



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2014
<b>Local</b>	Porto Alegre
<b>Título</b>	Percepção de imagem corporal, exercício físico e bem-estar em adolescentes
<b>Autor</b>	ANANDA DENARDI FERNANDES
<b>Orientador</b>	JORGE CASTELLA SARRIERA

A contemplação da beleza estética é propagada a todo instante pelos meios de comunicação. O padrão imposto pelas mídias - e tudo que as constituem - contribui conseqüentemente para a construção da identidade. Especificamente na adolescência, a maneira como as pessoas percebem seu corpo é condição fundamental na formação de sua identidade. Nesse sentido, a imagem corporal é um importante aspecto psicológico e interpessoal, e apresenta relações com a auto-estima, percepção de saúde, níveis de depressão e ansiedade e atitudes em relação à alimentação e à prática de exercício físico. A satisfação com o próprio corpo, componente afetivo da imagem corporal, relaciona-se ao desempenho emocional e social do indivíduo. A prática de exercícios físicos tem relação direta com a saúde e o bem-estar, visto que investigações anteriores indicam que a atividade física melhora o humor, promove bem-estar e reduz ansiedade. Esse estudo tem como objetivo avaliar as relações entre a percepção de imagem corporal, a prática de exercício físico e o bem-estar. A amostra foi composta por 1.428 estudantes de escolas públicas e particulares de cinco cidades do estado do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, Santa Maria, Rio Grande, Santa Cruz do Sul e Passo Fundo. Participaram 34,9% meninos e 65,1% meninas com idades entre 12 e 16 anos ( $M = 14,13; DP = 1,26$ ). Para medir o bem-estar foi utilizada a escala *Personal Wellbeing Index* (PWI) composta de sete itens, que avalia a média de satisfação com diferentes âmbitos da vida através de uma escala *Likert* de onze pontos. As demais variáveis foram avaliadas através de seis itens relacionados à percepção do corpo e à prática de exercícios: 1) Satisfação com o próprio corpo, 2) Agrada-me como sou fisicamente, 3) Valor atribuído a própria imagem, 4) Satisfação com os exercícios que pratica, 5) Sou bom na prática de esportes e 6) Agrada-me fazer esportes. Foi realizada Análise de Regressão Linear Múltipla, com o método *stepwise*, a fim de identificar quais itens contribuíam significativamente para o bem-estar. Os resultados indicaram que a Satisfação com o próprio corpo ( $Beta = 0,285$ ), Satisfação com os exercícios que pratica ( $Beta = 0,236$ ) e Agrada-me como sou fisicamente ( $Beta = 0,110$ ), assim como o Valor atribuído a própria imagem ( $Beta = 0,082$ ) são preditores do bem-estar ( $R^2_{ajust} = 0,289$ ). Esses resultados indicam a importância dos aspectos relativos à imagem corporal e o bem-estar físico para essa população, corroborando estudos anteriores. O item *Satisfação com o próprio corpo* obteve o maior poder de predição do bem-estar. Entende-se que conhecer as variáveis relacionadas ao bem-estar dos adolescentes permite o planejamento de ações e programas de promoção de saúde direcionados a essa população, bem como reforçam a importância das reflexões a respeito dos padrões estabelecidos pela mídia e suas implicações na construção da identidade.

**Palavras-chave:** *satisfação com o próprio corpo, exercício físico, bem-estar, adolescentes.*