

Percepção corporal e a qualidade de vida individual

Helena Brandão
Viana, Dr.

hbviana2@gmail.com

Doutora em Educação Física, Professora do curso de Educação Física da Faculdade Adventista de Hortolândia (UNASP, Campus Hortolândia)

Qualidade de Vida

Qualidade de vida é o conjunto de elementos sociais, políticos, econômicos, físicos, psicológicos e culturais. Passa, então, pela necessária mudança de comportamento, vivência de valores, crescimento profissional e humano, disciplina e respeito, cuidados com os ambientes e atenção à saúde. O tema “Qualidade de Vida”, por sua abrangência e importância no mundo atual, tem sido objeto de muitos estudos e pesquisas. Os enfoques pelos quais o tema pode ser abordado englobam aspectos tais como, saúde individual, condições ambientais em todos os níveis, organização do trabalho e dos processos produtivos, lazer, atendimento às necessidades básicas do ser humano, incluindo moradia, vestuário, educação e segurança. Qualidade de vida está estreitamente ligada ao conceito de bem-estar e passa a ser um conceito individualizado, pois classes sociais diferentes têm diferentes percepções do que seja qualidade de vida.¹⁻⁴

O aspecto subjetivo da qualidade de vida é por demais importante e nem sempre considerado como tal. Como as pessoas percebem e avaliam sua própria qualidade de vida por vezes pode nos surpreender quando consideramos os aspectos objetivos da qualidade de vida. Muitas pessoas, que sob o ponto de vista objetivo dos conceitos de qualidade de vida não teriam um índice significativo de qualidade de vida, percebem sua própria vida como de alta qualidade e satisfação. Essa percepção promove neste indivíduo a sensação de bem estar e felicidade satisfatórios.⁵

Qualidade de Vida e o Corpo

E como fica nossa percepção de corpo, numa sociedade que valoriza tanto o corpo produtivo, ágil e transformador? Quando falamos sobre percepção desse corpo, falamos sobre consciência corporal também. A consciência do corpo é definida como a maneira pela qual a atenção sobre o corpo é distribuída. Algumas pessoas têm elevada consciência do corpo e outras estão minimamente conscientes dele.⁶ Existem indivíduos sensíveis à escuta de seu íntimo, atentos e devotados à decifração de sua sexualidade e de seus afetos, dispostos a ampliar a zona de diálogo consigo mesmos e seus níveis de consciência e de controle sobre o próprio corpo, em oposição a indivíduos supostamente alienados em relação aos seus desejos, que não têm prazer em se autodecifrar.⁷

Alguns se gostam, admiram seu corpo, refletem uma vida feliz, realizada, transmitem seu crescimento e desenvolvimento ao longo da vida e a maneira como

lidaram com esse corpo ao longo dos anos. Outros não gostam do corpo que têm, acham um fardo ter que carregá-lo, mostram nitidamente a insatisfação com a vida que estão levando. Algumas pessoas que não apreciam seus corpos tendem a acreditar que aqueles que o vêem também não o apreciam. Mas normalmente também não tomam atitudes a fim de reverter essa situação de insatisfação. Os que apreciam seus corpos normalmente já possuem um referencial externo de apreciação bastante aguçado, demonstrando a aceitação que a sociedade tem de seus corpos. Esse relacionamento positivo com o próprio corpo muitas vezes representa diretamente a satisfação com a qualidade de vida.^{8,9}

Conclusão

Ter um estilo de vida ativo, que promova maior satisfação corporal, poderá promover aumento de auto-estima, sensação de bem-estar e qualidade de vida percebida. As campanhas promovidas no momento em muitos países são justamente aquelas que querem promover um estilo de vida mais ativo, para prevenir doenças crônicas não transmissíveis tais como diabetes, hipertensão, cardiopatias, obesidade, para que no futuro possamos ter uma população com mais qualidade de vida. Vivemos um momento de conscientização global da importância de ter um estilo de vida ativo, para viver mais e melhor. Portanto, a *Lifestyle Journal* surge em um momento propício, tornando-se veículo de fomento, discussão e divulgação de estudos sobre o estilo de vida, oferecendo a diversos grupos e instituições de pesquisa a oportunidade de divulgar seus achados e pontos de vista. A *Lifestyle Journal* oferece espaço para divulgação de estudos mostrando os inúmeros benefícios que um estilo de vida saudável, contemplando vários aspectos, como exercícios hábitos alimentares, meio-ambiente entre outros, pode proporcionar aos indivíduos do século XXI.¹⁰

Referências bibliográficas

1. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss, PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciênc saúde coletiva*, 2000;5:7-18.
2. Diener E. Subjective Well-Being. In: Diener E (editor). *The Science of Well-Being*. Social Indicators Research Series, 2009; 37:11-58.
3. Pavot W, Diener, E. Review of the Satisfaction With Life Scale. In: Diener E (editor). *Assessing Well-Being*. Social Indicators Research Series, 2009;39:101-17.
4. Joia LC, Ruiz T, Donalísio MR. Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Rev Saúde Pública*, 2007;41:131-8.
5. Camfield L, Skevin SM. On Subjective Well-being and Quality of Life. *J Health Psychol*, 2008;13:764-75.
6. Fischer S. *Body Experience in Fantasy and Behavior*. New York, Appleton Century Crofts, Educational Division MEREDITH CORPORATION, 1970.
7. Sant'anna DB. *Políticas do corpo, elementos para uma história das práticas corporais*. São Paulo, Estação Liberdade, 1995.
8. Diener E, Diener M. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. In: Diener E (editor). *Culture and Well-Being*. Social Indicators Research Series, 2009;38:71-91.
9. Cuddihy T, Michaud-Tomson L, Jones EK, Johnston AO. Exploring the Relationship between Daily Steps, Body Mass Index and Physical Self-Esteem in Female Australian Adolescents. *J Exerc Sci Fit*, 2006;4:25-35.
10. Butler TL, Fraser GE, Beeson WL, Knutsen SF, Herring RP, Chan J et al. Cohort Profile: The Adventist Health Study-2 (AHS-2). *Int J Epidemiol*. 2008;37:260-5.

Como citar este documento:

VIANA, HB. Percepção corporal e qualidade de vida individual. Lifestyle J, 2011;1(1):11-3. Link direto: <<http://acta.nisled.org/index.php/LifestyleJournal/article/view/4>>