

Artigo Original

Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência

Thiago Sousa Matias¹
Martina Kieling Sebold Barros Rolim²
Fernanda Leal Kretzer¹
Camilie Pacheco Schmoelz¹
Alexandro Andrade¹

¹Centro de Ciências da Saúde e Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis, SC, Brasil

² Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, Palhoça, SC, Brasil

Resumo: Este estudo teve como objetivo investigar a prática de atividade física associada a satisfação com o peso corporal na adolescência. A população deste estudo constitui-se de adolescentes de 13 a 19 anos, estudantes de um Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina - Brasil. A constituição da amostra obedeceu a participação voluntária de 316 adolescentes. Para a coleta de dados três questionários foram utilizados. Os dados foram tratados com estatística descritiva e inferencial. Os resultados evidenciam que as meninas são significativamente mais insatisfeitas com o corpo do que os meninos. Observa-se que a atividade física associa-se com a satisfação corporal, neste caso, os adolescentes ativos mostram-se mais satisfeitos. O contrário é verdadeiro e há uma tendência dos adolescentes sedentários estarem insatisfeitos com o corpo, principalmente as meninas. Conclui-se que a prática de atividade física na adolescência apresenta-se como um mediador importante na formação de conceitos positivos sobre o corpo.

Palavras-chave: Atividade Motora. Imagem Corporal. Adolescente.

Corporal satisfaction associated with physical activity practice during adolescence

Abstract: The aim of this study was to investigate physical activity practice associated with corporal satisfaction in adolescence. The population of this study was composed by adolescents of 13 to 19 years old, students of a Technological Education Federal Center in Santa Catarina – Brazil. The sample was 316 adolescents who volunteered for the research. Three questionnaires were used for the survey. The data was analyzed with descriptive and inferential statistic. The results showed that girls were significantly more dissatisfied with their body than boys. It was also observed that physical activity was associated with corporal satisfaction and adolescents that practiced physical activity showed more corporal satisfaction. The opposite is true and there was a tendency that sedentary adolescents were dissatisfied with their body, mostly girls. The study concluded that physical activity practice in adolescence is an important behavior to build a positive perception of the body.

Key Words: Motor Activity. Body Image. Adolescent.

Introdução

A prática de atividade física traz consigo inúmeros benefícios. Além da saúde e qualidade de vida ([CDC, 2006](#)) ela acarreta efeitos positivos para a saúde mental e emocional e auxilia na formação do auto-conceito em adolescentes ([STEIN et al., 2007](#)).

Lembra-se que problemas na formação de conceitos são bastante comuns nesta fase da vida. A adolescência é marcada por intensas transformações biológicas e psicossociais, as quais envolvem crescimento e desenvolvimento. É então comum neste período, o surgimento de estereótipos e padrões sociais na formação de conceitos de jovens ([HARE et al., 2008](#); [MATIAS et al., 2008](#)).

Desta forma e mais especificamente a insatisfação com o peso corporal é uma problemática constante nesta população. Um trabalho brasileiro mostrou que 82% dos jovens eram insatisfeitos com seu peso corporal ([PINHEIRO e GIUGLIANI, 2006](#)). Em outros estudos estes percentuais continuam altos e a insatisfação chega a 63,9% dos adolescentes ([TRICHES e GIUGLIANI, 2007](#)).

Entretanto a literatura tem apontado a forte influência dos hábitos saudáveis de vida, neste caso a prática de atividade física, na construção de conceitos positivos e formação da auto-imagem corporal dos adolescentes ([MORENO, CERVELLÓ e MORENO, 2008](#); [MATSUDO et al., 2002](#)). Um estudo atual mostrou que acréscimos no nível de atividade física estão relacionados à

melhora na percepção da imagem corporal de adolescentes (STEIN et al., 2007).

Lembra-se ainda que, apesar de ambos os sexos demonstrarem preocupação com os aspectos físicos, alguns estudos têm evidenciado diferenças na percepção corporal de meninos e meninas (HAGGER, BIDDLE e WANG, 2005; SEABRA et al., 2008; WEBBER et al., 2008; ATA, LUDDEN e LALLY, 2007). Estudos recentes mostram que o auto-conceito físico é influenciado tanto pelo gênero quanto pela prática de atividade física, neste caso as meninas são menos ativas e apresentam maior depreciação da imagem corporal (MORENO, CERVELLÓ e MORENO, 2008).

Sendo assim, e considerando a preocupação com a aceitação social, o fato de sentir-se mal com o corpo, pré-dispõe os adolescentes a problemas de comportamento (BOGT et al., 2006). Ressalta-se que a prática de atividade física pode auxiliar os adolescentes a desenvolverem atitudes positivas frente aos seus conceitos. Deste modo, o presente estudo teve como objetivo investigar a prática de atividade física associada a satisfação com o peso corporal na adolescência.

Método

Esta é uma pesquisa de campo de natureza descritiva, autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade do Estado de Santa Catarina (número de referência 018/06).

A população deste estudo constitui-se de adolescentes de 13 a 19 anos, estudantes do ensino médio de um Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina - Brasil. A constituição da amostra obedeceu a participação voluntária de 316 adolescentes. Foi solicitado que os alunos assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participação na pesquisa; aos menores de 18 anos, foi exigida também a assinatura dos pais.

Instrumentos

Para avaliação do *Nível Habitual de Atividade Física*, utilizou-se o *Questionário de Atividades Físicas Habituais – QAFH* (NAHAS, 2001) para adolescentes brasileiros. A pontuação obtida no questionário de atividades físicas habituais permite classificar os adolescentes em quatro grupos: de 0 a 5 pontos = inativo, de 6 a 11 pontos = moderadamente ativo, de 12 a 20 pontos = ativo e com 21 pontos ou mais = muito ativo. Para este estudo, a classificação foi feita nomeando os indivíduos que pontuaram entre 0 e 5 pontos como “sedentários” e acima de 12 pontos de “ativos” e excluindo da amostra os

adolescentes moderadamente ativos (6 a 11 pontos). Para esta variável 216 adolescentes permaneceram. O questionário contém questões divididas em dois blocos. As atividades ocupacionais diárias, que investiga como os adolescentes se deslocam para escola, por exemplo, e as atividades de lazer que trás temáticas como o esporte, exercícios físico regulares, entre outras.

Para auxiliar a classificação do nível de atividade física, foi utilizado o *Questionário de Estágios de Mudança de Comportamento para a Atividade Física – EMCAF*. Este questionário é referente à pretensão, execução e permanência na prática de atividades físicas regulares. Este instrumento foi validado para adolescentes por Cardinal, Engels e Zhu (1998) e apresenta uma questão fechada em que o sujeito deve assinalar apenas uma opção, que permita a sua classificação em um dos estágios propostos por Prochaska, Diclemente e Norcross (1992): *Pré-contemplação* - não existe a intenção de praticar um exercício físico; *Contemplação* – existe a intenção de praticar algum exercício físico, mas ainda não há a ação e pode permanecer um longo período de tempo neste estágio; *Preparação* - existe a intenção de praticar algum exercício físico e o indivíduo pretende começar a praticá-lo em um futuro próximo; *Ação* – a mudança de comportamento existe, mas o tempo de prática de exercícios físicos é inferior a seis meses; *Manutenção* – o comportamento foi adquirido e mantido, praticando exercícios físicos a mais de 6 meses. Os adolescentes que assinalaram os estágios de *pré-contemplação* e *contemplação* foram considerados sedentários neste estudo, os que assinalaram o estágio de *preparação* são os pouco ativos e os que assinalam os estágios de *ação* ou *manutenção* foram considerados ativos.

Os *Estágios de Mudança de Comportamento para a Atividade Física* considera que indivíduos em diferentes estágios apresentam diferentes atitudes, crenças e motivações em relação ao determinado comportamento. Este instrumento permitiu fazer uma comparação com as respostas do *Questionário de Atividades Físicas Habituais – QAFH* (NAHAS, 2001). Neste sentido, quando houve divergência nas respostas dos questionários (QAFH e ENCAF), foi feita uma recorrência ao banco de dados e os questionários foram analisados individualmente e qualitativamente, buscando evidências que justifiquem as respostas em questão.

Os dados referentes ao *Histórico de Atividade Física* e a *Satisfação com o Peso Corporal* foram retirados do *Questionário de auto-avaliação do*

estilo de vida e auto-eficácia (ROLIM, 2007) adaptado de Andrade (2001). Trata-se de um questionário misto, com questões abertas e fechadas. O *Histórico de Atividade Física* foi mensurado mediante uma questão tipo Likert em que os participantes indicavam a sua prática de atividade física no passado (não praticava, poucas vezes, às vezes, muitas vezes, freqüente/atleta). Os adolescentes que não praticavam, ou praticavam poucas vezes foram considerados sedentários, os que praticavam muitas vezes ou eram atletas são os ativos no passado e os que praticavam às vezes são os moderadamente ativos e foram excluídos da amostra. Para esta variável 217 adolescentes permaneceram.

A *Satisfação com o Peso Corporal* foi verificada com uma questão na qual o sujeito responde se está satisfeito, insatisfeito quer aumentar e insatisfeito quer diminuir o peso corporal. Esta questão foi utilizada como controle neste estudo, ou seja, os adolescentes foram divididos em duas categorias: satisfeitos e insatisfeitos com o peso corporal.

Em relação à coleta de dados com os alunos, esta foi realizada após a entrega e o recolhimento dos Termos de Consentimento Livre Esclarecido dos participantes da pesquisa (alunos e pais dos alunos menores de 18 anos). O esclarecimento quanto aos procedimentos de preenchimento do questionário foi realizado minutos antes da coleta, em horário letivo, na própria sala de aula, sempre na presença dos pesquisadores. Estes são da equipe de pesquisa do Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício - LAPE da Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC.

Os dados foram tabulados e após os procedimentos de categorização das variáveis, as informações foram registradas em um banco de dados para a efetivação das análises estatísticas, utilizando o software Statistical Package for the Social Science (SPSS) for Windows versão 16.0.

O tratamento dos dados foi concluído em duas etapas. Na primeira, foi realizada estatística descritiva, visando verificar as medidas de tendência central, freqüências e percentuais, bem como as medidas de variabilidade. Na segunda etapa, foi aplicada estatística inferencial. Para verificar a associação entre as variáveis categóricas do estudo foi utilizado o teste Qui-quadrado. Para o nível de significância estabeleceu-se α de 0,05.

Resultados

Caracterização

A média de idade dos adolescentes é de $16,1 \pm 1,1$ anos, sendo de $16,2 \pm 1,1$ anos para os meninos e $15,9 \pm 1,1$ anos para as meninas. A maioria da amostra (59,2%) é constituída de meninos.

Histórico e Nível de atividade física atual

Foi observado que, em relação ao histórico de atividade física, a maioria da amostra era ativa 64,5%. Quando controlados por gênero observa-se que os meninos (73,6%) eram significativamente mais ativos do que as meninas (51,1%) $p=0,001$.

Com relação ao nível de atividade física atualmente, de maneira geral, 58,8% são ativos. Entretanto ao separar os adolescentes por gênero nota-se que os meninos (68,2%) são significativamente mais ativos do que as meninas (44,0%) $p=0,000$, tabela 1.

Tabela 1. Histórico e nível atual de atividade física de meninos e meninas.

	Meninos		Meninas		Total	
<i>Histórico de Atividade Física</i>						
Ativo	n(95)	73,6%	n(45)	51,1%	n(140)	64,5%
Sedentário	n(34)	26,4%	n(43)	48,9%	n(77)	35,5%
Total	n(129)	100%	n(88)	100%	n(217)	100%
<i>Atividade Física Atual</i>						
Ativo	n(90)	68,2%	n(37)	44,0%	n(127)	58,8%
Sedentário	n(42)	31,8%	n(47)	56,0%	n(89)	41,2%
Total	n(132)	100%	n(84)	100%	n(216)	100%

Satisfação com o peso corporal e Histórico de atividade física

Ao analisar a satisfação com o peso corporal, em relação aos adolescentes incluídos na variável histórico de atividade física, nota-se que a maioria da amostra é insatisfeita (54,4%). No entanto a análise por gênero nos permite observar que as meninas são significativamente mais insatisfeitas do que os meninos, 75,0% e 40,3% respectivamente, $p=0,000$.

A análise dos dados mostra associação entre o histórico de atividade física e a satisfação com o peso corporal. Entre os sedentários 72,7% estão insatisfeitos com o peso corporal, nos adolescentes ativos esse número cai para menos da metade (44, 3%), $p=0,000$, tabela 2.

Quando separados por gênero a mesma associação permanece e acentua-se nas meninas. Mesmo não sendo significativo, estas meninas quando sedentárias, chegam a 83,7%

de insatisfação com o peso corporal, $p=0,065$. Por outro lado, observa-se no grupo das adolescentes satisfeitas que quase 70% delas são ativas fisicamente.

Nos meninos a insatisfação com peso corporal, independente do histórico de atividade física, é menor do que nas meninas. Entretanto,

nos meninos sedentários, quase dois terços deles (58,8%) estão insatisfeitos e nos ativos a insatisfação cai para apenas 33,7%, $p=0,010$. Semelhantemente às meninas, no grupo dos adolescentes satisfeitos 81,8% dos meninos são ativos.

Tabela 2. Satisfação com o peso corporal em função do histórico de atividade física.

	Ativo		Sedentário		Total	
<i>Peso Corporal (Geral)</i>						
Insatisfeito	n(62)	44,3%	n(56)	72,7%	n(118)	54,4%
Satisfeito	n(78)	55,7%	n(21)	27,3%	n(99)	45,6%
Total	n(140)	100%	n(77)	100%	n(217)	100%
<i>Peso Corporal (meninas)</i>						
Insatisfeito	n(30)	66,7%	n(36)	83,7%	n(66)	75,0%
Satisfeito	n(15)	33,3%	n(7)	16,3%	n(22)	25,0%
Total	n(45)	100%	n(43)	100%	n(88)	100%
<i>Peso Corporal (meninos)</i>						
Insatisfeito	n(32)	33,7%	n(20)	58,8%	n(52)	40,3%
Satisfeito	n(63)	66,3%	n(14)	41,2%	n(77)	59,7%
Total	n(95)	100%	n(34)	100%	n(129)	100%

Satisfação com o peso corporal e Nível atual de atividade física

Em relação aos adolescentes incluídos na variável nível atual de atividade física, 52,8% estão insatisfeitos com o peso corporal. A análise por gênero mostra que as meninas (78,6%) são significativamente mais insatisfeitas do que os meninos (36,4%), $p=0,000$.

Assim como no histórico, a atividade física atual associa-se com a satisfação com o peso corporal dos adolescentes. Os resultados mostram que 65,2% dos adolescentes sedentários são insatisfeitos com o corpo, nos ativos este valor se reduz em mais de 20 pontos

percentuais de forma que 44,1% estão insatisfeitos, $p=0,002$.

A análise por gênero evidencia as diferenças entre meninos e meninas. As adolescentes do sexo feminino, independente do nível atual de atividade física, estão extremamente preocupadas com o corpo, as sedentárias 83,0% e as ativas 73,0% de insatisfação. Os resultados dos meninos mostram-se melhores e mesmo entre os sedentários, apenas 45,2% deles encontram-se insatisfeitos com o corpo. Nos meninos ativos estes números são ainda melhores, 32,2%. Além disso, de todos os meninos no grupo dos satisfeitos 72,6% deles são ativos, tabela 3.

Tabela 3. Satisfação com o peso corporal em função do nível atual de atividade física.

	Ativo		Sedentário		Total	
<i>Peso Corpora (Geral)</i>						
Insatisfeito	n(58)	65,2%	n(56)	44,1%	n(114)	52,8%
Satisfeito	n(31)	34,8%	n(71)	55,9%	n(102)	47,2%
Total	n(89)	100%	n(127)	100%	n(216)	100%
<i>Peso Corporal (meninas)</i>						
Insatisfeito	n(39)	83,0%	n(27)	73,0%	n(66)	78,6%
Satisfeito	n(8)	17,0%	n(10)	27,0%	n(18)	21,4%
Total	n(47)	100%	n(37)	100%	n(84)	100%
<i>Peso Corporal (meninos)</i>						
Insatisfeito	n(19)	45,2%	n(29)	32,2%	n(48)	36,4%
Satisfeito	n(23)	54,8%	n(61)	67,8%	n(84)	63,6%
Total	n(42)	100%	n(90)	100%	n(132)	100%

Discussão dos Resultados

Nível de atividade física atual e Histórico de atividade física

Os resultados em relação à prática de atividade física atual neste estudo estão de acordo com outras pesquisas brasileiras, como

de [Matsudo et al. \(2002\)](#) que registraram 49,5% de sedentarismo em adolescentes; de [Oehlschlaeger et al. \(2004\)](#) com 39% e de [Souza e Duarte \(2005\)](#), 40,5%. Entretanto é importante lembrar a limitação na extrapolação dos resultados para o Brasil, ao passo que uma

revisão recente mostrou que o índice de adolescentes expostos a baixos níveis de atividade física pode variar de 39% a 93,5% ([TASSITANO et al., 2007](#)). Alguns estudos internacionais como o canadense de [Koezuka et al. \(2006\)](#), com 58,9% de sedentários e um americano ([CDC, 2006](#)) com 64,2% de sedentários, têm demonstrado níveis mais altos de inatividade física do que os apresentados neste estudo.

Algumas diferenças e semelhanças encontradas entre os estudos apresentados explicam-se mais pela dificuldade de padronização dos processos metodológicos do que pelas diferenças amostrais ou culturais. Segundo [Oehlschlaeger et al. \(2004\)](#), os instrumentos utilizados para mensurar o nível de atividade física na última década têm diferido em certos aspectos: alguns utilizaram métodos de medidas eletrônicos e mecânicos enquanto outros utilizaram questionários auto-aplicáveis, do tipo recordatórios, além das diferenças nos processos de amostragem. Sendo assim, alguns cuidados devem ser tomados na escolha do instrumento e, principalmente, ser prudente na comparação com estudos diferentes e métodos distintos ([RABACOW et al., 2006](#)).

Tanto em relação ao histórico quanto ao nível de atividade física atual, a maioria da amostra é considerada fisicamente ativa. No entanto, pode-se perceber que o número de adolescentes atualmente ativos é menor do que os ativos no passado. Esta diminuição pode ser explicada tanto pelas mudanças fisiológicas que ocorrem durante a adolescência quanto pelo aumento do número de atividades ocupacionais dos adolescentes.

Quanto às mudanças fisiológicas, [Huebner \(2000\)](#) diz que os adolescentes ficam mais desajeitados com seu corpo, momento em que os membros crescem desproporcionalmente, originando possíveis alterações psicológicas na relação com a percepção corporal e descoordenação motora. Os mesmos apresentam ainda, altos níveis de distorção e preocupação com o peso corporal, em virtude do rápido ganho de peso associado a puberdade.

[Rolim \(2007\)](#) observou uma tendência dos adolescentes mais velhos e de maior escolaridade apresentarem níveis inferiores de atividade física. Esta diminuição também pode estar relacionada ao aumento das ocupações e

às questões culturais e maturacionais referidas anteriormente. Além disso, a entrada no ensino superior ou no mercado de trabalho são períodos cruciais para a manutenção ou abandono da atividade física como parte do estilo de vida ([MATOS, CARVALHOSA e DINIZ, 2002](#)), havendo uma redução dos níveis de atividade física com o aumento da jornada de estudo e de obrigações acadêmicas ([GUEDES et al., 2006](#)).

A proporção do número de meninos ativos em relação às meninas, independente do instrumento utilizado, é um fenômeno comum encontrado na literatura ([LI et al., 2007](#); [GUEDES et al., 2006](#); [TELAMA, NUPPONEN e PIERÓN, 2005](#); [SOUZA e DUARTE, 2005](#); [REIS e PETROSKI, 2005](#); [MASCARENHAS, et al., 2005](#); [ALVES et al., 2005](#); [OEHLSCHLAEGER et al., 2004](#); [DEBOURDEAUDHUIJ et al., 2004](#); [PIRES et al., 2003](#); [MATSUDO et al., 2002](#); [GOMES, SIQUEIRA e SICHIERI, 2001](#)) e assim parece que o sexo masculino é muito influente para um maior nível de atividade física.

Esse fenômeno é justificado pelas diferenças no âmbito sócio-cultural e comportamental dos adolescentes. [Conti et al. \(2005\)](#) afirmam, por exemplo, que desde a infância os meninos são estimulados às práticas esportivas e às atividades físicas como subir em árvores, andar de bicicleta, e, principalmente “jogar bola”, enquanto as meninas são mais encorajadas ao desenvolvimento de atividades sedentárias, geralmente individuais com enfoque no caráter estético. Existem ainda estudos referentes à busca da identidade sexual ([SEABRA et al., 2008](#)), à percepção de baixa auto-eficácia para a prática esportiva ([BANDURA, 2001](#)) ao desconforto provocado por dores e sudoreses e à aversão a competições ([GRIESER et al., 2006](#)) como alguns empecilhos.

Satisfação com o peso corporal e Prática de atividade física

A proporção de adolescentes que apresentam insatisfação com o peso corporal neste estudo é preocupante, principalmente nos indivíduos do sexo feminino. Estudos atuais têm demonstrado que nessa fase da vida a insatisfação corporal é uma problemática constante ([TRICHES e GIUGLIANI, 2007](#); [HAUSENBLAS e FALLON, 2006](#)). [Hausenblas e Fallon \(2006\)](#) salientam que a maioria dos adolescentes quer aumentar ou diminuir o peso corporal, podendo chegar à obsessão e desenvolver problemas como os

distúrbios alimentares, bulimia e anorexia nervosa ou obesidade e depressão.

Os níveis de insatisfação com a imagem corporal divergem entre os estudos. Assim como em nosso estudo, valores elevados de insatisfação são documentados na literatura, como [Penhollow et al. \(2009\)](#) e [Graup et al. \(2008\)](#) que chegou a obter 67% de insatisfação. Em outros países, como a Espanha, adolescentes do sexo feminino apresentaram 22,1% de insatisfação com a imagem corporal ([FERRANDO et al., 2002](#)). Apesar das divergências, estes valores são preocupantes e podem indicar aspectos comportamentais não saudáveis na adolescência. Estes comportamentos são, em muitos casos, os precursores de síndromes psiquiátricas caracterizadas por sintomas emocionais, motivacionais e físicos com grande repercussão na vida dos adolescentes ([HAUSENBLAS e FALLON, 2006](#)). Entre elas, citam-se os transtornos de humor, estresse e a depressão.

[Bandura \(2001\)](#) explica que o comportamento, principalmente de jovens, é influenciado pelos fatores intrapessoais ou auto-conceitos, pelos aspectos sociais e pelo meio ambiente. O olhar do adolescente sobre si diz muito sobre seu comportamento, da mesma maneira como ele responde aos estímulos da sociedade. Desta forma, o sentimento de baixo auto-conceito diante das situações adversas da vida deve ser tratado com atenção para que não sejam formados conceitos irreais, principalmente na imagem corporal. Estes conceitos podem prejudicar o bem-estar e a manutenção de uma vida saudável na fase adulta ([SAUR, 2008](#)).

Os nossos resultados ainda evidenciam que as meninas, quando comparadas aos meninos, são mais insatisfeitas. [Loland \(2000\)](#) diz que o sexo masculino é mais satisfeito com o corpo do que o feminino, independente da faixa etária. Ao analisar a percepção corporal relacionada ao peso corporal real de adolescentes, [Mikkila et al. \(2003\)](#) encontrou índices preocupantes de insatisfação, onde mais da metade das meninas com baixo-peso se consideraram obesas ou extremamente obesas.

Fatores sociais, influências socioculturais, pressões da mídia e a busca incessante por um padrão de corpo ideal associado às realizações e felicidade estão entre as causas das alterações de percepção da imagem corporal, gerando insatisfação em especial para indivíduos do sexo feminino ([CONTI et al., 2005](#)).

Alguns estudos têm demonstrado que a prática de atividade física auxilia no

desenvolvimento de conceitos positivos acerca do corpo na adolescência ([STEIN et al., 2007](#); [MORENO, CERVELLÓ E MORENO, 2008](#)). Assim como nos resultados encontrados no presente estudo, [Faria \(2005\)](#) mostrou que adolescentes que praticavam atividade física percebiam-se mais satisfeitos com a imagem corporal.

Esta relação, entre prática de atividade física e satisfação com o peso corporal, tem sido relatada na literatura de forma positiva ([MORENO, CERVELLÓ E MORENO, 2008](#); [STEIN et al., 2007](#); [FARIA, 2005](#) e [TAMAYO et al., 2001](#)) deste modo, a atividade física na adolescência é importante tanto pelos benefícios fisiológicos ligados ao desenvolvimento motor do indivíduo, quanto pelos psicossociais, levando a uma melhor percepção corporal.

Ao analisar os efeitos da prática de atividade física sobre a formação do auto-conceito em escolares, [Moreno, Cevelló e Moreno \(2008\)](#) encontraram alta correlação positiva entre competência percebida e condição física, entre força e auto-estima, assim como entre imagem corporal e condição física.

Um estudo recente de meta-análise relacionando a imagem corporal com a prática de atividade física, encontrou como principais resultados que os praticantes de atividade física apresentam uma imagem corporal mais positiva do que os sedentários e que os estudos de intervenção que têm aplicado programas de atividade físico-esportivas têm conseguido modificar positivamente a imagem corporal dos grupos experimentais frente aos grupos controle ([HAUSENBLAS e FALLON, 2006](#)).

Isso pode ser explicado pelos benefícios que a prática de atividade física traz sobre a saúde psicológica do indivíduo ([MIRANDA e GODELI, 2003](#); [STEIN et al., 2007](#); [MORENO, CERVELLÓ E MORENO, 2008](#)). O que tem sido observado é que a atividade física pode proporcionar benefícios para a saúde psicológica dos indivíduos praticantes, principalmente associados às categorias da auto-estima e bem-estar mental ([MATIAS, 2007](#)).

O fato de praticar uma atividade física com regularidade, além dos resultados objetivos sobre o funcionamento e a estética do corpo, pode provocar na pessoa o sentimento, ou a impressão, de que as exigências normativas da cultura tenham sido, ou estão sendo, atingidas. Desta forma, além dos benefícios estritamente corporais, a atividade física provoca uma percepção do corpo mais positiva do ponto de vista estético e da saúde ([TAMAYO et al., 2001](#)).

Considerações Finais

A adolescência mostra-se um período em que as conceituações estéticas sobre o corpo são exageradas e deturpadas, ou seja, há nesta fase da vida um estado de insatisfação com o corpo constante, sobretudo nas meninas. Face isso, a prática de atividade física na adolescência apresenta-se como um mediador importante na formação de conceitos positivos sobre o corpo.

Este estudo confirma a idéia dos benefícios que a prática de atividade física traz sobre a saúde psicológica do adolescente, principalmente associados às categorias de auto-estima e bem-estar psicológico. Sugerem-se aos profissionais da saúde uma atenção especial as meninas. Há que se refletir o caráter da magnitude das diferenças encontradas neste estudo, tanto em relação à prática de atividade física quanto à satisfação corporal. Deste modo, mais do que reforçar um paradigma entre sexo, este estudo questiona até que ponto as condições sócio-ambientais são as mesmas para meninos e meninas.

Para futuras pesquisas sugere-se o aprofundamento teórico numa direção social, buscando entender quais os aspectos sociais que influenciam a percepção da imagem corporal. Considera-se importante ainda, investigar como a pressão da mídia, na idealização de um padrão de corpo ideal associado às realizações e felicidade, está associada à percepção da imagem corporal.

Referências

[ALVES, J. G. B.](#); [MONTENEGRO, F. M. U.](#); [OLIVEIRA, F. A.](#); [ALVES, R. V.](#) Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na idade adulta. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 11, n. 5, p. 291-294, 2005.

[ANDRADE, A.](#) **Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito na relação “atividade física e saúde”**. 2001. 397p. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

[ATA, R. N.](#); [LLUDDEN, A. B.](#); [LALLY, M. M.](#) The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and body image During Adolescence. **Journal of Youth Adolescence**. v. 36, p. 1024–1037, 2007.

[BANDURA, A.](#) Social cognitive theory: an agentic perspective. **Annual Review of Psychology**. v. 52, p. 1-26, 2001.

[BOGT, T. F. M.](#); [DORSSELAER, S. A. F. M.](#); [MONSHOUWER, K.](#); [VERDURMEN, J. E. E.](#); [ENGELS, R. C. M. E.](#); [VOLLEBERGH, W. A. M.](#) Body mass index and body weight perception as risk factors for internalizing and externalizing problem behavior among adolescents. **Journal of Adolescent Health**. v. 39, n. 1, p. 27 – 34, 2006.

[CARDINAL, B. J.](#); [ENGELS, H. J.](#); [ZHU, W. M.](#) Application of the transtheoretical model of behaviors change to preadolescents physical activity and exercise behavior. **Pediatric Exercise Science**. v.10, n. 1, p. 69-80, 1998.

[CENTER OF DISEASE CONTROL AND PREVENTION \(CDC\)](#). **Physical activity and health: a report of the surgeon general**. U.S. Department of Health and Human Services, Atlanta, 2006.

[CONTI, M. A.](#); [FRUTUOSO, M. F. P.](#); [GAMBARDELLA, A. M. D.](#) Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**. v. 18, n. 4, p. 491-497, jul./ago. 2005.

[DE BOURDEAUDHUIJ, I.](#); [PHILIPPAERTS, R.](#); [CROMBEZ, G.](#); [MATTON, L.](#); [WIJNDAELE, K.](#); [BALDUCK, A.](#); [OHAN, L.](#) Stages of change for physical activity in community sample of adolescents. **Health Education Research**. v. 20, n. 3, p. 357-366, 2004.

[FARIA, L.](#) Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. **Análise Psicológica**. v. 4, n. 23, p. 361-371, 2005.

[FERRANDO, D. B.](#); [BLANCO, M. G.](#); [MASÓ, J. P.](#); [GURNÉS, C. S.](#); [AVELLÍ, M. F.](#) Eating attitudes and body satisfactions in adolescents: a prevalence study. **Actas Española de Psiquiatria**. v. 30, p. 207-12, 2002.

[GOMES, V. B.](#); [SIQUEIA, K. S.](#); [SICHIERI, R.](#) Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro. v. 17, n. 4, jul./ago. 2001.

[GRAUP, S.](#); [PEREIRA, E. F.](#); [LOPES, A. das.](#); [ARAÚJO V. C. de.](#); [LEGNANI, R. F. S.](#); [BORGATTO, A. F.](#) Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 22, n. 2, p. 129-138, 2008.

[GRIESER, M.](#); [VU, M. B.](#); [BEDIMO-RUNG, A. L.](#); [NEUMARK-SZTAINER, D.](#); [MOODY, J.](#); [YOUNG, D. R.](#); [MOE, S. G.](#) Physical activity attitudes, preferences, and practices in african american, hispanic, and caucasian girls. **Health Education and Behavior**. v. 33, n. 1, p. 40-51, 2006.

[GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A. dos.; LOPES, C. C.](#) Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 8, n. 4, p.5-15, 2006.

[HAGGER, M. S.; BIDDLE, S. J. H.; WANG, C. K. J.](#) Physical self-concept in adolescence: generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. **Educational and Psychological Measurement**. v. 65, n. 2, p. 297-322, 2005.

[HARE, T. A.; TOTTENHAM, N.; GALVAN, A.; VOSS, H. U.; GLOVER, G. H.; CASEY, B. J.](#) Biological substrates of emotional reactivity and regulation in adolescence during an emotional go-nogo task. **Biological Psychiatry**. v. 63, n. 10, p. 927-934, 2008.

[HAUSENBLAS, H. A.; FALLON, E. A.](#) Exercise and body image: A meta-analysis. **Psychology and Health**. v. 21, n. 1, p.33-47, fev. 2006.

[HUEBNER, A.](#) **Adolescent growth and development**. Virginia Cooperative Extension, 2000. Disponível em: <www.mcewens.net/adolescent_growth.htm> Acesso em: 30 mar. 2009.

[KOEZUKA, N.; KOO, M.; ALLISON, K.; ADLAF, E.; DWYER, G.; GOODMAN, J.](#) The Relationship between Sedentary Activities and Physical Inactivity among Adolescents: Results from the Canadian Community Health Survey. **Journal of Adolescent Health**. v. 39, n. 4, p. 515-522, 2006.

[LI, M.; DIBLEY, M. J.; SIBBRITT, D. W.; ZHOU, X.; YAN, H.](#) Physical Activity and Sedentary Behavior in Adolescents in Xi'an City, China. **Journal of Adolescent Health**, v. 41, p. 99-101, 2007.

[LOLAND, N. W.](#) The aging body: Attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. **Journal of Aging and Physical Activity**. v. 8, p. 197-213, 2000.

[MASCARENHAS, L. P. G.; SALGUEIROSA, F. de M.; NUNES, G. F.; MARTINS, P. A.; STABELINI NETO, A.; CAMPOS, W de.](#) Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 4, jul./ago. 2005.

[MATIAS, T. S.](#) **Estilo de vida, nível habitual de atividade física e percepção de auto-eficácia de adolescentes**. 2007. 15p. Artigo de Conclusão de Curso (Graduação em Educação

Física) - Centro de Ciências da Saúde e Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

[MATIAS, T. S.; ROLIM, M. K. S. B.; KRETZER, F. L.; ANDRADE, A.](#) **Histórico de atividade física e a satisfação com o peso corporal de adolescentes**. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE ESPORTES, 7, 2008, Florianópolis. Esporte, atividade física e meio ambiente: Anais do Congresso. p. 40, 2008.

[MATOS, M. G.; CARVALHOSA, S. F.; DINIZ, J. A.](#) Factores associados à prática da atividade física nos adolescentes portugueses. **Análise Psicológica**. v. 20, n.1, p. 57-66, 2002.

[MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; ANDRADE, T. A. D.; OLIVEIRA, E. A. L.; BRAGGION, G.](#) Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 10, n. 4, p. 41-50, out. 2002.

[MIKKILÄ, V.; LAHTI-KOSKI, M.; PIETINEN, P.; VIRTANEN, S. M.; RIMPELA, M.](#) Associates of obesity and weigh dissatisfaction among finnish adolescents. **Public Health Nutrition**. p.49-56, nov. 2003.

[MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S.](#) Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 11, n. 4, p. 87, 2003.

[MORENO, J. A.; CERVELLÓ, E.; MORENO, R.](#) Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. **International Journal of Clinical and Health Psychology**. v. 8, n.1, p. 171-183, 2008.

[NAHAS, M. V.](#) **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

[OEHLSCHLAEGER, M. H. K.; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B.; GELATTI, C.; SAN'TANA, P.](#) Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**. v. 38, n. 2, p. 175-163, abr. 2004.

[PENHOLLOW, T. M.; GRAVES, B. S.; YOUNG, M. E.; JACKSON, M.](#) Predictors of physical activity and life satisfaction among college students. **AAHPERD National Convention and Exposition**. Tampa, 2009. Disponível em:<http://aahperd.confex.com/aahperd/2009/preliminaryprogram/abstract_12640.ht>. Acesso em: 15 mai. 2009.

[PINHEIRO, A. P.](#); [GIUGLIANI, E. R. J.](#) Body dissatisfaction in Brazilian schoolchildren: prevalence and associated factors. **Revista de Saúde Pública**. v. 40, n. 3, p. 489-96, 2006.

[PIRES, E. A. G.](#); [DUARTE, M. F. S.](#); [PIRES, M. C.](#); [SOUZA, G. S.](#) Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília. v. 12, n. 1, p. 51-56, jul./mar. 2003.

[PROCHASKA, J. O.](#); [DICLEMENTE, C. C.](#); [NORCROSS, J. C.](#) In search of how people change: applications to addictive behaviors. **American Psychologist**. v. 47, n. 9, p. 1102-1113, 1992.

[RABACOW, F. M.](#); [GOMES, M. A.](#); [MARQUES, P.](#); [BENEDETTI, T. R. B.](#) Questionários de medidas de atividade física em idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 8, n. 4, p. 99-106, 2006.

[REIS, R. S.](#); [PETROSKI, E. L.](#) Application of the social cognitive theoru to predict stages of change in exercise for Brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 2, n. 7, p. 62-68, 2005.

[ROLIM, M. K. S. B.](#) **Auto-eficácia, estilo de vida e desempenho cognitivo de adolescentes ativos e sedentários**. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Departamento de Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

[SAUR, A.M.](#); [PASIAN, S.R.](#) Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. **Avaliação Psicológica**, v. 7, n. 2, 2008.

[SEABRA, A. F. T. E.](#); [MAIA, J. A. R. R.](#); [MENDONCA, D. M.](#); [THOMIS, M.](#); [CASPERSEN, C. J.](#); [FULTON, J. E.](#) Age and sex differences in physical activity of portuguese adolescents. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. v. 40, n. 1, p. 65-70, 2008.

[SOUZA, G. S.](#); [DUARTE, M. F. S.](#) Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 2, mar/abr. 2005.

[STEIN, C. L.](#); [FISHER, S.](#); [BERKEY, C.](#); [COLDITZ, G.](#) Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception? **Journal of Adolescent Health**. v. 40, p. 1-462, 2007.

[TAMAYO, A.](#); [CAMPOS, A. P. M. de.](#); [MATOS, D. R.](#); [MENDES, G. R.](#); [SANTOS, J. B. dos.](#); [CARVALHO, N. T.](#) de. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**. v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001.

[TASSITANO, R. M.](#); [BEZERRA, J.](#); [TENÓRIO, M. C. M.](#); [COLARES, V.](#); [BARROS, M. V. G de B.](#); [HALLA, P. C.](#) Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

[TELAMA, R.](#); [NUPPONEN, H.](#); [PIÉRON, M.](#) Physical activity among young people in the context of lifestyle. **European Physical Education Review**. v. 11, n. 2, p.115–137, 2005.

[TRICHES, R. M.](#); [GIUGLIANI, E. R. J.](#) Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. **Revista de Nutrição**. v. 20, n. 2, p. 119- 128, 2007.

[WEBBER, L. S.](#); [CATELLIER, D. J.](#); [LYTLE, L. A.](#); [MURRAY, D. M.](#); [PRATT, C. A.](#); [YOUNG, D. R.](#); [ELDER, J. P.](#); [LOHMAN, T. G.](#); [STEVENS, J.](#); [JOBÉ, J. B.](#); [PATE, R. R.](#) Promoting physical activity in middle school girls: trial of activity for adolescent girls. **American Journal of Preventive Medicine**. v. 34, n. 3, p. 173-184, 2008.

Endereço:

Thiago Sousa Matias
Rua Pascoal Simone, 358 – Coqueiros
Florianópolis SC Brasil
88080-350
Telefone: (48) 3321-8600 ou 3321+Ramal(8652)
Fax: (48) 3321-8607
e-mail: thiagosousamatias@gmail.com

Recebido em: 14 de agosto de 2009.

Aceito em: 25 de fevereiro de 2010.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](#)