

Perceção da imagem corporal

Um estudo realizado com adolescentes de ambos os géneros na Escola Secundária de Estarreja

VII Congresso Português de Sociologia FL/FPCE - UP
19 a 22 de Junho de 2012

INTRODUÇÃO

A perceção que temos do nosso corpo possui normas de referência que variam consoante o contexto social e os padrões de cultura de cada grupo. Em investigações sobre a imagem corporal importa considerar a associação entre a imagem corporal percecionada e a constituição morfológica real, isto é, considerar não só o que o indivíduo é, em termos antropométricos, mas também aquilo que ele pensa parecer, em termos perceptivos. Através deste estudo, realizado com adolescentes de ambos os géneros e com Índice de Massa Corporal (IMC) variado, procurámos interpretar a perceção da imagem corporal e a importância da Atividade Física (AF) desenvolvida na aula de Educação Física (EF) nessa perceção.

METODOLOGIA

Numa primeira fase selecionamos todos os alunos com 16 anos da Escola Secundária de Estarreja. Como critério de seleção optámos também por excluir alunos que praticassem atividade física extracurricular. Posteriormente procedeu-se à recolha de medições antropométricas que permitiram calcular o IMC de todos estes alunos. Após estas medições, foram selecionados 12 alunos (2 rapazes e 2 raparigas com baixo peso, 2 rapazes e 2 raparigas com peso normal e 2 rapazes e 2 raparigas com excesso de peso). Para analisar a perceção da imagem corporal e importância da AF na perceção dessa mesma imagem, recorreu-se a uma entrevista semiestruturada. Os dados recolhidos, depois de transcritos *verbatim*, foram submetidos à técnica de análise de conteúdo.

Grupo de estudo

Entrevistados			
Sujeitos	Género	IMC	Classificação
E1	♂	40,32	Excesso de peso (Ep)
E2	♂	24,82	Peso normal (Pn)
E3	♂	19,23	Peso normal (Pn)
E4	♂	29,03	Excesso de peso (Ep)
E5	♂	17,9	Baixo peso (Bp)
E6	♀	17,6	Baixo peso (Bp)
E7	♀	18,23	Baixo peso (Bp)
E8	♀	30,44	Excesso de peso (Ep)
E9	♀	18,6	Peso normal (Pn)
E10	♀	28,6	Excesso de peso (Ep)
E11	♀	24,5	Peso normal (Pn)
E12	♂	18,14	Baixo peso (Bp)

RESULTADOS

A - Apreciação do seu corpo

Quando questionamos os nossos entrevistados acerca do que pensam do seu próprio corpo, verificamos que, independentemente do IMC, 9 dos inquiridos afirmaram gostar dos seus corpos:

“Gosto. Já me habituei a ele.” (E6)

“Já gostei menos. Agora gosto do meu corpo, sim gosto.” (E8)

“Sim. Já estou habituado a ele.” (E12)

Contudo, 2 inquiridos referiram não gostar (um com peso normal e outro com excesso de peso) e um (com excesso de peso) mencionou gostar algumas vezes:

“Não. Acho que estou um pouquinho gorda.” (E11)

“Não gosto. Pelas razões que já disse (ancas, excess de peso, pele mais branca e peito mais pequeno) já falei da gordura e da pela.” (E10)

“Às vezes sim, outras vezes não. Porque em certas alturas ele é útil, mas noutras alturas ele não é. Ele é útil para alguns tipos de trabalhos que eu faço em casa, mas para outros trabalhos não é útil porque eu tenho dificuldades em baixar-me para fazer certas coisas.” (E1)

B - Corpo ideal

Quando questionados sobre se existe um corpo ideal, as respostas dividiram-se:

“Ideal? Assim perfeito? Acho que não.” (E3)

“Bom acho que a ideia de ideal somos nós que a criamos. Para uma pessoa o corpo ideal é um e para outra é outro corpo. Sim há um corpo ideal.” (E5)

“Eu não acho que exista um corpo ideal.” (E7)

“Houve e há. Ou seja, antes eram as mais gorduchinhas, hoje em dia são as mais elegantes, as mais altas.” (E11)

Quando solicitados para descreverem o corpo ideal, os nossos entrevistados referiram que para o género feminino o corpo ideal é alto, magro, bonito e jovem e para o género masculino é musculado, tonificado e alto.

	Corpo ideal para um homem	Corpo ideal para uma mulher
Género feminino	“Alto, magro, bem estruturado.” (E9) “Para mim, alto e musculado.” (E11)	“Alta, magra.” (E9) “Alta e magra, mas não magríssima, com curvas.” (E11)
Género masculino	“Musculado, alto, com músculos definidos.” (E3) “Terá que ter uma estatuta média, 1,80m, magro.” (E5)	“Tem de ser bonita.” (E2) “Alta, com curvas definidas, um pouco musculada e bonita.” (E3)

C - Apreciação do corpo de outrem

Quando questionamos os nossos inquiridos sobre o que mais apreciam no corpo do sexo oposto, verificamos que as opiniões não se direcionam apenas para o valor estético, uma vez que o corpo morfológico (exterior, corpo despido) e os valores interiores também foram mencionados.

Género feminino	Género masculino
“Que tenham o corpo definido, não gosto nada de rapazes com banhitas.” (E7)	“Não procure um corpo ideal numa rapariga, só por dentro.” (E1)
“O rabo. É mesmo o que mais aprecio.” (E8)	“Os olhos, o cabelo, as medidas certas, ser alta é isso ah! Já me esquecia por dentro também tem de ser bonita.” (E3)
“A barriga, os abdominais, os ombros largos, as pernas musculadas.” (E11)	“Tudo num conjunto. Por fora e por dentro.” (E4)

D - Atividade física desenvolvida na aula de EF

Os nossos entrevistados, independentemente do IMC, consideraram que a atividade física desenvolvida durante a aula de EF não tem como principal objetivo proporcionar uma boa aparência corporal:

“Também servem para isso (para alcançar uma boa aparência corporal). Para divertir, relaxar, desanuviar do resto das aulas.” (E2)

“Não apesar de me servir para praticar desportos, a musculação localizada não é possível durante a aula.” (E3)

“Não. Bem de certa forma sim, mas só a aula não chega.” (E5)

“Deveria trabalhar mais, mas a aula não é suficiente para atingir os meus objetivos.” (E11).

Quando questionados sobre qual dos géneros realiza a aula de EF com o objetivo de obter uma boa aparência corporal,

Pinheiro, Claudia^{*/***} | Marques, Jeanette^{*} | Pimenta, Nuno^{*/**/**}

^{*}Instituto Superior da Maia (ISMAI); ^{**} Universidade de Loughborough (Inglaterra)

^{***}Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD);

verificamos que ambos procuram na atividade física desenvolvida nesta aula uma forma de se sentirem bem com o seu corpo, quer com o objetivo de melhorarem a aparência corporal através da perda de peso, (mais significativo no género feminino) quer para aumentar a massa muscular (mais frequente no género masculino). Ambos os géneros referiram ainda que os rapazes procuram mais frequentemente a aula de EF com o objetivo de se divertirem.

Género feminino	Género masculino
“Porque elas, não sei por vezes dizem que precisam de perder peso e rendem muito nas aulas de EF. Mas os rapazes também pensam muito nos músculos e fazem flexões. No fundo acho que são os dois por igual.” (E8)	“Os rapazes é mais para diversão, brincam mais nas aulas.” (E4)
“Mais as raparigas, os rapazes têm mais a intenção de se divertirem.” (E11)	As raparigas, os rapazes têm mais intenção de se divertirem e praticarem desportos.” (E3)
“Os rapazes acham que devem ser mais musculados, comparam-se aos colegas, (...) as raparigas não é tanto assim, estão nas aulas e não ligam tanto a isso.” (E7)	“Porque se calhar não se sentem bem com o corpo (raparigas), dão o máximo nas aulas para fazer um pouco de atividade física.” (E5)

CONCLUSÕES

Os estudantes inquiridos afirmam gostar dos seus corpos por habituação ou conformismo. Tal como é referido por Cash e Hicks (1990 cit. in Cash & Prunzinsky, 1990) a insatisfação com a imagem corporal surgiu essencialmente entre as raparigas e rapazes com excesso de peso.

Para os adolescentes inquiridos, independentemente do IMC, o corpo ideal para uma mulher é magro, alto, bonito e jovem, enquanto que para o homem se aponta para um corpo musculado, tonificado e alto. Os nossos entrevistados, sugerem, tal como Veloso, Matos e Veloso (2009), que o corpo ideal para uma rapariga serve como meio de atrair os outros, contrariamente ao corpo ideal preconizado para os rapazes, o qual funciona como um instrumento onde os músculos são necessários.

Em relação à apreciação do corpo de outrem, as raparigas tendem a valorizar mais o corpo exterior do que os valores interiores. As respostas obtidas encontram-se na mesma linha de ideias do que é mencionado por Lovisolo (1997), o qual refere que as raparigas tendem a perseguir um corpo bonito e tonificado. Enquanto o género feminino valoriza mais a aparência física, o género masculino valoriza também os atributos interiores do género oposto.

No que respeita à importância dada à AF desenvolvida na aula de EF, o género feminino valoriza a atividade física com o propósito de emagrecer e o género masculino com o intuito de aumentar a massa muscular, tal como é sugerido por Davis e Cowles (1991 cit. in Fox, 1997). São os alunos de ambos os géneros classificados com excesso de peso, que mais afirmam aproveitar a aula de EF para alcançar o corpo ideal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cash, T. e Prunzinsky, T. (1990). *Body images: development, deviance and change*. New York: The Guilford Press.

Fox, K. (1997). *The physical self: from motivation to well-being*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

Lovisolo, H. (1997). *Estética, esporte e educação física: ensaios*. Rio de Janeiro: Sprint Editora.

Veloso, S., Matos, M. e Veloso, N. (2009). O crescimento e o corpo. In M. Matos e D. Sampaio (Coord.) *Jovens com saúde: diálogo com uma geração*. Lisboa: Textos Editores, Lda.

