

A satisfação com a imagem corporal e expressão de auto estima em jovens adolescentes dos 14 aos 17 anos

Claudia Carvalho e Délio Carquejo

Vivemos numa sociedade, em que diariamente somos bombardeados por modelos corporais utopicamente alcançáveis e que de uma ou de outra forma afectam a nossa forma de pensar e até a nossa personalidade, levando-nos cada vez mais ao desejo de um corpo socialmente aceite.

Os elementos estéticos padronizados, utilizados quer como meio de comunicação quer como factor socialmente integrante, influenciam de uma ou de outra forma o nível de concepção corporal de cada indivíduo.

Se já na fase adulta, em que o estado de maturação permite uma percepção, compreensão e interpretação dos factores que acompanham o desenvolvimento e transformações do corpo, estas imposições interferem com a imagem corporal que cada um tem de si mesmo, na fase da adolescência, esta influência deverá tornar-se mais marcante. O “novo corpo” nem sempre é bem-vindo e amiúde é recebido como uma surpresa estranha, que dificulta movimentos, traz odores desagradáveis e, entre muitas outras coisas, pesa.

Com este estudo, pretende-se pesquisar o grau de satisfação com a imagem corporal em adolescentes, dos 14 aos 17 anos, quer praticantes de actividade desportiva regular, quer em jovens que praticam actividade desportiva apenas dentro da carga horária escolar, considerados no estudo como não praticantes.

É, sem dúvida, objectivo deste estudo obter uma resposta válida acerca de um tema de assaz importância e actualidade, tal como o são quaisquer outros assuntos que respeitem à puberdade e adolescência e que nos permitam obter informação desta etapa da vida.

Problemática

Será que os indivíduos, pertencentes a uma faixa etária dos 14 aos 17 anos que praticam exercício físico, têm uma melhor satisfação com a imagem corporal e a expressão da auto estima do que os indivíduos que não praticam numa amostra composta por ambos os sexos?

Conceitos

Ao nível dos conceitos, optamos por clarificar três dos que nos parecem ser a chave deste estudo, assim, clarificaremos a imagem corporal, a auto estima e a adolescência.

Relativamente ao conceito de imagem corporal, há uma grande variabilidade na definição do termo, o qual tem sido referido, como “imagem do corpo”, “esquema corporal”, “esquema postural”, “imagem de si”, “imagem do eu corporal” Mendes e Fonseca, (1982). Um dos primeiros investigadores a sugerir uma definição de imagem corporal foi Schilder em 1985. Segundo o autor, a imagem corporal é “...a imagem do nosso próprio corpo, que nós formamos no nosso espírito.” Esta imagem é influenciada pela experiência anterior e pelas várias experiências sensoriais.

Ao nível da auto estima, Coopersmith (1967) definiu-a como “juízo pessoal de merecimento que se expressa por atitudes que o indivíduo mantém consigo mesmo.”

Por último a adolescência é definida pela OMS, como “... a etapa da vida que se prolonga desde que começa a maturidade sexual até que o indivíduo alcança a condição social de adulto e independente”.

Descrição do estudo

- Os indivíduos que compõem a amostra foram seleccionados na Escola EB 2,3 Augusto Moreno na cidade de Bragança e nos Clubes de Atletismo, Futebol e Basquetebol, na mesma cidade.
- A satisfação com a imagem corporal foi avaliada através do “Body Image Satisfaction Questionnaire” (BIS) de LUTTER ET AL (1986).
- Para avaliar a auto estima, utilizou-se a Self – Esteem Scale (RSE) de ROSENBERG (1965), citado em ABRANTES (1998).

Objectivos de estudo

- Descrever a associação do sexo com a imagem corporal e a auto estima;
- Descrever a associação da idade com a satisfação da imagem corporal e auto estima;
- Descrever a associação da prática de actividade física com a satisfação da imagem corporal e auto estima;
- Descrever a relação entre a imagem corporal e a auto estima.

População em estudo

A amostra é constituída por 50 indivíduos, destes, 25 praticam actividade desportiva regularmente e os restantes 25 têm apenas como prática desportiva a disciplina de Educação Física, inserida na carga horária escolar, considerados como não praticantes, por terem apenas como prática desportiva dois módulos semanais de aulas teórico práticas.

Procedimento estatístico

Os dados obtidos foram tratados pela ordem das perguntas no SPSS 10.0 for Windows e Infostat 1,0[1].

Os procedimentos estatísticos utilizados foram a média, o desvio padrão, a distribuição de frequências, teste de correlação de Pearson e teste de T-Student.

[1] Statistical Package for the Social Sciences

Estudo das Hipóteses

Hipótese Central

- Os indivíduos de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, praticantes de actividades desportivas regulares, têm um nível superior de satisfação com imagem corporal e um grau de auto estima mais elevado do que os indivíduos não praticantes.

Hipóteses Secundárias

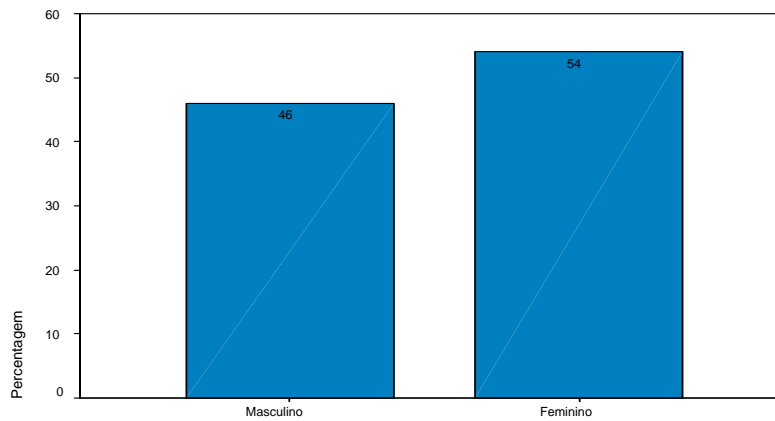
Os indivíduos do sexo masculino apresentam níveis de satisfação com a imagem corporal e expressão de auto estima mais elevados do que os indivíduos do sexo feminino, tanto no grupo de praticantes de actividades desportivas como no grupo de não praticantes.

Nos quatro grupos de idades a satisfação com a imagem corporal e expressão de auto estima é semelhante em termos proporcionais

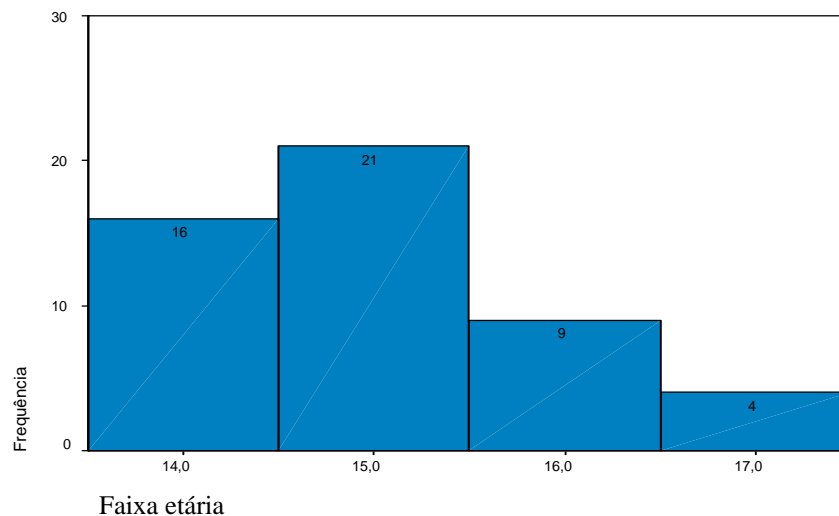
Os índices de satisfação com a imagem corporal estão directamente relacionados com a expressão da auto estima, ou seja, quanto maior é a primeira, maior é a segunda e vice-versa.

Apuramento dos dados

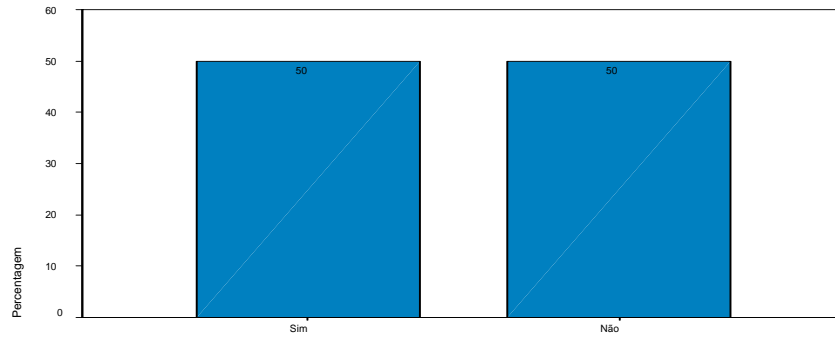
Distribuição da amostra em função do sexo



Distribuição da Amostra em Função da Idade

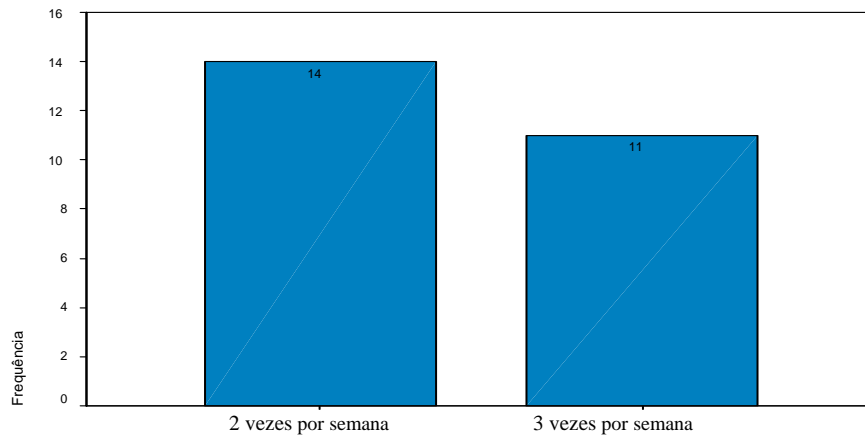


Distribuição da Amostra em Função da Prática de Actividades Físicas



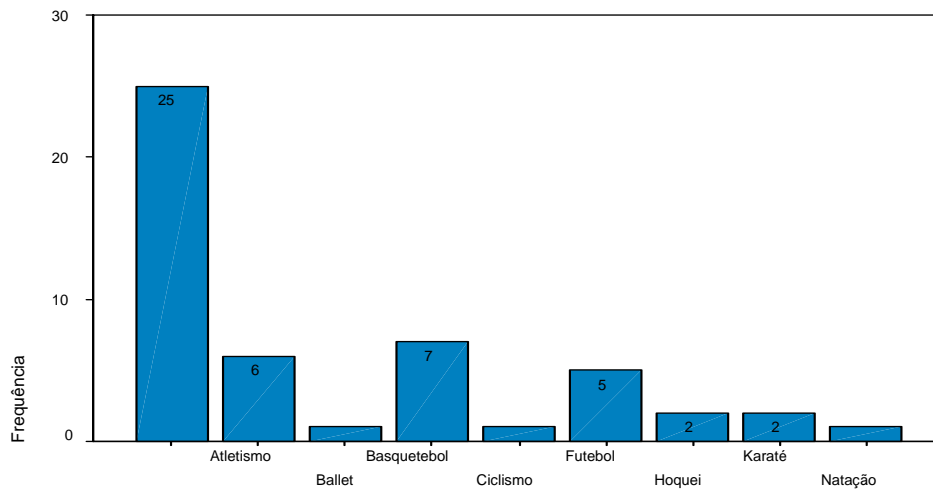
Prática actividade física

Distribuição da Amostra em Função do Tempo Semanal dedicado à Prática Desportiva.



Tempo Semanal

Distribuição da amostra em função das modalidades desportivas praticadas



Modalidade

Distribuição da amostra em função dos motivos que condicionam a prática desportiva.

- 1- mais importante
 5- menos importante

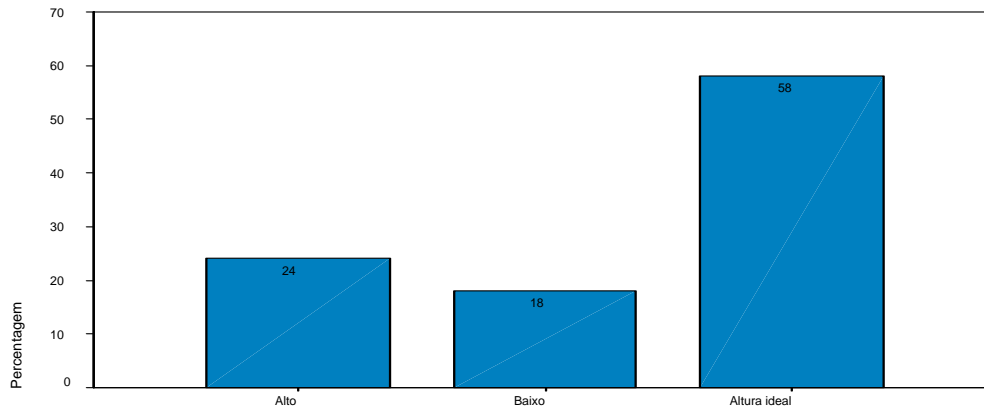
	1	2	3	4	5
a). para perder peso	8%	4%	4%	16%	68%
b). iniciativa própria	48%	8%	32%	4%	8%
c) influencia dos pais ou amigos	12%	12%	20%	40%	16%
d) prazer	20%	48%	24%	4%	4%
e) convívio com outros jovens	12%	28%	20%	36%	4%

Distribuição da amostra em função da satisfação com as diversas partes do corpo

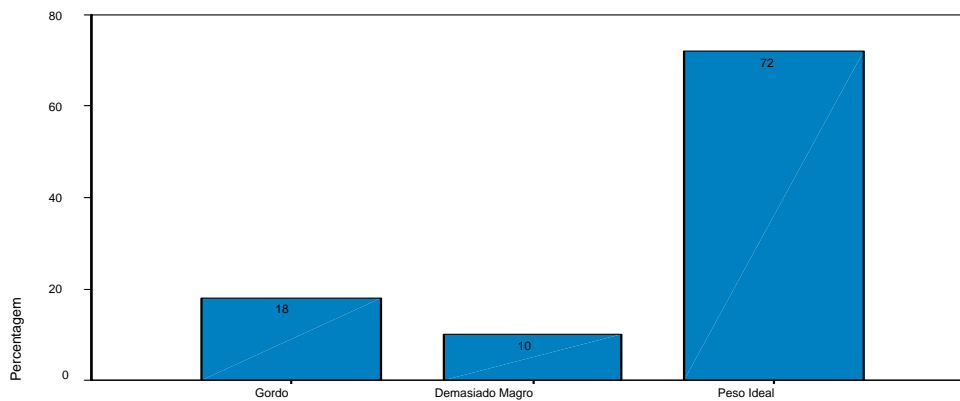
- 1- muito satisfeito
 2- satisfeito
 3- nem insatisfeito, nem satisfeito
 4- insatisfeito
 5- muito insatisfeito

		1	2	3	4	5
1	Cabelo	38%	34%	20%	6%	2%
2	Dentes	16%	48%	24%	8%	4%
3	Olhos	36%	44%	14%	6%	0%
4	Orelhas	32%	38%	26%	2%	2%
5	Nariz	32%	26%	22%	14%	6%
6	Pele	36%	36%	20%	4%	4%
7	Aspecto geral da face/rosto	24%	28%	34%	12%	2%
8	Braços	24%	44%	24%	6%	2%
9	Peitorais/Seios	32%	34%	20%	10%	4%
10	Ombros	24%	34%	28%	8%	6%
11	Barriga	18%	34%	30%	14%	4%
12	Ancas	12%	40%	24%	14%	10%
13	Cintura	20%	34%	28%	14%	4%
14	Nádegas	18%	32%	26%	16%	8%
15	Coxas	18%	38%	26%	12%	6%
16	Pernas	28%	38%	16%	16%	2%
17	Forma do corpo	26%	40%	24%	4%	6%
18	Atitude/ Porte	20%	40%	28%	6%	6%
19	Peso	30%	22%	34%	12%	2%
20	Altura	26%	30%	28%	14%	2%
21	Condição física	26%	34%	26%	12%	2%
22	Energia	26%	46%	16%	10%	2%
23	Em geral qual é o grau de satisfação com a tua aparência?	14%	58%	20%	6%	2%

Distribuição da Amostra em Função da Percepção da Altura



Distribuição da Amostra em Função da Percepção do Peso

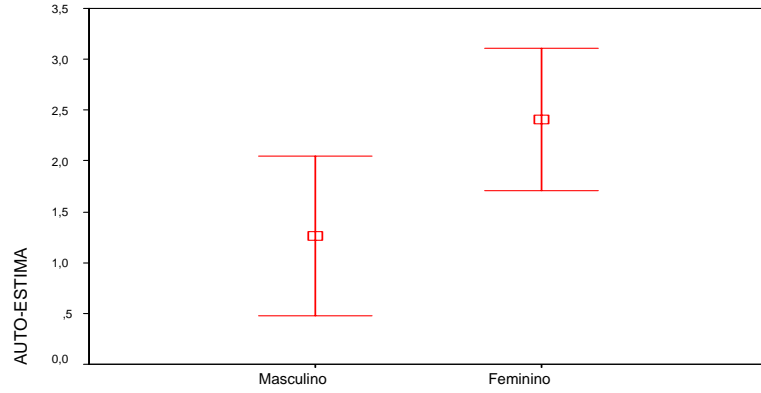


Distribuição da Amostra em Função da Expressão da Auto estima

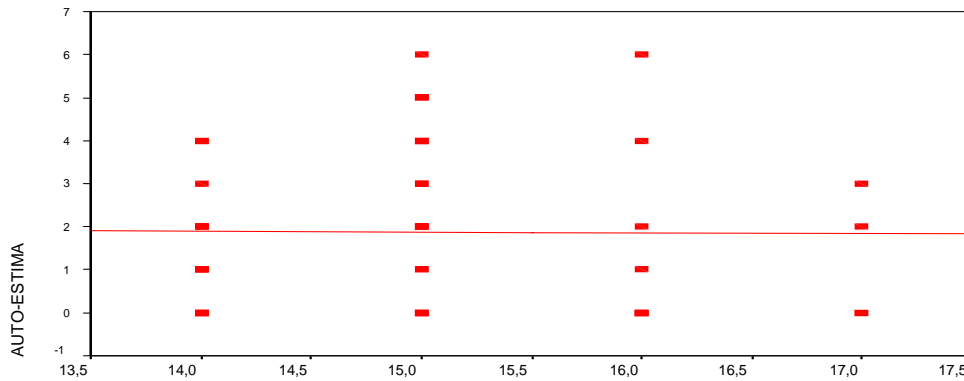
		1	2	3	4
1	No geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo.	32%	48%	20%	0%
2	Por vezes, penso que não sou nada bom (boa).	6%	40%	36%	18%
3	Sinto que tenho um bom numero de qualidades.	26%	56%	16%	2%
4	Estou apto(a) a fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas.	30%	58%	10%	2%
5	Sinto que tenho muito de que me orgulhar.	30%	46%	22%	2%
6	Sinto-me por vezes inútil.	4%	34%	34%	28%
7	Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros.	26%	54%	16%	4%
8	Gostava de ter mais respeito por mim mesmo (a).	2%	36%	38%	24%
9	Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um falhado(a).	4%	28%	34%	34%
10	Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(o).	20%	58%	20%	2%

Afirmações positivas ■
 Afirmações negativas ■

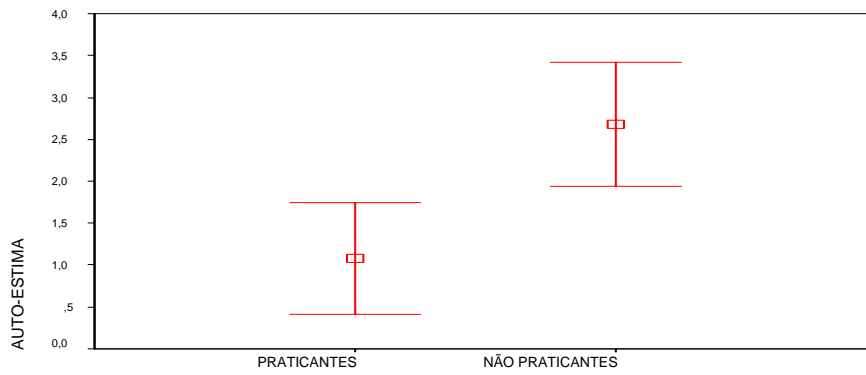
Auto estima segundo o sexo



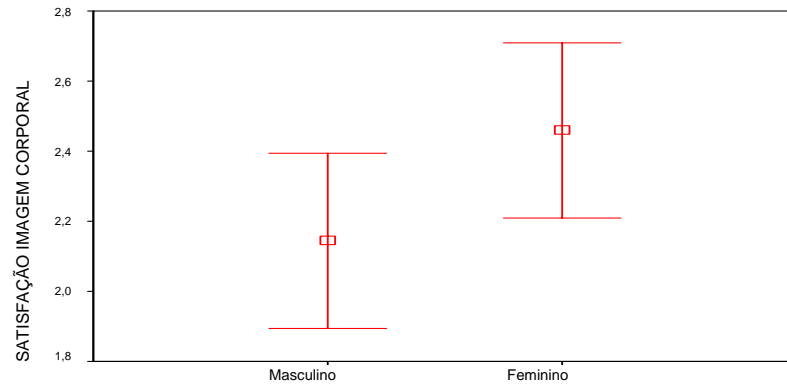
Estudo da Relação entre a auto estima e a idade



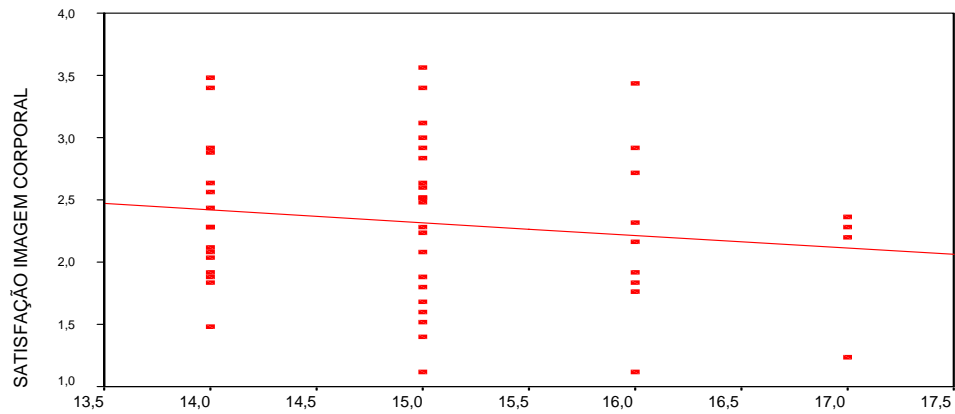
Auto estima segundo o tipo de praticante



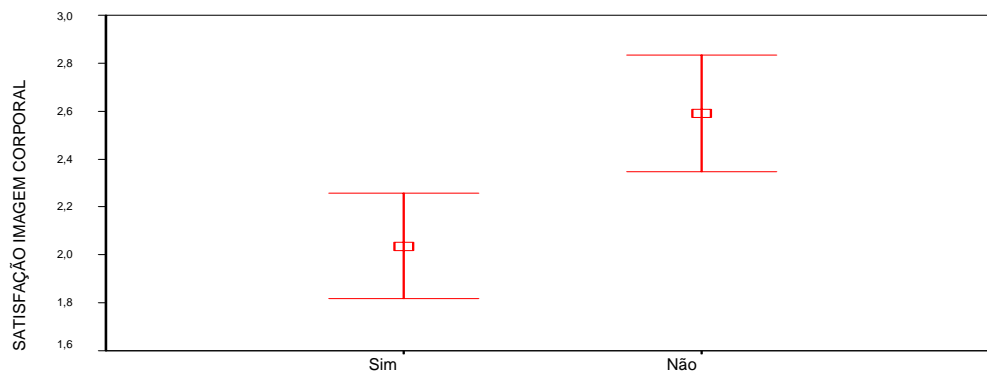
Satisfação sobre a imagem corporal segundo o sexo



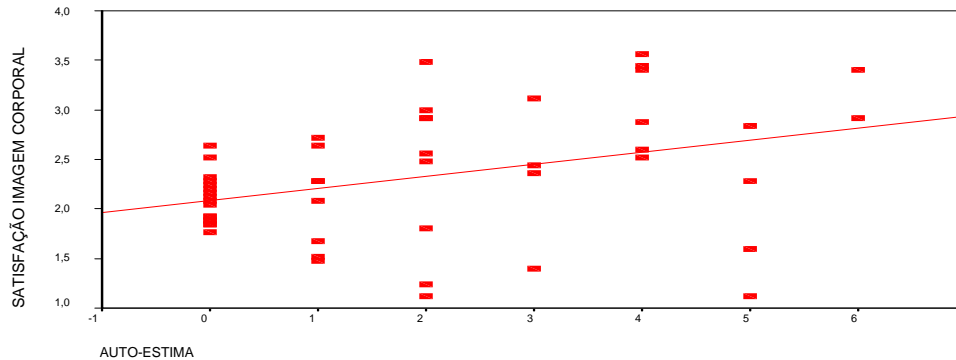
Estudo da relação entre a satisfação com a imagem corporal e a idade



Satisfação sobre a imagem corporal segundo o tipo de praticante.



Estudo da relação entre a satisfação sobre a imagem corporal e a auto estima.



Conclusões gerais ao estudo

As conclusões retiradas deste estudo devem ser interpretadas no contexto da amostra e tendo em conta as limitações inerentes à fundamentação teórica e ao plano metodológico.

A partir do objectivo deste estudo que consistia em clarificar a relação entre a actividade física e o bem estar psicológico, nomeadamente, no que respeita à satisfação com a imagem corporal e à expressão da auto-estima, em indivíduos de ambos os sexos praticantes e não praticantes de actividade física regular, na fase da adolescência, concluímos que :

- Os indivíduos do sexo masculino apresentam níveis de satisfação com a imagem corporal e expressão de auto estima mais elevados do que os indivíduos do sexo feminino;
- Relativamente à idade, não se verificaram diferenças significativas nos grupos das quatro faixas etárias no que respeita à satisfação com a imagem corporal e expressão de auto estima.
- No que concerne à prática de actividade desportiva surge uma satisfação com a imagem corporal e expressão de auto estima mais elevadas no grupo de praticantes do que no grupo dos não praticantes.
- Quanto à correlação entre a satisfação com a imagem corporal e expressão da auto estima surge um aumento ou diminuição de uma em função da outra.