

## Open Access

### AUTOCONCEITO, IMAGEM CORPORAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES PRATICANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DANÇA E GINÁSTICA RÍTMICA

Rafaela Paulina de Oliveira<sup>1</sup> Kettlyn Hames Alexandre<sup>2</sup> Gaia Salvador Claumann<sup>3</sup> Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães<sup>4</sup>

**Resumo:** Objetivo: Analisar o autoconceito, a imagem corporal e o nível de atividade física e verificar as relações dessas variáveis com a prática de Educação Física, de dança e de ginástica rítmica (GR), em meninas escolares. Método: Participaram 90 escolares do ensino fundamental (de 7 a 12 anos de idade,  $9,5 \pm 1,4$ ), classificadas em praticantes de Educação Física escolar somente, de dança e de GR. Utilizou-se um questionário direcionado aos pais e/ou responsáveis sobre o nível econômico; e outro às escolares, com informações de caracterização; autoconceito (EAC-IJ); imagem corporal (Escala Adaptada de Kakeshita); e atividade física (PAQ-C). Resultados: As escolares apresentaram pontuações de baixas a médias para todos os tipos de autoconceito investigados (pessoal, social, escolar e familiar). Houve diferença nas pontuações do autoconceito social em relação às diferentes modalidades praticadas, sendo que as escolares que praticavam Educação Física apresentaram autoconceito social inferior comparadas às que praticavam dança e GR. Quanto à imagem corporal, maior parte das praticantes de dança (51,7%) e de Educação Física (58,6%) subestimaram as medidas corporais, enquanto maior parte das praticantes de GR (62,1%) superestimaram as medidas corporais. A maioria das escolares apresentou desejo de diminuir as medidas corporais (62,1%). Não houve associação entre o tipo de modalidade praticada e as variáveis de imagem corporal. Sobre o nível de atividade física, 89% das escolares eram ativas fisicamente. Houve associação entre o nível de atividade física e o tipo de modalidade praticada, sendo que as praticantes de GR eram mais ativas fisicamente. Conclusão: Os resultados deste estudo poderão auxiliar professores e profissionais de Educação Física no planejamento e no desenvolvimento de suas atividades junto ao público infantil, além de servir de alerta para a sociedade sobre a necessidade da promoção de ações que oportunizem o desenvolvimento saudável do autoconceito e da imagem corporal de crianças e de adolescentes.

**Palavras-chave:** Atividade motora; Autoconceito; Estudantes; Insatisfação corporal.

Afiliação

<sup>1,2,3,4</sup> Universidade do Estado de Santa Catarina

## **SELF-CONCEPT, BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN SCHOOLCHILDREN WHO PRACTICE PHYSICAL EDUCATION, DANCE AND RHYTHMIC GYMNASTICS**

**Abstract:** Objective: To examine self-concept, body image, and physical activity level and the relationship of these variables with the practice of Physical Education, dance and rhythmic gymnastics (GR), in school girls. Method: 90 elementary school girls (aged 7 to 12, with a mean age of  $9.5 \pm 1.4$  years) participated in the study, who were classified as practitioners of Physical Education in school only, dance, and GR. A questionnaire regarding economic level was applied to parents and/or guardians, and another questionnaire was employed with schoolchildren, with characterization information, self-concept (EAC-II), body image (figure rating scale adapted from Kakeshita), and physical activity (PAQ-C). Results: Participants presented low to medium scores for all types of self-concept investigated (personal, social, school and family). There was a difference in the scores of the social self-concept in relation to the different modalities practiced. Girls who practiced Physical Education lower social self-concept compared to those who practiced dance and GR. Regarding body image, most dance (51.7%) and Physical Education (58.6%) practitioners underestimated their body measures, while most GR practitioners (62.1%) overestimated their body measures. Most participants presented a desire to decrease their body measures (62.1%). There was no association between the type of modality practiced and the body image variables. Regarding physical activity level, 89% of the participants were physically active. There was an association between physical activity level and the type of modality practiced. GR practitioners were more physically active. Conclusion: The results of the present study may help teachers and Physical Education professionals in the planning and development of their activities with children and adolescents. The results might also alert society about the need to promote actions that provide opportunities for the healthy development of children's self-concept and body image.

**Key words:** Motor activity; Self-concept; Students; Body dissatisfaction.

## Introdução

A prática de atividade física é um comportamento que vem sendo reduzido, em todo o mundo e em diferentes faixas-etárias, devido a diversos fatores como, por exemplo, a falta de tempo para a sua realização, a violência nas ruas e uso exacerbado de redes sociais, jogos, e outros meios atrativos tecnológicos<sup>1</sup>. Em relação ao público infantil, muitos familiares e/ou responsáveis não percebem o quanto pode ser prejudicial o tempo em que as crianças permanecem em comportamento sedentário diante de dispositivos tecnológicos<sup>2</sup>.

Diante desse cenário, a inatividade física está associada ao aumento da gordura corporal e, conseqüentemente, às doenças cardíacas na vida adulta, assim como ao aparecimento de diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoporose e alguns tipos de câncer<sup>3-4</sup>. Para tanto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda desde a infância à adolescência, pelo menos, em média, 60 minutos de atividade física, de intensidade moderada à vigorosa, por dia, principalmente atividades aeróbicas, incorporando atividades que fortaleçam músculos e ossos em, pelo menos, três dias da semana<sup>5</sup>.

A Educação Física escolar pode ser considerada importante aliada no alcance dos níveis mínimos de atividade física recomendados e, conseqüentemente, na melhora da saúde, uma vez que há evidência de forte relação entre ter ou não ter aulas de Educação Física escolar e atingir ou não atingir os níveis mínimos recomendados, em escolares do ensino fundamental<sup>6</sup>. Dentre os conteúdos a serem desenvolvidos na Educação Física escolar, sugeridos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais<sup>7</sup>, estão a dança e as ginásticas, pois, dentre outros motivos, promovem a saúde individual e coletiva. Além disso, tais atividades também fortalecem músculos e ossos. Porém, de modo geral, tais conteúdos (principalmente a dança) são abordados apenas em projetos ou em atividades extracurriculares, realizados extraclasse ou no contraturno escolar e, normalmente, na ocasião de eventos ou datas comemorativas na escola<sup>8</sup>.

Além de intimamente ligada à saúde, de modo geral, a atividade física, também está relacionada ao desenvolvimento cognitivo e psicossocial, especialmente na infância e na adolescência<sup>9-10</sup>. Nesse sentido, o autoconceito, construto relacionado às crenças e ao conhecimento que as pessoas têm de si mesmas, o qual tem papel fundamental nas experiências de vida, nas relações interpessoais e, conseqüentemente na qualidade de vida<sup>11</sup>, também pode ser influenciado pela prática de atividade física. Estudos com crianças e adolescentes<sup>12-13</sup> têm demonstrado relação direta e indireta entre a atividade física e o autoconceito, evidenciando que aqueles que são ativos fisicamente têm melhor autoconceito<sup>14</sup>. Ainda, alguns autores<sup>12</sup>

sugerem que a atividade física pode ajudar crianças e adolescentes a alcançar um autoconceito positivo por meio da melhora das percepções físicas e da satisfação corporal.

No entanto, as relações entre atividade física e satisfação corporal (ou com a imagem corporal, de modo geral), podem variar de positivas a negativas, dependendo do contexto. Há evidência, por exemplo de que meninas que praticam esportes estéticos (aqueles em que o corpo é mais exposto e evidenciado, devido às vestimentas utilizadas para treinamento e para competições, ou devido ao tipo de movimento realizado), como é o caso da dança e da ginástica rítmica (GR), mesmo sendo mais magras do que crianças que praticam esportes não estéticos, apresentam maior desejo de serem ainda mais magras<sup>14</sup>. Também há evidência demonstrando que meninas que praticam balé são mais insatisfeitas com a imagem corporal do que meninas que são inativas fisicamente<sup>15</sup>. Dessa forma, apesar dos inúmeros benefícios das atividades físicas e esportivas para a saúde física e mental, especialmente na infância e na adolescência, as características de algumas práticas podem ser prejudiciais à imagem corporal. Isso porque, dentre outros motivos, nesse período da vida a imagem corporal está em intenso processo de desenvolvimento e bastante suscetível a influências externas. Assim, a prática de esportes estéticos, como a dança e a GR, e sua relação com a imagem corporal precisa ser investigada para que sejam pensadas formas de minimizar os riscos e maximizar os aspectos positivos.

Diante da importância da prática de atividade física e do desenvolvimento saudável do autoconceito e da imagem corporal para o pleno desenvolvimento físico e cognitivo durante a infância e a adolescência; das repercussões dessas variáveis na saúde e na qualidade de vida na idade adulta; e das possíveis influências de diferentes modalidades de práticas de atividade física/esportivas, o presente estudo teve como objetivo analisar o autoconceito, a imagem corporal e o nível de atividade física e verificar as relações dessas variáveis com a prática de Educação Física, de dança e de GR em meninas escolares. Acredita-se que as informações levantadas neste estudo poderão ser úteis para professores e profissionais de Educação Física no delineamento de intervenções junto às crianças, assim como poderão servir de alerta para a sociedade para a promoção de ações que oportunizem um desenvolvimento saudável do autoconceito e da imagem corporal.

## **Materiais e Métodos**

Este é um estudo descritivo, de delineamento transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC, protocolo nº 2.950.752/2018).

Participaram do estudo 90 escolares do sexo feminino, com idades de 7 a 12 anos ( $9,5 \pm 1,4$ ), matriculadas no ensino fundamental, em uma escola pública estadual de Florianópolis, Santa Catarina. As participantes foram selecionadas de maneira não probabilística intencional. A escolha da instituição ocorreu por sua estrutura física e número de escolares vinculados à mesma (trata-se da maior escola pública de Santa Catarina). As escolares foram convidadas a participar do estudo após a autorização da direção da instituição de ensino. Foram incluídas aquelas que desejaram participar voluntariamente, por meio de assentimento concedido de forma verbal e da apresentação do Termo de Consentimento assinado pelos pais e/ou responsáveis. Foram entregues na escola 250 termos de consentimento, de acordo com os grupos (praticantes de dança e de Educação Física; praticantes de ginástica rítmica e de Educação Física e praticantes apenas de Educação Física), porém, somente 90 escolares apresentaram os termos assinados pelos pais e/ou responsáveis sendo, portanto, as que fizeram parte do estudo.

As participantes foram divididas em três grupos: a) Praticantes de Educação Física (escolares que não realizavam outra prática de atividade física além da Educação Física escolar),  $n= 31$ ; b) Praticantes de dança (independentemente da modalidade de dança praticada),  $n= 29$ ; e c) Praticantes de GR,  $n= 30$ . Todas as participantes deveriam estar matriculadas e praticar Educação Física na referida escola, sendo excluídas aquelas que realizavam outras atividades esportivas e que acumulavam duas atividades, como dança e GR.

### **Procedimentos para coleta de dados**

Inicialmente, foi realizado estudo piloto, conduzido pelas pesquisadoras responsáveis pela coleta de dados do presente estudo, as quais eram estudantes de graduação do curso de Licenciatura em Educação Física da UDESC. O estudo piloto envolveu as mesmas etapas da coleta de dados (convite à participação no estudo, entrega e recolhimento do termo de consentimento, aplicação do questionário e tabulação dos dados), com o objetivo de familiarizar as pesquisadoras com a coleta de dados, identificando-se possíveis dificuldades na logística da

mesma e na aplicação dos questionários. O estudo piloto foi realizado com dez participantes com as características de interesse do presente estudo, durante um mês.

A coleta de dados, propriamente, ocorreu nos locais de prática das aulas de Educação Física escolar, dança e GR, na própria escola. As participantes e seus pais e/ou responsáveis receberam informações sobre os objetivos do estudo. As participantes responderam a um questionário contendo questões de caracterização, autoconceito, imagem corporal e nível de atividade física. Tendo em vista que algumas crianças apresentavam dificuldades para ler, as pesquisadoras responsáveis leram as questões, de forma padronizada, para todas as participantes, individualmente, e anotaram as respostas fornecidas, sem influenciar nas mesmas. Além disso, foram obtidas as medidas de massa corporal e estatura. Esses procedimentos (aplicação do questionário e obtenção das medidas de massa corporal e estatura) duraram cerca de 20 minutos, para cada escolar. Ainda, um questionário autoaplicável foi enviado aos pais e/ou responsáveis, o qual continha questões sobre o nível econômico.

As questões de caracterização (desenvolvidas pelos pesquisadores responsáveis pelo presente estudo), contidas no questionário aplicado com as participantes, incluíam idade, escolaridade, tipo de modalidade praticada (somente Educação Física escolar, Educação Física escolar e dança, Educação Física escolar e GR), gosto pela prática, estilo de prática, frequência e duração da prática, tempo de prática (há quanto tempo praticavam a modalidade), nível e intensidade da prática, e preferências em relação a apresentações e competição.

Para avaliar o autoconceito, foi utilizada a Escala de Autoconceito Infante-Juvenil (EAC-IJ)<sup>16</sup>. Essa escala possui 20 questões que devem ser respondidas em uma escala de 3 pontos (1= sempre; 2= às vezes; 3= nunca). As questões são divididas em quatro subescalas: autoconceito pessoal, autoconceito social, autoconceito escolar e autoconceito familiar. O autoconceito pessoal está relacionado aos sentimentos que o indivíduo tem sobre seu modo de ser e de agir em diferentes situações, carregado de emoções ou lidando bem com elas. O autoconceito social tem como enfoque as relações sociais com os colegas e como a pessoa se percebe nessas relações, considerando a avaliação de suas capacidades intelectuais, a vontade de ser igual ou melhor que os outros, o desejo de ajudar os amigos e ser ajudado quando necessitar. O autoconceito escolar diz respeito a questões associadas às relações interpessoais que ocorrem no contexto escolar. Inclui a avaliação das possibilidades de liderança, de ser considerado esperto academicamente, de ser aceito pelos colegas, e de ser reconhecido como uma pessoa bondosa e divertida. O autoconceito familiar trata do comportamento adotado nas situações do dia-a-dia em casa com os pais e irmãos, considerando a avaliação dos sentimentos

em relação a irmãos, a ser cuidadoso com as coisas, dizer a verdade e fazer corretamente o solicitado pela família. Foi calculada a pontuação média dos itens que compõem cada subescala.

A Imagem Corporal foi avaliada por meio da Escala de Silhuetas Adaptada<sup>17</sup>: Este instrumento consiste em um conjunto de 11 cartões com figuras de silhuetas para crianças. Foram utilizados os cartões específicos para o sexo feminino. Os cartões apresentam-se em dimensões de 12,5 cm x 6,5 cm, enumerados no verso. Cada silhueta correspondente a um intervalo de Índice de Massa Corporal (IMC) real para efeitos de classificação do sujeito, e um IMC médio determinado, para efeitos de cálculos. Foram realizadas duas perguntas às participantes, em relação às silhuetas dos cartões: Qual a figura melhor representa o seu corpo hoje? Qual a figura melhor representa o corpo que gostaria de ter? A diferença entre o IMC real da participante e o IMC médio correspondente à figura apontada como aquela que melhor representava o seu corpo foi considerada como medida da discrepância da percepção da imagem corporal. Assim, as participantes que apontaram silhuetas com IMC médio superior ao seu IMC real, tiveram classificação de “superestimação” das suas medidas corporais, enquanto aquelas que apontaram silhuetas com IMC médio inferior ao seu IMC real, tiveram classificação de “subestimação” das suas medidas corporais. Ainda, a diferença entre os IMCs médios correspondentes às silhuetas apontadas como atual e desejada foi considerada como medida da insatisfação corporal. As participantes cuja diferença entre a silhueta atual e a desejada foi igual a zero, foram classificadas como satisfeitas, enquanto aquelas cuja a diferença entre as silhuetas atual e desejada foi superior e inferior a zero foram classificadas como insatisfeitas com a imagem corporal, sendo consideradas com desejo de diminuir e de aumentar as medidas corporais, respectivamente.

O nível de atividade física foi avaliado por meio do *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), criado por Crocker *et al.* (1997)<sup>18</sup> e traduzido e adaptado à realidade Brasileira por Silva e Malina (2000)<sup>19</sup>. Por meio do questionário os níveis gerais de atividade física (moderada e intensa) de crianças e adolescentes nos últimos sete dias, são avaliados por nove questões relacionadas à prática de esportes e jogos, atividades físicas na escola e no tempo de lazer, incluindo o final de semana. Esse questionário apresenta mais quatro perguntas relacionadas ao nível comparado de atividade, a média diária do tempo frente a televisão, tempo de atividade sedentária e sobre algum tipo de doença que impedisse a atividade física regular na semana anterior ao preenchimento do questionário. O instrumento atribui a cada pergunta um valor de 1 a 5 pontos, para a classificação dos indivíduos de muito ativos a muito sedentários. Dessa forma podem ser identificados como ativos os  $> 2$  ou sedentários  $< 2$ . Para a análise dos

resultados, os valores devem ser comparados com a classificação de intervalos de escores, como: muito sedentário valor  $<0,99$ , sedentário de 1,00 à 1,99, para moderadamente ativo de 2,00 à 2,99, para ativo de 3,00 à 3,99, e para muito ativo de 4,00 à 5,00.

As medidas antropométricas de massa corporal e estatura foram obtidas com uma Balança Plenna Ice Digital e com um Estadiômetro Compacto 2 Metros, respectivamente. Posteriormente, foi calculado o IMC (massa corporal/estatura<sup>3</sup>). Para classificação do IMC (status de peso) foi utilizado o critério de categorização validado para crianças de 6 a 18 anos<sup>3,20</sup>. Para fins estatísticos, as participantes foram agrupadas em: peso adequado (magreza, eutrofia, baixo peso) e acima do peso (obesidade, sobrepeso, excesso de peso), devido ao número reduzido de escolares nas diferentes categorias.

O questionário Critério de Classificação Econômica Brasil, da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2018)<sup>21</sup>, foi enviado para ser respondido pelos pais e/ou responsáveis, para avaliar o nível econômico das participantes. Este instrumento classifica as pessoas e as famílias brasileiras, de acordo com o poder de compra, em classes econômicas: A1, A2, B1, B2, C, D e E em ordem decrescente em relação ao poder aquisitivo. Para fins estatísticos foram agrupadas a classe A1 e A2 em A, B1 e B2 em B, C1 e C2 em C e classe D e E.

#### Análise estatística

A estatística descritiva (frequência, média e desvio-padrão) foi utilizada para a caracterização das participantes do estudo. O teste Qui-quadrado ou Exato de Fisher foi utilizado para verificar a associação das variáveis de caracterização, das variáveis relacionadas às modalidades (frequência, duração e tempo de prática), do nível de atividade física e da imagem corporal com o tipo de modalidade praticada. O teste Kruskal-Wallis com *post hoc* de Dunn foi utilizado para comparar as pontuações médias do autoconceito pessoal, escolar, familiar e social entre os tipos de modalidade praticadas. Todas as análises foram realizadas no software IBM SPSS *Statistics* 20, adotando-se o nível de significância de 5%.



## Resultados

Na Tabela 1, são apresentadas as características gerais das participantes. Quando consideradas todas as escolares, a maioria delas era de nível econômico C, estudava no quarto ano do ensino fundamental, tinha peso adequado, praticava a sua modalidade duas vezes por semana, com duração de uma hora, e praticava a modalidade por um período de um a dois anos. As variáveis IMC, frequência, duração e tempo de prática da modalidade, estiveram associadas ao tipo de modalidade praticada.

Destaca-se que dentre as modalidades de dança praticadas, foram citadas o ballet, a dança contemporânea, a dança moderna, o jazz e as danças urbanas. Ainda, 100% das escolares que praticavam dança e GR relataram gostar de participar de apresentações e de competições. Além disso, a maioria das praticantes de GR (90%) preferia participar de competições do que de apresentações, enquanto a maioria das praticantes de dança (62,1%) preferia participar de apresentações do que de competições.

**Tabela 1** - Características gerais das participantes (total) e estratificadas por modalidade (dança, GR e Educação Física) e associação do tipo de modalidade praticada com as variáveis de caracterização investigadas. Florianópolis, 2019.

Variáveis (%)	Total (n= 90)	Tipo de modalidade praticada			Valor de p*
		Dança (n=29)	Ginástica Rítmica (n=30)	Educação Física (n=31)	
<b>Nível econômico</b>					<b>0,571</b>
A	3,3	3,4	6,7	—	
B	41,1	37,9	43,3	41,9	
C	51,1	55,2	50,0	48,4	
D e E	4,4	3,4	0,0	9,7	
<b>Ano escolar</b>					<b>0,774</b>
1	1,1	3,4	—	—	
2	12,2	6,9	16,7	12,9	
3	11,1	10,3	13,3	9,7	
4	34,4	41,4	23,3	38,7	
5	26,7	24,1	23,3	32,3	
6	6,7	6,9	10,0	3,2	
7	7,8	6,9	13,3	3,2	
<b>IMC</b>					<b>0,035</b>
Peso adequado	76,7	69,0	93,3	67,7	
Acima do peso	23,3	31,0	6,7	32,3	
<b>Frequência da modalidade</b>					<b>≤ 0,001</b>
2 vezes	65,6	89,7	13,3	93,5	
3 vezes	22,2	6,9	53,3	6,5	
4 vezes	4,4	3,4	10,0	—	
5 vezes	7,8	—	23,3	—	
<b>Duração da modalidade</b>					<b>≤ 0,001</b>
1 hora	70,0	79,3	30,0	100,0	
2 horas	14,4	20,7	23,3	—	
3 horas	7,8	—	23,3	—	

> 4 horas	7,8	—	23,3	—
<b>Tempo realizado</b>				<b>0,002</b>
Até 6 meses	8,9	20,7	6,7	—
1 a 2 anos	37,8	48,3	46,7	19,4
3 a 4 anos	28,9	10,3	30,0	45,2
> 5 anos	24,4	20,7	16,7	35,5

\*Valor de p correspondente à associação do tipo de modalidade praticada com as variáveis de caracterização investigadas. Para a variável IMC foi empregado o teste Exato de Fisher e, para todas as demais, foi empregado o teste Qui-quadrado.

Na Tabela 2, são apresentadas as prevalências de participantes consideradas sedentárias e ativas fisicamente. A maioria das participantes era ativa fisicamente (88,9%). Quando estratificadas pela modalidade praticada, observa-se que todas as praticantes de GR (100%) foram consideradas ativas. Ainda, o nível de atividade física esteve associado à modalidade praticada.

**Tabela 2-** Prevalência de escolares sedentárias e ativas fisicamente, considerando todas as participantes (total) e estratificado por modalidade praticada (dança, GR e Educação Física), e associação do tipo de modalidade praticada com o nível de atividade física. Florianópolis, 2019.

Variável (%)	Total (n=90)	Tipo de modalidade praticada			Valor de p*
		Dança (n=29)	Ginástica Rítmica (n=30)	Educação Física (n=31)	
<b>Atividade física</b>					<b>0,038</b>
Sedentárias	11,1	17,2	—	16,1	
Ativas	88,9	82,8	100,0	83,9	

\*Valor de p correspondente à associação do tipo de modalidade praticada com o nível de atividade física. O Teste Exato de Fisher foi empregado.

Na Tabela 3, são apresentadas as pontuações médias do autoconceito pessoal, escolar, familiar e social. De modo geral, as participantes apresentaram pontuações médias entendidas como baixas a médias, em todos os tipos de autoconceito. Quando comparadas as pontuações médias dos tipos de autoconceito entre os tipos de modalidades praticadas, verificou-se diferença estatisticamente significativa somente no autoconceito social, sendo que as escolares que praticavam somente a Educação Física escolar apresentaram autoconceito inferior em relação às que praticavam dança e GR.

**Tabela 3-** Pontuações médias do autoconceito pessoal, escolar, familiar e social e comparação entre os tipos de modalidades praticadas (dança, GR e Educação Física) Florianópolis, 2019.

Variáveis Média (dp)	Total (n=90)	Tipo de modalidade praticada			Valor de p*
		Dança (n=29)	Ginástica Rítmica (n=30)	Educação Física (n=31)	
<b>Autoconceito</b>					
Autoconceito pessoal	2,09 (0,50)	2,00 (0,54)	2,24 (0,44)	2,03 (0,50)	0,147
Autoconceito escolar	2,03 (0,52)	2,10 (0,79)	2,03 (0,57)	1,97 (0,50)	0,597
Autoconceito familiar	1,61 (0,49)	1,62 (0,49)	1,69 (0,47)	1,52 (0,51)	0,404
Autoconceito social	2,49 (0,53)	2,72 (0,46) <sup>a</sup>	2,55 (0,51) <sup>a</sup>	2,21 (0,49) <sup>b</sup>	0,001

Dp: desvio-padrão; letras distintas representam diferenças estatisticamente significativas.

\*Valor de p correspondente à comparação do autoconceito pessoal, escolar, familiar e social entre os tipos de modalidade praticadas. O teste empregado foi o Kruskal-Wallis.

Na Tabela 4, são apresentadas as prevalências de subestimação e superestimação das medidas corporais, bem como de satisfação, do desejo de aumentar e do desejo de diminuir as medidas corporais. Quando consideradas todas as participantes do estudo, a maioria superestimou e apresentou desejo de diminuir as suas medidas corporais. No entanto, ao estratificar as participantes de acordo com o tipo de modalidade praticada, a maioria daquelas que praticavam somente dança e somente Educação Física escolar subestimou as suas medidas corporais. Não houve associação entre a distorção da imagem corporal ou da satisfação com a imagem corporal e o tipo de modalidade praticada.

**Tabela 4-** Prevalência de subestimação, de superestimação, de satisfação, do desejo de aumentar e do desejo de diminuir as medidas corporais, nas participantes do estudo (total) e estratificado por modalidade praticada (dança, GR e Educação Física) e associação do tipo de modalidade praticada com as variáveis de imagem corporal Florianópolis, 2019.

Variáveis (%)	Total (n=90)	Tipo de modalidade praticada			Valor de p*
		Dança (n=29)	Ginástica rítmica (n=30)	Educação Física (n=31)	
<b>Imagem corporal Distorção</b>					0,276
Subestimação	49,4%	51,7%	37,9%	58,6%	
Superestimação	50,6%	48,3%	62,1%	41,4%	
<b>Imagem Corporal Insatisfação</b>					0,343
Satisfeitas	25,3%	13,8%	37,9%	21,1%	
Desejo de aumentar	12,6%	13,8%	10,3%	13,8%	
Desejo de diminuir	62,1%	72,4%	51,7%	62,1%	

\*Valor de p correspondente à associação do tipo de modalidade praticada com a distorção e a insatisfação com a imagem corporal. Foram empregados o Teste Qui-quadrado ou Exato de Fisher

## Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar o autoconceito, a imagem corporal e o nível de atividade física e verificar as relações dessas variáveis com a prática de Educação Física, de dança e de GR em meninas escolares. Os resultados encontrados precisam ser interpretados considerando-se algumas limitações, por exemplo, a seleção das escolares de forma não probabilística intencional e o baixo número de participantes que resultou, conseqüentemente, em um número ainda mais reduzido em cada grupo investigado, limitando as possibilidades de análises e de inferências.

Em relação ao autoconceito, as escolares apresentaram, de modo geral, pontuações entendidas como baixas a médias, nos quatro tipos de autoconceito investigados (pessoal, escolar, familiar e social). As escolares que praticavam somente Educação Física apresentaram autoconceito social inferior, comparadas às praticantes de dança e de GR. Esse resultado pode ser reflexo de muitos fatores, mas, supõe-se que, principalmente, da relação entre a escola e o aluno, pois durante as aulas, principalmente na Educação Física, as crianças e os adolescentes são colocados em uma posição em que precisam interagir com seus pares. Quando essa interação ocorre por meio de conteúdos que não são aqueles de interesse dos alunos, isso pode originar sentimento de rejeição, de discriminação e problemas com aceitação ou popularidade, o que pode refletir nas diferentes representações construídas sobre si e suas habilidades<sup>22</sup>.

Esse cenário representa, portanto, uma situação emergente nas aulas de Educação Física, pois os conteúdos precisam ir ao encontro dos anseios atuais dos alunos, estar contextualizados e possuir significados e atitudes que possam impactar na realidade do estudante<sup>23</sup>. A partir de uma perspectiva educacional, Koren<sup>24</sup> destaca que na GR os alunos trabalham sua autopercepção, auto-organização e autoconceito, além de desenvolverem independência, o que pode estimular sua criatividade e liberdade de ação. Já a dança na escola, para Verderi<sup>25</sup> tem um papel fundamental como ação pedagógica, por meio da qual os escolares reforçam a autoestima, a autoimagem, autoconfiança e o autoconceito. Por outro lado, no estudo de Santos e Nobre Lima<sup>26</sup>, também foi encontrado um nível de autoconceito mais baixo entre praticantes de Educação Física em relação àqueles que praticavam também outras atividades extracurriculares, corroborando os achados do presente estudo. Os resultados<sup>26</sup> revelam que as crianças que praticam atividades extracurriculares têm, em geral, melhor autoconceito do que as que não praticam.

Dessa forma, acredita-se que a Educação Física, associada a atividades extracurriculares, como a dança e a GR, pode proporcionar a melhora do autoconceito nos escolares. Supõe-se que isso ocorra devido a fatores intrínsecos, ou seja, quando o escolar realiza atividades com as quais se identifica e tem mais habilidade, melhora, conseqüentemente, a perspectiva sobre si, ou ainda, que as aulas de Educação Física não estão conseguindo contemplar os conteúdos de forma a despertar o interesse dos alunos. Supõe-se, ainda, que quanto maior o nível de atividade física, maior o autoconceito, considerando as evidências de que crianças fisicamente ativas apresentam melhor autoconceito<sup>15</sup>.

Já as duas primeiras suposições supracitadas, se complementam, pois o estudo de Tresca *et al.* (2008)<sup>27</sup> sugere que os profissionais da área de Educação Física escolar possibilitem em suas aulas a diversificação das atividades e conteúdos, o favorecimento da própria percepção de realização e afirmação, e o cuidado com utilização de recursos externos, para que a prevalência das razões internas permitam a expressão da personalidade, direcionadas ao prazer e autonomia, considerando o enfoque intrínseco como principal agente motivador. Portanto, aparentemente se trata mais da relação dos alunos com a modalidade do que a modalidade em si.

Quanto à imagem corporal, a maioria das escolares superestimou e apresentou desejo de diminuir as suas medidas corporais. Em relação a satisfação com o próprio corpo, a minoria se encontra satisfeita. Porém, não foram encontradas associações entre a distorção da imagem e a satisfação com imagem corporal com o tipo de modalidade praticada. O estudo de Santos<sup>26</sup> corrobora os dados obtidos neste estudo, tendo em vista que seus resultados mostraram que as meninas possuem tendência de superestimar seu corpo e que a superestimação esteve associada ao IMC. Além disso, no estudo de Graup *et al.* (2008)<sup>28</sup> 67% dos alunos estavam insatisfeitos com a sua imagem corporal, principalmente em relação ao tamanho, assim como a maioria no presente estudo.

As escolares que praticavam dança foram as que apresentaram maior prevalência do desejo de diminuir as medidas corporais. O estudo de Paulucci e Ferreira<sup>29</sup>, que avaliou o tipo físico atual e a relação com a satisfação com a imagem corporal em jovens bailarinas praticantes de jazz de competição, concluiu que existe uma aceitação significativa em relação à imagem corporal, porém há tendência da maioria em buscar uma silhueta menor. Os estudos levantam preocupação, pois a prática e a exposição do corpo podem contribuir para a insatisfação com a imagem corporal, e por existirem padrões de beleza estabelecidos pela sociedade, as praticantes tendem a desejar uma silhueta menor<sup>1-30</sup>.

Ademais, o estudo de Santiago e Santos<sup>31</sup>, verificou que comportamentos de risco para transtornos alimentares e de distorção da imagem corporal estão presentes desde muito cedo, não apenas em praticantes de dança, mas nas estudantes em geral. Isso demonstra que os comportamentos de risco para transtornos alimentares e problemas de imagem corporal não estão unicamente associados à pressão por estar magra para dançar, mas sim com questões socioculturais, de forma mais ampla, que pressionam meninas e mulheres, de modo geral, a se adequarem aos padrões estéticos<sup>32</sup>.

Destaca-se a importância e a necessidade dos professores de Educação Física e dos profissionais responsáveis pelas práticas de atividades físicas/esportivas extracurriculares, enfatizarem a importância da atividade física para a saúde e para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, reduzindo os componentes estéticos das práticas. Assim, é importante que as aulas ou os treinos, nessa faixa etária, levem em consideração as expectativas das crianças e dos adolescentes, tenham caráter lúdico, desenvolvam o gosto pela atividade física e façam com que os praticantes se sintam confortáveis com seus corpos e com sua aparência durante a prática, independentemente de suas características físicas e habilidades. Entende-se que os profissionais de toda a comunidade escolar precisam ser promotores de saúde e devem evitar a propagação de atividades e de mensagens que causem preocupações estéticas em idades tão precoces<sup>33</sup>.

Em relação ao nível de atividade física, a maioria das escolares era ativa fisicamente, sendo as praticantes de GR as mais ativas, o que pode estar relacionado à duração, intensidade e frequência da modalidade, por se tratar de uma modalidade mais competitiva e preocupada com o físico<sup>33</sup>.

O estudo de Moratelli *et al.* (2020)<sup>34</sup> comparou o nível de atividade física e a flexibilidade de escolares praticantes e não praticantes de dança como atividade extraclasse e identificou que os escolares que praticavam aulas de dança e de Educação Física eram mais ativos que os escolares que praticavam apenas as aulas de Educação Física. Apesar desses achados, o estudo de Soares *et al.* (2008)<sup>35</sup> encontrou forte correlação negativa entre não ter tido aula de Educação Física e o nível de atividade física entre alunos do 9º ano.

Logo, entende-se que apesar dos estudos demonstrarem que praticantes de dança ou GR extraclasse podem obter mais benefícios em relação ao nível de atividade física, autoconceito social e imagem corporal, a prática da Educação Física é de extrema importância ao contribuir para que os alunos alcancem os níveis mínimos de atividade física por semana para serem considerados fisicamente ativos.

Ainda, a Educação Física pode alcançar melhores resultados quando bem estruturada pelo professor, a fim de aumentar o interesse dos alunos por esta disciplina. A atividade física desempenha papel fundamental sobre a condição física da criança, de forma psicológica e mental. Além da Educação Física escolar, atividades extracurriculares como dança e GR constituem estratégias para aumentar os níveis de atividade física e para melhorar a saúde em geral<sup>36</sup>.

## **Conclusão**

As escolares apresentaram níveis de autoconceito de baixos a médios. Aquelas que praticavam somente Educação Física escolar obtiveram autoconceito social inferior, em relação às praticantes de dança e de GR. Além disso, foram observadas elevadas prevalências de superestimação e de subestimação das medidas corporais, bem como de insatisfação com a imagem corporal (por meio do desejo de diminuir as medidas corporais, principalmente).

Porém, não houve associação entre as variáveis de imagem corporal e os tipos de modalidades praticadas. Quanto ao nível de atividade física, a maioria das escolares era ativa fisicamente e, quando consideradas somente as praticantes de GR, 100% delas eram consideradas ativas. Houve associação entre o nível de atividade física e o tipo de modalidade praticada

Acredita-se que as informações obtidas nesse estudo poderão ser de grande valia para professores e profissionais de Educação Física no delineamento de intervenções, assim como poderão servir de alerta para a sociedade, em geral, para a promoção de ações que oportunizem um desenvolvimento saudável do autoconceito e da imagem corporal de crianças e adolescentes. Sugere-se que estudos futuros investiguem as relações entre autoconceito, imagem corporal e nível de atividade física com o tipo de modalidade praticada (para além das modalidades investigadas no presente estudo) em amostras mais representativas em relação à quantidade de participantes e à heterogeneidade dos mesmos (de diferentes escolas, de escolas públicas e privadas, por exemplo), que permitam o aprofundamento das análises e das discussões.

## **Referências**

1. Crivellaro SHR, Tuma MÁF. Nível de atividade física, obesidade e bullying em escolares. *Corpo e Movimento Educação Física*. 2015; (6)29-35.

2. Reis RS. Uso ilimitado e frequente da tecnologia em crianças na faixa etária de 2 à 6 anos de idade. Brasília: UnB. 2015.
3. Francisco PMSB, Segri NS, Barros MBA, Malta DC. Sociodemographic inequalities in non-communicable chronic disease risk and protection factors: telephone survey in. *Epidemiol Serv Saúde*. 2015; 24 (1): 7-18.
4. De Onis M. Prevenção do sobrepeso e da obesidade infantis. *J Pediatría*. 2015; 91(2): 105-107.
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. 2020.
7. Brasil, Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental. Brasília, MEC/SEF. 1997.
6. Soares CA, Hallal P. Interdependência entre a participação em aulas de Educação Física e níveis de atividade física de jovens brasileiros: estudo ecológico. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2015; (20):6, 588-588.
8. De Araújo SN, Rocha LO; Bossle F. Os conteúdos de ensino da Educação Física escolar: um estudo de revisão nos periódicos nacionais da área 21. *Motrivivência*, 2017; (29): 51, 205-221.
9. Biddle, SJH *et al.* Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;42:146-155.
10. Donnelly, JE. *et al.* Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*. 2016; 48 (6):1197.
11. Lodi-Smith J; Demarree KG. (org.). *Self-concept clarity: Perspectives on assessment research, and applications*. Springer. 2018
12. Fernández-Bustos, JG *et al.* Effect of physical activity on self-concept: theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in psychology*. 2019; (10): 1537;
13. Guillamón, AR; Canto, EG; López, PJC. Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2019; (35): 236-241.



14. Lombardo C, Battagliese G, Lucidi F, Frost RO. Body dissatisfaction among pre-adolescent girls is predicted by their involvement in aesthetic sports and by personal characteristics of their mothers. *Eat Weight Disord.* 2012; 17(2): 116-127.
15. Nerini, A. Media influence and body dissatisfaction in preadolescent ballet dancers and non-physically active girls. *Psychology of Sport and Exercise.* 2015; 20: 76-83.
16. Sisto, F. F., & de Cássia Martinelli, S. (2004). Estudo preliminar para a construção da escala de autoconceito infanto-juvenil (EAC-IJ). *Interação em Psicologia*, 8(2).
17. Sisto FF, Martinelli SC. Estudo preliminar para a construção da escala de autoconceito infanto-juvenil (EAC-IJ). *Interação Psicol.* 2004; 8(2): 181-190.
18. Crocker PR, Bailey DA, Faulkner RA, Kowalski KC, Mcgrath R. Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Med sci sports exerc.* 1997; 29:1344-1349
19. Silva, RC. Rosendo da Malina, Robert M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2000; (16): 4, p. 1091-1097.
20. Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jackson AA. Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *Br Med J.* 2007; 335:194-202. .
21. Abep. Dados com base no Levantamento Sócio Econômico 2018 - IBOPE.
22. Peixoto, FJB. Auto-estima, autoconceito e dinâmicas relacionais em contexto escolar. 2003
23. Ferreira MLS, Graebner L, Matias TS. Percepção de alunos sobre as aulas de educação física no ensino médio. *Pensar a prática.* 2014; 17(3).
24. Koren SBR. A Ginástica vivenciada na escola e analisada na perspectiva da criança. [Tese de Doutorado]. Campinas: Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas; 2004.
25. Verderi EB. Dança na escola: uma abordagem pedagógica. São Paulo: Phorte, 2009.
26. Dos Santos SCF. Imagem corporal em crianças mato-grossenses e sua relação com fatores biopsicossociais. [Dissertação de Mestrado]. Campinas: Programa Stricto Sensu em Educação Física - Universidade Católica de Brasília; 2019.
27. Tresca RP; De Rose JD. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento.* 2008; 8(1):9-14.

28. Graup SP, Lopes AS, De Araújo VC, Legnani RFS, Borgatto AF. Associação entre a percepção da imagem corporal e indicadores antropométricos de escolares. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2008; 22(2):129-138.
29. Paulucci EZC, Ferreira A. Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da Imagem corporal em praticantes de jazz de competição. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*. 2009; 4(2): 53-61.7
30. Martins CR, Petroski EL. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino de uma cidade de pequeno porte: prevalência e correlações. *Motricidade*. 2015; 11(2):94-106.
31. Santiago DBA, Santos DL. Satisfação com a imagem corporal e comportamentos de risco para transtornos alimentares em meninas praticantes e não praticantes de dança. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. 2013; 7(39): 177-184.
32. Calogero, RM; Boroughs, M; Thompson, JK. The impact of Western beauty ideals on the lives of women. A sociocultural perspective. *The body beautiful*. Palgrave Macmillan. London, 2007; 259-298
33. Baratto I, Cristo SC. Avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de atletas de ginástica rítmica da cidade de Guarapuava-Paraná. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. 2016; 10(57): 285-295.
34. Moratelli J, Machado Z, Farias GO, Seemann T, Guimarães, ACA. Atividade física e nível de flexibilidade de escolares praticantes e não praticantes de dança. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2020; 34(1), 133-143.
35. Soares CA, Hallal, P. Interdependência entre a participação em aulas de Educação Física e níveis de atividade física de jovens brasileiros: estudo ecológico. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2015; 20(6), 588-588.
36. Carvalho AO, Darido SC, Impolcetto FM. Análise do conteúdo de ginástica nos currículos estaduais brasileiros. *Revista Arquivos em Movimento*. 2015; 11(1): 54-73.