

A ATIVIDADE FÍSICA E A AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES

CAMPOS, Leonardo de¹; KRÜGER, Leonardo Germano²

Palavras-Chave: Educação Física. Atividade Física. Autoestima. Adolescente.

Apresentação

O objetivo deste estudo é fazer breve consideração teórica sobre a temática atividade física e autoestima na adolescência. Para tanto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica.

Esta pesquisa bibliográfica faz parte da pesquisa que está em desenvolvimento como Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física, intitulada “A atividade física e a autoestima dos alunos do Projeto Projovem Adolescente da cidade de Cruz Alta (RS)”, que tem por objetivo verificar a opinião dos alunos do Projeto Projovem Adolescente da cidade Cruz Alta (RS) em relação a sua autoestima.

O Projeto Projovem Adolescente é realizado no Centro de Referência de Assistência Social Comunidade Mãe (CRAS), no município de Cruz Alta (RS). Conta com a participação de jovens de 15 a 17 anos de ambos os sexos. O principal objetivo desse projeto é a socialização de jovens e o fortalecimento dos vínculos familiares e afetivos através de várias atividades, como: atividades físicas, aulas de música, teatro, dança, jogos de tabuleiro e viagens. A maioria dos adolescentes que frequentam o projeto são carentes, estão em situação de vulnerabilidade social, o que justifica a preocupação de socializá-los de maneira com que aumentem a auto-estima e melhorem o relacionamento entre amigos, professores e familiares (BRASIL, 2009).

Atividade física

De acordo com Montti (2005), atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde. A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Níveis de prática de atividade física habitual em segmentos da população jovem têm-se tornado importante tema de interesse e preocupação constante entre especialistas da área, em razão

¹ Acadêmico do curso de Educação Física, UNICRUZ. email: leoshucampos@hotmail.com

² Professor do curso de Educação Física, UNICRUZ. Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física (GEPEF). email: leonardogk@gmail.com

de sua estreita associação com aspectos relacionados à saúde (GUEDES et al., 2001). O estilo de vida dos adultos vem se modificando já há várias décadas com a migração dos trabalhadores do campo para a cidade, onde a maioria ocupa postos que exigem pouca atividade muscular. Nas últimas duas décadas mudou também o estilo de vida das crianças e, para alguns autores, a influência ambiental supera o fator genético como causa principal da obesidade (OLIVEIRA et al., 2003). Diante disto, o comportamento alimentar e a prática de atividades físicas podem ser fortemente influenciados pelos pais na infância e persistirem durante a adolescência e vida adulta.

Além disso, a adequada atividade física deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

Autoestima

A autoestima é a confiança no próprio potencial, a certeza da capacidade de enfrentar os desafios da vida, a consciência do próprio valor e do direito ao sucesso e à felicidade. E isto conduz a uma conclusão: a auto-estima pode ser alta ou baixa, e qualquer uma das duas é auto-estima (CERQUEIRA, 2004).

Os termos autoconceito e autoestima são muito semelhantes em seu significado. Autoconceito pode ser definido como uma estrutura cognitiva que organiza as experiências passadas do indivíduo, reais ou imaginárias, controlando o processo informativo relacionado consigo mesmo e exercendo uma função de auto-regulação (TAMAYO, 2001). O autor considera o autoconceito a partir de três componentes: a auto-estima; a percepção de si mesmo; e o comportamento. A autoestima constitui um dos elementos determinantes mais importantes do bem-estar psicológico e do funcionamento social do indivíduo, sendo o componente avaliativo do autoconceito. A percepção de si, diz respeito às características e habilidades que o indivíduo possui ou deseja possuir representando o aspecto cognitivo e o Comportamento constitui a auto-apresentação, ou seja, as estratégias utilizadas para transmitir aos outros a imagem positiva de si mesmo.

Faria e Silva (2001) afirmam que a prática regular de exercício físico contribui para o desenvolvimento do autoconceito físico e da autoestima, abrindo perspectivas frutuosas de intervenção neste domínio.

Atividade física e autoestima em adolescentes

Ballone (2004) diz que a adolescência é uma etapa de conflitos e contradições para a maioria das pessoas. O jovem entra no mundo adulto através de profundas alterações no seu corpo, deixa para trás a infância e é lançada em um mundo desconhecido de novas relações com os pais, com o grupo de iguais e com fortes angustias, confusão, sentindo que ninguém o entende, que está só, e é incapaz de decidir corretamente seu futuro. Isto ocorre, principalmente, se este jovem estiver inserido em um grupo familiar que também está em crise por separação dos pais, violência doméstica, alcoolismo de um dos pais, doença física ou morte.

Apesar das evidências científicas sobre os benefícios da atividade física, a maioria da humanidade leva vida sedentária. Estudos americanos mostram que 54% dos adultos não desenvolvem atividade física regular; mais da metade dos adolescentes levam vida sedentária, sendo em número maior ainda as do sexo feminino. No Brasil, quase a metade dos escolares não tem aulas regulares de Educação Física. Estudo realizado em escolas públicas no Rio de Janeiro apontou índice de sedentarismo de 85% entre adolescentes do sexo masculino e de 94% nos do sexo feminino (ALVES et al., 2005).

A participação em atividades físicas declina consideravelmente com o crescimento, especialmente da adolescência para o adulto jovem. Alguns estudos identificam alguns fatores de risco para o sedentarismo: pais inativos fisicamente, escolas sem atividades esportivas, sexo feminino, residir em área urbana, TV no quarto da criança (ALVES et al., 2005).

A par do desenvolvimento do autoconceito/autoestima, entre a infância e a adolescência, também ocorre a sua diferenciação, pois à medida que os sujeitos crescem, abandonam as categorias indiferenciadas e gerais que utilizam para se descrever e avaliar, adaptando, progressivamente, categorias diferenciadas e específicas, centradas em múltiplos domínios da sua existência, como o domínio acadêmico, onde se distingue a Matemática, a Língua Materna e Assuntos Escolares em Geral, e o não acadêmico, onde distinguimos o social, o emocional e o físico (FARIA, 2005).

Consideração Final

Para Faria (2005), o adolescente desenvolve, a partir da autoestima, diferentes autoconceitos em função dos diferentes papéis sociais que tem que assumir, como por exemplo, como filho, aluno, colega, namorado e atleta. Assim, as várias medidas de avaliação da autoestima e autoconceito abrangem múltiplas dimensões, que vão aumentando à medida que avançamos no ciclo de vida. Enfim, o autor concretiza que na adolescência são importantes as dimensões acadêmicas, com o autoconceito para a matemática, para a língua materna e para as disciplinas artísticas, bem como a

dimensão não acadêmica social, que abrange a relação com pares e pais, e a dimensão não acadêmica física, que compreende a aparência física e a competência ou habilidade físico-desportiva.

Referências

ALVES, J.G.B. et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Niterói. v.11, n.5, p.291-294, set./out., 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000500009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 5 abr. 2011.

BALLONE. Depressão na adolescência. **PsiquWeb**, revisto em 2004. Disponível em: <<http://www.psiquweb.med.br>>. Acesso em: 25 mai. 2011.

BRASIL. TRAÇADO METODOLÓGICO / Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. – 1. ed. – Brasília: **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome**, 2009. 104 p. (Projovem Adolescente: Serviço Socioeducativo).

CERQUEIRA, A.F. **O que é Auto-estima**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004. Disponível em <<http://orbita.starmedia.com/~estima/>>. Acesso em: 25 mai. 2011
FARIA, L. Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. **Aná. Psicológica**. [online]. vol.23, n.4, p.361-371, out. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312005000400001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 25 mai. 2011.

FARIA, L.; SILVA, S. Promoção do auto-conceito e prática de ginástica de academia. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**. , v.6, n.1 p.45-57, 2001.

GUEDES, D.P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Niterói, v.7, n.6, p.187-199, dez. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000600002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 25 mai. 2011.

MONTTI, M. Importância da atividade física. **Boa Saúde**. 2005. Disponível em: <<http://boasaude.uol.com.br>>. Acesso em: 25 abr. 2011.

OLIVEIRA, M.M. et al. Aspectos genéticos da atividade física: um estudo multimodal em gêmeos monozigóticos e dizigóticos. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v.17, n.2, p.104-118, jul./dez. 2003.

TAMAYO, A. et al. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estud. psicol.** Natal, v.6, n.2, p.157-165, jul./dez., 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2001000200004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 24 Jun. 2011.

VIEIRA.V.C.R.; PRIORE, S.E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolesc. Latinoam**. Porto Alegre. v.3, n.1, ago., 2002. Disponível em: <http://aladolec.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-71302002000100007&lng=es&nrm=iso>. Acesso em: 24jun. 2011