

## **Saúde e imagem corporal: a atividade física como fator relevante**

Vera Lúcia Morais de Castro

O presente trabalho de pesquisa qualitativa tem por objetivo principal estudar o discurso do indivíduo sobre a relação existente entre atividade física e qualidade de vida, e não o discurso da Educação Física sobre a qualidade de vida dos indivíduos em uma perspectiva sistêmica. Trata-se de dar significado ao indivíduo em relação à sua qualidade de vida a fim de conhecer e debater os procedimentos, ações que os profissionais de Educação Física vêm desenvolvendo no sentido de propiciar ao indivíduo experiências que lhes tragam benefícios de fato e que, ao mesmo tempo, sejam significativas para esses indivíduos relações positivas ou, no mínimo, menos negativas. A partir desse paradigma aqui apresentado, verificar em que medida ele ocorre a fim de melhor compreensão desse tema e dessa abordagem. A escolha dessa temática se justifica e tem como objetivo secundário, a necessidade de melhor compreensão das relações existentes entre indivíduo, atividade física e Educação Física de uma forma integrada e, portanto, numa perspectiva sistêmica além de contribuir para o estudo da Imagem Corporal e as suas relações com a Educação Física, e áreas do saber científico. A Educação Física como área de conhecimento tem mostrado através de estudo e pesquisas, as vantagens e os benefícios auferidos da prática de atividades físicas sistemáticas para as populações humanas, nos aspectos pessoais, sociais, psicológicos e físicos resultantes de tais práticas. A partir dessa constatação, originam-se estudos que objetivam fazer uma relação entre esses benefícios práticos, saúde e a melhoria da qualidade de vida. Há estudos e pesquisas que visam analisar esse quadro situacional, porém, há estudos e pesquisas que indicam relações positivas e outros, por outro lado, apontam relações negativas. Atentamos para o fato de que essas conclusões estão centradas exclusivamente ao discurso de cada autor no interior da sua produção científica segundo uma determinada postura epistemológica assumida por cada autor em sua produção possibilitando conclusões tão

dísparos. Tal problema nos levou a questionar a necessidade de que a opinião, o pensamento, os argumentos e a fala dos indivíduos sejam o objeto de análise, ou seja, que os indivíduos sejam ouvidos quanto a sua percepção, significado e o seu entendimento, em relação à qualidade de vida. Acreditamos que a imagem corporal desempenha um papel importante na consciência de si, e se essa percepção é positiva a imagem corporal será positiva, e de satisfação com a imagem e, conseqüentemente, uma melhor auto-estima. Do ponto de vista metodológico trata-se de um estudo descritivo, realizado por meio de análise documental de estudos e pesquisas (teses e dissertações) que tratam do tema, além de outras fontes de estudo. Quanto aos resultados preliminares aferidos daquilo que foi possível efetuar no tratamento dos dados existentes, há indícios que nos permitem partir da hipótese de que, a auto-imagem interfere na prática de atividade física e, portanto, na qualidade de vida. Assim, são importantes as contribuições de Papaléo Netto (2006), Damasceno & Lima (2005), Brandão & Brandão (2006) para essa temática. É possível concluir com algumas considerações que indicam a importância de estudos e pesquisas dessa temática e para o estudo da imagem corporal numa perspectiva sistêmica e interdisciplinar a fim de contribuir para uma maior reflexão no sentido de que o discurso do indivíduo em relação às suas práticas de atividades físicas, positivas ou negativas, seja o objeto central de análise por parte dos profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: Imagem corporal; Auto-estima; Qualidade de vida; Educação Física; Indivíduo.

## **Referências**

Abuquerque, E. A. , Neves, R., Arcuri, R., T. (2006). *A Nova Fase da Mulher Brasileira*. São João da Boa Vista, SP: Centro Universitário de São João da Boa Vista, 2006. Recuperado em 19 jul. de 2008 de [http://www.fae.br/cur\\_jornalismo/literaturas/Projetos2006/A\\_Nova\\_Fase\\_da\\_Mulher\\_Brasileira.pdf](http://www.fae.br/cur_jornalismo/literaturas/Projetos2006/A_Nova_Fase_da_Mulher_Brasileira.pdf)

Brandão, A.R., Brandão, T.C.R. Envelhecimento cutâneo. (2006) In: Freitas E.V., et al, (Org.). Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2ª ed.

Papaléo Netto, M. (2006). O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: Freitas EV, et al, (Org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2ª ed.

Damasceno, V.O., Lima, J.R.P., Vianna, J.M., Vianna, V.R.A., Novaes, J.S. (2005). *Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada*. Rev Bras Med Esporte, 11(3).