

RELAÇÃO DA AUTOESTIMA COM AS PRÁTICAS CORPORAIS: UMA ANÁLISE COM OS ESTUDANTES DO IFMS - CAMPUS CAMPO GRANDE

Estudantes: Felipe Souza Do Nascimento – e-mail: felipe.nascimento4@estudante.ifms.edu.br; Karoliny De Souza Leite - e-mail: karoliny.leite@estudante.ifms.edu.br; Fernanda Ravenna Domingos Dias Lima - e-mail: Fernanda.lima2@estudante.ifms.edu.br

Orientador: Luis Eduardo Moraes Sinésio - e-mail: luis.sinesio@ifms.edu.br

Área/Subárea: Psic ologia; Ciências humanas e sociais.

Tipo de Pesquisa: Descritiva; Exploratória e Qualitativa

Palavras-chave: Autoestima; Autoimagem; Autoconceito.

Introdução

A educação física tem como objeto de estudo as práticas corporais, a movimentação do corpo de maneira mais ou menos ordenada, por meio de jogos, esportes, danças e outros. Porém, se forem mudadas certas maneiras de ensiná-la, pode ser que assim, os alunos - que como demonstraremos em nosso trabalho - enfrentam um déficit muito grande em relação às atividades físicas, consigam mudar gradativamente diversos aspectos de seus respectivos comportamentos. O principal objetivo das práticas corporais é auxiliar os praticantes desses exercícios a criarem uma visão crítica sobre o mundo, pois essas atividades são criações humanas e diversos elementos culturais, estimulando assim, os alunos a serem seus próprios produtores de cultura. Para ter-se bons resultados fazendo uso de atividades físicas, é preciso de um equilíbrio mútuo entre corpo e a mente, entretanto diversos problemas, principalmente psicológicos, podem prejudicar essa ligação. Um deles é a autoestima.No que tange também a autoimagem e autoconceito.

Metodologia

Foi elaborada uma pesquisa caracterizada como descritiva, exploratória e qualitativa, e foi definida dentro desses critérios com base nas análises de construção do conhecimento acerca da temática proposta. Para se atingir o seu objetivo, a pesquisa foi organizada no primeiro momento a partir da leitura de artigos sobre o tema, e a coleta de dados foi realizada a partir de um questionário informativo aplicado via internet, onde os entrevistados foram se posicionando por meio de seus discursos (respostas). No segundo momento da pesquisa, os dados foram organizados por meio de gráficos de setores circular, onde foram analisadas as respostas por meio de porcentagem e dialogando com os teóricos pesquisados.

Resultados e Análise

A base de dados da pesquisa nos mostrou que de um total de 65 respostas dos estudantes pesquisados, boa parte deles, se autoavaliaram com um baixo desenvolvimento em suas rotinas, assim como inclinações para baixa autoestima.

(QUESTÃO 7) Com que frequência você pratica atividade física?

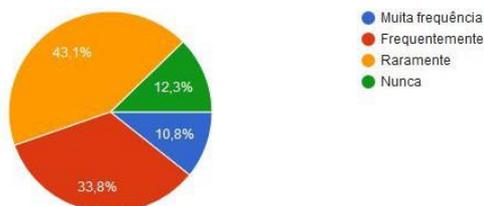


Figura 1. A figura mostra as respostas do alunos no questionário.

(QUESTÃO 9) Você se sente bem com o seu corpo?

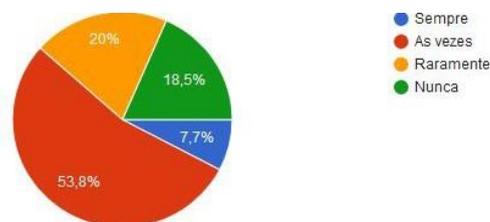


Figura 1. A figura mostra as respostas do alunos no questionário

Este outro dado, mostra que os alunos, se sentem insatisfeitos com o seu corpo, a maioria dos alunos disseram que apenas as vezes se sentem bem com o seu próprio corpo. Em uma época onde supervalorizamos a aparência, e atribuímos características as pessoas através disso, e com isso pessoas que não são consideradas belas, são excluídas de diversas maneiras, trazendo insegurança. (PADILHA, 2002).

Considerações Finais

A autoestima, apesar de por definição se mostrar como algo simples, uma avaliação subjetiva de você mesmo, pode ser algo muito maior, e com influências em diversas áreas na vida do afetado. A autoestima, dependendo do seu estado, pode causar corporais, e se inibindo assim a prática delas. O que influencia novamente em suas respectivas condições de saúde, pois uma rotina, mesmo que agitada de afazeres escolares ou do trabalho, sem atividade física, pode comprometer sua vitalidade, te deixando influências gerais, desde te deixar desconfortável por apenas estar em um lugar não familiar, fazer você desistir daquilo que você mais ama, te impedir de cuidar de você mesmo ou não conseguir dar em diante com a própria vida. Parecem ser casos extremos, mas nossa pesquisa indicou que maioria dos adolescentes se mostrou com inclinações para a baixa autoestima. Ainda de acordo com os dados obtidos, os alunos indicam para dificuldades em expor o corpo em atividades físicas, e baixo rendimento em práticas vulnerável a doenças, e em alguns casos doenças crônicas.

Referências

- [1] Coopersmith, S. Inventário de autoestima de Coopersmith
- [2] Vaz Serra, A. A importância do auto-conceito. Psiquiatria Clínica. 1996.
- [4] LAZZAROTTI FILHO, A. et al. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. Movimento. Porto Alegre, 2010.
- [5] Rosenberg, M.. Sociedade e autoimagem do adolescente. Princeton: Princeton University Press.1965.
- [6] SOARES, Carmen Lúcia et. al. Metodologia do ensino de Educação Física. São Paulo, SP: Cortez, 1992.