

ASSOCIAÇÃO ENTRE BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E IMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES DA ZONA RURAL

WERNER DE ANDRADE MÜLLER¹; SAMUEL VÖLZ LOPES²; ALICE MEYER IEPSEN³; MARCELO COZZENSA DA SILVA⁴.

¹Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas – wernerdeandrade@hotmail.com

²Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas – samueltvolzlopes@gmail.com

³Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas – alice_iepsen@hotmail.com

⁴Programa de Pós Graduação em Educação Física - Universidade Federal de Pelotas – cozzensa@terra.com.br

1. INTRODUÇÃO

A atividade física por seus conhecidos benefícios para a saúde torna-se um importante comportamento a ser adotado por crianças e adolescentes. Pesquisas apontam que em todo o mundo apenas 19,7% dos adolescentes atingem as recomendações de atividade física necessárias para se alcançar benefícios à saúde e, no Brasil, estes números são de 43,1% da população de adolescentes (HALLAL et al., 2010, 2012).

Em populações residentes em zonas rurais estes números tendem a ser diferentes. Populações dos meios rural e urbano possuem estilos de vida bastante distintos e, mesmo quando pertencentes a uma mesma região geográfica, seus hábitos alimentares e de atividade física se diferenciam (GLANNER, 2005). Aliado a isso, essas diferenças podem estar atribuídas ao status sócio-econômico de residentes da zona rural, que geralmente é mais baixo quando comparados à população urbana (DENAVAS-WALT et al., 2009).

As barreiras à prática de atividades físicas podem ser entendidas como motivos ou razões de caráter negativo que influenciam na tomada de decisão para início de uma atividade física, ou que acarrete por desistência ou resistência à prática (SALLIS; OWEN, 1998). Deste modo, dificulta a participação já que a atividade física se relaciona diretamente com variáveis pessoais (biológicas, psicológicas e ambientais) (SALLIS, 1996).

A imagem corporal se refere a satisfação de uma pessoa com o seu tamanho corporal e faz parte da estruturação da identidade pessoal (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006). Segundo CAMPAGNA e SOUZA (2006) a boa aparência física tem se mostrado associada a corpos perfeitos, semelhantes aqueles magros e musculosos, e aqueles indivíduos que não atingem esses padrões são discriminados. Os mesmos autores descrevem que na fase da adolescência é onde ocorrem maiores mudanças de identidade do corpo devido a desorganização com as mudanças e uma busca por uma identidade nova.

Aliada a essas mudanças, problemas com o corpo podem levar a insatisfação com a imagem corporal podendo ser mais uma barreira pessoal à prática de atividade física. Nesse sentido, verificar problemas que dificultam indivíduos a praticar atividade física é uma importante estratégia de combater a inatividade física e, deste modo, poder contribuir para a promoção de saúde na população.

O objetivo do presente estudo é verificar a associação de barreiras à prática de atividades física com a (in)satisfação da imagem corporal de adolescentes escolares da zona sul do Rio Grande do Sul.

2. METODOLOGIA

Este trabalho faz parte de um estudo maior com adolescentes entre 13 e 19 anos de idade, estudantes de escolas localizadas em zona rural, compreendidas pela 5ª Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul (5ª CRE-RS), e se configura com delineamento transversal de base escolar do tipo censo. A coleta de dados foi efetuada no período de maio a dezembro de 2012, realizada a partir da aplicação de um questionário, coordenada por quatro alunos do curso de Educação Física.

O questionário consistiu em três blocos: a) Identificação do aluno, b) variáveis demográficas (sexo, idade, cor da pele e escolaridade) e c) referente à atividade física, barreiras, imagem corporal e demais assuntos do estudo.

Para verificar as barreiras à prática de atividade física foi utilizado um questionário elaborado por REICHERT et al. (2007), do qual investiga a prevalência de 10 barreiras à prática de atividade física: falta de tempo, preguiça/cansaço, falta de companhia, falta de local adequado, falta de dinheiro, dias de chuva, dias muito frio/quentes, presença de lesões e doenças e medo de se machucar. A presença de insatisfação com a imagem corporal foi verificada através do Body Shape Questionnaire (BSQ-34) (COOPER et al., 1987) que consiste em 34 perguntas avaliando a preocupação do indivíduo com o seu corpo numa escala de 1 a 6, classificada em: satisfeito, preocupação leve, preocupação moderada e preocupação severa.

Para fins de análise, as barreiras foram consideradas como desfecho, e como exposição a insatisfação com a imagem corporal foi avaliada de forma ditocômizada nas categorias satisfeito e insatisfeito (preocupação leve, moderada e severa). Foi realizada uma análise bivariada examinando a associação estatística aferida com valor de $p < 0,05$ pelo teste de qui-quadrado de Pearson para heterogeneidade.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, sob protocolo de número 038/2011.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 510 alunos, do total de 1502 alunos matriculados no ensino médio das escolas localizadas na zona rural.

A maior parte dos adolescentes era do sexo feminino (59,0%), possuía entre 15 e 17 anos (80,0%), cor de pele branca (92,3%) e estava cursando o primeiro ano do ensino médio (37,7%). As barreiras mais frequentes foram dias de chuva, falta de tempo e falta de local adequado, quanto à imagem corporal, 83,1% estavam satisfeitos.

A Tabela 1 mostra a associação entre as barreiras à prática de atividade física e satisfação com a imagem corporal. A imagem corporal esteve associada significativamente com as barreiras falta de tempo ($p=0,02$), preguiça/cansaço ($p < 0,001$), falta de dinheiro ($p=0,01$), falta de companhia ($p=0,01$), dias muito frio ($p=0,05$) e falta de local adequado ($p=0,03$).

Tabela 1. Prevalência de barreiras à prática de atividade física segundo a satisfação com a imagem corporal de adolescentes escolares da zona rural do sul do RS.

	Falta de tempo	Preguiça/Cansaço	Falta de dinheiro	Medo de Machucar	Possui lesão/doença	Falta de companhia	Dia de chuva	Dias de frio	Dias quente	Falta de local adequado
Imagem corporal	0,02*	<0,001*	0,01*	0,1	0,9	0,01*	0,6	0,05*	0,2	0,03*
Satisfeito	22,9	25,9	10,4	25,1	9,0	35,0	78,4	32,9	25,7	50,1
Insatisfeito	34,5	52,9	20,0	32,9	9,5	49,4	81,0	44,1	32,1	63,1

p para teste de qui-quadrado

Aqueles indivíduos que estavam insatisfeitos com sua imagem corporal relataram maior percentual de barreiras do que os satisfeitos, perfazendo quase o dobro, em alguns casos, como a barreira preguiça/cansaço e falta de dinheiro.

Não há estudos na literatura que relacionem barreiras com imagem corporal, mas em estudo realizado por DAMBROS et al. (2011) com 424 estudantes do ensino médio na cidade de Santa Maria-RS, encontrou que 11,6% dos estudantes relatou deixar de praticar atividades físicas por preocupação com a aparência durante a prática.

Estes resultados podem ser explicados por esses sujeitos estarem insatisfeitos com sua imagem corporal e, deste modo, apontarem mais barreiras do que realmente encontrariam, tornando a imagem corporal e preocupações com a aparência um obstáculo a mais para que os adolescentes atinjam as recomendações de atividade física.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que a insatisfação com a imagem corporal está associada com o relato de barreiras a prática de atividade física e que essa pode ser uma barreira a mais apontada pelos adolescentes. Entretanto não se tem um relato direto indicando a insatisfação corporal como uma barreira.

Ações intervencionistas para promover atividade física e orientação sobre imagem corporal de adolescentes devem ser elaboradas para evitar comportamentos não saudáveis. Além disso, mais estudos devem ser realizados para compreender melhor as necessidades de cada população, principalmente nos residentes em zona rural, população ainda pouco avaliada quando comparada a do meio urbano.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMPAGNA, V. N.; DE SOUZA, A. S. L. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v.124 n.1, p. 09-35, 2006.

COOPER, P.; TAYLOR, M. J.; COOPER, Z.; FAIRBUM, C. G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, Sydney, v.6 n.1, p.485-494, 1987.

DAMBROS, D. D.; LOPES, L. F. D.; SANTOS, D. L. Barreiras percebidas e hábitos de atividade física de adolescentes escolares de uma cidade do sul do Brasil.

Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, Florianópolis, v. 13 n. 6, p.422-428, 2011.

DENAVAS-WALT, C.; PROCTOR, B. D.; SMITH J. C. **Census Bureau, current population reports, 60–236, income poverty, and health insurance coverage in the United States: 2008**, Washington: US Government Printing Office, 2009.

GLANER, M. F. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referência. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 19 n. 1, p.13-24, 2005.

HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F.C.; GUTHOLD, R. HASKELL, W.; EKELUND, U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **The Lancet**, Londres, v.380 n. 9838, p. 247-257, 2012.

HALLAL, P. C.; KNUTH, A. G.; CRUZ, D. K. A.; MESDES, M. I.; MALTA, D. C. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15 n. 1, p. 3035-3042, 2010.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem corporal em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.40 n.3, p. 497-504, 2006.

REICHERT, F. F.; BARROS, A. J. D.; DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P. C. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. **American Journal of Public Health**, Washington, v. 97 n. 3, p. 515-519, 2007.

SALLIS J. F. A behavioral perspective on children's physical activity at home in exican-American and Anglo-American preschool children, **Journal of Health Psychology**, Thousand Oaks, v.12 n.1, p.390-398, 1995.

SALLIS, F.F.; OWEN, N. **Physical Activity and Behavioral Medicine**. Thousand Oaks CA: Sage Publications, 1999.