais adequadas à correta monitorização do estado de nutrição de cada criança e adolescente. De facto, neste grupo de raparigas apenas 19 (65.5%) realizaram no seu percurso escolar pelo menos uma vivência desportiva paralela às suas atividades em Educação Física, sendo ainda um valor muito baixo já que em 17-24 anos de vida a maioria realizou essa prática num período inferior ou igual a 3 anos.

Da análise do teste de figuras, registamos que a maioria das adolescentes se identificaram com uma distribuição próxima do normal, que quando comparado a adesão do seu IMC com a aproximação à reta corresponderá a uma distribuição normal, pois determinámos que 55.2% apresentavam-se com peso normal e 41.3% em sobrepeso ou obesidade (Figura 1).

Figura 1. Adesão do IMC à reta de distribuição normal



Contudo, registamos que o desejo da grande maioria das nossas jovens (82.8%) é alterar o peso, sobretudo para a sua redução (Tabelas 1, 2).

Quando abordadas sobre a sua autoestima em geral, observamos que 11 das adolescentes da nossa amostra não responderam ou discordaram com a questão sobre a sua satisfação geral, correspondendo a 37.9% daquelas que pertencem ao grupo “em geral não estou satisfeito/a comigo” (GrInsats), ou seja, que poderão eventualmente ter uma autoestima mais baixa que os restantes 62.1% (18) que concordam que “em geral estou satisfeito/a comigo” (GrSats). Quando questionadas sobre eventuais motivos que levaram a alterações significativas de peso, foram apresentadas vários fatores ou ocorrências de vida, tais como: problemas de saúde (física e mental), questões emocionais fortes (desgostos), estudo/ trabalho intenso e, curiosamente a mudança de vida que comporta falta de exercício - saída da escolaridade que oferece prática física regular até ao ensino secundário, contrariamente à entrada para a universidade, onde escasseia mais o tempo livre.

**ESTUDO EXPLORATÓRIO DOS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES
- PENSANDO NO DIREITO AO “BEM-ESTAR”**

Tabela 2. Análise Descritiva e Comparativa, com teste de Qui-Quadrado, da “Satisfação com o Corpo e a Imagem Corporal” em Adolescente

	Não Gosto Nada e Desejaria ser Diferente; Não Gosto mas aceito		É me Indiferente		Estou Satisfeito; Considero-me Favorecida		Diferenças entre 2 Grupos: Satisfação Geral
	%	n	%	n	%	n	
Altura	20,7	6	27,8	8	48,3	14	ns
Peso	75,9	22	0,0	0	24,1	7	.013
Arquitetura do corpo	48,3	14	24,1	7	27,5	1	ns
Porte/ postura	34,5	10	31,0	9	34,5	10	ns
Forma da cabeça	6,9	2	31,0	9	62,0	18	-ns
Aparência da cara	17,2	5	13,8	4	69,0	20	.021
Testa	13,7	4	75,9	22	10,3	3	ns
Olhos	10,3	3	62,1	18	27,6	8	ns
Nariz	17,2	5	24,1	7	58,6	17	ns
Orelhas	31,0	9	51,7	15	17,2	5	ns
Boca/ dentes	20,6	6	17,2	5	62,0	18	ns
Queixo	17,2	5	13,8	4	68,9	20	ns
Pescoço	17,2	5	24,1	7	58,6	17	ns
Ombros	10,3	3	27,6	8	62,0	18	ns
Peito	41,4	12	13,8	4	44,8	13	.035
Braços	34,5	10	17,2	5	48,3	14	.009
Mãos	10,3	3	13,8	4	75,8	22	ns
Costas	24,7	7	27,6	8	48,2	14	.010
Cintura	37,9	11	17,2	5	44,8	13	.023
Barriga	62,0	18	20,7	6	17,2	5	ns
Ancas	35,4	10	24,1	7	41,3	12	ns
Coxas	44,8	13	6,9	2	48,2	14	.027
Joelhos	17,2	5	35,4	10	48,2	14	ns
Pernas	35,4	10	17,2	5	48,2	14	ns
Tornozelos	10,3	3	37,9	11	51,7	15	.030
Pés	20,7	6	35,4	10	44,8	13	ns

Da observação da tabela 2 podemos ver que existem diferenças para o nível de satisfação revelado pelas adolescentes para diferentes partes do corpo, nomeadamente para os itens: peso; aparência da cara; peito; braços; costas; cintura; coxas e tornozelos. O maior descontentamento é do grupo que em geral está mais “insatisfeito” (Gr Insat).

Curiosamente, o peso (75.9%) e a barriga (62.0%) são os aspetos mencionados como de maior insatisfação para estas jovens, embora seja para o perímetro abdominal (barriga) que a insatisfação

é mais generalizada. Se a consciencialização do corpo é essencial para a construção da imagem corporal e sofre mudanças com a maturidade e pelo contacto social, no delinear-se da sua história de vida, projetando-se na representação mental construída pelo próprio indivíduo, como referem vários autores (Cunha, 2004; Fonseca, 2008), então esta informação agora recolhida junto das jovens averiguadas reforça a noção de que elas são vítimas de sobrepeso e de falta de prática física. E como são todas raparigas tendem a ser mais realistas e a perceberem melhor as mudanças do seu corpo, podendo mesmo sofrer maiores repercussões ao nível da sua autoestima e prática física (Condessa, 2019).

Tabela 3. Análise Descritiva “Teste de Silhueta – IC” em Adolescentes

		Figura									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	NR
Perceção da Silhueta da	n	1	4	6	<u>7</u>	5	1	4	1	0	0
Imagem Corporal Atual	%	3.4	13.8	20.7	<u>24.1</u>	17.2	3.4	13.8	3.4	0	0
Perceção da Silhueta da	n	2	3	<u>16</u>	6	0	0	0	0	0	2
Imagem Corporal Desejada	%	6.9	10.3	<u>55.2</u>	20.7	0	0	0	0	0	6.9

Embora para a maioria do grupo a escolha da silhueta referente à “imagem corporal atual” recaia na escolha das figuras 3, 4 e 5 (62.6%) registamos um maior número de adolescentes (86.2%) desejando alterar essa tendência, conforme se pode ver na tabela 3 e a escolher na “imagem corporal desejada” uma silhueta menor do que a atual. Estes resultados corroboram os apresentados por Morais, Miranda & Priore (2018) que determinaram a existência de uma relação entre as medidas de avaliação da composição corporal e a insatisfação corporal.

Por fim, constatámos que em geral estas jovens sentem que a sua Imagem Corporal tem impacto em vários contextos da vida real, com maior tendência a beneficiar ou prejudicar as práticas físicas e artísticas (70%), a sua vida relacional (amorosa – 65% e com os pares – 60%) e o seu trabalho (60%), sendo estes os parâmetros em que uma perceção de boa aparência se relaciona com a sensação de que beneficiam. Duran & Agúndez (2013) nomeiam a pressão da família e dos amigos, ao lado de todos os outros fatores sociais e dos *mass* média, como pressões que conduzem a uma preocupação excessiva dos jovens com a sua imagem corporal.

CONCLUSÃO

Da análise destes primeiros dados podemos tirar algumas ilações:

O questionário testado, salvo algumas questões de formato, mostrou-se ajustado quanto à linguagem utilizada e à significância das questões efetuadas.

Este pequeno estudo exploratório mostrou ser ajustado ao propósito inicial e dele podemos salientar alguns resultados interessantes.

Quanto ao perfil de características físicas deparámo-nos com adolescentes que após um percurso regular de estudante ativo se apresentam em média em “sobrepeso”, tendo uma boa consciência disso e sentindo necessidade de “alterar” o seu perfil. Por isso, 37.9% mencionaram que “em geral não estou satisfeito/a comigo”, nem com diferentes aspetos e partes do seu corpo, nomeadamente: aparência da cara; peito; braços; costas; cintura; coxas e tornozelos.

O perímetro abdominal/barriga já é um problema mais vasto e global de toda a amostra. Em geral, as adolescentes consideram muito importante a Atividade Física para o seu Bem-Estar,

ESTUDO EXPLORATÓRIO DOS NÍVEIS DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES - PENSANDO NO DIREITO AO “BEM-ESTAR”

(93.1%), só algumas gostam de desporto e poucas o praticam, sendo que atualmente a sua adesão a este tipo de atividades é abaixo do desejável (baixa – 51.7%).

Há uma percepção de que a sua Imagem Corporal tem impacto, beneficia ou prejudica, sobretudo em práticas físicas e artísticas, na sua vida relacional (amorosa e com pares) e no trabalho.

As adolescentes querem mudar comportamentos para atingirem um melhor bem-estar mas as barreiras são ainda muitas, podendo enunciar-se o estilo de vida e as rotinas diárias que condiciona a alimentação, a prática física e até o ciclo de sono que também interfere na percepção e na forma do corpo. E se os comportamentos não melhorarem nesta fase tendem a manter-se na idade adulta prejudicando a saúde física e mental, pelo que julgamos poder ter aqui um papel fulcral na educação para a saúde, mesmo na parte final da adolescência, de modo a contribuir para jovens mais satisfeitos e ajustados aos seus corpos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amorim, R. (2007). *Percepção e Satisfação com a Imagem Corporal de Crianças e Adolescentes Obesos e com Excesso de Peso*. Monografia, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Anastácio, Z. (2016). Self-esteem, Assertiveness and Resilience in Adolescents Institutionalized. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. INFAD Revista de Psicología, Nº1-Vol.1, 2016. ISSN: 0214-9877, pp. 315-322
- Anastácio, Z. (2013). Saúde e Desenvolvimento Adolescente: Relação entre tomada de decisão, comportamento sexual, autoestima e imagem corporal. In P. Silva, S. Souza & I. Neto (Org.). *O Desenvolvimento Humano: perspectivas para o século XXI. Atividade Física e saúde, inclusão Social e Formação Profissional*, Vol. 2, 149-159. São Luís do Maranhão: EDUFMA.
- Anastácio, Z.C & Carvalho, G.S. (2006). Saúde na adolescência : satisfação com a imagem corporal e a auto-estima. In B.O. Pereira & G.S.Carvalho(Eds.) *Actividade física, saúde e lazer : a infância e estilos de vida saudáveis*”, p. 49-61. Lisboa: LIDEL - Edições Técnicas. ISBN 972-757-423-8.
- Casado, S. (2011). Excesso de peso e obesidade nas crianças em idade escolar: prevalência e fatores de risco. *Tese de Mestrado*, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Cole T, Bellizzi M, Flegal K e Dietz W. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide:International Survey BMJ; 320(6), p 1240-43.
- Condessa, I.C. & Anastácio, Z.C. (2016). Intervir através da educação física na coeducação realidade ou intenção? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. INFAD Revista de Psicología, 2 (1), pp. 89-98.
- Condessa, I.C. (2003). “A percepção dos alunos sobre o ambiente de aprendizagem nas aulas de Educação Física e Crenças sobre o comportamento disciplinar, In I.C.Condessa, I.E.Rego & S.N. Caldeira (Org.) “Crenças de Professores e Alunos. Um Estudo nas Escolas dos Açores”, pp:115-134. Ponta Delgada: DREFD-RAA e DCE_UAç. D.L. 204 791/ 03.
- Condessa, I.C. (2019). “Um estudo de interações de percepção e desempenho – imagem corporal, capacidade físicas e motoras – com um grupo de menin@s do 1º ciclo”. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Revista de Psicología, Nº1 - Monográfico 4, 2019. ISSN: 0214-9877. pp:167-176.
- Côrtes, M.G., Meireles, A.L., Friche, A.A.L. , Caiaffa, W.T. & Xavier, C.C. (2013). O uso de escalas de silhuetas na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão sistemática da literatura. *Caderno de Saúde Pública*, 29(3), pp: 427-444, mar, Rio de Janeiro.
- Cunha, M.J. (2004). *A Imagem Corporal*. Azeitão: Autonomia 27.
- Direção Geral de Saúde, circular n.º 5 de 21 de fevereiro de 2006.

- Direção-Geral da Saúde (2016). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Consultado em: : <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>, acessado a 20 de outubro de 2019.
- Durán, V.C. & Agúndez, A.M. (2013). Influencia de los factores que definen el modelo estético corporal en el bienestar de las mujeres jóvenes afectadas o no afectadas por anorexia y bulimia. *Saúde Soc. São Paulo*, v.22, n.2, p.468-484, 2013.
- Esteves, V. (2013). O esquema corporal e o desenvolvimento afetivo-sexual em adolescentes e adultos com Trissomia 21. *Dissertação de Mestrado*. Universidade de Lisboa, Portugal
- European Union Agency for Fundamental Rights Helping to make fundamental rights a reality for everyone in the European Union, consultado em: <https://fra.europa.eu/pt/charterpedia/article/24-direitos-das-criancas>, acessado em 13 de outubro de 2019.
- Fonseca, C.C. (2008). *Esquema Corporal, Imagem Corporal e Aspetos Motivacionais na Dança de Salão. Dissertação de Mestrado*, Universidade de São judas Tadeu, São Paulo.
- Forbes, G.; Jobe, R.; Richarson, R. (2016). Associations between having a boyfriend and the body satisfaction and self-esteem of college women: an extension of the Lin and Kulik hypothesis. *Journal of Social Psychology*, Philadelphia, v. 146, n. 3, p. 381-384, 2006.
- Gomes, P.B, Silva, P. & Queirós, P. (2000). *Equidade na Educação. Educação Física e Desporto na Escola*. Lisboa: Ed. Associação Portuguesa a Mulher e o Desporto.
- Kakeshita, I.S.(2004). Estudo das relações entre o Estado Nutricional, a Perceção da Imagem Corporal e o Comportamento Alimentar em adultos. *Dissertação de Mestrado*. Universidade de São Paulo, Brasil.
- Lutter, J. M., Jafee, L., Lee, V., Benyus, J., Jones, C, Johnson, V. N. & Zurek, L. (1990) The body wise woman - reliable information about physical activity and health. New York: Human Kinetics.
- Marinho, S. (2014). Conhecer para agir – concepções de professores e de alunos do ensino básico sobre sexualidade e educação sexual. Tese de doutoramento, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga.
- Marujo, H.A., Neto, L.M. & Perloiro, M.F. (1999). Educar para o Optimismo. Lisboa: Editorial Presença.
- Morais, Núbia de Souza de, Miranda, Valter Paulo Neves e Priore, Silvia Eloiza. (2018) Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2018, v. 23, n. 8 [Acedido 20 Outubro 2019], pp. 2693-2703. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.12472016>>. ISSN 1678-4561.
- Salgado, R.C. & Silva, K.R.P.S. (2018). Imagem Corporal em Adolescentes: Reflexões para a Educação Física Escolar. *C&D-Revista Eletrônica da FAINOR, Vitória da Conquista*, v.11, n.3, p.585-607, set./dez. 2018. Doi: 10.11602/1984-4271.2018.11.3.6.
- Simas, J.P.N., Macara, A. & Melo, S.I.L. (2014). Imagem corporal e sua relação com peso e índice de massa corporal em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20, 6, pp: 433-437.
- Stunkard AJ, Sorensen T, Schulsinger F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL,Matthysse SW. *The genetics of neurological and psychiatric disorders*, pp.115-20. New York: Raven Press;
- World Health Organization (2018). *Global Action Plano n Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. Genebra.

