

O EXERCÍCIO FÍSICO E A RELAÇÃO COM A PERCEPÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL DE JUVENIS

Neemias Elnatan Viana Serafim¹, Angelica de Almeida Pereira²

A autoimagem corporal é entendida como a representação mental que o indivíduo possui a respeito das dimensões, formas e imagens do seu próprio corpo, em conjunto com os sentimentos atribuídos a tal representação, interferindo assim nas vontades, comportamentos emocionais e socialização do indivíduo com outras pessoas. A fase da vida humana mais suscetível às insatisfações com a autoimagem é a adolescência, este período intrinsecamente já é marcado por mudanças nos âmbitos biológico, cognitivo, emocional e social, com isso, descontentamentos quanto à autoimagem corporal nesta faixa etária, são capazes de gerar transtornos de humor, dificuldades nas relações sociais, baixa autoestima, além de outros problemas. Uma possível alternativa, na amenização de concepções prejudiciais da autoimagem corporal em juvenis, são os exercícios físicos, tendo em vista que o grau de insatisfação com a autoimagem corporal, na maioria dos casos, está associado ao baixo índice da prática de tais exercícios. Desta maneira o objetivo geral desta pesquisa é identificar quais os benefícios do exercício físico na percepção da autoimagem corporal de indivíduos adolescentes. Para se alcançar tal objetivo o percurso metodológico se estabeleceu em uma abordagem qualitativa, tendo como base a pesquisa bibliográfica e o método descritivo. O estudo se firmou na análise de dez artigos científicos sobre o tema, publicados em revistas científicas entre os anos de 2010 e 2014, selecionados mediante análise criteriosa da proximidade dos títulos, objetivos, problemática e metodologia dos mesmos com os desta pesquisa. Conforme os resultados da análise as adolescentes têm maior insatisfação com a autoimagem corporal que os adolescentes, fato que pode ser relacionado à menor frequência e tempo na prática de exercícios físicos. Outro fator, a qual essa diferença entre os sexos pode estar associada, é a maturação biológica, que no caso do sexo feminino é mais precoce. Na maioria dos estudos a mídia se apresentou como grande influenciadora, ao estabelecer o padrão para “corpo ideal”, gerando assim, nos indivíduos que não alcançam tal padrão, maior desprazer com a autoimagem corporal. Portanto, ao destacarem a insatisfação em adolescentes, as pesquisas analisadas apontaram os exercícios físicos como mecanismos providenciais na melhoria da estética, da alimentação, da saúde e da autoestima. Conclui-se assim que os exercícios físicos são benéficos a satisfação com a autoimagem corporal, ao possibilitarem: redução do excesso de peso, conhecimento dos movimentos corpóreos possíveis, valorização do corpo saudável em detrimento do corpo inalcançável imposto pela mídia e a socialização e o lazer em meio as suas práticas, desta forma os exercícios físicos podem promover experiências positivamente variadas em relação à formação e percepção da autoimagem corporal.

Palavras-chave: Adolescentes, Autoimagem corporal, Exercício físico.

¹Professor do Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Roraima – Cap/UFRR. E-mail: neemias.serafim@ufr.edu.br

²Professora do colégio de Aplicação da Universidade federal de Roraima – Cap/UFRR E-mail: angelica.almeida@ufr.edu.br